

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΠΜΣ: «ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ: ΓΝΩΣΗ, ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

***«ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΣΤΩΙΚΗΣ  
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ: ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ, ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ  
ΠΕΝΘΟΥΣ»***

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ

ΡΕΘΥΜΝΟ, 16/10/2020

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΠΜΣ «ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ: ΓΝΩΣΗ, ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ  
Α.Μ: 4778

**«ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΣΤΩΙΚΗΣ  
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ: ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ, ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ  
ΠΕΝΘΟΥΣ»**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΤΕΓΟΣ ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΕΙΡΗΝΗ ΒΑΛΤΑΝΙΩΤΗ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΥΚΟΥΖΕΛΗΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ  
ΚΡΗΤΗΣ

ΡΕΘΥΜΝΟ, 16/10/2020

## Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη .....	4
Abstract.....	6
Εισαγωγή .....	8
Ευδαιμονία και η σχέση της με το σώμα .....	13
Ευπρέπεια στην έκφραση των συναισθημάτων και στη συμπεριφορά .....	18
Ο θυμός και η διαχείριση του .....	26
Φόβος και ψυχική ενδυνάμωση .....	35
Το πένθος και η έκφρασή του .....	43
Στωικός κοσμοπολιτισμός και η επίδραση των κοινωνικών δεσμών στην ψυχική ενδυνάμωση των υποκειμένων.....	50
Πώς μπορούμε τελικά να αντιμετωπίσουμε τα πάθη; .....	55
Βιβλιογραφία .....	63

## Περίληψη

Στο πλαίσιο της στωικής φιλοσοφίας, η κατάκτηση της αρετής προϋποθέτει την άσκηση της ψυχής. Για να φτάσουμε, όμως, στην ψυχή, χρειάζεται πρώτα να ασχοληθούμε με το σώμα, το οποίο με τη σειρά του θα μας οδηγήσει στην καλλιέργεια της. Πρόκειται για μια διαδικασία που δεν μπορεί να επιτευχθεί εάν δεν υπάρχει η απαιτούμενη καθοδήγηση. Η καθοδήγηση αυτή παρέχεται από τον κατεξοχήν αρμόδιο, τον στωικό φιλόσοφο.

Πέρα από τη θεωρητική γνώση που θα προσφέρει, οι πνευματικές ασκήσεις συμβάλλουν στην ευπρεπή ζωή. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει πρώτα να αποσαφηνιστεί ότι ο καθένας επιλέγει να διακριθεί σε διαφορετικές αρετές. Άλλωστε, η κάθε προσωπικότητα θα επιλέξει να εκφραστεί με το δικό της τρόπο. Υπάρχουν, όμως, όρια που υπαγορεύονται από την κοινή φύση που μοιράζονται από κοινού όλοι οι άνθρωποι και χαρακτηρίζουν την κάθε προσωπικότητα ως προς τη συμπεριφορά της. Οι προθέσεις τους μπορούν να αποκαλυφθούν και για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να ελέγχονται εκείνα που τις μαρτυρούν αλλά και να μεταχειρίζονται κατάλληλα, ώστε να εκφράζουν σεβασμό προς τον συνάνθρωπο.

Ο τρόπος για να ενδυναμωθεί η ψυχή είναι η επιμονή στην αυτοκυριαρχία και, ως εκ τούτου, η απελευθέρωση από τα πάθη που δεν αφήνουν περιθώρια σκέψης. Επιδιωκόμενος, βέβαια, στόχος δεν είναι η ριζική εξάλειψη όλων των συναισθημάτων. Αντιθέτως, επιδιώκεται να εξαλειφθούν οι ανάρμοστες εκφράσεις των συναισθημάτων που καταδυναστεύουν την ψυχή. Στην οχύρωσή μας, όμως, θα πρέπει να συμπεριληφθεί η ανθρώπινη αδελφικότητα, της οποίας η θεραπευτική επίδραση προκύπτει από την ιδέα ότι είμαστε πολίτες του κόσμου που μοιραζόμαστε την ίδια λογική. Αυτό σημαίνει πως η αφοσίωση στη λογική οργάνωση του σύμπαντος παρέχει τα κατάλληλα πρότυπα συμπεριφοράς και εάν για κάποιον λόγο αποκοπούμε από αυτήν την ολότητα, τότε θα χάσουμε τη συνοχή του λογικού και ηθικού πράττειν μας. Σημαντικό ρόλο προς την κατεύθυνση αυτή παίζουν οι τεχνικές που προτείνονται, ώστε να διασφαλίζεται ο σεβασμός και να καλλιεργείται το φιλάνθρωπο πνεύμα.

Τι γίνεται, όμως, με το αίσθημα του ψυχικού πόνου, του φόβου και του θυμού; Πώς μπορούν αυτά να ελεγχθούν ή έστω να περιοριστούν; Όσο αφορά στον θυμό, αρκετοί άνθρωποι θα ήθελαν να απαλλαγούν από αυτόν, γιατί πολύ απλά δεν ξέρουν πού μπορεί να τους οδηγήσει. Είναι δύσκολο βέβαια να χαλιναγωγηθεί. Παρ' όλα αυτά, ο περιορισμός του είναι πρακτικά δυνατός εάν ακολουθήσουμε ορισμένες τεχνικές που ενισχύουν την άμυνά μας και κατ' επέκταση συμβάλλουν στην καλλιέργεια της ανθρωπιάς μας. Από την άλλη μεριά, και ο

φόβος είναι παράλογος, όπως και τα υπόλοιπα τυπικά συναισθήματα, επειδή διαστρεβλώνουν την εικόνα μας για τα πραγματικά αγαθά της ζωής. Η εξάλειψή και αυτού του αισθήματος κρίνεται επιτακτική, επειδή διαμορφώνει ευτυχισμένους ανθρώπους που νιώθουν ασφάλεια και προστασία. Κάτι τέτοιο, όμως, θα έθετε σε κίνδυνο την ανθρωπιά μας. Γι' αυτό και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί κάποιος δικαιολογημένα να νιώσει φόβο αλλά και συγχρόνως να τον ελέγξει. Για τον λόγο αυτό, σημαντικό ρόλο αποκτά η ψυχική ενδυνάμωση, ώστε να αποκτηθεί η αταραξία που χρειάζεται ενόψει των απρόβλεπτων και αναπάντεχων καταστάσεων της ζωής. Ακολουθώντας την ίδια λογική, και το πένθος πρέπει να εξαλειφθεί. Πρέπει, βέβαια, να αντιμετωπίζεται με ψυχραιμία και η φιλοσοφία γίνεται το μέσο με το οποίο θα θεραπευτεί το μυαλό. Ο μετριοπαθής, όμως, στωικισμός δεν συμβουλεύει να μένουμε ασυγκίνητοι. Απεναντίας, μάς δείχνει τις ειλικρινείς εκφράσεις πένθους, και κατ' επέκταση όλων των παθών, οι οποίες συμβάλλουν στην ανακούφιση της ψυχής, αλλά και τρόπους διαχείρισής του με σημαντικό παράγοντα τη λειτουργία της μνήμης.

## Abstract

In the context of Stoic philosophy, the acquisition of virtue presupposes the education of the soul. To get to the soul, we need first deal with the body. That will lead us to cultivate the soul. This process requires guidance. This guidance is provided by Stoic philosopher.

In addition to the theoretical knowledge that he offers, spiritual exercises come to complete the education so that one can live a decent and happy life. To do this, it should first be made clear that everyone chooses different virtues for themselves. Besides, each personality will choose to express them in its own way. But there are boundaries that are set by the common nature shared by all people and characterizing each personality as to its inappropriate or inappropriate behavior. Taking seriously the work of moral improvement, the aesthetic character of the trainee can betray his intentions. For this reason, he should control those elements that can testify his inner intentions and treat them with decency to express the necessary respect for fellow human beings.

The way to strengthen the soul is the insistence on self-sufficiency and, therefore, to be free from passions that leave no room for thought. The goal is not the radical eradication of all emotions. Instead, it seeks to eliminate the inappropriate expressions of emotions that oppress the soul. In our fortification, however, human fraternity should be included, the therapeutic effect of which derives from the idea that we are citizens of the world who share the same logic. This means that the devotion to the logical organization of the universe provides appropriate patterns of behavior, and if for some reason we are cut off from this totality, then we will lose the coherence of our logical and moral conduct. An important role in this direction is played by the techniques proposed to ensure respect and cultivation of the philanthropic spirit.

What about the feeling of mental pain, fear and anger? How can these be controlled or even limited? As for anger, many people would like to get rid of it, because they simply do not know where to lead them. It is difficult to curb. However, its limitation is practically possible if we follow certain techniques that strengthen our defense and thus contribute to the cultivation of our humanity. On the other hand, fear is also absurd, like the other typical feelings, because they distort our image of the real goods of life. Eliminating this feeling is also imperative because it shapes happy people who feel safe. But that would jeopardize our humanity. That is why in some cases one can justifiably feel fear but at the same time it is possible to control it. For this reason, mental empowerment becomes important, to obtain the

urgency it needs in view of the unpredictable and unexpected situations of life. Following the same logic, the mourning must be eliminated. It must be treated self-sufficiency and the mind will be cured by using philosophy. Moderate, however, stoicism does not advise us to remain unmotivated. On the contrary, it shows us the sincere expressions of mourning, which contribute to the relief of the soul, and ways of managing it.

## Εισαγωγή

Στην αρχαιότητα, ο Στωικισμός αναφέρεται σε μια φιλοσοφική σχολή που ιδρύθηκε από τον Ζήνωνα περίπου το 300 π.Χ. (Sellars, 2006: 1). Ο Ζήνων είχε απήχηση στο κοινό και μετά τον θάνατό του, ο μαθητής του, ο Κλεάνθης συνέχισε τη φιλοσοφική του παράδοση. Στη συνέχεια, τον Κλεάνθη διαδέχθηκε ο Χρύσιππος, ο οποίος παραδοσιακά θεωρείται ότι ήταν ο πιο σημαντικός από τους πρώτους Στωικούς. Η παράδοση της διδασκαλίας στη Στοά πιθανότατα συνεχίστηκε μέχρι τον πρώτο αιώνα π.Χ. Η Ρώμη είχε ήδη αναπτυχθεί ως η πιο σημαντική πολιτιστική και πολιτική δύναμη στον αρχαίο κόσμο. Οι Ρωμαίοι τότε ανακάλυψαν ότι τους ταίριαζαν πολλές Στωικές ιδέες και γι' αυτό ο Στωικισμός άκμασε στον Ρωμαϊκό κόσμο. Τον πρώτο αιώνα π.Χ., ο Κικέρων παρουσίασε στον λατινόφωνο κόσμο μια σειρά από σημαντικές περιλήψεις της στωικής φιλοσοφίας, ενώ υπήρχαν και πολλοί Στωικοί, μεταξύ αυτών ο Σενέκας και ο Επίκτητος. Τον επόμενο αιώνα ο Στωικισμός βρισκόταν στο αποκορύφωμά του. Σημαντικό πρόσωπο της περιόδου αναδεικνύεται ο Μάρκος Αυρήλιος, ο οποίος συνεισέφερε με τον δικό του τρόπο στον Στωικισμό (Sellars, 2006: 2).

Αν και ο Στωικισμός στις αρχές του 3ου αιώνα μ.Χ. άρχισε να εξασθενεί ως προς την επιρροή που ασκούσε, η φιλοσοφική του επίδραση δεν σταμάτησε. Παρά την απώλεια σχεδόν όλων των κειμένων των ιδρυτών της Σχολής, συνέχισε να επηρεάζει τους μετέπειτα φιλόσοφους, μέσω των άμεσα διαθέσιμων λατινικών κειμένων του Κικέρωνα και του Σενέκα κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης και μέσω των αποσπασμάτων των πρώιμων Στωικών. Ο στωικισμός αποδείχθηκε ιδιαίτερα σημαντικός κατά τον δέκατο έκτο και δέκατο έβδομο αιώνα, και αποτέλεσε μία από τις πολλές επιρροές που συνέβαλαν στις φιλοσοφικές εξελίξεις της περιόδου. Στοχαστές από τον Έρασμο, τον Καλβίνο και τον Μοντεσκέ, μέχρι τους Ντεκάρτ, Πασκάλ, Μαλμπράνς και Λάμπνιτς ήταν όλοι γνώστες των Στωικών ιδεών. Οι συζητήσεις της περιόδου αυτής σχετικά με τη φύση του εαυτού, τη δύναμη του ανθρώπινου λόγου, τη μοίρα και την ελεύθερη βούληση, και τα συναισθήματα συχνά είχαν ως βάση τους τον Στωικισμό. Η επιρροή αυτή του Στωικισμού συνεχίστηκε μέχρι σήμερα, και το πιο εντυπωσιακό πρόσφατο παράδειγμα μπορεί να βρεθεί στα έργα του Φουκώ και στις αναλύσεις του για τον εαυτό. Έτσι, ο Στωικισμός δεν ήταν μόνο μία από τις πιο δημοφιλείς Σχολές φιλοσοφίας στην αρχαιότητα, αλλά παρέμεινε επίσης μια συνεχής παρουσία σε όλη την ιστορία της δυτικής φιλοσοφίας (Sellars, 2006: 3).

Στην ανά χειράς εργασία, κεντρικό ζήτημα αποτελεί το πρόβλημα που υπάρχει στο πλαίσιο της στωικής φιλοσοφίας και αφορά στην αποσαφήνισή της. Πολλά από τα έργα των στωικών



δεν έχουν σωθεί, ενώ υπάρχουν και φιλόσοφοι που δεν επέλεξαν να γράψουν κάτι ή έστω να σχολιάσουν έργα άλλων στωικών. Επιπλέον, τα όσα μέχρι σήμερα γνωρίζουμε προέρχονται από πηγές που οι συγγραφείς τους δεν είναι και απολύτως θετικά προσκείμενοι ως προς τη στωική φιλοσοφία. Επομένως, υπάρχει δυσκολία στο να καθοριστεί πόσο τα κείμενα αυτά αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια την ορθόδοξη, την πρώιμη δηλαδή στωική θέση και κατά πόσο την ενσωματώνουν. Μέσα από αυτή την προοπτική σημαντικό είναι πως ο Χρύσιππος συγκέντρωσε τις ιδέες των προκατόχων του, προσθέτοντας το δικό του υλικό και δημιουργώντας ένα συστηματικό φιλοσοφικό σύστημα. Έτσι, κοιτώντας προς τα πίσω, μπορούμε να πούμε πως ο Αρίστωνας παρεκκλίνει από το ορθόδοξο ρεύμα του στωικισμού. Μετέπειτα, στη μέση στοά αλλά και στους μεταγενέστερους στωικούς, ο εκλεκτικισμός επικρατεί. Αυτό, βέβαια, είναι θεμιτό και, όπως η σύγχρονη μελέτη αποφαινεται, κάθε φιλόσοφος επεκτείνει το σύστημα που δέχεται και το εξελίσσει στη βάση των προσωπικών του ενδιαφερόντων. Γι' αυτό και καλό είναι κάθε έργο να τοποθετείται στο στωικό του πλαίσιο.

Σε γενικές γραμμές, αυτό που μπορούμε να πούμε είναι πως στη στωική φιλοσοφία κυριαρχεί πως από τη γνώση του κόσμου προκύπτει ο ορθός βίος και από αυτόν μπορούμε να οδηγηθούμε στην ευδαιμονία που είναι το μοναδικό αγαθό, το οποίο είναι μάταιο χωρίς την αρετή που δεν πρέπει να εξαρτάται από τα εξωτερικά αγαθά. Παράλληλα, θα πρέπει το ηθικό υποκείμενο να έχει και την κατάλληλη στάση σε αυτά και έτσι θα βρίσκεται σε αρμονία με τη φύση του και το όλον, ενώ θα έχει τον έλεγχο των συναισθημάτων του, για τα οποία είναι υπεύθυνος. Η εργασία, όμως, κινείται στο πλαίσιο του μετριοπαθούς στωικισμού, ο οποίος γίνεται προσιτός στο ευρύ κοινό. Και αυτός είναι της λογικής πως οι άνθρωποι μπορούν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Γι' αυτό είναι και υπεύθυνοι για αυτά. Χρειάζονται, όμως, καθοδήγηση που θα τους οδηγήσει στην αυτογνωσία με απώτερο σκοπό στην αρετή και την ευδαιμονία. Σημαντική θέση σε αυτό έχουν οι πνευματικές ασκήσεις που θα βοηθήσουν τα ηθικά υποκείμενα να αλλάξουν την προοπτική τους, να μάθουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, τα πάθη τους και να κυριαρχεί ο νους, ώστε να διαχειρίζονται κατάλληλα όχι μόνο τις καταστάσεις που βιώνουν αλλά και τα συναισθήματά τους (όπως το συναίσθημα του φόβο και του πένθους).

Στη συνέχεια, το ενδιαφέρον στρέφεται στην έννοια του αισθητικού χαρακτήρα, ο οποίος συγκροτείται από τη σχέση της εσωτερικής κατάστασης του ηθικού υποκειμένου και του σώματος αλλά και αυτών που γίνονται ορατά μέσω αυτού, όπως ο τρόπος συμπεριφοράς και οι συναισθηματικές εκφράσεις.

Στην περίπτωση του σώματος, και στο πλαίσιο της πρώιμης στωικής φιλοσοφίας, η ευδαιμονία δεν εξαρτάται από το σώμα. Είναι θέμα της αρετής και γι' αυτό χρειάζεται εκπαίδευση της ψυχής, ώστε να διαμορφωθεί ο ηθικός χαρακτήρας. Αντιθέτως, στο μετριοπαθές ρεύμα του στωικισμού, τα ηθικά υποκείμενα είναι και σώματα εκτός από ψυχές. Είναι καλό να τα επιμελούμαστε, να τα φροντίζουμε και να τα ασκούμε γιατί αυτή η άσκηση μπορεί να οδηγήσει στην άσκηση του χαρακτήρα και να αποκτηθούν ποιότητες που είναι πολύτιμες για την ψυχή, όπως η πειθαρχία. Επιπλέον, το σώμα έχει να δηλώσει και κάτι ακόμα για την ψυχή. Ένα υγιές και καθαρό σώμα υποδηλώνει μια όμορφη και καθαρή ψυχή, ενώ ένα ατημέλητο, μόνο αρνητικά μπορεί να δηλώνει για αυτήν. Τα εξωτερικά, λοιπόν, αγαθά έχουν και αυτά τη σημασία τους χωρίς όμως η απουσία τους να υπονομεύουν την αρετή. Αντιθέτως, η κατοχή και η χρήση τους οριοθετούνται από αυτήν. Στόχος, επομένως, αποτελεί η ενδυνάμωση του ηθικού υποκειμένου ώστε να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και τις καταστάσεις που βιώνει.

Έχοντας ως πλαίσιο αναφοράς την έννοια του αισθητικού χαρακτήρα, είναι λογικό πως δεν υπάρχει μία και μοναδική έκφραση προσωπικότητας. Υπάρχουν πολλές δυνατές μορφές. Κάθε μία όμως οφείλει να εκφράζει την ουσία της, τη λογική που μοιράζεται με τους υπόλοιπους ανθρώπους και γι' αυτό οφείλει να δείχνει σεβασμό.

Οι δύο διαστάσεις του αισθητικού χαρακτήρα επικοινωνούν και δεδομένου αυτού, υπάρχουν στοιχεία που μαρτυρούν την εσωτερική κατάσταση του χαρακτήρα. Αυτά τα στοιχεία αποτελούν τους δείκτες εσωτερικού βάθους. Το ιδανικότερο θα ήταν η συμπεριφορά να συνάδει με την εσωτερική αρετή. Εάν όμως αυτό δεν είναι δυνατό, τότε το καλύτερο που θα μπορούσε να γίνει είναι η άριστη εκτέλεση του ρόλου μας.

Στο πλαίσιο του αρχαίου στωικισμού, τα συναισθήματα περιθωριοποιούνται και είναι δυνατός ο απόλυτος έλεγχος των συναισθημάτων και των εκφράσεών τους (απάθεια και αταραξία). Στην περίπτωση, όμως, του μετριοπαθούς στωικισμού οι συναισθηματικές εκφράσεις αποτελούν μέρος μιας σύνθετης παλέτας των ηθικά ώριμων και κατάλληλων αντιδράσεων (που εκφράζονται δηλαδή με τον σωστό τρόπο). Στη συνέχεια, θα αναφερθώ σε αυτό το ζήτημα μέσα από την εξέταση του φόβου, του πένθους και του θυμού.

Πρώτα, θα αναφερθώ στον θυμό. Ο Σενέκας αναφέρεται στα εξωτερικά του χαρακτηριστικά και αυτό είναι που τον τρομάζει καθώς, όπως έχουμε ήδη πει, είναι η εξωτερική κατάσταση που απεικονίζει την κατάσταση που κυριαρχεί στην ψυχή, ενώ υπάρχει μεγάλη ανησυχία για το τι μπορεί να πράξει ο θυμωμένος άνθρωπος. Είναι δύσκολο να τιθασευτεί. Δίνοντας όμως

τη συγκατάθεσή μας στο συναίσθημα αυτό, του δίνουμε χώρο να δράσει και είμαστε απολύτως υπεύθυνοι γι' αυτό. Επομένως, μπορούμε να το ελέγξουμε. Είναι δύσκολο όμως για τους μη σοφούς να γίνει κάτι τέτοιο και να συγκρατηθούν. Παρ' όλα αυτά, τονίζει πως καλό είναι να μάθουμε να το αγνοούμε, να το ξεπερνάμε και να συγχωρούμε καθώς ο θυμός εξορίζει κάθε ανθρώπινο αίσθημα συμπόνιας από την ψυχή. Αυτή η αλλαγή στη συμπεριφορά μπορεί να επέλθει μέσα από την ορθολογική δύναμη του νου. Έτσι, είναι δυνατόν να χαλιναγωγηθεί και ακόμα και να συγκαλυφθεί στο όνομα της ουσίας και της λογικής που ενώνει τους ανθρώπους. Συγκεκριμένα, ο Σενέκας προτείνει πως αυτό είναι εφικτό μέσα από τη φιλοσοφική μελέτη και επιχειρηματολογία, τον διάλογο με τον εαυτό, ώστε να εκτιμηθεί αυτό που πραγματικά αξίζει στη ζωή και αυτό που μοιραζόμαστε με τους ανθρώπους. Να μπαίνουμε, ακόμα, στη θέση των άλλων, να σκεφτόμαστε τις αντιδράσεις μας και να αναστοχαζόμαστε.

Έπειτα, μελετάται η περίπτωση του φόβου που η εξάλειψή του ικανοποιείται στο ιδεώδες του σοφού. Είναι παράλογο συναίσθημα και εξαιτίας του δίνεται αξία σε πράγματα που δεν θα έπρεπε και από αυτό απειλείται η ευτυχία, που στην ουσία είναι η απουσία της αρετής. Ο Σενέκας μετριάζει τον στωικισμό και είναι θεμιτό να βιώνονται ορισμένα συναισθήματα, όπως ο φόβος, ο θυμός και το πένθος. Μπορούν να εκφράζονται όμως με συγκεκριμένο τρόπο ώστε να μην διακυβεύεται η ανθρωπιά. Έτσι, οι μη σοφοί μπορούν να ενεργήσουν ως σοφοί και να υποκριθούν συναισθήματα ή να τα συγκαλύψουν αφού δεν μπορούν να απαλλαγούν από αυτά, πράγμα που είναι υπερβολικό για τους απλούς και καθημερινούς ανθρώπους. Οι φόβοι μας δεν είναι ανούσιοι, μπορούν όμως να θεραπευτούν μέσα από πιο δραστικές μεθόδους και όχι τόσο της επιχειρηματολογίας και του συλλογισμού, αλλά μέσα από τη χρήση απτών παραδειγμάτων, τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση του εαυτού, καθώς εξετάζονται μελλοντικά πιθανά σενάρια και μέσω αυτών, όταν συμβούν, πιθανόν η αντίδραση να είναι πολύ πιο ήπια. Πρόκειται για μια τεχνική που βασίζεται στην πρόληψη και που θωρακίζει την ψυχή μαζί με άλλες όπως την πειθώ, την προτροπή και τον διάλογο. Στην ψυχική ενδυνάμωση συνεισφέρει και η πρόταση του Επίκτητου να αντιμετωπίζονται όσα βιώνονται ως ευκαιρίες άσκησης της αρετής.

Τέλος, εξετάζεται το πένθος. Πρέπει κι αυτό να εξαλειφθεί γιατί υποκινείται και αυτό από αγαθά που θα έπρεπε να είναι αδιάφορα για την ευτυχία μας. Ο μετριοπαθής όμως στωικισμός θεωρεί πως το πένθος είναι θεμιτό καθώς ανακουφίζει την ψυχή. Δεν είναι βέβαια ο καλύτερος τρόπος να θυμόμαστε κάποιον. Αξίζει να τον θυμόμαστε, χωρίς όμως να θρηνούμε. Να μην σκεφτόμαστε την ευχαρίστηση που θα είχαμε εάν ήταν στη ζωή. Να μην

ελπίζουμε για κάτι που θα μπορούσαμε να είχαμε. Ο Σενέκας καταφεύγει ο ίδιος στη συγγραφή ως τρόπο να θεραπεύσει τον πόνο του, ενώ ο Κικέρων αναφέρει πέντε τεχνικές με τις οποίες ο ψυχικός πόνος μπορεί να περιοριστεί με μια εν μέρει προτίμηση στην πρόταση του Χρύσιππου.

Εν κατακλείδι, οι στωικοί μπορεί να υποβαθμίζουν τις συναισθηματικές προσκολλήσεις που δημιουργούνται μέσα από τη φιλία, την οικογένεια και τις υπόλοιπες σχέσεις. Αυτό δεν σημαίνει όμως δρουν ενάντια στην κοινωνία και πως την απειλούν. Αντιθέτως, ο λόγος που βρίσκεται στον καθένα αποτελεί τη βάση για μια διευρυμένη κοινωνία. Με άλλα λόγια χτίζουν κοινωνίες χωρίς να βασίζονται σε κοινωνικούς δεσμούς αλλά στον σεβασμό που μοιράζονται οι άνθρωποι μεταξύ τους μέσα από την φύση τους. Επιπλέον, το ζητούμενο στον μετριοπαθή στωικισμό δεν είναι η ριζική εξάλειψη των συναισθημάτων και κατ' επέκταση να καταστήσει τους ανθρώπους άψυχα αντικείμενα, μηχανές, αλλά επιδιώκει να εξαλείψει τουλάχιστον τα ακραία συναισθήματα μίσους, εκδίκησης που καταδυναστεύσουν την ψυχή και δεν λαμβάνουν υπόψιν τον σεβασμό του συνανθρώπου.

## Ευδαιμονία και η σχέση της με το σώμα

Οι Στωικοί υποστηρίζουν πως η ανθρώπινη ευδαιμονία δεν έχει καμία απολύτως σχέση με την κατάσταση του σώματος, καθώς ανήκει στα «αδιάφορα». Αυτό σημαίνει ότι είναι εξωτερικό αγαθό, κάτι που το ηθικό υποκείμενο αδυνατεί να το θέσει υπό τον απόλυτο έλεγχό του, αφού δεν μπορεί να ελέγξει μεταξύ άλλων την αγάπη, τις απώλειες, την υγεία και τις ασθένειες. Άρα, η ευτυχία δεν εξαρτάται από το σώμα αλλά είναι μόνο θέμα αρετής χωρίς συγκερασμό αρετής και εξωτερικών αγαθών. Για να αποκτηθεί, όμως, η αρετή χρειάζεται εκπαίδευση της ψυχής. Επομένως, η αρετή από μόνη της γίνεται επαρκής για την ευτυχία και δεν εξαρτάται ούτε από την τύχη αλλά ούτε και από οποιοδήποτε εξωτερικό αγαθό (Sherman, 2005: 27).

Σε αυτό το πλαίσιο, ο Επίκτητος θα ισχυριστεί (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.1.66) ότι στη δικαιοδοσία μας δεν είναι το σώμα αλλά η διαμόρφωση ηθικού χαρακτήρα. Και συνεχίζει (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.2.10) λέγοντας πως, ενώ είναι εξωτερικό αγαθό και μπορεί να συγκριθεί με κάτι που έχουμε στην ιδιοκτησία μας, μπορεί πολύ εύκολα να μας αφαιρεθεί εξαιτίας κάποιας ασθένειας ή θανάτου. Στην ουσία είναι ένα κομμάτι ύλης, που λόγω των επιθυμιών και των αναγκών που έχει μάς κατευθύνει και μάς κάνει να εξαρτόμαστε από ένα σύνολο άλλων εξωτερικών πραγμάτων καθιστώντας μας σκλάβους της υλικής μας φύσης (Επίκτητος, *Διατριβές* 1.1.9 & 4.1.79-80).

Πιο συγκεκριμένα, ο λόγος, που το σώμα θεωρείται αδιάφορο και δεν συνεισφέρει στην ευδαιμονία είναι επειδή δεν είναι αδιαμφισβήτητα καλό (Πλάτων, *Μένων* 87c-88a; *Ευθύδημος* 280e; Διογένης Λαέρτιος 7.94, 7.103; Επίκτητος, *Διατριβές* 3.20.4). Στην ουσία θεωρούν οι στωικοί ότι τα αγαθά αυτά, όπως η σωματική υγεία και δύναμη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καλό αλλά και για κακό (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.20.4). Αυτό, όμως, δεν ισχύει με τις πραγματικές αρετές, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για καλό.

Σε αυτή την τοποθέτηση, ο Κικέρων ασκεί κριτική σημειώνοντας πως οι Στωικοί φαίνεται να ανησυχούν μόνο για την ψυχή, λες και οι άνθρωποι είναι όντα δίχως σώματα (*On Moral Ends* 3.43, 4.36). Ο Κικέρων, πάντως, επισημαίνει ότι τα σωματικά αγαθά δεν είναι εντελώς εκτός της δικαιοδοσίας μας. Το μόνο σίγουρο, βέβαια, είναι πως όποια προσπάθεια και αν γίνει από τον καθένα, αυτή δεν εγγυάται την επίτευξη της ευδαιμονίας. Τη θέση αυτή φαίνεται να την αποδέχεται και ο Επίκτητος, τονίζοντας ότι πρέπει να γνωρίζουμε τα όρια των δυνατοτήτων μας και πως η προσπάθεια είναι που έχει σημασία, όχι το αποτέλεσμα. Έτσι, πρέπει να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία οποιαδήποτε κατάσταση

(θάνατο, ασθένεια κ.α) και όσο πιο συχνά θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι η φύση μας δεν είναι άτρωτη, τόσο πιο καλά προετοιμασμένοι θα είμαστε (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.24.27).

Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφερθεί το ζήτημα της σωματικής φροντίδας, η οποία δεν πρέπει να μας είναι αδιάφορη. Σε αυτό συμφωνεί και ο Επίκτητος (*Διατριβές* 3.2.4, 3.22.86, 4.11.19) και, ακολουθώντας τη στωική παράδοση, θεωρεί αδιανόητο να μην φροντίζουμε και να τρέφουμε το σώμα με τρόπο που του ταιριάζει, ή να αποφεύγουμε τη συμβουλή ενός καλού γιατρού (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.22.27). Πρέπει να φροντίζουμε τα σώματά μας κάνοντας τις επιλογές που είναι σύμφωνες με τη φύση μας αλλά να μην αφοσιωνόμαστε πλήρως σε αυτό (Σενέκας, *Επιστολές* 14.1, 71.33).

Αυτού του είδους η ενασχόληση με το σώμα, προετοιμάζει τα υποκείμενα να είναι πειθαρχημένα λόγω της άσκησης και της πειθαρχίας. Ο Επίκτητος θα δηλώσει σχετικά ότι η επιμέλεια του σώματος μέσω της γυμναστικής άσκησης αποδεικνύεται πολύτιμη και για την εκπαίδευση του χαρακτήρα, καθώς τα χαρακτηριστικά που καλλιεργούνται σε αυτούς που γυμνάζονται (καθοδήγηση, σθεναρή δέσμευση) είναι ίδια με τις συνήθειες του νου (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.12.16 & 4.11.5-9).

Με τον τρόπο αυτό, ανοίγει και ο δρόμος για την εκτίμηση της εσωτερικής, ψυχικής μας ομορφιάς. Η ενασχόληση δηλαδή με το σώμα μπορεί να οδηγήσει στην καλλιέργεια της ψυχής. Για τον λόγο αυτό, ο Επίκτητος προτείνει ότι είναι απαραίτητο να υποδείξουμε τον δρόμο προς τα κατάλληλα αντικείμενα, στα οποία μπορεί κάποιος να αφοσιωθεί. Πιστεύει όμως πως, ενώ για κάποιους η μετάβαση και η εξέλιξη είναι δυνατή, για άλλους αποτελεί μία εξαιρετικά δύσκολη διαδικασία και αυτό γιατί δεν έχουν καμία απολύτως επιδίωξη της ομορφιάς (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11.28-29)<sup>1</sup>.

Επιπλέον, η φροντίδα του σώματος υποδηλώνει το καθήκον μας να σεβόμαστε τον εαυτό μας και αποτελεί μέρος του καθήκοντός μας προς τους άλλους. Για να εξηγηθεί αυτό καλύτερα, αξίζει να αναφερθούμε στον Επίκτητο, ο οποίος ισχυρίζεται πως η φροντίδα του σώματος υπακούει στο καθήκον που έχουμε απέναντι στους συναθρώπους μας, διευκρινίζοντας την

---

<sup>1</sup> Το σημείο αυτό στον Επίκτητο, θυμίζει τη Διοτίμα στο Συμπόσιο του Πλάτωνος (*Συμπόσιο* 211). Κατ' αναλογία λοιπόν, ο Επίκτητος υποστηρίζει πως ακόμα και αν η οικία της ομορφιάς δεν είναι το σώμα, η φροντίδα, ωστόσο, για την ομορφιά του σώματος μπορεί να μεταπηδήσει και να αρχίσει την προς τα επάνω διαλεκτική πρόοδο. Ακόμη, ο Επίκτητος, όπως και η Διοτίμα, επιστούν την προσοχή στο ότι η σωματική ομορφιά δεν είναι παρά η αφετηρία μόνο για ένα ευγενέστερο είδος ομορφιάς. Παρ' όλα αυτά, συμβαίνει να υπάρχουν και κάποιοι που δείχνουν υπερβολικό ζήλο για τη φυσική τους ομορφιά. Η υπερβολική αυτή εμμονή τους στη σωματική ομορφιά αποκαλύπτει ότι σκοπός τους είναι η εικόνα, ένα χαρακτηριστικό ανθρώπου που έχει στραφεί πλήρως προς τα εξωτερικά, αναζητώντας πάντα κάτι άλλο και ψάχνοντας για θαυμαστές (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.12.16-17).

κοινωνική διάσταση του ζητήματος λέγοντας πως η παραμέληση της προσωπικής υγιεινής μπορεί να προκαλεί δυσφορία στους άλλους (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11.13-14) και εν ολίγοις, υποστηρίζει πως αποτυγχάνουμε να εκπληρώσουμε το καθήκον προς τους συνανθρώπους μας, όταν αδιαφορούμε για την προσωπική υγιεινή μας (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11.15-16 & 4.11.32-33). Συνεπώς, η αποχή από τη σωματική υγιεινή αποτελεί είδος αδικήματος και, ως εκ τούτου, το περιποιημένο σώμα αποτελεί υποχρέωση για όποιον επιθυμεί να έχει φίλους και άτομα που τον θαυμάζουν. Διαφορετικά, θα αποφεύγεται λόγω της δυσσομίας που συνεπάγεται η έλλειψη υγιεινής. Άλλωστε, η βρωμιά μπορεί να είναι κάτι εξωτερικό αλλά υποδηλώνει κάτι πολύ πιο ουσιαστικό, την εσωτερική σήψη, καθώς η επιθυμία για προσωπική υγιεινή προέρχεται εκ των έσω (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11.18).

Τέτοιου είδους αγαθά, όπως η σωματική υγεία, είναι προτιμητέα αγαθά που αποτελούν Στωική παραχώρηση στο γεγονός ότι αυτά δεν είναι ασήμαντα, ακόμα και αν δεν προάγουν ή καταστρέφουν την ευδαιμονία (Κικέρων, *On Duties* 1.130). Το σημαντικό πάντως είναι ότι αυτά δεν προσθέτουν το παραμικρό στην αρετή. Αυτό σημαίνει ότι, πρώτον, η αρετή και η υγεία δεν αξίζουν περισσότερο από ό,τι η αρετή αυτή καθ' εαυτή και, δεύτερον, ότι η απουσία της υγείας δεν φθείρει την ευτυχία<sup>2</sup>. Επομένως, τα εξωτερικά αγαθά δεν συμβάλλουν στην αρετή<sup>3</sup>. Γι' αυτούς, άλλωστε, η ευτυχία είναι η ενάρετη δραστηριότητα που βασίζεται σε ορθά κίνητρα ακόμα και εάν ο (εξωτερικός) στόχος δεν επιτευχθεί επιτυχώς<sup>4</sup>.

Παρ' όλα αυτά, η δυνατότητα επιλογής χαρακτηρίζει τα αγαθά που αντιμετωπίζονται από τους Στωικούς ως αδιάφορα αλλά προτιμητέα. Με την έννοια αυτή, τα υπολογίζουμε, επειδή μάς ωφελούν αν και δεν τα αναζητάμε ή τα επιλέγουμε ως μέρος της ευτυχίας. Ως εκ τούτου, ο σοφός θα προτιμήσει την υγεία αντί της ασθένειας, τον πλούτο και την ελευθερία αντί της φτώχειας και της ανελευθερίας<sup>5</sup> και θα τα αντιμετωπίσει ως σημαντικά χωρίς όμως η απουσία τους να την υπονομεύει. Θα μπορούσαμε λοιπόν να φανταστούμε την ευδαιμονία ως συνδυασμό αγαθών διαφορετικής τάξης, των εξωτερικών αγαθών και της αρετής ή της

---

<sup>2</sup> Βλ την αντίθετη Αριστοτελική θέση (*Ηθικά Νικομάχεια* 1.10.1100b25-27).

<sup>3</sup> Αυτό ξεκαθαρίζεται μέσα από τα λόγια του Κικέρωνος (*On Moral Ends* 3.45): μία σταγόνα μέλι δεν θα κάνει το Αιγαίο πιο γλυκό, ένα νόμισμα δεν θα κάνει πλουσιότερο τον Κροίσο, κάνοντας ένα βήμα στην πορεία μας από εδώ προς την Ινδία δεν θα είμαστε ουσιαστικά πιο κοντά στον προορισμό μας και φωτίζοντας με τεχνητό φως κάποιον που φωτίζεται ολοκληρωτικά από τον ήλιο δεν συμβάλλει στον φωτισμό του.

<sup>4</sup> Ο Κικέρων (*On Moral Ends* 3.22) δίνει το παράδειγμα του τοξότη, ο οποίος έχει θέσει ως τελικό σκοπό του να είναι ευθύβολος. Για να ζει, λοιπόν, μία ενάρετη ζωή θα πρέπει να έχει και μία ανάλογη ικανότητα. Ακόμα, η επίτευξη του στόχου του, να είναι δηλαδή ένας καλός τοξότης, είναι απολύτως συμβατό με το να χάνει τους περικείμενους στόχους αλλά για να επιτύχει στην πραγματικότητα τον στόχο θα πρέπει να επιλεχθεί.

<sup>5</sup> Για την ταξινόμηση των αδιάφορων σε αυτά που είναι σε συμφωνία και σε εκείνα που δεν είναι σε αρμονία με τη φύση μας: Διογένης Λαέρτιος 7.102 και Κικέρων, *Tusculan Disputations* 5.29.

σοφίας. Με αυτή την έννοια, για τον σοφό τουλάχιστον, η κατοχή και η χρήση των εξωτερικών αγαθών πάντα θα οριοθετείται από την αρετή<sup>6</sup>.

Ας αναλογιστούμε, όμως, την ιδέα της ευδαιμονία στον Αριστοτέλη (Sherman, 1989: 9, 10-11, 30-31), ο οποίος θεωρεί ότι αποτελεί σύνθεση αρετών, εξωτερικών αγαθών αλλά και τύχης. Και τα δύο αυτά μαζί είναι απαραίτητα για την πλήρη άσκηση της αρετής και έχουν μεγάλη αξία για την καλή ζωή. Το να είμαστε, λοιπόν, ενάρετοι και να έχουμε συγχρόνως κακή τύχη και απώλειες<sup>7</sup>, το να υποφέρουμε δηλαδή από δεινά, επιδρούν αρνητικά στην ευτυχία (*Ηθικά Νικομάχεια* 1.10.1100b32-1101a7). Σε αντίθεση με την παραπάνω ιδέα, οι Στωικοί δηλώνουν ότι δεν είναι μέρος της ευτυχίας η τύχη που μπορεί να έχουμε, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις. Στην ουσία, μέρος της πραγματικής ευτυχίας αποτελεί η δύναμη και η αξιοπρέπεια που δείχνουμε αντιμετωπίζοντας ό,τι και αν προκύψει, αλλά και η σταθερότητα και η αυτοκυριαρχία με την οποία ακολουθούμε τις επιθυμίες μας. Έτσι, οι Στωικοί υποστηρίζουν ότι εάν εργαστούμε πραγματικά προς την αναζήτηση της ευτυχίας, ακόμα και αν είμαστε θύματα της τύχης, ή καταπίεσης, θα πρέπει να προσπαθούμε να βρίσκουμε το ψυχικό σθένος και την αυτοκυριαρχία μας (*Επίκτητος, Διατριβές* 3.25.1-25)<sup>8</sup>.

Με ποιον τρόπο, όμως, μπορεί ο Στωικισμός να ενδυναμώσει το ηθικό υποκείμενο, ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε απώλεια, αλλά και να διαχειριστεί, κατ' επέκταση, τα συναισθήματά τους; Με άλλα λόγια, θα εξετάσουμε πώς μπορεί ο Στωικισμός να λειτουργήσει ως παρηγοριά εξετάζοντας την αξία των εξωτερικών αγαθών σε σχέση με το αγαθό της αρετής.

---

<sup>6</sup> Αυτή η άποψη ίσως συνάδει με τη Στωική ιδέα ότι η φυσική έλξη ή αποστροφή που νιώθουμε για τα αδιάφορα είναι μέρος της ανάπτυξης για την απόκτηση της αρετής. Έτσι, όπως ο Lesses (1989) εξηγεί, τα προτιμητέα και μη προτιμητέα αδιάφορα είναι τα σημεία εκκίνησης (*On Moral Ends* 3.22). Τα επιλέγουμε βάσει ενστίκτου και για την επίτευξη της αυτοσυντήρησης (*On Moral Ends* 3.20-3.23; Διογένης Λαέρτιος, 7.104-7.109). Για παράδειγμα, θα προτιμήσουμε τη σωματική υγεία κ.α. και θα απορρίψουμε την ασθένεια, αδυναμία κ.α. Η ανάπτυξη, όμως, της λογικής, η οποία αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα του σοφού, συμβάλλει στην αναγνώριση και αποδοχή των αγαθών για αυτό που είναι- οδηγεί σε αυτό που πραγματικά αξίζει και βρίσκεται σε συμφωνία με τη φύση, δηλαδή τον ίδιο τον λόγο και την άσκησή του μελετώντας τα αδιάφορα και την αρετή (*On Moral Ends* 3.21).

<sup>7</sup> Βλ. Παράδειγμα Πριάμου (*Ηθικά Νικομάχεια* 1.10.1101a8)

<sup>8</sup> Αυτή είναι η γνώμη των Στωικών και ο Επίκτητος την εκφράζει ξεκάθαρα χρησιμοποιώντας μία μεταφορά από τον χώρο του αθλητισμού. Το χωρίο αυτό, όπως έχει υποστηρίξει ο Long (2002: 195-196), είναι κρίσιμο στον τρόπο με τον οποίο κατανοεί ο Επίκτητος την ευδαιμονία. Στον μεγάλο αγώνα λοιπόν της ζωής το έπαθλο είναι η ατομική ευτυχία. Στον «αγώνα» αυτόν δεν αγωνιζόμαστε απέναντι σε άλλους, αλλά απέναντι στους ίδιους μας τους εαυτούς, ξανά και ξανά μέσω πολλών ευκαιριών που μας δίνονται ώστε να επιτύχουμε. Η ήττα δεν σημαίνει, ωστόσο, ότι βγαίνουμε εκτός «αγώνα» αλλά η ζωή η ίδια μας δίνει νέες προκλήσεις και αναρίθμητες ευκαιρίες να κερδίσουμε την ευτυχία. Κατ' επέκταση, ο Επίκτητος, ακολουθώντας τον Σωκράτη, θεωρεί πως δεν πρέπει να εγκαταλείψουμε τη φυλακή, το σπίτι στο οποίο κατοικεί η ψυχή, εκτός και αν ο Θεός μας έχει δώσει το σήμα (*Επίκτητος, Διατριβές* 3.24.99-101).



Είναι κρίσιμο σε αυτό το σημείο να συνοψίσουμε τη βασική ιδέα της ενότητας. Είδαμε ότι το σώμα (η φροντίδα του και η καλή φυσική κατάσταση) είναι υπό όρους αγαθό που έχει τη σημασία του. Πιο συγκεκριμένα, μία καλή φυσική κατάσταση και ένα περιποιημένο σώμα μπορούν να μας υποδείξουν κάποια πράγματα, όπως το επίπεδο του αυτοσεβασμού που κάποιος διαθέτει αλλά και για τον σεβασμό που τρέφει προς τους άλλους. Ακόμα, μπορούν να αποκαλύψουν συνήθειες (πειθαρχία και φροντίδα) που πιθανόν κάποιος να διαθέτει και σε άλλους τομείς της προσωπικής του ζωής. Το σημαντικότερο, βέβαια, είναι ότι η αφοσίωση στη φυσική ομορφιά μπορεί να αποτελέσει σημαντικό βήμα προς την καλλιέργεια της αισθητικής ομορφιάς σε μέρη που η ομορφιά δεν είναι εφήμερη. Έτσι, θα μπορούσαμε να εντάξουμε στη ζωή μας και τη γυμναστική. Στην ιδέα της στωικής ευημερίας, όμως, οι Στωικοί δεν εντάσσουν την καλή φυσική κατάσταση.

## Ευπρέπεια στην έκφραση των συναισθημάτων και στη συμπεριφορά

Το σώμα, και συγκεκριμένα η εμφάνισή του, αποτελεί τη μία συνιστώσα του αισθητικού χαρακτήρα<sup>9</sup>, ενώ η άλλη είναι η εσωτερική κατάσταση του χαρακτήρα. Εάν όμως το στωικό δόγμα είναι ορθό- ότι η εσωτερική αρετή είναι αυτή που μετρά, τότε θα έπρεπε να δίνεται προσοχή στα κίνητρα της αρετής και όχι στα εξωτερικά χαρακτηριστικά (στα αποτελέσματα) της πράξης (σεβασμός, κοσμιότητα) (Sherman, 2005: 45).

Πέρα, όμως, από τις ηθικές πράξεις (βοήθεια συνανθρώπου κ.α.), σημαντικό ρόλο παίζει και η εξωτερική έκφραση της συμπεριφοράς, η οποία μπορεί να αποτυπώσει είτε σεβασμό είτε ακόμα και την ανησυχία μας για τους άλλους. Υπάρχουν απλοί τρόποι που μπορούν να μας βοηθήσουν να τα συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι αξίζουν σεβασμό. Ενδεικτικά, μπορούμε να βάζουμε τον εαυτό μας σε μία συγκεκριμένη κατάσταση ή ακόμα και να σκεφτόμαστε τι τους προσβάλλει ή τους ντροπιάζει (Buss, 1999).

Ως προς το ζήτημα αυτό, τα στωικά κείμενα μάς δίνουν αρκετές πληροφορίες. Ενώ φαίνεται πως οι Στωικοί επιδιώκουν να περιορίσουν τα συναισθήματα στην ενάρετη ζωή, τα κείμενα (Κινέρων, *De Officiis/ On Duties* και Σενέκας, *De Beneficiis/ On Favours*) με τα οποία θα ασχοληθούμε μας ενθαρρύνουν να σεβόμαστε την τάση μας να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας αλλά και την ικανότητά μας να τα αναγνωρίζουμε στα πρόσωπα και στα σώματα των συνανθρώπων μας. Με δύο λόγια, οι Στωικοί φαίνονται απ' τη μία πλευρά να δίνουν έμφαση στην εσωτερική αρετή και απ' την άλλη να αναγνωρίζουν τη σημασία της εξωτερικής έκφρασής τους. Σε πολλούς τομείς της ζωής μας δίνεται έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, στην ευπρέπεια, στην αρμόζουσα δηλαδή συμπεριφορά που πρέπει να τηρείται από τον καθένα και αυτή είναι εν μέρει που καθορίζει τον χαρακτήρα κάποιου, ενώ η άλλη συνιστώσα είναι η εσωτερική κατάσταση του χαρακτήρα (Sherman, 2005: 45).

Αρχικά, ο Κικέρων προσφέρει μία φιλοσοφική υπεράσπιση της ευπρέπειας. Υποστηρίζει πως η ευπρέπεια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αρετή (Κικέρων, *On Duties* 1.95) και ότι το πρόπον αφορά και στο εξωτερικό κομμάτι, στην εξωτερική δηλαδή εμφάνιση<sup>10</sup>. Συνεπώς, ισχυρίζεται ότι το πρόπον αποτελεί την πλευρά εκείνη της ενάρετης πράξης που είναι αντιληπτή και έχει να κάνει από την μία πλευρά με ό,τι βρίσκεται σε κοινή θέα, είναι δηλαδή

<sup>9</sup> Με την έννοια «αισθητικός χαρακτήρας» αναφερόμαστε στον εσωτερικό κόσμο του υποκειμένου και στην εξωτερική του εμφάνιση. Η Sherman (2005: 44) υιοθετεί τον όρο αυτόν από τον Καντ (*Doctrine of Virtue*, 406).

<sup>10</sup> Όπως το μάτι ερεθίζεται από την ομορφιά του σώματος εξαιτίας της συμφωνίας του με τα άκρα, και ευχαριστιέται απλώς και μόνο επειδή όλα τα μέρη του είναι σε αρμονία, έτσι και η ευπρέπεια (κοσμιότητα, πρόπον) που λάμπει στη ζωή κάποιου, προκαλεί την αποδοχή των συντρόφων του εξαιτίας της τάξης, της σταθερότητας και της μετριότητας τόσο στον λόγο του όσο και στην πράξη του (Κικέρων, *On Duties* 1.98).

δημόσιο και ορατό από τον καθένα αλλά και κατ' επέκταση με τη δημόσια αποδοχή (Κικέρων, *On Duties* 1.5, 1.95, 1.96, 1.126-28, 1.102, 1.138).

Πιο συγκεκριμένα, ο Κικέρων υποστηρίζει πως η ευπρέπεια σχετίζεται με τον σεβασμό, την ντροπή και την αποφυγή της κατακραυγής, λαμβάνοντας ο καθένας πάντα υπ' όψιν τη γνώμη των άλλων (Κικέρων, *On Duties* 1.103-6). Έτσι, κατά μία έννοια, μέρος της ευπρέπειας αποτελεί ο τρόπος με τον οποίο αστευόμαστε και αυτά που βρίσκουμε αστεία, ο τρόπος που διασκεδάζουμε, το είδος της ευχαρίστησης που επιδιώκουμε αλλά και το είδος του ενδιαφέροντός μας για το σώμα (Κικέρων, *On Duties* 1.103-6)<sup>11</sup>.

Ο Κικέρων, αναφερόμενος στην ευπρέπεια, συνεχίζει λέγοντας πως εξαρτάται και από τους ρόλους (*personae*) που υιοθετούμε στη ζωή. Ο κάθε χαρακτήρας είναι μία πολύπλοκη σύνθεση, ένα μείγμα της κοινής και ατομικής φύσης σε συνδυασμό πάντα με την τύχη ή τις περιστάσεις αλλά και την πορεία ή τις επιλογές που επιλέγει να ακολουθήσει<sup>12</sup>. Ο Κικέρων αντιλαμβάνεται την ιδιοσυγκρασία και την ευφυΐα ως στοιχεία φυσικής κλήρωσης, τα οποία θα πρέπει να τα ενσαρκώνουμε καλά, με τρόπους που είναι κατάλληλοι και περιορίζονται συγχρόνως από τους άλλους ρόλους που αναλαμβάνουμε<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Δεν επιτρέπουμε απόλυτη ελευθερία στη διασκέδαση των αγοριών, παρά μόνο όση είναι συμβατή με την εντιμότητα. Με τον ίδιο τρόπο, ο έντιμος χαρακτήρας θα λάμψει ακόμα και μέσα από τα αστεία μας... Είναι εύκολο να κάνουμε τη διάκριση ανάμεσα σε ένα καλό και σε ένα άκομμο αστείο. Το πρώτο, δεδομένου ότι η στιγμή είναι κατάλληλη, όπως όταν κάποιος χαλαρώνει, αξίζει τον σεβασμό ακόμα και του πιο σοβαρού άνδρα. Το τελευταίο όμως, αν οι λέξεις είναι άσεμνες και το θέμα του ανέντιμο, τότε δεν αξίζει τον σεβασμό οποιουδήποτε ελεύθερου άνδρα (Κικέρων, *On Duties* 1.103-4).

<sup>12</sup> Ακολουθώντας την ταξινόμηση του Παναίτιου, ο Κικέρων υποστηρίζει ότι υπάρχουν τέσσερις *personae* (Gill, 1988). Με τις δύο πρώτες μάς έχει πλάσει η ίδια η φύση. Ο πρώτος ρόλος είναι κοινός σε όλους τους ανθρώπους και προκύπτει από το γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν μερίδιο στον ορθό λόγο, ενώ ο δεύτερος ρόλος αφορά σε αυτό που είμαστε ως άτομα και προκύπτει από την ιδιοσυγκρασία και το πνεύμα μας. Όπως υπάρχουν τεράστιες σωματικές διαφορές μεταξύ των ατόμων, έτσι υπάρχουν ακόμα μεγαλύτερες στο ανθρώπινο πνεύμα. Αυτό που είμαστε, όπως συμπληρώνει, προκύπτει από την τύχη ή τις περιστάσεις, και, τέλος, τον ρόλο που αποφασίζουμε να υιοθετήσουμε κατά την ωριμότητά μας, λαμβάνοντας υπ' όψιν ποιοι και τι ευχόμαστε να είμαστε αλλά και τι είδους ζωής επιθυμούμε να έχουμε (Κικέρων, *On Duties*, 1.107, 115, 117).

<sup>13</sup> Παραδέχεται ακόμα πως διαφορετικά άτομα προτιμούν να διακριθούν για διαφορετικές αρετές (*On Duties*, 1.74). Επιπρόσθετα, όπως υποστηρίζει, πραγματοποιούμε τις επιλογές της επαγγελματικής μας πορείας με τον πλέον ευπρεπή τρόπο, καθώς υπάρχει το φυσικό ταλέντο και έχουμε αναλάβει να επιλέξουμε ρόλους που είναι κατάλληλοι της ιδιοσυγκρασίας μας (*On Duties*, 1.114). Δεν πρέπει να υποτιμούμε, όμως, και τις δυσκολίες. Είναι πολύ εύκολο νιώθοντας πίεση να μιμούμαστε τους προγόνους και να αντιγράφουμε τη φύση κάποιου άλλου, αγνοώντας τη δική μας (Κικέρων, *On Duties*, 1.120, 110,116). Ακόμα, στην όψιμη εφηβική ηλικία, αξίζει να αναφερθεί πως, οι συμβουλές δεν ασκούν την ίδια δύναμη πάνω μας. Είναι, όμως, η στιγμή που πρέπει να ληφθούν ορισμένες αποφάσεις (Κικέρων, *On Duties*, 1.117). Για να γίνει αυτό έχουμε εμποτιστεί με τις γονικές συμβουλές, τις πιέσεις από τα έθιμα και τους τρόπους συμπεριφοράς αλλά και με την έλξη του τι μοιάζει πιο εντυπωσιακό στην πλειοψηφία (Κικέρων, *On Duties*, 1.118). Η επιλογή του σωστού ρόλου στη ζωή είναι, στην ουσία, μία δραματουργική επιλογή, επιλέγοντας το σωστό κομμάτι σε ένα έργο (Κικέρων, *On Duties*, 1.114). Η ιδέα ότι είμαστε ηθοποιοί σε ένα έργο είναι κάτι που επαναλαμβάνεται στη στοική σκέψη. Ο Επίκτητος μας επισημαίνει ότι πρέπει να θυμόμαστε πως είμαστε ηθοποιοί σε κάποιο έργο, το οποίο ο συγγραφέας του ορίζει πως αυτό θέλει να είναι... αλλά αυτό που εμπίπτει στη δικαιοδοσία μας είναι να παίξουμε καλά τον ρόλο που μας έχει ανατεθεί (Επίκτητος, *Εγχειρίδιο*, 17). Ωστόσο για τον Επίκτητο, αυτό που

Υπάρχουν πολλές διαφορές όσον αφορά στα ταλέντα και τις ιδιοσυγκρασίες. Η ύπαρξη αυτών των διαφορών δικαιολογούν τις διαφορετικές επιλογές των ανθρώπων ως προς την επαγγελματική τους πορεία. Ακόμα όμως και εντός μιας κοινής επαγγελματικής επιλογής, οι άνθρωποι, βασιζόμενοι στην ιδιοσυγκρασία τους (2η persona), αναπτύσσουν και καθιερώνουν τη δική τους διακριτή προσωπικότητα (αισθητικό χαρακτήρα). Για τον λόγο αυτό ο Κικέρων, αφού αναφέρει μερικά παραδείγματα από εξέχουσες προσωπικότητες, τονίζει ότι δεν υπάρχει αποκλειστικά και μόνο μία επιτρεπτή και συνάμα αρμόζουσα έκφραση της προσωπικότητας (αισθητικός χαρακτήρας). Αντ' αυτού, υπάρχουν αναρίθμητες ανομοιότητες τόσο στη φύση, όσο και στον τρόπο συμπεριφοράς, πράγμα που σημαίνει ότι δεν αξίζει να επικρίνουμε (Κικέρων, *On Duties*, 1.109-13). Για τον λόγο αυτό και ο Κικέρων επιστά την προσοχή και τονίζει ότι δεν αξίζει να προσπαθεί κάποιος να αντιγράψει τη φύση κάποιου άλλου και να αγνοεί τη δική του, επειδή αυτό που θα καταφέρει είναι να συμπεριφέρεται με απρέπεια (Κικέρων, *On Duties*, 1.111).

Αυτό δεν σημαίνει ότι ο Κικέρων υπαινίσσεται ότι δεν υπάρχουν όρια στους τρόπους με τους οποίους εκφράζεται η προσωπικότητά μας. Υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά (κακεντρέχεια, αλαζονεία) που μπορούν να είναι ανάρμοστα και μη αποδεκτά. Και έτσι, σύμφωνα με τον Κικέρωνα, η προσωπικότητα αυτή θα αποτύχει να εκφράσει τη βαθύτερη και πιο ουσιαστική persona που διαθέτει, δηλαδή την ουσία του ανθρώπινου γένους και τη λογική φύση που μοιράζεται με τους υπόλοιπους ανθρώπους. Εξαιτίας, λοιπόν, αυτού που μοιραζόμαστε από κοινού με όλους τους ανθρώπους (1η persona), όπως ο Κικέρων φροντίζει να μας υπενθυμίζει διαρκώς (Κικέρων, *On Duties*, 1.99), πρέπει να επιδεικνύουμε σεβασμό σε όλους τους συνανθρώπους μας. Μπορούμε δηλαδή να σκεφτούμε αυτή τη κοινή φύση ως την αιτία του ύψιστου σεβασμού προς όλους τους ανθρώπους.

Αφού η ευπρέπεια σχετίζεται με το να κατευθύνει κατάλληλα τους ποικίλους ρόλους που μπορεί να αναλάβει κάποιος στη ζωή του, ο Κικέρων συνεχίζει με μία εκτενή ανάλυση των συστατικών στοιχείων που αποτελούν την ευπρέπεια. Συγκεκριμένα, επικεντρώνεται στην ενδεδειγμένη εμφάνιση μέσω της στάσης του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου και του τόνου της φωνής. Θεωρεί πως η ευπρέπεια μπορεί να φανεί μέσα από την ίδια την πράξη, από τον λόγο και μέσα από κάθε σωματική κίνηση ή έκφραση. Έτσι, πρέπει να προσέχουμε τον τρόπο που στεκόμαστε, περπατάμε, καθόμαστε και ξαπλώνουμε, τις εκφράσεις μας, τα μάτια και τις κινήσεις των χεριών μας, καθώς από όλα αυτά αντλούμε πληροφορίες σχετικά

---

αξίζει πιο πολύ είναι να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, όποιοι και αν είναι οι περιορισμοί των ρόλων μας. Το ίδιο μπορούμε να υποθέσουμε ότι εκφράζει και ο Κικέρων.

με την ευπρέπεια. Ως εκ τούτου, δεν θα πρέπει να υιοθετήσουμε τη νωθρότητα στον τρόπο με τον οποίο περπατάμε, ή να δείχνουμε ένα είδος ξέφρενης βιασύνης, ώστε να μην προδίδει την έλλειψη της εσωτερικής γαλήνης. Επιπλέον, ένας προσεκτικός παρατηρητής μπορεί να καταλάβει πολλά για τον χαρακτήρα μέσα από ένα γρήγορο βλέμμα των ματιών, από τη χαλάρωση ή τη συστολή των φρυδιών, από τη θλίψη, την καλή διάθεση ή το γέλιο, από τον λόγο ή ακόμα και τη σιωπή, από την αύξηση ή τη μείωση του τόνου της φωνής (Κικέρων, *On Duties*, 1.126, 128, 131, 146). Επομένως, η φωνή, το πρόσωπο, οι κινήσεις του σώματος (χειρονομίες) και η συμπεριφορά αποτελούν κομμάτι της αισθητικής του χαρακτήρα (Κικέρων, *On Duties*, 1.102) που μαρτυρούν στους άλλους τον χαρακτήρα μας, τον βαθμό του σεβασμού ή ακόμα και του ενδιαφέροντος που δείχνουμε στο πρόσωπό τους<sup>14</sup>.

Εύλογα η ευπρέπεια ως κομμάτι της αισθητικής του χαρακτήρα αποκτά σημασία, καθώς αναφέρεται στα εξωτερικά χαρακτηριστικά που λειτουργούν ως δείκτες εσωτερικού βάθους. Ενώ βαρύνουσα σημασία αποκτά η έννοια της *persona*, ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην ιδέα ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν την ίδια φύση. Στη συνέχεια, θα στραφούμε στον Σενέκα (*On Favours*) και θα παρουσιάσουμε την άποψή του για την εξωτερική εμφάνιση και για τη συναισθηματική συμπεριφορά. Συγκεκριμένα θα εστιάσουμε στις απόψεις του για την έκφραση και την απόκρυψη των συναισθημάτων, απόψεις που ενισχύουν την άποψη του Κικέρωνος<sup>15</sup>.

Στο έργο του αυτό, ο Σενέκας αναφέρεται στην ευγνωμοσύνη, την προσφορά δώρων και την ευεργεσία. Σε αυτό που θα επικεντρωθούμε είναι στη συναισθηματική έκφραση της εύνοιας, η οποία αποτυπώνεται στην εμφάνιση και στις χειρονομίες. Ο Σενέκας θα υποστηρίξει πως δεν είναι απαραίτητες οι τεράστιες ή ηρωικές πράξεις εύνοιας αλλά ακόμα και οι πιο μικρές,

---

<sup>14</sup>Και ο Ζήνων ήταν από εκείνους που έλεγε ότι μπορούμε να μάθουμε αρκετά για τον χαρακτήρα κάποιου απλώς και μόνο από τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά (εμφάνιση) (Διογένης Λαέρτιος 7.173). Ο Κικέρων, με τη σειρά του, μας πληροφορεί εκτενέστερα για το ότι κάποιες φορές μπορεί να τύχει να επιπλήξουμε κάποιον. Στην περίπτωση αυτή, ίσως και να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε πιο ρητορικό τόνο στη φωνή, ή πιο αιχμηρή και σκληρή γλώσσα, ή και ακόμα να συμπεριφερθούμε με τέτοιο τρόπο, ώστε να φαίνεται ότι ενεργούμε από θυμό. Παρ' όλα αυτά, θα οφείλαμε να καταφύγουμε σε αυτού του είδους την επίπληξη και κατά κύριο λόγο να κάνουμε χρήση της ήπιας κριτικής σε συνδυασμό με τη σοβαρότητα, ώστε να δείχνουμε αυστηρότητα, αποφεύγοντας όμως τη βιαιότητα (Κικέρων, *On Duties*, 1.136-37). Επιπλέον, τονίζει ότι η φωνή, είτε στους λόγους είτε στις συζητήσεις, θα πρέπει να είναι ευχάριστη και καθαρή. Με τη σειρά του ο λόγος για να είναι καλός απαιτείται εκτός από ακρίβεια και έναν τόνο φωνής που να μην είναι ούτε δυνατή αλλά ούτε και σιγανή. Ως εκ τούτου, η συζήτηση που στοχεύει στη μάθηση οφείλει να είναι ευχάριστη και απαλλαγμένη από οποιοδήποτε είδος αδιαλλαξίας. Ακόμα, οφείλει να είναι πνευματώδης χωρίς να είναι αλαζονική, να μην είναι βίαιη αλλά ούτε και προσβλητική (Κικέρων, *On Duties*, 1.133-3)

<sup>15</sup> Με την έννοια «συναισθημα» εννοούνται, όχι μόνο τα εσωτερικά κίνητρα και συναισθήματα αλλά και η συναισθηματική έκφραση (γλωσσική ή και μη)- πώς ή με ποιον τρόπο αλλά και σε τι βαθμό ο χαρακτήρας είναι έκδηλος μέσα από τα συναισθήματά μας (Sherman 1989, 1997a) και ο Κικέρων, όπως ήδη έχουμε πει, αναπτύσσει το συγκεκριμένο θέμα υπό το πρίσμα της ευπρέπειας και της ενάρετης συμπεριφοράς: Η συναισθηματική έκφραση αποτελεί μέρος του τρόπου με τον οποίο εκπληρώνουμε τα καθήκοντά και τους ρόλους μας.

που συνοδεύονται από χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου, είναι ικανές να συγκροτήσουν τον κοινωνικό ιστό.

Ενώ στον ορθόδοξο στωικισμό της πρώτης περιόδου, τον αρχαίο ελληνικό δηλαδή στωικισμό, τονίζεται η αυτάρκεια των ατόμων και η αποσύνδεση από τα εξωτερικά αγαθά, το βιβλίο του Σενέκα φαίνεται να υποσκάπτει το στωικό δόγμα (Long & Sedley, 1987a). Ας ανασύρουμε από τη μνήμη μας τη βασική ιδέα των Στωικών. Ο Σενέκας μέσα από το έργο του προσπαθεί να επηρεάσει τον εκπαιδευόμενο, ο οποίος λαμβάνει σοβαρά υπόψη του το έργο της ηθικής βελτίωσης αλλά δυστυχώς δεν θα είναι ποτέ σε θέση να φτάσει στην απόλυτη σοφία, η οποία απευθύνεται σε πολύ λίγους. Ήταν κοινώς αναγνωρίσιμο ότι οι πραγματικά σοφοί παρουσιάζονται τόσο συχνά όσο ο φοίνικας (*Letters*, 42.1). Η έννοια του σοφού, όμως, παραμένει ως το ηθικά ιδανικό, για όσους προσπαθούν να σημειώσουν πρόοδο. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Επίκτητος προειδοποιεί τους μαθητές του να μην θεωρούν ότι οι πράξεις τους μπορούν να είναι αλάνθαστες στο βαθμό που είναι οι πράξεις των σοφών<sup>16</sup>.

Έτσι, οι αποδέκτες του έργου του Σενέκα είναι ατελείς άνθρωποι, από τους οποίους ο καθένας βασίζεται στην καλή θέληση του άλλου με τις υλικές και συναισθηματικές μετακινήσεις του (Σενέκας, *On Favours*, 2.18.4). Στο επίκεντρο, λοιπόν, τίθεται η πρακτική πραγματικότητα των υποκειμένων, οι οποίοι συστηματικά χρειάζονται τα εξωτερικά αγαθά και συγχρόνως βασίζονται στους φίλους, οι οποίοι αντιλαμβάνονται τι χρειάζονται και πότε αλλά και τι είναι χρήσιμο ή άσκοπο γι' αυτούς (Σενέκας, *On Favours*, 1.11.1, 1.12.3, 1.11.6). Τα δώρα που δίνουμε στους άλλους πρέπει να μας τον θυμίζουν (Σενέκας, *On Favours*, 1.11.6, 1.12.1-2).

Σε ένα ανώτερο και συμβολικό επίπεδο, όμως, τα δώρα παράγουν ένα είδος σύνδεσης μεταξύ δωρητή και αποδέκτη, την οποία θα περιμέναμε πως ένας Στωικός θα την κατέκρινε. Ο Σενέκας, αντιθέτως, προσπαθεί να αμβλύνει αυτή μας την αίσθηση, υπενθυμίζοντας στον αναγνώστη τη διάκριση ανάμεσα στην εσωτερική, ψυχική ενέργεια της καλοσύνης και στην υλική πράξη, η οποία δεν είναι ούτε καλή αλλά ούτε και κακή (Σενέκας, *On Favours*, 1.6.2). Στο πλαίσιο αυτό, επισημαίνει πως μπορούμε να έχουμε κάτι στην κατοχή μας και να το κοιτάμε. Μπορεί ακόμα να μας αφαιρεθεί εξαιτίας της κακής μας τύχης. Η ευεργεσία, όμως, ακόμα και αν το μέσο της έχει χαθεί, παραμένει (Σενέκας, *On Favours*, 1.5.2, 1.5.3, 15.4, 4.21).

---

<sup>16</sup> Είναι πιθανό να είμαστε αλάνθαστοι; Δεν είναι δυνατόν κάτι τέτοιο αλλά είναι δυνατόν να παλεύουμε συνεχώς ώστε να μην διαπράττουμε λάθη. Θα πρέπει να είμαστε ικανοποιημένοι εάν, χωρίς ποτέ να χαλαρώσουμε την προσοχή μας, αποφύγουμε τουλάχιστον μερικά λάθη (Επίκτητος, *Διατριβές*, 4.12.19).

Όλα αυτά διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην πραγματεία αλλά σημασία δίνεται ακόμα και στο αντικείμενο που δωρίζεται, στον τρόπο με τον οποίο δωρίζεται αλλά και σε ποια περίσταση. Η επιλογή του μέσου- το πρέπον της δωρεάς- τίθεται στο επίκεντρο του φιλοσοφικού προβληματισμού του Σενέκα με τον ίδιο τρόπο που η ευπρέπεια προβλημάτισε τον Κικέρωνα. Πράγματι, τόσο ως αποδέκτες όσο και ως δωρητές, μπορούμε να παρασυρθούμε από το εξωτερικό, από αυτό που κεντρίζει το μάτι, από τα ίχνη και σημάδια της ευεργεσίας, κυριευμένοι από κάτι εξωτερικό παρά εσωτερικό (Σενέκας, *On Favours*, 1.5.6). Έτσι, ο καλός άνθρωπος σκοπεύει να εκφράζει τις αγαθές του προθέσεις μέσα από προσεκτικές επιλογές του εξωτερικού, μέσω του υλικού δώρου, της χρονικής στιγμής που αυτό δίνεται, αλλά και της σύνδεσής του με τον αποδέκτη μέσω της γλώσσας του σώματος του δωρητή και τις χειρονομίες του που εκφράζουν τόσο τη συναισθηματική του συμπεριφορά όσο και τη στάση του (Σενέκας, *On Favours*, 2.17.3- 7 & 2.32, 2.9.1). Ως εκ τούτου, ο Σενέκας λαμβάνει υπόψη του τη συμπεριφορά αλλά και την εξωτερική εμφάνιση ως κρίσιμα στοιχεία, τα οποία αποκαλύπτουν τον σεβασμό που δείχνουμε στους άλλους αλλά και τις αγνές μας προθέσεις. Παρά την οικονομική κατάσταση του καθενός, αυτά είναι υλικά που όλοι διαθέτουν και αποτελούν μέρος του δώρου<sup>17</sup>.

Πάντως για τον Σενέκα κεντρικό ρόλο παίζει ο τρόπος με τον οποίο υποδυόμαστε τον ρόλο του καλού άνδρα (Σενέκας, *On Favours*, 1.2.4). Η καλλιέργεια της ενδεδειγμένης παρουσίας (εμφάνιση, παρουσιαστικό) που επιτυγχάνεται μέσω της εξωτερικής συναισθηματικής έκφρασης της στάσης (διάθεσης) αναδεικνύεται ως κεντρικό ζήτημα στον Σενέκα. Με άλλα λόγια, για τον Σενέκα είναι σημαντική η εξωτερική συμπεριφορά. Κατ' επέκταση το σημείο αυτό μπορεί να συσχετιστεί με τη Στωική θέση ότι εκπληρώνουμε τα καθήκοντά μας ή πράττουμε το πρέπον ακόμα και όταν δεν έχουμε τα ορθά κίνητρα (τα οποία έχει ο σοφός). Στο ίδιο πνεύμα, επιδεικνύοντας μία συγκεκριμένη εμφάνιση (παρουσιαστικό), αυτό αποτελεί έναν τρόπο να ενεργούμε με ευπρέπεια ακόμα και όταν οι αντίστοιχες εσωτερικές καταστάσεις απουσιάζουν. Το καλύτερο φυσικά θα ήταν εάν η εξωτερική συμπεριφορά συνάδει με την εσωτερική αρετή. Όταν όμως αυτό δεν είναι εφικτό, τότε η ενδεδειγμένη εξωτερική έκφραση αποκτά ηθική σημασία (Σενέκας, *On Favours*, 2.1.1). Κατ' αναλογία θα πρέπει να βρίσκουμε τρόπο, ώστε και οι ευεργεσίες να παρουσιάζονται σαν να μην έχουν ζητηθεί, είτε αυτές έχουν ζητηθεί είτε όχι. Επομένως, θα πρέπει να δίνουμε την εντύπωση πως ενεργούμε αυτόκλητα, να επιβεβαιώνουμε ότι θα ενεργούσαμε κατ' αυτόν τον τρόπο ακόμα και αν δεν είχαμε σκοπιμότητα (Σενέκας, *On Favours*, 2.2.2).

---

<sup>17</sup> Παρόμοια αντίληψη έχει και ο Επίκτητος (*Διατριβές*, 2.5.6).

Υποδύομενοι έτσι τον ρόλο του καλού ανθρώπου, η ειλικρίνεια και η συγκάλυψη είναι απαραίτητες για να εκφραστεί ο απαιτούμενος σεβασμός. Η συμπεριφορά μας- το πώς δηλαδή εκφράζουμε στους άλλους το ενδιαφέρον, τη συμπόνοια, τον σεβασμό και την ευγνωμοσύνη μέσω των εκφράσεων που παίρνουμε (πρόσωπο) ή εκτίθενται μέσω της γλώσσας του σώματος και τον τόνο της φωνής συνεχουν τον κοινωνικό ιστό. Επομένως, είναι αυτονόητο πως προκαλούμε την αχαριστία όταν ευεργετούμε και έχουμε παραπονιάρικη στάση αλλά και όταν είμαστε καταπιεστικοί και γκρινιάζουμε συνεχώς για αυτά που ζητάμε. Με τον τρόπο αυτό καταστρέφουμε όχι μόνο το αποτέλεσμα αλλά και την προσπάθειά μας να ευεργετήσουμε κάποιον (Σενέκας, *On Favours*, 1.1.4). Καταστρέφουμε ακόμη και οποιαδήποτε ευγενικό συναίσθημα εάν η απροθυμία μας προδίδεται από μη αρμόζουσες συμπεριφορές στην έκφραση, όπως η συνοφρύωση, και ο εκνευρισμός στον λόγο. Επιπλέον, δεν θα πρέπει να δίνουμε δώρα εάν αυτά κατά κάποιον τρόπο είναι ταπεινωτικά, καθώς είναι σίγουρο πως κανείς δεν θα αισθανθεί ευγνωμοσύνη (Σενέκας, *On Favours*, 1.1.7, 1.7.3, 2.11.6, 2.3.1, 2.6.2, 2.7.1, 2.4.1). Αντιθέτως, τα δώρα είναι πραγματικά ευγενικά, όταν συνοδεύονται από την ανθρώπινη ευγένεια, είτε στον λόγο και τη φωνή, είτε στις εκφράσεις του προσώπου και του σώματος (Σενέκας, *On Favours*, 2.3.1).

Το ίδιο ισχύει και με την ευγνωμοσύνη. Αυτό που παίζει ρόλο είναι η εικόνα αλλά και η αίσθηση της αρετής καθώς αυτά είναι που υποδεικνύουν τη στάση μας, ακόμα και αν η στάση μας πολλές φορές είναι ψεύτικη (άλλη από αυτή που πραγματικά αισθανόμαστε) (Σενέκας, *On Favours*, 2.33.1). Έχοντας διατυπώσει κάτι τέτοιο, η αποτύπωση της στάσης στη συμπεριφορά είναι σημαντικό σημείο στον Σενέκα. Έτσι, η ενδεδειγμένη εξωτερική έκφραση της ευγνωμοσύνης παίζει σημαντικό ρόλο στη μετάδοση της στάσης μας. Εν κατακλείδι, αυτό ισχύει για την ευγένεια, τον σεβασμό αλλά και για άλλες αρετές που απαιτούνται να είναι έκδηλες στη συμπεριφορά. Ακόμα και αν, όμως, η εξωτερική συμπεριφορά δεν συνάδει με την εσωτερική μας στάση, θα πρέπει να αναγνωριστεί, όσο αφορά στην εξωτερική συμπεριφορά, η υποκρισία, δηλαδή η άριστη εκτέλεση του ρόλου μας (Σενέκας, *On Favours*, 2.22.1, 2.25.3, 2.23.2).

Ο Σενέκας ισχυρίζεται ότι το πρόσωπο μπορεί από τη μία μεριά να αποκρύψει αλλά και να αποκαλύψει αυτό που βρίσκεται εσωτερικά στον άνθρωπο, και από την άλλη ως άνθρωποι είμαστε ικανοί στο να προσλαμβάνουμε τα μηνύματα που αυτό μεταφέρει<sup>18</sup>. Λαμβάνοντας

---

<sup>18</sup> Ας σημειωθεί ότι οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι εκφράζουμε αλλά και δημιουργούμε συναισθήματα μέσα από τις κινήσεις στο μυϊκό σύστημα του προσώπου που με τη σειρά τους αυτές είναι εύκολα αναγνωρίσιμες από τους άλλους (Calhoun & Solomon 1984, Izard 1971, Tomkins 1962, Ekman 1993).



αυτά υπόψη και υπολογίζοντας και τη στωική ιδέα για την περιθωριοποίηση των συναισθημάτων στη ζωή μας, υπονοείται πως μπορούμε, αλλά και οφείλουμε, να διαχειριζόμαστε και, συνεπώς, να ελέγχουμε τις εκφράσεις μας που είναι αντιληπτές, όπως αυτές του προσώπου και του σώματος. Αξίζει να διευκρινιστεί πάντως ότι δεν υπάρχει κανένας υπαινιγμός ότι η στωική στάση, αν και απολύτως ελεγχόμενη, πρέπει να χαρακτηρίζεται από απάθεια και αταραξία- μια σημαντική διαφορά με τον αρχαίο ελληνικό στωικισμό. Αντιθέτως, μέσω τουλάχιστον του Σενέκα, υποδεικνύεται ότι οι συναισθηματικές εκφράσεις (π.χ. της καλοσύνης, της φιλικής διάθεσης, της ευγνωμοσύνης, της απογοήτευσης και του πόνου) αποτελούν μέρος μίας σύνθετης παλέτας ηθικά ώριμων και κατάλληλων αντιδράσεων (Sherman, 2005: 63). Με δύο λόγια, ο Σενέκας ισχυρίζεται ότι η στάση μας, δηλαδή ο τρόπος συμπεριφοράς μας μέσω της γλώσσας του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας είναι στοιχεία που πρέπει να τα αξιοποιούμε με τον αρμόζοντα τρόπο, ανεξάρτητα από το αν πράγματι αντιπροσωπεύουν τις εσωτερικές μας διαθέσεις. Σε άλλο, ωστόσο, σημείο θα αναφερθούμε και στον τρόπο διαχείρισης της εξωτερικής μας συμπεριφοράς (ευπρέπεια) σε καταστάσεις ψυχικού πόνου, φόβου και θυμού.

## Ο θυμός και η διαχείριση του

Ο Σενέκας στην αρχή του έργου του παρουσιάζει τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του θυμωμένου ανθρώπου, όπως αυτά αποτυπώνονται μέσω των εκφράσεων του προσώπου αλλά και της στάσης του σώματός του (Σενέκας, *On Anger*, 1.1.4)<sup>19</sup>. Μετά την περιγραφή αυτή, πολλοί θα ήταν εκείνοι που θα ήθελαν να απαλλαγούν από αυτόν, καθώς εύλογα θα μπορούσε κάποιος να απορεί για την κατάσταση του μυαλού του εξοργισμένου ανθρώπου αν σκεφτεί την άθλια εξωτερική εικόνα του (Σενέκας, *On Anger*, 2.36.1).

Ο Σενέκας προσθέτει ότι ο θυμός μπορεί να επιφέρει τρόμο, όπως μία αποκρουστική μάσκα προκαλεί φόβο στα παιδιά (Σενέκας, *On Anger*, 2.11.2). Πράγματι, το πρόσωπο ως μάσκα που μπορούμε να το διαβάσουμε αρκετά καλά (Gladwell, 2002: 38-49). Εκείνο, όμως, που προκαλεί την ανησυχία, δεν είναι αυτό που μεταφέρεται μέσω των ματιών ή του στόματος αλλά αυτό που είμαστε ικανοί να πράξουμε όταν είμαστε εξοργισμένοι. Ο θυμός είναι υπεύθυνος για αμέτρητες θηριωδίες (Σενέκας, *On Anger*, 1.2.1-3).

Παράλληλα, επισημαίνει τη ματαιότητα του θυμού αλλά και τις δυσκολίες που υπάρχουν, προκειμένου να τιθασευτεί. Στο πλαίσιο αυτό τη συζήτησης, ο Σενέκας διαγράφει τα στάδια του θυμού, ο οποίος ξεκινά ως φρενιτίδα, σκληρότητα και καταλήγει στην έντονη επιθυμία για εκδίκηση. Πρόκειται για μια σφοδρή επιθυμία που επιδιώκει την τιμωρία για ευχαρίστηση, για μια κτηνώδη δύναμη που έχει στόχο κάποιο πρόσωπο. Συνοπτικά, ο θυμός θα λέγαμε ότι τρομοκρατεί τους άλλους, βασανίζει και είναι δύσκολο να μετριαστεί. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που περιγράφουν όλα τα είδη θυμού (Σενέκας, *On Anger* 2.5, 3.3). Παρ' όλα αυτά, όπως επισημαίνει ο Σενέκας, η χαλιναγωγήσή του είναι πρακτικά δυνατή αλλά και ο καλύτερος τρόπος να καλλιεργήσουμε την ανθρωπιά μας (Σενέκας, *On Anger*, 3.43.5, Πλούταρχος, *On the Control of Anger* 464d).

Αναλυτικότερα, ο θυμός είναι παρέκκλιση από τη λογική (Σενέκας, *On Anger*, 3.1.5). Στην ορθόδοξη στωική όμως σκέψη όλα τα συναισθήματα εκλαμβάνονται ως *του λόγου διαστροφάς* [Von Armin 1924 (SVF I 208)]. Έτσι ο Σενέκας ισχυρίζεται ότι ο θυμός, όπως και όλα τα συναισθήματα, δεν μπορούν να δημιουργηθούν εκτός από την περίπτωση που είναι απολύτως αποδεκτά από τη λογική. Επομένως, όλα τα συναισθήματα είναι εχθροί της λογικής. Έχοντας αυτά υπόψη, εγείρεται το ζήτημα της θεραπείας. Κύρια, λοιπόν, επιδίωξη

---

<sup>19</sup> Ο Σενέκας αφιερώνει το έργο του *On Anger* στον μεγαλύτερο αδερφό του. Αν και δεν χρειάζεται διαλέξεις για να ξεπεράσει την οξύθυμη συμπεριφορά του χαρακτήρα του, ο οποίος αντιθέτως μνημονεύεται από μερικούς για την ευγένειά του, το έργο του προσφέρεται ως διδασκαλία σε εκείνους που χρειάζονται προτροπή (Griffin 1992: 319, 84; Cooper and Procope 1995: 15-16).

των Στωικών είναι να απαλλαγούμε από τα συναισθήματα και κατά μία έννοια υπονοείται ότι μπορούμε να τα εξουσιάσουμε.

Οι Ρωμαίοι Στωικοί ισχυρίζονται ότι τα συναισθήματα είναι γνώμες ή πίστεις στον βαθμό που αυτά αποτελούν εκούσιες συναινέσεις σε εντυπώσεις σχετικά με το καλό και το κακό. Στην περίπτωση της οργής, ο Σενέκας εξηγεί ότι η οργή προκαλείται από μία εντύπωση που εκλαμβάνεται λάθος. Εύλογα διερωτάται αν προκύπτει αμέσως από την ίδια την εντύπωση και ξεσπά χωρίς καμία απολύτως εμπλοκή του νου. Η θέση του, ωστόσο, είναι ότι δεν αναλαμβάνει τίποτα από μόνη της, παρά μόνο με την έγκριση του νου (Σενέκας, *On Anger* 2.1.3-4). Τα συναισθήματα, όμως, βιωμένα με τρόπο αυθόρμητο, λειτουργούν ως μεσολαβητές από μία εκτίμηση/ αξιολόγηση, συνειδητή ή μη, που είναι εκούσια με την έννοια ότι, ενώ μπορεί να επηρεαζόμαστε από τις εντυπώσεις, τις αποδεχόμαστε ή δίνουμε τη συγκατάθεσή μας σε αυτές. Στην περίπτωση, για παράδειγμα, του φόβου ότι κάτι μας απειλεί, δίνουμε τη συγκατάθεσή μας σε μία επιπρόσθετη γνώμη ότι ορισμένες αντιδράσεις, όπως η φυγή και το τρέμουλο, είναι κατάλληλες (Σενέκας, *On Anger* 2.1.3; Κικέρων *Tusculam Disputations* 3.24, 4.14). Συνεπάγεται κατ' αυτόν τον τρόπο ότι αυτό που βιώνουμε συναισθηματικά είναι εκούσιο.

Με άλλα λόγια, ενώ παρασυρόμαστε<sup>20</sup> από τις εντυπώσεις μας, συναινούμε σε αυτές. Επομένως, καλό θα ήταν να πάψουμε να βλέπουμε τα πάθη<sup>21</sup> μας ως γεγονότα που απλά συμβαίνουν σε εμάς. Αν και αισθανόμαστε ότι τα συναισθήματά μας μάς κυριεύουν, στην πραγματικότητα μάς ανήκουν, είμαστε δηλαδή οι ιδιοκτήτες τους και εν τέλει υπεύθυνοι για αυτά που βιώνουμε. Άρα, μπορούμε να τα ελέγξουμε (Sherman 2002b, 2000a, 1999b).

---

<sup>20</sup> Τα πάθη μάς παρασύρουν να συναινέσουμε σε εσφαλμένες ιδέες για το τι είναι καλό και τι κακό. Ακόμα, οι Στωικοί ορίζουν ότι τα πάθη είναι εξ ορισμού υπερβολικά (σφοδρές παρορμήσεις κατά τον Ζήνωνα). Έτσι, και το συναισθηματικό του θυμού είναι σφοδρό σύμφωνα με τον Σενέκα. Πρόκειται, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, για σώματα σε ελεύθερη πτώση που δεν έχουν τον έλεγχο του εαυτού τους (Σενέκας, *On Anger* 1.7.4, 3.1.4, 3.16.2) και παρασύρουν το μυαλό. Εύστοχη είναι και η μεταφορά του Χρύσιππου, με την οποία αναφέρεται σε έναν δρομέα του οποίου ο ρυθμός δεν του επιτρέπει να σταματήσει. Με ανάλογο τρόπο, σπάνια τα πάθη προχωρούν με ρυθμό βαδίσματος που δεν υπερβαίνουν τη λογική (Σενέκας, *On Anger* 2.35.2, 1.7.4 & Long 1987a, 65J). Αυτή η υπερβολή άλλωστε οδηγεί στα δεινά του παραλογισμού και ο θυμός συγκεκριμένα μπορεί να ταλαντεύει τις κρίσεις και να γίνει απρόβλεπτος, ωθώντας μας να κακομεταχειριστούμε τους ανθρώπους και να συμπεριφερθούμε με τρόπο ανάρμοστο (Σενέκας, *On Anger* 1.17.5-7). Το σίγουρο είναι ότι τα πάθη μάς κατακλύζουν διαστρεβλώνοντας και διαταράσσοντας τη λογική [Von Armin 1924 (SVF I 208)].

<sup>21</sup> Οι αρχαίοι Στωικοί πίστευαν ότι τα πάθη ταξινομούνται σε τέσσερις βασικές ομάδες και καταλήγουν να διαχωρίζονται σε δύο βασικούς άξονες. Αυτά θα είναι καλά ή κακά και θα επικεντρώνονται είτε στο μέλλον είτε στο παρόν/ παρελθόν. Έτσι, η επιθυμία ενδεχομένως να στοχεύει στην παρουσία μελλοντικών καλών και ο φόβος στην παρουσία μελλοντικού κακού. Η ηδονή, με τη σειρά της, είναι κρίση για το καλό στο παρόν ή στο παρελθόν, ενώ η λύπη αποτελεί κρίση για το κακό στο παρόν ή παρελθόν. Όλα τα υπόλοιπα πάθη, ωστόσο, συλλαμβάνονται ως υποείδη των τεσσάρων (Long 1987a, 65E).

Ούτε και ο σοφός δεν είναι ανθεκτικός σε όλα τα συναισθήματα. Θα βιώσει τα καλά πάθη (ευπάθεια), αφού απομακρύνει τα κοινά πάθη και απαλλαγεί από τη σφοδρότητα των παθών που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την υπερεκτίμηση της σπουδαιότητας των εξωτερικών αγαθών στη ζωή του. Θα εξακολουθεί, όμως, να φέρει τα σημάδια των παλιών συναισθημάτων (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.83) χωρίς να αποκλείεται το ενδεχόμενο να διεγερθούν εκ νέου<sup>22</sup>. Εάν είναι πραγματικά σοφός, τότε δεν θα υπάρχει κίνδυνος να επιστρέψει σε πρότερη κατάσταση. Στην αντίθετη περίπτωση, εάν δηλαδή δεν είναι ακόμα σοφός, οι στιγμές αυτές θα αποτελούν πηγές οπισθοδρόμησης. Έτσι, ο πραγματικός σοφός θα αποκτήσει την ίδια στιγμή τον έλεγχο. Θα αποφύγει να συναινέσει στις εντυπώσεις, ενώ θα συγκρατηθεί πριν τα διεγερμένα πάθη εξελιχθούν σε ολοκληρωμένα κι ανεξέλεγκτα πάθη. Εκείνοι, όμως, που υπολείπονται της σοφίας πολύ πιθανόν να μην συγκρατηθούν εγκαίρως (Σενέκας, *On Anger* 2.2.6).

Ο σοφός δεν θα αντιδράσει ούτε στα αμέτρητα αδικήματα που συμβαίνουν στον κόσμο και αυτό γιατί θα αναλωνόταν σε ολόκληρη τη ζωή του στην οξυθυμία και τη θλίψη (Σενέκας, *On Anger* 2.7.1). Έτσι, δεν θα διέφερε από εκείνους που οι ζωές τους είναι γεμάτες από ανούσια κακία και θα βρισκόταν σε κατάσταση πολέμου (Σενέκας, *On Anger* 2.8.2). Επομένως, αυτό που περιγράφεται δεν είναι η ζωή που θα ήθελε ο σοφός, ή κάποιος που πορεύεται στον δρόμο της αρετής, και το αίσθημα εν τέλει της ηθικής αγανάκτησης υποσκάπτει την ψυχική αταραξία και γαλήνη<sup>23</sup>.

Ο Σενέκας θεωρεί πως πρέπει να απέχουμε και από την ηθική αγανάκτηση, τα αντίποινα και την εκδίκηση, τα οποία αποτελούν στοιχεία οργισμένης συμπεριφοράς. Και αυτά μπαίνουν στο στόχαστρο της ανησυχίας του Σενέκα και μας συνιστά να μάθουμε να τα αγνοούμε, να τα ξεπερνάμε και να συγχωρούμε<sup>24</sup> γιατί, όπως ο Σενέκας τονίζει, ο θυμός εξορίζει από το

---

<sup>22</sup> Το φαινόμενο αυτό ο Σενέκας το αποκαλεί *proudentia adfectibus*, δηλαδή προαναγγελία ή σήμανση.

<sup>23</sup> Ο Σενέκας έχει δίκιο να προειδοποιεί τον αυτοκαταστροφικό και παθολογικό χαρακτήρα (οργισμένο). Την προειδοποίηση αυτή τη συναντάμε και στα *Ηθικά Νικομάχεια* (4.5). Ο Αριστοτέλης σημειώνει πως δεν είναι δύσκολο να παρεκκλίνουμε από το μέσον και να καταλήξουμε στην κατάσταση του θυμού, να γίνουμε δηλαδή πικρόχολοι από τη μια και χολερικοί από την άλλη. Επιπλέον, τόσο με την πάροδο του χρόνου, όσο και με την επανάληψη, οι αντιδράσεις αυτές μπορούν να παγιωθούν με τρόπο που να τις ενισχύουμε (Butler, 1964).

<sup>24</sup> Αυτές οι αναφορές, ωστόσο, του Σενέκα μάς φέρνουν στον νου μας λέξεις, όπως συγχώρεση και λησμονιά, οι οποίες είναι παραπλανητικές. Δεν είναι δυνατόν να συγχωρέσουμε εάν ξεχάσουμε. Άλλωστε, απαραίτητη προϋπόθεση της συγχώρεσης είναι η διατήρηση του εκάστοτε συμβάντος στη μνήμη μας, ώστε να πάρουμε συνειδητά την απόφαση να αποκηρύξουμε στο (άμεσο) μέλλον την πικρία ή τον θυμό μας (Strawson, 2003: 72-93). Το να συγχωρείς σημαίνει να ξεπερνάς την εκδικητική επιθυμία που πηγάζει από τον θυμό για διάφορους ηθικούς λόγους (ο παραβάτης/κακοποιός έχει μετανιώσει, είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε πίσω στην ηθική κοινωνία τον παραβάτη). Στη συγχώρεση δεν αρνούμαστε ή καταπιέζουμε τον θυμό, ο οποίος υπάρχει, αλλά αποφασίζουμε να τον παρακάμψουμε για καθαρά ηθικούς λόγους. Από την άλλη βέβαια, η λήθη επέρχεται με τον χρόνο, είναι ευεργετική αλλά δεν διενεργείται από εμάς για ηθικούς λόγους. Η συγχώρεση μπορεί να οδηγήσει στη συμφιλίωση, την οποία επιφέρει η λήθη, αλλά με τρόπο που δεν σβήνει δια μαγείας τη μνήμη.

μυαλό κάθε αίσθημα ανθρώπινης συμπόνιας (Σενέκας, *On Anger* 2.5.3). Έχει δίκιο να πιστεύει πως η οποιαδήποτε μορφή οργής μπορεί να αποκτήσει ισχύ και να ταλαιπωρήσει τον κάτοχό του. Για τον λόγο αυτό, μπορούμε να κρίνουμε αυτούς που έχουν διαπράξει σφάλματα, να τους τιμωρούμε και να τους επανεκπαιδεύουμε χωρίς απολύτως κανένα αίσθημα οργής.

Πάντως, η ηθική οργή δεν είναι ένα συναίσθημα που θα ένιωθε ο σοφός, κατά τον Σενέκα. Δεν κάνει λάθη, ούτε θίγεται από τους άλλους που τον βλάπτουν. Από αυτή την άποψη, ο σοφός αποτελεί ένα πρότυπο που απομακρύνεται κατά πολύ από τις κοινές ηθικές εμπειρίες για να προσφέρει επαρκή καθοδήγηση σε όλους εμάς, τους μη σοφούς. Χρειαζόμαστε ξεκάθαρα καθοδήγηση στο αίσθημα ηθικού θυμού που μπορούμε να νιώσουμε, το οποίο είναι εποικοδομητικό αλλά δεν φουντώνει. Από την άλλη, η ψύχραιμη συμπεριφορά μπορεί να είναι η πιο ωφέλιμη αντίδραση στο πιο χυδαίο είδος παράβασης, όπως η παρακολούθηση του βασανισμού ή της δολοφονίας των παιδιών μας<sup>25</sup> (Nussbaum, 1994). Ο Σενέκας διευκρινίζει ότι με αυτό το φρικτό γεγονός θέλει να καταστήσει σαφές ότι ο θυμός που δημιουργείται από μια τέτοια τραγωδία μπορεί να χαλιναγωγηθεί και να συγκαλυφθεί με λόγια που εκφράζουν το αντίθετο και δεν δείχνουν ίχνος θυμού (Σενέκας, *On Anger* 3.14.1-3). Πρόκειται, στην ουσία, για μια υποκριτική στάση που είναι εντός του πεδίου ελέγχου μας και με την οποία μπορεί να αποφευχθεί μία χειρότερη τραγωδία. Ο Σενέκας ακόμα δεν παροτρύνει προς την καταστολή της ηθικής αγανάκτησης αφού δεν είναι ξεκάθαρο ότι πιστεύει πως κάτι τέτοιο είναι ανθρωπίνως δυνατόν. Αντιθέτως, πιστεύει πως μπορεί να καμουφλαριστεί, ώστε να αποφευχθούν τα χειρότερα (Σενέκας, *On Anger* 3.14.3).

Ακόμα, χωρίς να αποκλείει το συναίσθημα της ηθικής αγανάκτησης, πιστεύει ότι δεν ελλοχεύει ο κίνδυνος να επέλθει ψυχικό χάος στο υποκείμενο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση που αφορά στα υποκριτικά συναισθήματα (π.χ. θυμού). Σε αυτήν την περίπτωση επιδιώκεται η παρακίνηση και η αφύπνιση του μαχητικού πνεύματος, ενώ το υποκείμενο διατηρεί καθ' όλη τη διάρκεια τον έλεγχο το εαυτού του (Σενέκας, *On Anger* 1.8.3, 1.6.1, 2.11, 2.14, 2.17, 3.14.1-3, 3.15; Κικέρων, *Tusculan Disputations*: 4.55).

---

Επιπλέον, ακόμα και εάν σκεφτούμε τη λήθη ως το πρώτο που απαιτείται για τη συγχώρεση, το ζήτημα δεν είναι ότι λησμονούμε. Αντιθέτως, θυμόμαστε με τρόπο που δεν αποτελεί πλέον ο πόνος μόνιμη πηγή ανησυχίας και δεν μας απορροφά πλήρως (Sherman, 2005: 80-90).

<sup>25</sup> Ο Σενέκας, όμως, χρησιμοποιεί ένα εξίσου σημαντικό παράδειγμα (Σενέκας, *On Anger* 3.14-15), το οποίο το αντλεί από τον Ηρόδοτο. Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, ο Αστυάγης τιμωρεί τον σύμβουλό του, Άρπαγο. Η τιμωρία του ήταν να δειπνήσουν μαζί και το γεύμα θα περιλάμβανε το παιδί του. Μετά το πέρας του δείπνου, όταν ρωτήθηκε για το αν του άρεσε, εκείνος απάντησε ότι το δείπνο με έναν βασιλιά είναι πάντα γευστικό

Μπορούμε, όμως, να επιφέρουμε αλλαγές στη συμπεριφορά των ανθρώπων; Και βέβαια κάτι τέτοιο είναι εφικτό, αρκεί να χρησιμοποιηθεί η συμμόρφωση και όχι η τιμωρία. Το θεραπευτικό μοντέλο, που ο Σενέκας προτείνει, δίνει έμφαση στην ορθολογική δύναμη του ασθενή να αναπτύξει πεφωτισμένη συμπεριφορά σχετικά με εκείνο που είναι πραγματικά καλό στη ζωή του<sup>26</sup>. Είναι στωική θεραπεία, να τραβάς τα κουπιά της διαλεκτικής, καθώς ο Κικέρων είχε ήδη επισημάνει πως η ιατρική επιστήμη για τον νου υπάρχει και είναι η φιλοσοφία (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.6).

Ομοίως και ο Σενέκας υποστηρίζει ότι η εκδικητική οργή αποτελεί μια πρωτόγονη στάση ανταπόδοσης. Μια τέτοια αντίδραση υποσκάπτει την ίδια την κοινωνία<sup>27</sup> και εν τέλει υπονομεύει την ευδαιμονία μας (Σενέκας, *On Anger* 2.14.4). Θα ήμασταν καλύτερα εάν δεν επιδιώκαμε να αποδώσουμε δικαιοσύνη ανταποδίδοντας το «δάγκωμα» σαν σκυλιά και συμφωνώντας να είμαστε πιο επιεικείς με τους συναθρώπους μας (Σενέκας, *On Anger* 3.27, 26) για τον απλούστατο λόγο ότι η επιστροφή της βλάβης αποτελεί ένδειξη χυδαίου και μικρού ανθρώπου (Σενέκας, *On Anger* 2.34.1).

Το σίγουρο, βέβαια, είναι πως ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που, όπως σημειώνει ο Σενέκας, είναι δύσκολο να απαλλαγείς από αυτόν. Εύκολα πυροδοτείται αλλά πολύ δύσκολα κατευνάζεται (Σενέκας, *On Anger*, 1.9). Έτσι εν όψει του υπερβολικού θυμού, οι Στωικοί προτείνουν τρόπους κατευνασμού ή ριζικής απαλλαγής του. Προτείνουν, λοιπόν, την *απάθεια*- ελευθερία από τα πάθη στα οποία δεν υπάρχει καθόλου φρενίτιδα ή οργή, καμία ενόχληση ή πικρία και καμία ηθική αγανάκτηση. Έτσι, ο θυμός, όποια μορφή και αν λάβει, μπορεί να εξαλειφθεί. Η στωική σκέψη, ωστόσο, αποκτά ριζοσπαστική χροιά, καθώς επιδιώκει την εξάλειψη των τυπικών συναισθημάτων από την υγιή ψυχή, όπως το συναίσθημα του φόβου, της θλίψης και της ευχαρίστησης. Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι οι Στωικοί αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα ως κρίσεις, στις οποίες εμείς είμαστε σε θέση να δώσουμε τη συγκατάθεσή μας. Ως εκ τούτου, αυτές πρέπει να αφαιρεθούν, επειδή είναι υπερβολικές και επειδή μας παραπλανούν δίνοντάς μας εσφαλμένες πληροφορίες για τον κόσμο. Ακόμα και σήμερα η στωική *απάθεια* θα μπορούσε να αποτελεί ένα είδος θεραπευτικού μέσου (καλύτερου σε σχέση με άλλα, όπως το αλκοόλ, τα

---

<sup>26</sup> Ας λάβουμε υπόψη το παράδειγμα του γιατρού που, αφού εξετάσει την ασθένεια, προχωρεί στη θεραπεία αυτής και όχι στην ηθική καταγγελία (Σενέκας, *On Anger* 2.10.7). Προτιμότερο λοιπόν είναι να εκλαμβάνουμε τα αδικήματα, τα σφάλματα σαν παθολογίες και όχι σαν κάτι κακό. Έτσι, θεωρώντας πως οι ψυχές μας είναι σαν πλοία που μάζουν νερά, ο Σενέκας συνεχίζει να αναρωτιέται για το εάν θα πρέπει ο ιδιοκτήτης του πλοίου που διαθέτει χαλαρά ξύλα και κινδυνεύει να βυθιστεί, πρέπει να είναι θυμωμένος με τους ναύτες ή με το ίδιο το πλοίο. Ωστόσο, αυτό που χρειάζεται είναι επείγοντως βοήθεια (Σενέκας, *On Anger* 2.10.8).

<sup>27</sup> Αυτός είναι άλλωστε και ο τρόπος με τον οποίο ένα ζώο παλεύει ενάντια στη θηλιά που το σφίγγει (Σενέκας, *On Anger* 3.16.1).

ναρκωτικά) για τις ψυχές των ανθρώπων, καθώς συμβάλλει στη λήθη τραυματικών γεγονότων αλλά και στην κατάκτηση της «ανοσίας» σε καταστάσεις που πολύ εύκολα προκαλούν θυμό ή θλίψη. Κατά κάποιον τρόπο, και δικαίως, οι Στωικοί θεωρούσαν τους εαυτούς τους ως γιατρούς της ψυχής (Sherman, N. 2005: 65- 66) ή ψυχολόγους με σημερινούς όρους ή ακομη καλύτερα γκουρού, άλλωστε κάτι τέτοιο ήταν καθώς οργανωναν τη διδασκαλία τους σε σέκτες.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο αρχαίος στωικισμός εκλαμβάνει τον θυμό, όπως τη θλίψη και τον φόβο, ως ένδειξη αδυναμίας γι' αυτούς που τον βιώνουν, επειδή επιτρέπουν στον εαυτό τους να επηρεάζονται συναισθηματικά από πράγματα που δεν μπορούν να ελέγξουν. Έτσι, ο θυμωμένος άνθρωπος θα αντιδράσει στις προσβολές για την προάσπιση της τιμής και την απόκτηση του σεβασμού. Ο θλιμμένος άνθρωπος θα αντιδράσει με τη σειρά του στην απώλειά του και ο φοβισμένος θα αντιδράσει εν όψει του κινδύνου με τρόπο που, όπως οι Στωικοί ισχυρίζονται, απειλείται η αυτάρκειά τους. Ο θυμός, όμως, με τρόπο πιο ξεκάθαρο σε σχέση με τη θλίψη και τον φόβο, αποκαλύπτει και μια αμυντική ή και εκδικητική στάση κατά την οποία συχνά ωθούμαστε να αντιδράσουμε. Ο Σενέκας, στο έργο του *On Anger*, υποστηρίζει ότι ο θυμός δεν οφείλει να είναι συναίσθημα του Στωικού, καθώς τον καθιστούν ευάλωτο. Θα πρέπει να απαλλαγεί από τον θυμό (Σενέκας, *On Anger* 3.43.5).

Για τον λόγο αυτό, δεν πρέπει να αφιερονόμαστε στα εξωτερικά αγαθά. Αυτό γιατί θα αποτύχουμε να εκτιμήσουμε αυτό που πραγματικά αξίζει στη ζωή: την λογική, που στην τέλεια μορφή της ως σοφία και αρετή, μοιραζόμαστε με τους υπόλοιπους ανθρώπους και τον Θεό. Αν συμβεί όμως κάτι τέτοιο, τότε θα μας διακατέχει έντονα το αίσθημα της επιθυμίας, θα είμαστε κτητικοί και κατά κάποιον τρόπο θα αισθανόμαστε μονίμως άγχος και νευρικότητα. Έτσι, προτείνεται, στο πλαίσιο της θεραπείας, η ανανέωση της εκτίμησης του εαυτού και των δυνατοτήτων του για τη λογική και την αρετή<sup>28</sup>. Έχοντας, λοιπόν, ως εργαλείο τη φιλοσοφική μελέτη και επιχειρηματολογία, ο Σενέκας προτείνει τον διάλογο με τον εαυτό μας στο τέλος της κάθε ημέρας, ώστε να επανεξετάζονται οι συνήθειες και τα συναισθήματά μας (Σενέκας, *On Anger* 3.36-3.37).

---

<sup>28</sup> Το συναίσθημα προκύπτει από μια μορφή κρίσης. Αυτές είναι αδικαιολόγητες προσθήκες του μυαλού. Αλλά μια τέτοια αξιολόγηση δικαιολογείται, και είναι λογική, όταν υπάρχει η αρετή, η οποία είναι το μόνο αγαθό. Η αρετή μπορεί να είναι η βάση για ένα συναίσθημα, ένα καλό συναίσθημα, και το συναίσθημα αυτό θα είναι το συναίσθημα που βιώνει ο σοφός όταν έχει πλήρη επίγνωση της αρετής του (Σενέκας, *Ep.* 59.2). Είναι καλό για τρεις λόγους. Πρώτον, είναι λογικό και όχι προϊόν εσφαλμένης κρίσης. Δεύτερον, αντανακλά το πραγματικό αγαθό, την αρετή. Τρίτον, αποτελεί έκφραση μιας εσωτερικής κατάστασης και, επομένως, δεν επηρεάζεται από την τύχη. Συνεπώς, τα καλά συναισθήματα είναι αυτόνομα, ενώ τα υπόλοιπα εξαρτώνται από εξωτερικές καταστάσεις (Sellars, 2006: 119).

Στον διάλογο του Πλούταρχου, *On the Control of Anger*, ο κεντρικός ομιλητής του έργου συγκρίνει την αποφυγή του θυμού με τη μάθηση της σύνεσης. Η οργή<sup>29</sup>, όπως το ποτό, είναι δύσκολο να ελεγχθεί μόλις κάποιος υποκύψει σε αυτή. Είναι καλύτερα να την εγκαταλείψουμε εξ ολοκλήρου και να ασκηθούμε στην αποχή. Γι' αυτή τη μέθοδο μιλά από πρώτο χέρι ο Fundanos. Ο ίδιος, λοιπόν, αφού πρώτα πέρασε λίγες ημέρες χωρίς θυμό και χωρίς να πιεί σταγόνα κρασί, κατάφερε να μην υποκύψει σε αυτά για κάποιους μήνες. Ακόμα και αν γνωρίζει ότι ο θυμός είναι μία ασθένεια που απαιτεί εφ' όρου ζωής θεραπεία, η θεραπευτική αυτή μέθοδος αντιμετώπισης φαίνεται να έχει αποτελέσματα, έστω και προσωρινά, καθώς δεν είναι πλέον θυμωμένος με τους οικιακούς βοηθούς του αλλά πιο ευγενικός. Μπορεί βέβαια κάποιος να επωφελούνται από το νέο φιλόανθρωπο πνεύμα του, αλλά ο πιο σπουδαίος δικαιούχος είναι ο ίδιος (Πλούταρχος, *On the Control of Anger* 464c-d, 453d & Σενέκας, *On Anger* 2.12.3). Έτσι αν και η βλάβη που προξενείται στους άλλους εξαιτίας του θυμού αποτελεί μόνιμο θέμα, η βλάβη ωστόσο που επιφέρει στην ψυχή του ατόμου που τον βιώνει είναι ακόμα μεγαλύτερη (Σενέκας, *On Anger* 3.3, 2.5, 1.17.5-7, 2.8.2, 2.35.2, 1.7.4).

Συμπληρωματικά, όμως, μπορούμε να συναντήσουμε και συμπεριφορές που υποκινούνται δήθεν από θυμό. Σε αυτή την περίπτωση, ο Σενέκας και ο Κικέρων συνιστούν ανεπιφύλακτα μια τέτοια συμπεριφορά. Για παράδειγμα, προτείνουν οι ρήτορες να υποκρίνονται τους θυμωμένους, ώστε να παρακινήσουν (Σενέκας, *On Anger* 1.8.3, 1.6.1, 2.11, 2.14, 2.17 & Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.55). Προκειμένου, λοιπόν, να περατωθεί ο στόχος, που θα αναλάβουμε, πολλές φορές υποκρινόμαστε τους εξοργισμένους. Δίχως την κινητήρια δύναμη που παρέχει ο θυμός, στην πραγματικότητα δεν θα ολοκληρώναμε αυτό που έπρεπε να γίνει. Η θέση αυτή του Σενέκα παρουσιάζεται στο *On Anger* τονίζοντας ότι ορισμένες φορές αρκεί να προσποιούμαστε τον θυμωμένο<sup>30</sup>, επειδή ο ψεύτικος θυμός σε ορισμένες περιπτώσεις

---

<sup>29</sup> Οι Στωικοί αντιμετωπίζουν τον θυμό ως επικίνδυνο συναίσθημα, το οποίο βασανίζει τόσο αυτόν που το βιώνει, όσο και εκείνον ή εκείνους που αποτελούν τα αντικείμενα του θυμού (Σενέκας, *On Anger* 2.5, 3.3). Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν μορφές θυμού που είναι εποικοδομητικές και εκλαμβάνονται ηθικά ως υγιείς αντιδράσεις στην αδικία και στις αξιόποινες πράξεις. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι ορισμένες μορφές θυμού είναι απολύτως καταστροφικές (Sherman, N. 2005: 67-68). Υπάρχουν συμπεριφορές που υποκινούνται από οργή και προκαλούν αμέτρητες θηριωδίες, όπως αυτή του Καλιγούλα και του Νέρωνος, υπάρχουν όμως και εκείνες που προξενούνται από λιγότερο σημαντικούς άνδρες κακομεταχειρίζοντας τους υποτελείς τους (Cooper & Procope 1995).

<sup>30</sup> Αυτή, ωστόσο, την άποψη ο Σενέκας την εφαρμόζει και σε άλλες συμπεριφορές, θεωρώντας ότι είναι αρκετό να δείχνουμε, έστω και επιφανειακά, ευγένεια και ευγνωμοσύνη. Αυτή βέβαια η άποψη θα απασχολήσει ξανά στο σημείο που θα αναφερθούμε στο πένθος. Εν τούτοις, σύντομα μπορούμε να πούμε ότι κάποιος πιθανότατα να πρέπει να φορέσει τη μάσκα του ευδιάθετου και χαρούμενου ακόμα και αν στην πραγματικότητα υποφέρει. Με αυτή λοιπόν τη στρατηγική μπορεί να ολοκληρωθεί επιτυχώς ένα έργο, μία δουλειά με όσο το δυνατόν λιγότερες βλάβες στον εαυτό μας ή στους άλλους, απλά και μόνο προσποιούμενοι τους χαρούμενους παρόλο



είναι πιο αποτελεσματικός, αλλά και συνάμα μία ηθικά και ψυχολογικά υγιής αντίδραση, από το πραγματικό συναίσθημα. Έτσι, μέσα από την οργή προσπαθούμε να ανακτήσουμε τον εαυτό μας, ή και τους άλλους, από τις βλάβες που προκλήθηκαν αδίκως (Σενέκας, *On Anger* 1.8.3, 1.6.1, 2.11, 2.14, 2.17, 3.14.1-3, 3.15, & Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.55).

Ας εκθέσουμε, όμως, στο σημείο αυτό μερικές από τις τεχνικές του Σενέκα για την προστασία και την αντιμετώπιση του θυμού. Συγκεκριμένα, είναι οι ακόλουθες:

- Η αναστολή επιτρέπει στον θυμό να καταλαγιάσει (Σενέκας, *On Anger* 3.12.4, 3.32.2).
- Καταστέλλοντας τις εκφράσεις του προσώπου ερεθίζονται τα μάτια και αλλάζει η έκφραση του προσώπου, γεγονότα που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις εσωτερικές μας αντιδράσεις (Σενέκας, *On Anger* 3.13.1-2).
- Βάζοντας τον εαυτό μας στη θέση του άλλου με τον οποίο είμαστε θυμωμένοι, αυτό θα μεταβάλει τις κρίσεις μας (Σενέκας, *On Anger* 3.12.3).
- Η αξιολόγηση των καθημερινών μας συνηθειών μπορεί να μας βοηθήσει να χαλιναγωγήσουμε τις παρορμήσεις μας (Σενέκας, *On Anger* 3.12.3).
- Να διαλογίζεστε στο τέλος της κάθε ημέρας (Σενέκας, *On Anger* 3.36- 37).
- Ζήστε ξανά όλα τα στιγμιότυπα των αντιδράσεών σας χωρίς να αποκρύψετε τίποτα από τον εαυτό σας— αναλογιστείτε εάν χάσατε την ψυχραιμία σας, αν μιλήσατε εριστικά, αν, ενώ ήσασταν στόχος εμπαιγμών, ξεχάσατε να αποστασιοποιηθείτε και να διασκεδάσετε (Σενέκας, *On Anger* 3.36- 37).

Ο Σενέκας τονίζει εμφατικά την ανάγκη εξάλειψης του θυμού. Από ιατρικής σκοπιάς, αναφέρει ότι πρέπει να τον αφαιρέσουμε, να τον απομακρύνουμε και να τον εξαλείψουμε (Σενέκας, *On Anger* 1.7, 3.3). Τα πάθη, άλλωστε, είναι παθολογικά, επιβλαβείς τοξίνες που είναι ανάγκη να απομακρυνθούν από τα υγιή μέρη της ψυχής. Αντιθέτως, από στρατιωτικής πλευράς, ο εχθρός πρέπει να αναχαιτιστεί στα σύνορα και να του αντεπιτεθούμε, να αντισταθούμε προτού εισβάλει στην πόλη (Σενέκας, *On Anger* 1.8, 3.43.5).

Επιπλέον, ο Σενέκας θεωρούσε πως εάν η λογική αναμειχθεί με την οργή, τότε η οργή θα επικρατεί και ίσως να μην επιτρέψει ξανά στη λογική να αποκτήσει τον έλεγχο. Εύλογα αναρωτιέται πώς μπορεί να απαλλαχθεί από το χάος, αν επικρατήσει η ανάμειξη των βασικών συστατικών (Σενέκας, *On Anger* 1.8.3). Έτσι, η πρόταση του Σενέκα για την

---

που μπορεί να πενθούμε. Με δυο λόγια, είναι πολύ σημαντικό η τήρηση εξωτερικών τύπων, δηλαδή καλών τρόπων, που επιφέρουν ηθικά αποτελέσματα.

ασθένεια που προκαλούν τα πάθη (και της ψυχικής σύγκρουσης) είναι η εξάλειψη. Έτσι, για τα ανεπιθύμητα συναισθήματα θα πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε σαν εχθρούς και, ως εκ τούτου, να τους απομακρύνουμε από τα σύνορά μας, προβάλλοντας αντίσταση με κάθε δυνατό μέσο εναντίον τους και χτίζοντας υψηλά τείχη για να τους εμποδίσουμε να εισβάλουν στην πόλη (Σενέκας, *On Anger* 1.8). Παρ' όλα αυτά, δεν διατυπώνει ξεκάθαρα κάποιον τρόπο με τον οποίο να διατηρούνται απομονωμένα τα συναισθήματα, να καταστέλλονται στο ασυνείδητο (Σενέκας, *On Anger*: 3.13)<sup>31</sup>.

Συνοπτικά, αποτελεί Στωική φιλοδοξία να αντιμετωπίζεται η οργή σαν να ήταν εχθρός που χαρακτηρίζει ένα μη υγιές ψυχολογικό φαινόμενο. Ας σημειωθεί ότι η οργή και η εκδίκηση είναι προφανώς συναισθήματα που πρέπει να περιοριστούν και ο Σενέκας, προκειμένου να μας προστατέψει από αυτές τις υπερβολές του θυμού, μάς συμβουλεύει να εξοστρακίσουμε όλα τα είδη θυμού από τη ζωή μας. Για να επιτευχθεί βέβαια κάτι τέτοιο, χρειάζεται να αξιοποιηθούν ορισμένες τεχνικές που συμβάλλουν στην ενίσχυση της άμυνάς μας.

Για την ακρίβεια, προτείνει όχι μόνο να ανεγερθούν τείχη αλλά και να διατηρηθούν, ώστε να κρατηθεί το κακό μακριά από το καλό και να μην υπάρχει μόλυνση (Σενέκας, *On Anger* 1.8). Για τον λόγο αυτό, ο Σενέκας προτρέπει να παλεύουμε με τον εαυτό μας, ώστε να κυριεύσουμε τον θυμό □ να τον κρατάμε καλά κρυμμένο, να μην τον αποκαλύπτουμε, να μην του δίνουμε διέξοδο □ να δίνουμε στο μυαλό εκ των προτέρων οδηγίες για το πού θα πρέπει να απελευθερώνεται και να τον κρατά θαμμένο βαθιά, ώστε να μην δείχνει την αναστάτωση (Σενέκας, *On Anger* 3.13).

---

<sup>31</sup> Η αποδυνάμωση των ανεπιθύμητων συναισθημάτων από τον Σενέκα είναι, όπως η καταστολή και άλλες ασυνείδητες αμυντικές ενέργειες, τρόποι με τους οποίους θωρακίζουμε τον εαυτό μας ενάντια στα πάθη και στις συγκρούσεις (Σενέκας, *On Anger* 3.13). Εφ' όσον, όμως, αυτές οι ενέργειες δεν είναι μόνιμες αλλά συμβιβαστικές λύσεις, σύντομα θα εμφανιστούν ρωγμές στην πανοπλία με την οποία προσπαθούμε να εξοπλιστούμε.

## Φόβος και ψυχική ενδυνάμωση

Από Στωϊκής πλευράς, η εξάλειψη του φόβου ικανοποιεί το ιδεώδες του σοφού. Αυτό σημαίνει πως θα διακατέχεται από θάρρος που δεν θα αφήνει περιθώρια στον φόβο, καθώς η ψυχραιμία, η αταραξία, η σταθερότητα και η ισορροπία που διαθέτει τον βοηθούν να αντιμετωπίζει οτιδήποτε προκύψει στη ζωή του. Ο Επίκτητος επισημαίνει ότι δεν είναι ντροπή να μην έχεις να φας, αλλά να μην έχεις επαρκείς λόγους που θα σε απαλλάξουν από τον φόβο και τη θλίψη (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.24.116), ενώ ο Κικέρων αναφέρει πως επιθυμούμε ο ευτυχισμένος άνθρωπος να είναι ασφαλής, απόρθητος, περιφραγμένος και οχυρωμένος, πράγμα που σημαίνει ότι δεν θα χαρακτηρίζεται καθόλου από τον φόβο (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 5.40- 41). Με τη σειρά του ο Σενέκας, διερωτώμενος για το τι σημαίνει γενναιότητα, θεωρεί ότι είναι το απόρθητο φρούριο στη θνητή μας αδυναμία. Επομένως, όταν κάποιος περιστοιχίζεται με αυτό, μπορεί να είναι απαλλαγμένος από το άγχος καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του (Σενέκας, *Επιστολές* 113.27).

Και ο φόβος είναι παράλογο συναίσθημα, όπως η οργή και όλα τα τυπικά συναισθήματα, επειδή διαστρεβλώνουν τις αντιλήψεις μας σχετικά με τα καλά και τα κακά της ζωής. Συγκεκριμένα, εξαιτίας του φόβου δίνεται αξία στους εξωτερικούς κινδύνους και στις απώλειες σαν να ήταν αυτά τα πραγματικά κακά. Στην ουσία, όμως, αυτά δεν είναι τα πραγματικά κακά που μπορούν να βλάψουν την ευτυχία μας, για τον απλούστατο λόγο ότι βρίσκονται πέρα από τη δυνατότητά μας να τα ελέγξουμε. Αντιθέτως, εκείνο που απειλεί την ευτυχία είναι η απουσία της αρετής, η κακία. Στην περίπτωση, βέβαια, του σοφού, επειδή διαθέτει *ευλάβεια*, δεν θα αισθανθεί φόβο σε καταστάσεις που οι συνηθισμένοι άνθρωποι θα φοβόντουσαν (Cooper, 2005: 176- 182, 185- 186, 197- 199, 210, 212, 216- 217; Spiller, 1988: 63).

Το να είσαι, πάντως, Στωϊκός σημαίνει να εκλογικεύεις τις κακουχίες<sup>32</sup>. Έτσι, βασικός είναι και ο ισχυρισμός ότι τα πάθη αφορούν λανθασμένες προσκολλήσεις που περιορίζουν την προσωπική αυτονομία. Αυτό σημαίνει πως αγνοούμε ότι η ευτυχία είναι στενά συνδεδεμένη

---

<sup>32</sup> Αξίζει να επισημανθεί, όμως, ότι ο αρχαίος Στωικισμός αλλά και η πιο σύγχρονη εκδοχή του θεωρούν πως η καλοτυχία και η κακουχία αποτελούν προκλήσεις σε όσους ενδιαφέρονται για την αρετή και τον χαρακτήρα τους (Long, 2002: 24). Οι προκλήσεις αυτές που προκύπτουν έχουν να κάνουν με την επιθυμία και την απόκτηση πραγμάτων που υπόκεινται στη φθορά. Ενδίδοντας, έτσι, σε μία ζωή επίγειων αγαθών- είτε μεγαλώνουμε μέσα στη χλιδή είτε έχοντας μια πιο απλή ζωή- μπορούν με προφανείς τρόπους να εκτραχύνουν το αίσθημα της ηδονής (ευχαρίστησης) και της επιθυμίας με τα οποία είναι συνδεδεμένα. Η χλιδή και η άνεση μάς διαφθείρουν, όπως και οι υλικές στερήσεις. Αυτή, λοιπόν, την αρνητική επίδραση του υλισμού, ο Επίκτητος σπεύδει να κατακρίνει, δεδομένου ότι έχει ζήσει ως σκλάβος και έχει ανακαλύψει, από προσωπική εμπειρία, το είδος της ελευθερίας που είναι εφικτό στο πλαίσιο της υποδούλωσής του και μπορεί να απειληθεί από τις ανησυχίες για τα κατά συνθήκη αγαθά των απελεύθερων (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.7.37- 41).

με την αρετή και τα λογικά της θεμέλια. Κατά τον Επίκτητο, δεν καταφέρνουμε να καταλάβουμε ότι η ευδαιμονία εξαρτάται από εμάς. Το ορθόδοξο ρεύμα των Στωικών θα συμφωνήσει ότι όλες οι προσκολλήσεις με τα εξωτερικά αλλά και ο φόβος της απώλειάς τους, περιλαμβάνοντας ακόμα και την προσκόλληση στον ενσώματο εαυτό μας, βασίζεται σε λανθασμένες εκτιμήσεις. Από την άλλη, το μετριοπαθές ρεύμα διακρίνει τόσο ανάμεσα στις επουσιώδεις και τις σημαντικές απώλειες, όσο και ανάμεσα στις επουσιώδεις προσκολλήσεις και σε εκείνες που μας διατηρούν στη ζωή (Sherman, 2005: 103). Καίριο σημείο αποτελεί το γεγονός ότι ο Σενέκας αποδέχεται την ιδέα ότι ορισμένες απώλειες είναι σημαντικές, αν και πιστεύει πως ακόμα και σε τέτοιες περιστάσεις, είναι δυνατό και συνετό τόσο ο έλεγχος όσο και η υποκρισία<sup>33</sup>.

Ο ορθόδοξος, ωστόσο, στωικισμός, ο αρχαίος ελληνικός στο εσωτερικό του θα συμφωνούσε στο ότι οι προσκολλήσεις με τα εξωτερικά αγαθά τοποθετούνται στην ίδια κλίμακα. Όλες οι απώλειες, στο μέτρο που είναι έξω από τη δικαιοδοσία του πράττοντος, είναι ξεκάθαρα κακά και δεν προσβάλλουν την ευτυχία του. Θεωρούνται ισάξια και υπολογίζονται ως αδιάφορα (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.84)<sup>34</sup>. Για τον Επίκτητο, άλλωστε, τα πράγματα είναι ξεκάθαρα<sup>35</sup>. Αν πιστεύουμε ότι η αρετή μπορεί να διασφαλιστεί και να παραμείνει άθικτη, τότε, ακόμα και κάτω από τις πιο βάνασες περιστάσεις, θα μάθουμε να ασκούμε την αρετή εκλαμβάνοντάς τες ως τέλειες ασκήσεις (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.7.5).

Αν και πολλοί είναι εκείνοι που μπορεί να επιθυμούν, ή κάποια στιγμή να έχουν ευχηθεί, μία τόσο μεγάλη ψυχική δύναμη που ακόμα και στις πιο ακραίες συνθήκες η αρετή τους δεν θα τίθεται σε κίνδυνο, από την άλλη μεριά όμως κάτι τέτοιο θα έθετε σε κίνδυνο την ύπαρξη της κοινωνίας (Sherman, 2005: 104), αφού θα ήμασταν εξοπλισμένοι ενάντια στον φόβο και τον πόνο και συγχρόνως προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουμε την απώλεια ενός παιδιού και φίλου ως κάτι που δεν διαφέρει από ένα σπασμένο κρυστάλλινο βάζο (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.84).

---

<sup>33</sup> Όπως είδαμε, λοιπόν, ο Σενέκας ομολογεί ότι ο Άρπαγος νιώθει τρόμο στην προσφορά του ίδιου του παιδιού ως γεύμα ακόμα και αν είναι σε θέση να τον καλύψει, ώστε να αποφύγει χειρότερη τιμωρία (Σενέκας, *On Anger* 3.15). Η ιστορία αυτή δεν είναι η μοναδική, αναδηγείται ακόμα μία από τον Ηρόδοτο για να υπογραμμίσει ότι η οργή και ο πόνος μπορούν να καλυφθούν, όσο και αν η καρδιά λυσομανεί (Σενέκας, *On Anger* 3.14).

<sup>34</sup> Έτσι, η δολοφονία ενός παιδιού από κάποιον τύραννο δεν αποτελεί σημαντικότερη βλάβη στην ευημερία κάποιου από ό,τι θα προκαλούσε η απώλεια ενός αγαπημένου αντικειμένου, ενός οικογενειακού κειμηλίου ή ενός πολύτιμου κοσμήματος (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.84).

<sup>35</sup> Όλα είναι σύκα και καρποί (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.7.15- 24), στα οποία τα παιδιά μπορούν να ορμήσουν και να ανησυχίσουν για την απώλειά τους, αλλά όχι οι ενήλικες. Ακόμα και ο πιο ειδεχθής τύραννος, όπως υποστηρίζει, δεν θα προκαλεί φόβο στους πραγματικά ενάρετους, καθώς ένα από τα πράγματα που καθιστούν τρομακτικό τον τύραννο είναι οι φρουροί και τα ξίφη τους (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.7.1).

Γι' αυτό και ο Σενέκας, προσπαθώντας να μετριάσει τον στωικισμό με πολλούς τρόπους, υποστηρίζει ορισμένα είδη φόβων και προτείνει αρμόζουσες μορφές θλίψης, ώστε να υπομένουμε τις χειρότερες τραγωδίες χωρίς να διακυβεύουμε τη θεμελιώδη ανθρωπιά μας.

Έτσι, το ανθρώπινο πρόσωπο του στωικισμού εμφανίζεται όταν προσαρμόζεται, όπως συνηθίζει να κάνει ο Σενέκας, ώστε να συμπεριληφθεί όχι μόνο ο σοφός αλλά και ο ηθικά προηγμένος μαθητευόμενος. Σε αυτόν, άλλωστε, απευθύνεται κυρίως ο Σενέκας μέσα από τα έργα του. Το έργο της προτροπής για τη συμμόρφωση με το καθήκον δεν αφορά στον σοφό, ο οποίος ήδη το έχει επιτύχει, αλλά στους επίδοξους σοφούς που τούς ενδιαφέρει η ηθική ανάπτυξη. Ακόμη και η στωική αντίληψη της αρμόζουσας πράξης που εκτελείται από έναν σοφό και μη (στην περίπτωση του μη σοφού, είναι εύλογη αλλά όχι αποτέλεσμα των τέλειων σωστών κινήτρων) είναι απόδειξη ότι η καλή συμπεριφορά δεν είναι προνόμιο μόνο της ελίτ (Διογένης Λαέρτιος 7.107; Sedley, 1999; Επίκτητος, *Διατριβές* 4.12.19).

Οι Στωικοί θεωρούν ότι τα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα συναίνεσης στις εντυπώσεις μας που πληροφορούν για τα καλά και τα κακά στον κόσμο. Ακόμα, το να βασιζόμαστε σε αυτές σημαίνει ότι βασιζόμαστε συστηματικά σε λανθασμένες πληροφορίες (βλ. σελ. 8-9; υποσημ. 24 σελ. 26 και σελ. 34- 35). Οι Στωικοί συμφωνούν ότι οι αντιδράσεις του φόβου και της θλίψης δεν παίζουν κάποιον ρόλο στην πραγματικά ενάρετη πράξη του σοφού. Αυτό γιατί ο πραγματικά ενάρετος και σοφός μπορεί να δράσει χωρίς τα τυπικά συναισθήματα, ενώ οι μη σοφοί μπορούν ακόμα να ενεργήσουν σαν σοφοί χωρίς να ενδώσουν στα πάθη τους- μπορούν να τα κατασκευάσουν όταν τα χρειάζονται (ψεύτικος θυμός) ή να τα συγκαλύψουν όταν δεν μπορούν να απαλλαγούν από αυτά (Σενέκας, *On Anger* 3.14.1- 3, 3.15, 1.8.3, 1.6.1, 2.11, 2.14, 2.17; Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.55). Στην τελευταία αυτή περίπτωση οι Στωικοί είναι πρόθυμοι να δείξουν ποιες μορφές ελέγχου των παθών είναι δυνατές για τους μη σοφούς.

Σε αντίθεση με τον απλό μαθητευόμενο, ο αληθινός σοφός δεν καθοδηγείται αλλά έχει μεταμορφωθεί, και αυτή η μεταμόρφωση εκφράζεται με έναν νέο κατάλογο συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, η αναθεωρημένη οπτική του σοφού για αυτά που είναι πραγματικά καλά και κακά στον κόσμο εκφράζονται με λογικές ή αμετάβλητες μορφές συναισθημάτων, τα καλά συναισθήματα (ευπάθεια), τα οποία αντικαθιστούν τα κοινά συναισθήματα. Ως εκ τούτου, ο σοφός δεν μένει ασυγκίνητος αλλά διατηρεί ορισμένα τυπικά συναισθήματα χωρίς, όμως, την υπερβολή και τις εσφαλμένες εκτιμήσεις που τα χαρακτηρίζουν. Αυτά τα καλά συναισθήματα βιώνονται με ψυχραιμία, σταθερότητα, με λογική και συνέπεια. Έτσι, θα

νιώσει, αντί για φόβο, ευλάβεια, αντί για επιθυμία, βούληση και, αντί για ηδονή, χαρά (Διογένης Λαέρτιος 7.116; Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.12, 4.13). Δεν υπάρχει, ωστόσο, καμία αντιστοιχία για τη λύπη στη νέα ταξινόμηση. Αυτό γιατί, όπως ισχυρίζεται ο Κικέρων, ο σοφός δεν κάνει καθόλου κακό και επομένως δεν θα νιώσει τη λύπη που το συνοδεύει (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.77). Για τον λόγο αυτό, δεν υπάρχει και κάτι αντίστοιχο προς τη μετάνοια, τη ντροπή και ούτω καθ' εξής. Αυτά τα νέα συναισθήματα είναι αποκλειστικά κατορθώματα του σοφού (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.12- 14).

Τα καλά συναισθήματα αποτελούν αντιδράσεις στο πραγματικά καλό και κακό, με τρόπο που τα συνηθισμένα συναισθήματα αποτελούν αντιδράσεις στα προφανή καλά και κακά. Δεδομένου ότι το πραγματικά καλό και κακό για τους Στωικούς είναι η αρετή και η κακία, τα καλά συναισθήματα θα είναι οι συναισθηματικές ορμές πίσω από την προσπάθεια να προωθήσει κάποιος την αρετή για τον εαυτό του και τους άλλους (στην περίπτωση της βούλησης και της χαράς) και να αποφύγει την κακία (στην περίπτωση της ευλάβειας, φρόνησης). Έτσι, με αυτή την ερμηνεία επιτρέπεται στον σοφό να αισθάνεται κάποια συναισθήματα σε συγκεκριμένες συνθήκες της κανονικής ζωής. Αυτό, όμως, που δεν έχει το δικαίωμα να αισθάνεται είναι οποιαδήποτε μορφή θλίψης και ηθικής οργής, τα οποία και δεν έχουν θέση στη ζωή του απολύτως σοφού και καλού ανθρώπου (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.77). Όσον αφορά, βέβαια, στις συναισθηματικές αντιδράσεις των καλών και κακών πράξεων που οι άλλοι πράττουν, οι Στωικοί αναγνωρίζουν ότι οι θηριωδίες θα κινητοποιήσουν τη βούληση και την ευλάβεια, σε καμία περίπτωση όμως δεν θα προκαλέσουν λύπη.

Παρ' όλα αυτά, ο σοφός παραμένει ευάλωτος στις συναισθηματικές προαναγγελίες (προσημάνσεις), προσυναισθηματικά φαινόμενα (Σενέκας, *Επιστολές* 71.27). Ο Σενέκας στο *On Anger* 2.3.3 μάς ενημερώνει πως ακόμα και ο πιο γενναίος άνδρας χλομιάζει, καθώς τοποθετεί την πανοπλία, και τρέμουν τα πόδια του στο άκουσμα της σάλπιγγας. Έτσι, θα νιώσει τα συναισθηματικά προμηνύματα, τα οποία βέβαια θα καταλήξουν στα κατάλληλα συναισθήματα. Τα φαινόμενα αυτά, όπως εξηγεί (Σενέκας, *Επιστολές* 57.4-5), δεν πρέπει να τα θεωρούμε ως περιπτώσεις φόβου, αλλά ως σωματικές αντιδράσεις (Σενέκας, *Επιστολές* 71.30) που μοιάζουν με εκείνες του φόβου αλλά είναι ακούσιες αντιδράσεις που προκύπτουν χωρίς την παρέμβαση της λογικής, ή της συγκατάθεσης, εν αντιθέσει με το ολοκληρωμένο αίσθημα του φόβου. Επομένως, όλοι, σοφοί και μη, θα βιώσουν τέτοιες καταστάσεις σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Αυτό, όμως, που χαρακτηρίζει τον σοφό είναι ότι δεν θα

δώσει τη συγκατάθεσή του στην εντύπωση ότι ενσαρκώνει το συναίσθημα. Με αυτόν τον τρόπο, δεν θα βιώσει ένα κοινό συναίσθημα.

Ο μετριοπαθής στωικισμός του Σενέκα φαίνεται ότι δείχνει επιείκεια και κατανόηση, σε αντίθεση με το κύριο ρεύμα του Στωικισμού. Συγκεκριμένα, ενώ θεωρεί ότι απαιτείται πλήρης ηθική τελειότητα για να αντιμετωπιστεί το αναπόφευκτο του θανάτου με ψυχραιμία, υποστηρίζει ότι αυτό μπορεί να είναι υπερβολικό για τον μαθητευόμενο, ακόμη και εάν βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο ηθικής προόδου. Από αυτή την άποψη, ο Σενέκας επιλέγει συνειδητά το πιο ήπιο κομμάτι του στωικισμού και όχι το ορθόδοξο δόγμα (Σενέκας, *Επιστολές* 13.4). Παραμένει, όμως, το ζήτημα του πώς θα εφαρμοστούν τα ιδεώδη του Στωικισμού σε αυτούς που δεν είναι τέλεια ηθικά όντα (Σενέκας, *Επιστολές* 82.23, 82.8-9, 24).

Ο Σενέκας προχωράει, από τη μια, στη διάκριση του φόβου που προκαταβάλλεται και είναι ανούσιος λόγω της αβεβαιότητας που κρύβει το μέλλον και από την άλλη στους πιο εύλογους φόβους που πηγάζουν από ξεκάθαρους και παρακείμενους κινδύνους. Για την πρώτη περίπτωση παρατηρεί ότι συνηθίζουμε να υπερβάλουμε, να φανταζόμαστε ή να προσδοκούμε τη θλίψη. Αφήνουμε τη φαντασία μας να καλπάζει και βλέπουμε το κακό εκεί που δεν υπάρχει λόγος να είναι. Ακόμα, συνηθίζουμε να διαστρεβλώνουμε οτιδήποτε στη χειρότερή της ερμηνεία. Με δύο λόγια, καταστρέφουμε τις στιγμές κουβαλώντας απεριόριστη θλίψη (Σενέκας, *Επιστολές* 13.10- 12). Γι' αυτόν τον λόγο, θα μπορούσαμε να τα πάμε καλύτερα εάν όχι μόνο αποφεύγαμε τους κινδύνους που βλέπουμε αλλά τους απομακρύνουμε κιόλας από το μυαλό μας τη στιγμή που οι κίνδυνοι θα περνούσαν, καθώς, όπως φαίνεται, ανησυχούμε για το μέλλον με τέτοιο τρόπο που προκαλείται σε εμάς και στους γύρω μας αναστάτωση.

Ακόμα, ο Σενέκας φροντίζει να προβεί στις απαραίτητες διευκρινίσεις για τους μελλοντικούς φόβους που νιώθουμε αλλά και για τους άμεσους. Προτείνει ότι ο πρώτος είναι μάταιος και ανούσιος, ενώ ο τελευταίος ρυθμιστικός. Όσον αφορά στον τελευταίο, όπως ισχυρίζεται, αυτό που φοβόμαστε περισσότερο είναι οι σαφείς και παρούσες απειλές από τη βία των ισχυροτέρων, ενώ ο πρώτος συμβολίζει τη μελλοντική βλάβη και αποτελεί, κατά τον Σενέκα, ένδειξη μιας επικείμενης απειλής που δεν είναι ούτε ξεκάθαρη ούτε και φανερή. Γι' αυτό, και υπερισχύει ο φόβος που προκαλείται στην περίπτωση της φρίκης που βρίσκεται μπροστά μας (Σενέκας, *Επιστολές* 14.3-6).

Ο Σενέκας, διακρίνοντας τα είδη του φόβου, επισημαίνει ότι ο φόβος του θανάτου δεν είναι μόνο φυσικός αλλά ούτε και τελείως άστοχος. Τουλάχιστον, οι φόβοι μας δεν μπορούν να αγνοηθούν ως ασήμαντες ανησυχίες, ούτε μπορούν όμως και να θεραπευτούν, όπως τονίζουν οι ορθοδόξοι Στωικοί, με την άσκηση του συλλογισμού και τη μέθοδο της επιχειρηματολογίας (Σενέκας, *Επιστολές* 82.8-9, 82.20). Αντίθετα, πρέπει να αναγνωρίσουμε τη δύναμη του φόβου και να καταλάβουμε πως, για την πλειοψηφία των ανθρώπων που δεν είναι σοφοί, ο βίαιος θάνατος μπορεί να συνεχίσει να μοιάζει με πραγματικό κακό (Σενέκας, *Επιστολές* 82.15). Με τον τρόπο αυτό, ο Σενέκας για άλλη μία φορά καθιστά σαφές ότι η Στωική ηθική θεωρία πρέπει να επικεντρωθεί όχι στον τέλειο σοφό αλλά στα μη σοφά άτομα που προσπαθούν να πράξουν ενάρετα, καθώς βρίσκονται αντιμέτωποι με ζητήματα που τους προκαλούν φόβο (Σενέκας, *Επιστολές* 82.23, 82.8- 9, 24).

Επομένως, χωρίς να παραμελεί το ζήτημα του θανάτου, υπογραμμίζει ότι όλοι γνωρίζουμε πως κάποια μέρα θα πεθάνουμε και γι' αυτό προτρέπει να απαλλαγούμε από τον φόβο του να σκοτωθούμε (Σενέκας, *Επιστολές* 83.20- 21). Αυτό δεν θα γίνει μέσα από τη χρήση συλλογισμών που δείχνουν ότι ο θάνατος δεν είναι κακός. Θεωρεί, όμως, ότι είναι ανάγκη η χρήση απτών παραδειγμάτων (Σενέκας, *Επιστολές* 82.8- 9, 82.20). Δεδομένου του φόβου που κατακλύζει τους μη σοφούς, προτείνει να λάβουμε ορισμένα μέτρα για να ενισχύσουμε τον εαυτό μας εναντίον του. Έτσι, ως καλύτερη λύση αναδεικνύεται η συχνή άσκηση σε πιθανά μελλοντικά γεγονότα (περίπτωση προσωπικού βίαιου θανάτου). Σύμφωνα με αυτήν, εάν έχουμε αναλογιστεί από πριν το κακό, τότε η αντίδρασή μας σε αυτό, όταν έρθει, θα είναι ήπια (Σενέκας, *Επιστολές* 76.33-35). Συνεπώς, η συνεχής σκέψη για το άγνωστο μάς θωρακίζει απέναντι στο κακό (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.57).

Ακόμα και στην περίπτωση του σοφού, όπως έχει προαναφερθεί, δεν πρόκειται ο σοφός άνθρωπος να μην αναγνωρίσει μια κατάσταση που προκαλεί στα περισσότερα άτομα απειλή. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο, επειδή δηλαδή διενεργεί τον προαναφερθέντα τρόπο άσκησης, δεν υπάρχουν καταστάσεις που να τον ταραξούν, να τον παραλύουν και να τον καθιστούν ανίκανο να εκτελεί τις σωστές ενέργειες. Ως άνθρωποι, λοιπόν, που φιλοδοξούμε την απόκτηση της στωικής ηθικής, πρέπει να μπορούμε να μετακινούμαστε από τη φιλοσοφική θέση που είναι κατασκευασμένη από σπουδαία λόγια και επικαλείται την τελειότητα και σε εκείνη που δομείται με μετριοπαθείς ιδέες για τις ευπρεπείς ενέργειες και για την εκπλήρωση των καθηκόντων. Παρ' όλα αυτά, χρειαζόμαστε και τα δύο αν θέλουμε να διάγουμε μια ζωή συνεχούς ηθικής βελτίωσης (Sherman, 2005: 118).



Από την άλλη μεριά, όσον αφορά στην αφαίρεση της ζωής κάποιου υπάρχει εύλογα το αίσθημα της αποστροφής, ακόμη και για κάποιον που είναι το καθήκον του. Εύκολα κάποιος εν ώρα καθήκοντος μπορεί να ξεπερνά την απέχθειά του να σκοτώνει και μετά, καθώς επιστρέφει στην καθημερινότητά του, να την επανακτά. Αυτό είναι εφικτό αν θυμηθούμε το *On Duties* του Κικέρωνος, ο οποίος ακολουθώντας τον Παναίτιο, προτείνει τέσσερις ρόλους που μπορούν να ληφθούν κατά τη διάρκεια της ζωής<sup>36</sup>. Έτσι, σε μία επαγγελματική επιλογή κάποιες πράξεις και συμπεριφορές είναι πρέπουσες, ενώ δεν θα ήταν αν είχαν εφαρμογή στις συνθήκες που αντιμετωπίζουμε ως πολίτες. Ορισμένες, δηλαδή, στάσεις και τύποι συμπεριφοράς οφείλουν, όσο δύσκολο και αν είναι, να υιοθετηθούν ή και να αποτιναχθούν όταν πρόκειται να αλλαχθούν οι ρόλοι. Αυτή, ωστόσο, η αλλαγή ρόλων απαιτεί ο χαρακτήρας να διαθέτει τον έλεγχο, να είναι ευπροσάρμοστος και να μπορεί να διατηρεί την ανθρωπιά του (Sherman, 2005: 121-122).

Εν όψει των περιπετειών της ζωής, στις οποίες το άγχος παίζει σημαντικό ρόλο, οι Στωικοί αναλαμβάνουν να υπερασπιστούν την έννοια της ψυχικής ενδυνάμωσης. Αυτό σημαίνει πως η ενδυνάμωση και η διαχείριση της ηρεμίας σε μεγάλο βαθμό θα μάς προετοιμάσουν και θα μας εξοπλίσουν κατάλληλα, ώστε να αποκτήσουμε την αταραξία που χρειάζεται. Αυτό κρίνεται επιτακτική ανάγκη ειδικά αν αναλογιστούμε ότι ο ψυχικός πόνος αφορά σε γεγονότα που συμβαίνουν ξαφνικά, που έχουν εκτιμηθεί σαν να έχουν σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή και θεωρούνται ότι είναι αδύνατον να παρεμποδιστούν (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.52).

Οι Στωικοί, βέβαια, για να μας θωρακίσουν μπροστά σε αυτά τα γεγονότα υποτιμούν την επίδραση που έχουν τα εξωτερικά αγαθά στην ευτυχία μας. Εύλογα, στον Κικέρωνα τίθεται ως βασική αρχή ότι η ευτυχία μας εξαρτάται από την έννοια του ελέγχου και της ικανότητάς μας για δράση. Έτσι, ακόμα και στις πιο περιορισμένες περιστάσεις δεν είμαστε τελείως ανήμποροι. Η αρετή αντιπροσωπεύει την πραγματική μορφή της αυτενέργειας και ενισχύεται μέσω της εξάσκησης σε πιθανά σενάρια που μπορούν να γίνουν για το μέλλον. Επομένως, η πρόληψη μάς θωρακίζει κατά κάποιον τρόπο ενάντια στο άγνωστο, ενδυναμώνοντας τη δράση μας ενάντια στις περιστάσεις (Sherman, 2005: 126-127).

---

<sup>36</sup> Ο πρώτος είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους και προκύπτει από το γεγονός ότι όλοι μας έχουμε μερίδιο στον ορθό λόγο. Ο δεύτερος, όμως, ρόλος για τον οποίο μας έχει προετοιμάσει η φύση αφορά στο κάθε άτομο ξεχωριστά και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ταλέντα του. Στους δύο παραπάνω προστίθεται ένας τρίτος, ο οποίος διακρίνει τα συμπτωματικά στοιχεία που καθορίζουν τη δημόσια ταυτότητα του ατόμου, δηλαδή όσα οφείλονται στην τύχη ή στις περιστάσεις. Τέλος, ο τέταρτος ρόλος, ο οποίος αναλαμβάνεται από το ίδιο το υποκείμενο, με δική του απόφαση (Κικέρων, *On Duties* 1.107-15).

Στο πλαίσιο του ζητήματος της ψυχικής ενδυνάμωσης, τα στωικά δόγματα αποκτούν ιδιαίτερο ρόλο. Συγκεκριμένα, κυρίαρχη θέση έχει η στωική, σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματα εξαρτώνται από τις εκτιμήσεις ή τις κρίσεις και κατ' επέκταση ότι η συναισθηματική αλλαγή επιτυγχάνεται μέσω αλλαγών σε αυτές τις κρίσεις. Οι Στωικοί, υποστηρίζουν ότι είμαστε εμείς οι αποκλειστικά υπεύθυνοι για τα συναισθήματά μας στον βαθμό που εκούσια δίνουμε τη συγκατάθεσή μας στις κρίσεις. Γι' αυτό και θεωρούν, άλλωστε, πως μπορούμε να αλλάξουμε<sup>37</sup> τα συναισθήματά μας διορθώνοντας τις γνώμες, οι οποίες αποτελούν μέρος των συναισθημάτων. Για την επίτευξη, όμως, αυτής της αναδιάρθρωσης σημαντικό ρόλο παίζουν η προτροπή, η πειθώ και ο διάλογος<sup>38</sup> (Σενέκας, *Επιστολές* 94).

Μιλώντας για τον φόβο και τη διαχείρισή του, έχουν εξεταστεί τόσο η ιδέα της αντικατάστασης του φόβου με την ευλάβεια του σοφού όσο και οι επιπτώσεις του σχετικά με την αναγνώριση των ανθρώπινων παθών. Έχει παρουσιαστεί, σε αντίθεση με τον αρχαίο ελληνικό στωικισμό, η μετριοπαθής αντίληψη του Σενέκα, ο οποίος παραδέχεται πως μπορεί κάποιος να νιώσει τον κατάλληλο είδος φόβου. Επιπρόσθετα, εξετάστηκε ο φόβος του θανάτου αλλά και η πρόκληση της αλλαγής κοινωνικού ρόλου, ενώ στο τέλος, αναφερθήκαμε στην ψυχική ενδυνάμωση βασιζόμενοι στις στωικές ιδέες.

---

<sup>37</sup> Κεντρικό, λοιπόν, ρόλο παίζει η ιδέα της γνωσιακής αναδιάρθρωσης (Follete, Ruzek and Abueg, 2001), σύμφωνα με την οποία τα υποκείμενα ενθαρρύνονται μέσα από την κατάλληλη καθοδήγηση να αναθεωρήσουν τις λανθασμένες σκέψεις τους, να διορθώσουν τις διαστρεβλωμένες πεποιθήσεις τους και να αναδιηγηθούν τα γεγονότα με τρόπο που να αντικατοπτρίζονται με ακρίβεια τα όρια του ελέγχου και της γνώσης τους.

<sup>38</sup> Οι προαναφερόμενες τεχνικές δεν είναι ιεραρχικά τοποθετημένες. Μέσα από τον λόγο, ο οποίος αποκτά ιδιαίτερη σημασία, επιδιώκει να μεταφέρει στην κάθε ψυχή τον σπόρο, ο οποίος καλλιεργείται με συμβουλές, όπως η σπίθα προκαλεί τη φωτιά μέσα από την επίδραση του αέρα. Τέτοια είναι και η επίδραση του λόγου. Υπάρχουν, όμως, ορισμένα πράγματα που δεν είναι έτοιμα να παραδοθούν στο κάθε μυαλό, αλλά αρχίζουν να λειτουργούν σιγά-σιγά μόλις τεθούν σε λόγια. Ακόμα, ορισμένα πράγματα βρίσκονται διάσπαρτα σε διάφορα μέρη και είναι αδύνατο για το μη πρακτικό μυαλό να τα τακτοποιήσει. Επομένως, πρέπει να καθοδηγηθούν, ώστε να καταλήξουν στην ενότητα. Αν δεν υπάρξουν τα παραπάνω, τότε κάθε μέθοδος διδασκαλίας θα καταργηθεί και θα βασιζόμαστε μόνο στη Φύση (Σενέκας, *Επιστολές* 94: 31).

## Το πένθος και η έκφρασή του

Το πένθος είναι και αυτό μία μορφή πάθους και, ως εκ τούτου, πρέπει να εξαλειφθεί. Για την ακρίβεια, όπως όλα τα κοινά συναισθήματα, το πένθος καθοδηγείται από καταστάσεις που δεν ανήκουν στη δικαιοδοσία μας, από αγαθά που γι' εμάς θα έπρεπε να είναι αδιάφορα. Κατ' αυτόν τον τρόπο δεν θα έπρεπε να τα επιθυμούμε σαν να εξαρτάται η ευτυχία μας από αυτά. Αυτό σημαίνει πως δεν πρέπει να αισθανόμαστε ούτε φόβο, μήπως και τα χάσουμε, αλλά ούτε και πόνο για την ενδεχόμενη απώλειά τους. Το πένθος, όπως η φιλία και η αγάπη, απαιτεί ένα είδος στωικής αυτοκυριαρχίας. Έτσι, ο Σενέκας ισχυρίζεται πως για τους φίλους και τους αγαπημένους μας θα πρέπει να έχουμε την εξής στάση: ενώ τους έχουμε ακόμα κοντά μας, να σκεφτόμαστε ότι κάποια μέρα θα τους χάσουμε και ότι τους χάσαμε, ενώ στην πραγματικότητα τους έχουμε δίπλα μας (Σενέκας, *Επιστολές* 63.6).

Όσον αφορά τώρα τον Σενέκα, ο ίδιος γράφει παρηγορητικές *Επιστολές* (63 και 69) μέσω των οποίων επιδιώκει να περιορίσει το πένθος. Απευθύνεται τόσο στους φίλους του, όσο και στον εαυτό του (Σενέκας, *Επιστολές* 27.1-2). Οι επιστολές του συμβάλλουν και στη δική του θεραπεία<sup>39</sup>. Ο πόνος ήταν γνώσιμο συναίσθημα και, παρά τις έντονες Στωικές προσπάθειές, παραμένει ένας μη σοφός, ένας «ασθενής», που βελτιώνεται. Ακόμα και ο Κικέρων βρήκε καταφύγιο στο στωικό δόγμα. Αν και δεν ήταν ο ίδιος ξεκάθαρα Στωικός, αφοσιώνεται σ' αυτόν, ώστε να βρει την παρηγοριά που επιθυμεί. Το έργο του, *Tusculan Disputations*, αποτελεί δέσμευση να εξετάσει τη φιλοσοφία σαν το φάρμακο της ψυχής και εκθέτει τη στωική θεραπεία, ενώ συγχρόνως αναζητά την παρηγοριά που τόσο έχει ανάγκη (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.58, 3.5-6). Επομένως, στα χέρια των Στωικών η φιλοσοφία γίνεται ψυχοθεραπεία, ένας τρόπος θεραπείας του μυαλού (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.9, 3.25).

Μέσα από τις περιπτώσεις του Κικέρωνος και του Σενέκα, ο θρήνος για τους αγαπημένους μας αποτελεί ένδειξη πάθους. Αυτό συμβαίνει επειδή δημιουργούμε δεσμούς με τους συνανθρώπους μας, οι οποίοι βέβαια μάς καθιστούν ευάλωτους στην περίπτωση που τους απωλέσουμε. Το ζήτημα, όμως, για το εάν και πώς οφείλουμε να πενθούμε παραμένει ανοιχτό.

Το αυστηρό Στωικό δόγμα, από τη μεριά του, κάνει λόγο για αποσύνδεση από τον πόνο και τη θλίψη. Αλλά από την οπτική του Σενέκα και του Κικέρωνα το αυστηρό στωικό δόγμα

---

<sup>39</sup> Όπως αναφέρει ο ίδιος στην *Επιστολή* 63, παραδέχεται ότι ανήκει σε εκείνους που κατάφεραν να ξεπεράσουν το πένθος, αναφερόμενος στον θάνατο του φίλου του (Σενέκας, *Επιστολές* 63.14).

μετριάζεται. Στο πλαίσιο αυτό του μετριοπαθούς στωικισμού, θα παρουσιάσουμε τις αντιρρήσεις του Σενέκα σχετικά με συγκεκριμένες μορφές πένθους, καθώς και με την πρότασή του για τις επιτρεπτές μορφές θλίψης. Έπειτα, θα στραφούμε στον Κικέρωνα, ώστε να δούμε τι μάς προτείνει τόσο για τον περιορισμό του πένθους όσο και για τη θεραπεία του.

Ο Σενέκας ήδη στην αρχή της επιστολής του προς τον Lucilius τονίζει ότι δεν θρηνεί περισσότερο από όσο θα έπρεπε. Άρα, φαίνεται πως υπάρχει αρμόζουσα συμπεριφορά ακόμα και στο πένθος και τα όριά του τίθενται από τον λογικό αυτοέλεγχο (Σενέκας, *Επιστολές* 63.1, 99.16). Έτσι, τα δάκρυα που ρίχνουμε και μάταια προσπαθούμε να συγκρατήσουμε είναι επιτρεπτά. Αποτελούν ειλικρινείς εκφράσεις πένθους που συμβάλλουν στην ανακούφιση της ψυχής. Υπάρχουν, όμως, και άλλα δάκρυα που συνοδεύουν τα ακούσια είδη των προσυναισθηματικών εκφράσεων (π.χ. πληγές) (Σενέκας, *Επιστολές* 99.15, 14) και τα οποία δεν απειλούν την αταραξία. Γι' αυτό, άλλωστε, και ο σοφός ακόμη μπορεί να κλάψει χωρίς να τίθεται σε κίνδυνο η αξιοπρέπειά του. Παρ' όλα αυτά, τα ψεύτικα δάκρυα είναι ηθικώς μη αποδεκτά και ακατάλληλες εκφράσεις του ψυχικού πόνου (Σενέκας, *Επιστολές* 99.18-21). Γι' αυτό και προτρέπει να μην τα παρεμποδίζουμε αλλά ούτε και να τα προκαλούμε εσκεμμένα (Σενέκας, *Επιστολές* 99.16, 74.31, 99.15). Στην περίπτωση των φυσικών και μη εξαναγκασμένων δακρύων, μετά τον θάνατο για παράδειγμα ενός αγαπημένου προσώπου, μπορούν να συγχωρεθούν. Ωστόσο, τονίζει πως δεν συμβουλεύει τον πενθούντα<sup>40</sup> να μένει ασυγκίνητος (Σενέκας, *Επιστολές* 99.15, 99.21).

Ακόμα, όπως ο Σενέκας επισημαίνει, τα υπερβολικά ή ακόμα και τα ψεύτικα δάκρυα δεν βοηθούν στο να ξεχάσουμε τον νεκρό. Το να ξεχάσουμε τους νεκρούς, το να θάψουμε δηλαδή τη μνήμη τους μαζί με το σώμα τους, είναι το πιο σεμνό και ταπεινό που μπορεί να γίνει (Σενέκας, *Επιστολές* 99.24). Αναφέρει πως το πένθος δεν είναι ο καλύτερος τρόπος για να θυμόμαστε κάποιον. Οφείλουμε να συνεχίσουμε να τον θυμόμαστε, αλλά να σταματήσουμε να θρηνούμε (Σενέκας, *Επιστολές* 99.24). Με δύο λόγια, προτείνει να κρατούμε στη μνήμη μας αυτούς που χάσαμε και να μην υποφέρουμε από την ευχαρίστηση που αποκτούσαμε από αυτούς αλλά να την αφήνουμε να φύγει μαζί τους (Σενέκας, *Επιστολές* 98.11).

Αν και οι συμβουλές του Σενέκα στοχεύουν στη θεραπεία, ο Σενέκας παραδέχεται πως η ευπρέπεια στο πένθος δεν είναι και τόσο εύκολη υπόθεση. Ο ίδιος άλλωστε, όπως αναφέρει

---

<sup>40</sup> Ένα δακρυσμένο πρόσωπο παραβιάζει το ανδρικό ιδεώδες περί αξιοπρέπειας, σοβαρότητας και πειθαρχίας (Σενέκας, *Επιστολές* 63.13), καθώς ο θρήνος είναι χαρακτηριστικό που αποδίδεται κυρίως στις γυναίκες (Σενέκας, *Επιστολές* 99).

χαρακτηριστικά, θρήνησε υπερβολικά για τον πολυαγαπημένο φίλο του (Σενέκας, *Επιστολές* 63.14). Τα δάκρυα πένθους του μπορεί να ήταν ανάρμοστα, αλλά όχι κατ' ανάγκη μάταια και ψεύτικα.

Αυτό που αρχίζει, πάντως, να διαφαίνεται είναι ο περιορισμός των παθών, ο περιορισμός του ψυχικού πόνου. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν εστιάσουμε όχι στην απώλεια αλλά στα καλά που συνέβησαν, και εάν αντιληφθούμε το παρελθόν σαν κάτι που έχει πλήρως διευθετηθεί και χωρίς να υπάρχει ίχνος κινδύνου. Το παρελθόν είναι δικό μας, και δεν υπάρχει περισσότερη ασφάλεια για εμάς από αυτό που ήδη έχει συμβεί. Έχει ήδη ολοκληρωθεί και μπορούμε να το κοιτάξουμε με απόλυτη ψυχραιμία (Σενέκας, *Επιστολές* 99.5). Στην ουσία, ο Σενέκας ισχυρίζεται ότι πρέπει να θυμόμαστε τους αγαπημένους μας με έναν τρόπο που δεν υποδηλώνει προσκόλληση. Να απολαμβάνουμε την ανάμνησή τους χωρίς να επιθυμούμε και να ελπίζουμε για κάτι που θα μπορούσαμε να έχουμε. Να είμαστε ικανοποιημένοι με τις όμορφες στιγμές που έχουν παρέλθει. Να μην είμαστε προσκολλημένοι σε αυτές με τρόπο που να μας αναγκάζουν να τις ξαναζούμε.

Στη συνέχεια, με αναφορά στον Κικέρωνα θα παρουσιαστούν οι συμβουλές του για τη θεραπεία του ψυχικού πόνου, όπως αυτές αποτυπώνονται στο *Tusculan Disputations*<sup>41</sup>. Το πρώτο του βήμα για την επίτευξη του σκοπού του είναι να βρει παρηγοριά μέσα από τη λογοτεχνία της εποχής του, η οποία τον βοηθά να ξεχνιέται και τού αποσπά την προσοχή. Ακόμη, προσποιείται παρουσιάζοντας παραποιημένη εικόνα του εαυτού του και εκμηδενίζοντας τη σημασία του πόνου. Δεν είναι καθόλου εύκολο, όμως, όπως ομολογεί, να προσποιείται κάποιος, όταν η απώλεια είναι τόσο σημαντική όσο εκείνη που βίωσε. Αν και δεν είναι αμαρτία να προσπαθεί κανείς να φαίνεται καλά, είναι κρίμα να δίνει κανείς παραποιημένη εικόνα των συναισθημάτων του. Καταλήγει βέβαια στη διαπίστωση ότι η υποκρισία είναι απαραίτητη για τη δημόσια εικόνα αλλά και για την ψυχική του υγεία (Κικέρων, *Letters to Atticus* 12.13). Ακόμα, όμως, υποκρίνεται, καθώς μέσω της παρηγορητικής λογοτεχνίας μπόρεσε να περιορίσει την εξωτερική έκφραση του πόνου του αν και ο πόνος αυτός καθ' εαυτός δεν μπορεί να περιοριστεί (Κικέρων, *Letters to Atticus* 12.23, 12.28).

---

<sup>41</sup> Ο Κικέρων, μετά τον θάνατο της κόρης του, εγκαταστάθηκε στο εξοχικό του καθώς είχε την ανάγκη να απομονωθεί. Δεν σταμάτησε όμως να διαβάζει και να γράφει στην προσπάθειά του να βρει τρόπο να αυτοθεραπευτεί (*Letters to Atticus* 12.14, *Letters to Friends* 248, 249). Στην επιστολή προς τον φίλο του, Atticus, γραμμένη περίπου έναν μήνα μετά τον θάνατο της Tullia, ο Κικέρων εκφράζει σαφείς τρόπους για την αντιμετώπιση της απώλειας που παρουσιάζονται στο *Tusculan Disputations*.

Εστιάζοντας στο *Tusculan Disputations*, ο Κικέρων εξετάζει πέντε τεχνικές που βοηθούν τόσο στην πρόληψη του πόνου όσο και στην ανακούφισή του. Μπορεί οι τεχνικές αυτές έχουν αντληθεί από διάφορες σχολές της αρχαιότητας αλλά ο Κικέρων εν τέλει θα υποστηρίξει τη μέθοδο του Χρυσίππου<sup>42</sup>, η οποία εστιάζει στον έλεγχο της εξωτερικής συμπεριφοράς.

Προχωρώντας στην παρουσίαση των τεχνικών αυτών, μπορούμε συνοπτικά να τις απαριθμήσουμε ως εξής:

Ο Κικέρων ασχολείται πρώτα με την ορθόδοξη Στωική παρέμβαση<sup>43</sup>, βάσει της οποίας σημαντικό είναι να πειστεί αυτός που υποφέρει, ότι αυτό που του συνέβη δεν είναι κακό, ή ότι δεν είναι ένα σημαντικό κακό. Εκείνοι βέβαια που βιώνουν μία πρόσφατη απώλεια, δεν είναι η σωστή στιγμή για αυτού του είδους τον χειρισμό. Πράγματι, θα ήταν περίεργος αυτός ο τρόπος παρηγοριάς να προσπαθεί δηλαδή κάποιος να πείσει για παράδειγμα τον Κικέρωνα, έναν μήνα μετά την απώλειά του, ότι ο θάνατός της κόρης του είναι αδιάφορος και δεν πρέπει να επηρεάζει την ευτυχία του. Ακόμα, αυτού του είδους η αντιμετώπιση δεν ταιριάζει σε έναν τυπικό ασθενή (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.76). Έτσι, ο Κικέρων, σχολιάζοντας τη δική του περίπτωση, προσπέρασε τη μέθοδο του Κλεάνθη, καθώς απευθύνεται αποκλειστικά σε κάποιον σοφό άνθρωπο, ο οποίος δεν χρειάζεται συναισθηματική υποστήριξη (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.77, 4.60, 63).

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η μέθοδος του Επίκουρου<sup>44</sup>. Μία μέθοδος που αποσπά την προσοχή από τα κακά και την κρατά απασχολημένη με τις ηδονές που είχε απολαύσει στο παρελθόν ή με εκείνες που θα απολαύσει στο μέλλον. Η μέθοδος αυτή προσπαθεί να ανακατευθύνει την προσοχή μας έτσι, ώστε ο ασθενής να εστιάζει στα καλά και όχι στα κακά. Ο Κικέρων, όμως, παρουσιάζει την αναποτελεσματικότητα της τεχνικής. Συγκεκριμένα, μπορεί να προσπαθούμε να βοηθήσουμε όσους υποφέρουν και να τους κάνουμε να ξεχάσουν τον πόνο τους απλά και μόνο προσφέροντάς τους την παρέα μας, οι σημαντικές, παρ' όλα αυτά, απώλειες δύσκολα παραμερίζονται. Ακόμα και αν αποχωρίσουν βέβαια από τη συνειδητή σκέψη, αυτές μπορούν να επιστρέψουν δριμύτερες στον ύπνο μας.

---

<sup>42</sup> Διεξοδικότερα, ο Κικέρων στο έργο του *Tusculan Disputations* θα υποστηρίξει τη μετριοπαθή μορφή της Στωικής ψυχοθεραπείας που αφορά κατά κύριο λόγο στην εξωτερική συμπεριφορά αν και το φάρμακο αυτό είναι δύσκολο να καταποθεί ακόμα και για τον ίδιο τον Κικέρωνα όταν ο πόνος του είναι ακόμη νωπός.

<sup>43</sup> Μερικοί πιστεύουν ότι αυτός που θα αναλάβει τον ρόλο του παρηγορητή έχει μόνο μία ευθύνη. Πρέπει να διδάξει, δηλαδή, σε αυτόν που υποφέρει ότι αυτό που του συνέβη δεν είναι καθόλου κακό. Αυτή είναι η θέση του Κλεάνθη. Άλλοι βέβαια, περιλαμβάνοντας και τους Περιπατητικούς, θα υποστηρίξουν ότι δεν ήταν και σημαντικό κακό.

<sup>44</sup> Από την άλλη μεριά, κάποιιοι, όπως ο Επίκουρος, θα απομάκρυναν την προσοχή τους από τα κακά και θα επικεντρωνόντουσαν στα καλά πράγματα.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο Κικέρων επισημαίνει ότι δεν είναι στη δικαιοδοσία μας να ξεχνάμε ή να παραμερίζουμε τις περιστάσεις που θεωρούμε ότι είναι κακές, τη στιγμή που μας διαπερνούν και μας προκαλούν έντονα συναισθήματα (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.35);

Έπειτα, εκθέτει μια τεχνική που ακολουθεί τη μέθοδο της πρόληψης<sup>45</sup>. Ακολουθώντας αυτή τη μέθοδο, είμαστε σε θέση να προβλέψουμε το κακό και να προετοιμαστούμε γι' αυτό. Αυτό δείχνει πως τίποτε δεν έχει συμβεί που να μην έχουμε ήδη προβλέψει. Κεντρική ιδέα αυτής της τεχνικής αποτελεί το γεγονός ότι η προσδοκία και η αναμονή των μελλοντικών κακών μπορούν να εξαλείψουν την αίσθηση της ανικανότητας που μας καταβάλλει όταν μας χτυπούν απρόσμενες καταστροφές<sup>46</sup>. Έτσι, και ο Επίκτητος συμπληρώνει ότι στο πλαίσιο της καθημερινής μας προετοιμασίας, θα πρέπει να υπενθυμίζουμε στους εαυτούς μας πως κανένα από τα αγαπημένα μας πρόσωπα δεν είναι αθάνατα και να τα φιλάμε κάθε μέρα σαν να ήταν η τελευταία φορά. Η προετοιμασία αυτή βέβαια, όπως ο Κικέρων εξηγεί, προϋποθέτει την αποδοχή της Στωικής οπτικής γι' αυτό που είναι πραγματικά κακό και αξιοποιείται η θεραπευτική ιδιότητα του χρόνου, δηλαδή η αλλαγή των αντιλήψεων που επέρχεται με τον καιρό (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.58, 3.31, 4.57, Σενέκας 76.33-35, 82.8-9, 82.20).

Ακολουθεί η τέταρτη τεχνική, την οποία υπερασπίζεται ο Κικέρων και έχει διατυπωθεί από τον Χρύσιππο<sup>47</sup>. Στο παρασκήνιο αυτής της μεθόδου βρίσκεται η Στωική σύλληψη του συναισθήματος σαν γνώμες δύο επιπέδων. Στην περίπτωση του πόνου, υπάρχει η γνώμη/πίστη ότι ένα κακό έχει πραγματοποιηθεί, καθώς επίσης και μία επιπρόσθετη γνώμη/πίστη σχετικά με τον τρόπο που αρμόζει να συμπεριφερθούμε λαμβάνοντας υπόψη εκείνη την κρίση για το κακό. Στο σημείο αυτό, ο Κικέρων αξιοποιεί την ιδέα της ευπρέπειας και εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να πάρουμε τον έλεγχο της συμπεριφοράς μας. Πιο αναλυτικά, όπως ο Κικέρων επισημαίνει, όταν η πίστη μας για τη σοβαρότητα της κακοτυχίας μας συνδυαστεί με την επιπρόσθετη πίστη ότι είναι σωστό, αρμόζον και απολύτως ενδεδειγμένο, να αναστατωνόμαστε με αυτό που συνέβη, έπειτα, και όχι πιο πριν, προκύπτει αυτό το βαθύ συναίσθημα που ονομάζεται πόνος. Είναι ακόμα αυτή η τελευταία

---

<sup>45</sup> Ακόμα υπάρχουν και κάποιοι που θεωρούν πως είναι αρκετό να δείχνουν ότι τίποτε δεν έγινε χωρίς να το περιμένουν.

<sup>46</sup> Στο σημείο αυτό είναι που ο Κικέρων παραθέτει τα λόγια και την αντίδραση του Αναξαγόρα τη στιγμή που πληροφορείται για τον θάνατο του γιου του. Ο Αναξαγόρας χαρακτηριστικά αναφέρει πως γνώριζε ότι το παιδί του ήταν θνητό.

<sup>47</sup> Τέταρτη στη λίστα τεχνική είναι του Χρύσιππου, ο οποίος πιστεύει ότι είναι παρήγορο να απαλλαγούμε από την υποκειμενική πίστη ότι το πένθος είναι κάτι που οφείλουμε να κάνουμε, κάτι ενδεδειγμένο (πρέπον) και λογικό. Αλλά για τις ασθένειες του μυαλού, όπως και για τις ασθένειες του σώματος, είναι σημαντικό να επιλέγεται η σωστή στιγμή για την αντιμετώπισή τους.

πίστη που ευθύνεται για όλους εκείνους του απαράδεκτους τρόπους πένθους, όπως ο κλαυθμός και ο οδυρμός (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.62).

Ο Στωικισμός, όμως, απαιτεί να αρνηθούμε την πρώτη πίστη (ότι δηλαδή συνέβη μία σημαντική κακοτυχία). Παρ' όλα αυτά, ο Κικέρων διαφωνεί, υποδεικνύοντας το μη ρεαλιστικό στοιχείο της μεθόδου, καθώς απαιτεί να γίνουμε σοφοί και να απαλλαγούμε από κάθε είδους ανοησία (την έλλειψη σύνεσης, φρόνησης). Έτσι, ένας πιο μετριοπαθής Στωικισμός ασχολείται με τη δεύτερη πίστη, η οποία σχετίζεται με αυτό που συνθέτει την αρμόζουσα συμπεριφορά. Η θεραπεία αυτή απευθύνεται σε εκείνους, μεταξύ άλλων και του Κικέρωνος, οι οποίοι υποστηρίζουν πως η απώλεια του αγαπημένου τους προσώπου είναι πραγματικά κάτι κακό και μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ευτυχία τους. Επιθυμούν, όμως, να ενεργούν με τρόπο που δείχνει ότι διαθέτουν περισσότερη αυτοκυριαρχία (αυτοσυγκράτηση, αυτοέλεγχο) σε σχέση με εκείνους που βρίσκονται στη δίνη του πένθους και το βιώνουν με τον πιο τυπικό τρόπο. Στόχος της θεραπείας αυτής είναι να συνειδητοποιηθεί ότι πολλές από τις αντιδράσεις πόνου είναι εκούσιες και βασίζονται στην υπόρρητη συγκατάθεσή μας. Εάν, μέσω στοχασμού, μπορεί να διορθώνει, να παίρνει δηλαδή πίσω τη συγκατάθεσή του για ό,τι καταλήγει να θεωρεί ακατάλληλη συμπεριφορά, τότε θα είναι σε θέση να δίνει ορθολογικά τη συγκατάθεσή του σε άλλες κρίσεις σχετικά με το τι θεωρεί πιο αρμοστό. Έτσι, κάποιος θα αποβάλλει ορθολογικά τον παραδοσιακό τρόπο θρήνου και θα υιοθετήσει μία πιο ήπια εκδοχή του. Σε ορισμένες, όμως, περιπτώσεις, η ενσάρκωση αυτού που είναι ενδεδειγμένου συνεπάγεται να προσποιηθούμε έναν ρόλο, να αναλάβουμε μία ψεύτικη έκφραση, να υιοθετήσουμε μία υποκριτική συμπεριφορά (Σενέκας, *On Anger* 1.8.3, 1.6.1, 2.11, 2.14, 2.17, 3.1.3; Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.55)<sup>48</sup>.

Παρ' όλα αυτά, στο επίκεντρο του θεραπευτικού συστήματος, που ο Κικέρων προτείνει, βρίσκεται ο Στωικός «ιατρός» που μπορεί να παρακινήσει τον «ασθενή» του να συντελέσει αλλαγές στη συμπεριφορά του χωρίς απαραίτητα να απαιτεί ριζική αλλαγή στις υποκείμενες αξίες του. Έτσι, στην περίπτωση του πόνου για την απώλεια ενός φίλου, ο ασθενής δεν χρειάζεται να εγκαταλείψει το βαθύ αίσθημα που νιώθει, ακόμα και όταν ο ίδιος επιβάλλει

---

<sup>48</sup>Η γραμμή όμως ανάμεσα στα προσυναισθηματικά φαινόμενα και στα πλήρως ανεπτυγμένα, τυπικά συναισθήματα είναι τελείως αυθαίρετη, πράγμα που επιτρέπει στους Στωικούς να προσαρμόζουν τα όρια τους, ώστε να ικανοποιούνται κάθε φορά οι ανάγκες τους. Αν και το ρίγος που δεν θέτει υπό αμφισβήτηση την αυτοκυριαρχία του σοφού είναι προσυναισθηματικό φαινόμενο (*Tusculan Disputations* 4.19), οποιοδήποτε άλλο είδος που θεωρούμε ακούσιο, οι Στωικοί είναι προετοιμασμένοι να το ερμηνεύσουν ως εκούσιο και σκόπιμο (*Tusculan Disputations* 4.14). Στο πλαίσιο αυτής της σκέψης τους, οι Στωικοί πιθανόν να υπερεκτιμούν τη δύναμη που έχουν πάνω στις συναισθηματικές αντιδράσεις (Gawande 2001 & Sherman, 2005: 147).



εξωτερικά για τον εαυτό του ευπρέπεια και αυτοσυγκράτηση. Με δύο λόγια, ισχυρίζεται ότι πιο πιθανό είναι να προσποιηθούμε την ψυχραιμία που απορρέει από την αυτοκυριαρχία παρά να τη βιώσουμε πραγματικά μέσα από την αλλαγή των αντιλήψεών μας (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 4.55).

Στο τέλος παρουσιάζει την πέμπτη τεχνική<sup>49</sup>. Σύμφωνα με αυτήν, θα πρέπει να θυμόμαστε πως δεν είμαστε μόνοι μας και καλό είναι να λειτουργήσουν ως πρότυπα οι σοφοί που υποφέρουν, αλλά και υπομένουν με αξιοπρέπεια πολύ πριν από εμάς (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.77, 79, 4.63). Αυτή η αντιμετώπιση μπορεί να δείχνει κάποια μορφή συμπαράστασης σε μία κοινωνία που όλοι υποφέρουν αλλά αρκετοί θα ένιωθαν έλλειψη ενσυναίσθησης. Σε στιγμές, λοιπόν, απόγνωσης, μερικούς θα τους παρηγορούσε η σκέψη πως υπάρχουν κάποιοι που υποφέρουν περισσότερο αλλά άλλοι θα επιθυμούσαν να αναγνωριστούν τα συναισθήματά τους. Ο Κικέρων, ωστόσο, σχετικά με το συγκεκριμένο ζήτημα επισημαίνει πως ένας καλός θεραπευτής πρέπει να είναι ικανός τεχνίτης που θα γνωρίζει τις απαιτήσεις της στιγμής, τη φύση της περίπτωσης, τα άτομα που εμπλέκονται και το είδος της θεραπείας που ο κάθε ένας ακροατής είναι ικανός να δεχτεί (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.79).

Συνοπτικά, είδαμε με ποιον τρόπο ο Σενέκας και ο Κικέρων αγωνίζονται να αποκηρύξουν τον πόνο. Από την μεριά του ο Σενέκας προσπαθεί να βρει τρόπους εκδήλωσης του πόνου που να μην είναι ανάρμοστοι. Ακόμα, στη θεραπεία του πένθους που προτείνει, η μνήμη παίζει σημαντικό ρόλο. Από την άλλη μεριά, ο Κικέρων διατυπώνει πως μπορούμε να επιδιώκουμε να είμαστε Στωικοί εξωτερικά και χωρίς κατ' ανάγκη να έχουμε επιτύχει τη Στωική σοφία.

---

<sup>49</sup> Σε αυτή τη λίστα προσθέτει ο Κικέρων και μία ακόμη τελευταία τεχνική. Να θυμόμαστε δηλαδή ότι δεν είμαστε οι μόνοι που μας συνέβη κάτι ανάλογο (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.75-77, 79).

## Στωικός κοσμοπολιτισμός και η επίδραση των κοινωνικών δεσμών στην ψυχική ενδυνάμωση των υποκειμένων

Βασική ιδέα του Στωικισμού είναι η έννοια της αυτονομίας, του αυτοελέγχου, της αυτοκυριαρχίας και της αυτάρκειας (Care, 1996: 69-97). Το ιδανικό για τον Στωικό είναι να γίνει κάποιος που θα διαθέτει τις ικανότητες να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες. Αυτό σημαίνει πως η ψυχική ανθεκτικότητα είναι θέμα εσωτερικής δύναμης<sup>50</sup>, του περιορισμού δηλαδή της εξάρτησης από τους άλλους και κατ' επέκταση της συναισθηματικής επίδρασής τους. Γι' αυτόν τον λόγο, η στωική ανησυχία επικεντρώνεται στο να μας εξοπλίσει ενάντια στις επιρροές των εξωτερικών που μπορούν να μας κατατροπώσουν, υπολογίζοντας σε αυτά και τους κοινωνικούς δεσμούς. Παρ' όλα αυτά, οι Στωικοί δεν στρέφονται ενάντια της κοινωνίας. Για την ακρίβεια, ισχυρίζονται ότι, ως άτομα με λογική, είμαστε συμπολίτες σε μια παγκόσμια κοινωνία. Κάπως έτσι, λοιπόν, δημιουργούν έναν κοσμοπολιτισμό που περιλαμβάνει τη στοργή και τον σεβασμό που μπορούν να έχουν οι άνθρωποι μεταξύ τους (Sherman, 2005: 155).

Δεν αρνούνται, όμως, ούτε τη φιλία αλλά ούτε και την οικογένεια, επειδή η ενστικτώδης τάση μας να αγαπάμε ό,τι δημιουργούμε έχει δοθεί από την ίδια τη φύση μας, όπως προφανώς και η αποστροφή μας από τον πόνο. Από εδώ προκύπτει άλλωστε και η αμοιβαία, φυσική συμπόνοια που αισθάνονται μεταξύ τους οι άνθρωποι, ώστε κανείς άνθρωπος να μην θεωρείται ξένος. Είμαστε, λοιπόν, προορισμένοι από τη φύση μας να σχηματίσουμε όχι μόνο μικρές ομάδες ανθρώπων αλλά και κράτη (Κικέρων, *Moral Ends* 3.62-3.64).

Θα πρέπει, όμως, να έχουμε και επίγνωση του γεγονότος πως ως άνθρωποι είμαστε θνητοί και γι' αυτόν τον λόγο πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι και συμφιλιωμένοι με τον θάνατο, ώστε να μην μας επηρεάζει<sup>51</sup>. Πρόκειται, όμως, για ένα σκληρό μάθημα που δίνεται από την ίδια τη ζωή, μέσω του οποίου προβάλλεται ο σωστός τρόπος που πρέπει να αγαπάμε αλλά και να αντιμετωπίζουμε την απώλεια, εάν θέλουμε να είμαστε καλοί Στωικοί. Όσο βέβαια συναισθηματικά προσκολλημένοι και αν είμαστε από τη φύση μας με τους απογόνους μας, πρέπει να αναγνωρίσουμε, όπως ο σοφός, ότι ο λόγος είναι το μόνο αγαθό (μη συμβατικό) στη ζωή μας. Έτσι, ο μόνος τρόπος να είμαστε πλήρως συνεπείς με την αληθινή φύση μας είναι να λαμβάνουμε σοβαρά υπόψιν τον λόγο αλλά και τις ενάρτετες προσπάθειές μας.

<sup>50</sup> Ο Επίκτητος εστιάζει στην ιδέα της αυτάρκειας και τονίζει ότι εάν επιθυμείς κάτι καλό, τότε δεν έχεις παρά να το αποκτήσεις από μόνος σου (Επίκτητος, *Διατριβές* 1.29.4).

<sup>51</sup> Παράδειγμα αποτελεί η στάση του Αναξαγόρα μπροστά στον θάνατο του γιου του, σημειώνοντας πως πάντα γνώριζε ότι το παιδί του δεν ήταν αθάνατο (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.58).

Οι Στωικοί, σε αντίθεση με τον Αριστοτέλη (*Ηθικά Νικομάχεια* 1097b8-12, 1099a31-b6, 1169b17ff, 1155a9, 1159a28-31, *Magna Moralia* 1213b8-24, *Ηθικά Νικομάχεια* 9.9, *Ρητορική* 1381b29-32, 1381a31-32, *Ηθικά Ευδήμεια* 1240b2, 1240b9-10, 1240a36-39, *Ηθικά Νικομάχεια* 1172a10-14) δεν αποδέχονται πως η φιλία είναι δομικός λίθος της ευδαιμονίας και της αυτάρκειάς μας. Παρ' όλα αυτά, δεν απορρίπτουν τη φιλία ή την οικογένεια ή ακόμα την κοινωνική συνοχή και αδελφότητα. Είναι όμως επιφυλακτικοί με τα συναισθήματα που περικλείονται αλλά και με το είδος προσκόλλησης που δημιουργείται με τα εξωτερικά αγαθά, τα οποία δεν ανήκουν πλήρως στον έλεγχό μας. Αυτά, λοιπόν, μάς καθιστούν ευάλωτους στην απώλεια, στην ψυχική αναστάτωση και στον πόνο και γι' αυτό οι Στωικοί υποβαθμίζουν τη δύναμη της αγάπης, ή ανάλογων δεσμών (Sherman, 2005: 157).

Είδαμε πως, ενώ οι Στωικοί υποτιμούν τη δύναμη και την αναζωογονητική ισχύ που συνοδεύουν οι κοινωνικοί δεσμοί, ισχυρίζονται πως ο λόγος, που βρίσκεται μέσα στον καθένα, αποτελεί τη βάση μιας διευρυμένης κοινωνίας. Ως εκ τούτου, συμφωνούν, λοιπόν, πως τα έλλογα υποκείμενα μπορούν να χτίσουν κοινωνίες απλώς και μόνο με την παραδοχή ότι ο καθένας είναι μέρος μιας κοινής ικανότητας, μιας κοινότητας λόγου. Με άλλα λόγια, χτίζουν κοινωνίες χωρίς να έχουν την ανάγκη να βασιστούν σε συναισθήματα και δεσμούς (Sherman, 2005: 162).

Αυτό επιβεβαιώνεται μέσα από τα έργα των Στωικών. Ο Σενέκας στο έργο του, *On Anger* (1.8), αναφέρεται στην αντιμετώπιση των ανεπιθύμητων συναισθημάτων σαν να πρόκειται να κρατηθεί ο «εχθρός» έξω από τα τείχη. Παρόμοια και ο Επίκτητος μάς παροτρύνει να πάψουμε να θεωρούμε σημαντικά τα πρόσωπα και τα πράγματα που μπορούν να κλονίσουν την ευτυχία μας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αν πείσουμε τον εαυτό μας πως εκείνα τα πράγματα δεν είναι τίποτα σε εμάς (Επίκτητος, *Διατριβές* 1.29.7). Σχόλια σαν και αυτά προτείνουν συνειδητή εκπαίδευση στην αποσύνδεση τόσο από το συναισθηματικό βάρος των βιωμάτων μας όσο και από τους δεσμούς μας με άλλα άτομα (Sherman, 2005: 164).

Ένας τρόπος να φανταστούμε την αταραξία που ο σοφός αισθάνεται είναι ακολουθώντας τους Στωικούς, οι οποίοι δεν μάς ζητούν απλώς να περιορίσουμε την εξάρτησή μας από τα εξωτερικά αγαθά αλλά και να ενισχύσουμε αυτή την ανεξαρτησία μας. Μάς ζητούν να έχουμε το βλέμμα μας στραμμένο στον σοφό, ο οποίος μπορεί να τα εφαρμόσει όλα και να αποκτήσουμε την έμπνευση που χρειαζόμαστε από αυτό το πρότυπο συμπεριφοράς, όσο σπάνιο και αν είναι (Σενέκας, *Επιστολές* 42.1). Αυτό θα μάς ωθήσει, στη συνέχεια, να

δημιουργήσουμε την εικόνα του εαυτού μας που θα διέπεται από τη συμφωνία των λόγων και των πράξεων μας (Κικέρων, *On Moral Ends* 3.21).

Μπορεί οι Στωικοί να υποτιμούν τους συναισθηματικούς δεσμούς των κοινωνικών σχέσεων, δεν εγκαταλείπουν όμως το ιδεώδες της κοινωνίας, ούτε βέβαια και τις συμπεριφορές που συνεισφέρουν στην οικοδόμηση και τη διατήρησή της. Αναφέρονται ακόμη στη δυνατότητα ύπαρξης μίας νέας κοινωνίας- μίας κοινωνίας λογικών υποκειμένων, μία παγκόσμια ηθική κοινοπολιτεία- που θα αντικαταστήσει στενότερους προσωπικούς, εθνικούς, φυλετικούς, θρησκευτικούς δεσμούς. Επιπλέον, επισημαίνουν πως ο σεβασμός είναι καίριο στοιχείο για τη διατήρηση της κοινωνίας. Για τον λόγο αυτό, χρειάζεται με τον ίδιο τρόπο να σεβόμαστε τους πάντες (Sherman, 2005: 168-169).

Με δύο λόγια, δίνουν έμφαση στην κοινωνία που εκτείνεται πέρα από πολιτικά και οικογενειακά όρια και καθιερώνουν μία κοινωνία που εκτείνεται σε ολόκληρη την ανθρωπότητα λόγω της κοινότητας λόγου. Η ιδέα αυτή είχε συλληφθεί από τον Διογένη, τον Κυνικό, τονίζοντας πως ο καθένας μας είναι πολίτης του κόσμου, και την αποδέχονται και οι Ρωμαίοι Στωικοί, μεταξύ των οποίων ο Μάρκος Αυρήλιος και ο Επίκτητος (Διογένης Λαέρτιος, 6.63, *Διατριβές* 2.10.3, 1.9.2-6), ενώ ο Κικέρων, ερμηνεύοντας τις Στωικές θέσεις, αποδίδει τα καθήκοντά μας στη γενική ανθρώπινη αδελφοσύνη, τονίζοντας ότι όταν επιλέγουμε μεταξύ των καθηκόντων, μεγάλη σημασία παρέχεται στην κατηγορία εκείνη των καθηκόντων που στηρίζονται στην ανθρώπινη αδελφοσύνη (Κικέρων, *On Duties* 1.153-60).

Ας εστιάσουμε όμως στη θέση του Μάρκου Αυρήλιου για την κοινωνία, ο οποίος βρισκόμενος εντός του στωικού δόγματος, διακηρύσσει ότι ως λογικά όντα πρέπει να ζούμε σύμφωνα με τη φύση μας. Αυτό σημαίνει πως, ζώντας σε συμφωνία με τη φύση, ζούμε σύμφωνα με την οργάνωση και τη συνοχή του κόσμου, ο οποίος κυβερνάται από τον λόγο (Striker, 1991: 10-13). Για τους Στωικούς, όμως, ο κοσμικός λόγος δεν βρίσκεται έξω από εμάς. Ο καθένας μας συμμετέχει σε αυτόν, καθώς είμαστε μέρος της κοσμικής ολότητας. Επιπλέον, όσο ωριμάζουμε, φτάνουμε στο σημείο να αντιληφθούμε ότι η αφοσίωση στη λογική οργάνωση του σύμπαντος μάς παρέχει τα κατάλληλα πρότυπα συμπεριφοράς. Εάν, παρ' όλα αυτά, αποκοπούμε από αυτήν την ολότητα, τότε θα χάσουμε τη συνοχή του λογικού (και ηθικού) πράττειν μας (Αυρήλιος, *Meditations*, 8.34, 11.8, 9.23).

Αξίζει ακόμα να θυμόμαστε το ότι είμαστε μέρη μίας ολότητας και για τον λόγο αυτό χαρακτηριστικά αναφέρει πως όταν αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε με ευκολία να αντιμετωπίσουμε και να υπομείνουμε κάτι, τότε αυτό σημαίνει πως έχουμε ξεχάσει τη

συγγένεια που μας ενώνει με όλη την ανθρωπότητα. Ο δεσμός αυτός δεν είναι ούτε το αίμα ούτε η ζωή αλλά ο νους. Στην ουσία ξεχάσαμε ότι κάθε ατομικός νους είναι του Θεού και ότι εκπορεύεται από κάποιον άλλον κόσμο. Ακόμα, εάν διαπράξουμε κάποιου είδους αδικία, τότε σημαίνει πως η κοινωνία δεν ήταν αρκετά ζωντανή στον νου μας και πως λησμονήσαμε ότι δεσμευόμαστε σε έναν ανώτερο νόμο (Αυρήλιος, *Meditations*, 12.26). Ως εκ τούτου, θα πρέπει να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας, μέσα από κατάλληλες ασκήσεις της φαντασίας, ότι όλοι μπορούμε να δούμε τον κόσμο μέσα από τα μάτια των άλλων, αρκεί ο καθένας να το επιτρέψει (Αυρήλιος, *Meditations*, 8.61). Στην ουσία, προτείνει ότι ο σεβασμός απαιτεί μία συστηματική δράση της φαντασίας ή την αντιστροφή ρόλου. Με αυτό υπονοείται πως θα πρέπει ο καθένας να εισχωρεί στο μυαλό των άλλων (Sherman, 1998a, 1998b, 1998c, 2004b). Αυτοί είναι μερικοί τρόποι προκειμένου να ενσταλαχτούν τα ιδεώδη κοσμοπολιτισμού σε όσους το χρειάζονται<sup>52</sup>.

Ο σεβασμός ενδυναμώνει την κοσμοπολίτικη κοινωνία και ο Ιεροκλής και ο Αυρήλιος θεωρούν ότι ο σεβασμός αυτός μπορεί να ζωντανεύσει μέσα από τις ενέργειες της φαντασίας. Αυτό σημαίνει πως χρειάζεται να κατανοούμε τους ανθρώπους και να προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στις συνήθειες και τις ανάγκες τους. Ως εκ τούτου, όσο ξένοι ή διαφορετικοί και αν είναι, θα καταλήγουμε να τους αντιλαμβανόμαστε ως άτομα άξια σεβασμού. Συγκεκριμένα, ο Αυρήλιος προτείνει άσκηση της μνήμης και της φαντασίας. Προτείνει δηλαδή να θυμόμαστε τον δεσμό της ανθρωπότητας και να εφαρμόζουμε την αλλαγή ρόλων, μπαίνοντας στη θέση του άλλου με τη χρήση της φαντασίας μας. Ο Ιεροκλής, με τη σειρά του, είναι πιο λεπτομερειακός στις οδηγίες που μας παρέχει σχετικά με τις ασκήσεις αυτού του τύπου. Μάς ενθαρρύνει να φανταστούμε τους εαυτούς μας σαν να στεκόμαστε σε σειρές ομόκεντρων κύκλων (κύκλους συμπάθειας) και το ζητούμενο είναι να τους σκεφτούμε σε τροχίες που εκτείνονται πολύ πιο μακριά από τη ζωή μας αλλά είναι συνδεδεμένοι με εμάς με τον ίδιο τρόπο που είμαστε με αυτούς που είναι στο κέντρο, δηλαδή τους εαυτούς μας, την οικογένεια και τους φίλους μας. Ο Ιεροκλής τονίζει πως, όταν σκεφτόμαστε τους άλλους ως μέρος του δικού μας εσωτερικού κύκλου, τότε τούς σεβόμαστε, τιμούμε τις ανησυχίες και τα δικαιώματά τους και τούς καθιστούμε κομμάτι μίας

---

<sup>52</sup> Η ιδέα αυτή του σεβασμού είναι κεντρική στην *Επιστολή* 41.4-7 του Σενέκα και θα λέγαμε ότι εφ' όσον η λογική μας είναι από τα πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας, η ικανότητά της λογικής που διαθέτουμε- ο θεός εντός μας- καθοδηγεί αυτό μας το αίσθημα. Σε ένα σημείο από το *On Duties*, ο Κικέρων αναφέρει κάτι ανάλογο. Υπό το πρίσμα της κοινής ανθρωπότητας, οφείλουμε σεβασμό στον καθένα. Πρέπει, λοιπόν, να δείχνουμε σεβασμό προς όλους τους ανθρώπους, τους καλύτερους από αυτούς και τους υπολοίπους (*On Duties* 1.99). Στη συνέχεια, βέβαια, στο πλαίσιο του καθήκοντος σε νέους και σε ηλικιωμένους, σε πολίτες και ξένους πρέπει να δείχνουμε τον απαιτούμενο σεβασμό, να διαφυλάττουμε και να συντηρούμε τη στοργή και αδελφικότητα σε όλη την ανθρωπότητα (*On Duties* 1.149).

κοινωνίας που λαμβάνει σοβαρά υπόψιν την ανθρωπότητά τους<sup>53</sup>. Δεν ξεχνά ακόμα να αναφέρει πως χρειάζεται να δουλέψουμε σκληρά στην κατάλληλη τοποθέτηση του εαυτού μας, στην ευθυγράμμιση, στον προσανατολισμό μας, ώστε ο σεβασμός να είναι διαθέσιμος ακόμα και στις πιο δύσκολες περιπτώσεις. Όπως στις περιπτώσεις εκείνες που εκ των πραγμάτων δείχνουμε λιγότερη κατανόηση και ευαισθησία και αφορούν στο πλήγμα που βιώνει ο ίδιος ο θύτης. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει καθόλου χώρος για ενσυναίσθηση και σεβασμό, αποβάλλοντας κάθε αίσθηση ανθρώπινης αλληλεγγύης από το μυαλό (Σενέκας, *On Anger* 2.5.3, 3.41.3, 1.1.1, 1.1.4).

Η επιμονή στην αυτοκυριαρχία (ψυχραιμία, γαλήνη) είναι ένας τρόπος για να απελευθερωθεί κανείς από τα πάθη που απορροφούν και δεν αφήνουν περιθώρια σκέψης. Η Στωική, ωστόσο, θέση δεν είναι η ριζική εξάλειψη όλων των συναισθημάτων και κατ' επέκταση να μετατρέψει τους ανθρώπους σε μηχανές. Αντιθέτως, επιδιώκεται να εξαλειφθούν τα συναισθήματα σαδιστικού μίσους και βάνουσης εκδίκησης που μπορούν να καταδυναστεύουν την ψυχή. Πάντως, στο τέλος είδαμε ότι η αυτάρκεια (ανεξαρτησία) και η αυτοκυριαρχία είναι συστατικά στοιχεία της ανθεκτικότητας. Επιπλέον, θα πρέπει να συμπεριληφθεί στην οχύρωση μας η ανθρώπινη αδελφικότητα, της οποίας η θεραπευτική επίδραση προκύπτει από την ιδέα ότι είμαστε πολίτες του κόσμου που μοιραζόμαστε την ίδια- κοινή- λογική. Από αυτή απορρέει η ιδέα του κοσμοπολιτισμού. Ο καθένας από εμάς, ως πολίτης του κόσμου, πρέπει να το συνειδητοποιήσει. Για τον σκοπό αυτό, απαιτείται η καλλιέργεια της ανθρωπιάς μέσω του σεβασμού και της συναισθηματικής ταύτισης (Σενέκας, *On Anger* 3.41-43).

---

<sup>53</sup> Long & Sedley, 1987a, 57 G (Hierocles, *Stobaeus* 4.671, 7-673 11).

## Πώς μπορούμε τελικά να αντιμετωπίσουμε τα πάθη;

Για τους Στωικούς η αρετή δεν είναι έμφυτη αλλά προϊόν διδασκαλίας (LS 61 M) και γι' αυτό κανένας δεν θα μπορεί να πράξει κατ' αρετήν πριν τη γνωρίσει (Επίκτητος, *Διατριβές* 1.26.4, Σενέκας, *Επιστολές* 90.44, Κικέρων, *De Finibus* 5.59, Στοβαίος 3.29.78). Για τον σκοπό αυτό, σημαντική είναι η συμβολή των ασκήσεων σε συνδυασμό πάντα με τη θεωρητική γνώση (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.18.1-4, 3.26.39), ώστε να επιτευχθεί η ευδαιμονία αλλά και να αποκτηθεί η αρετή, καθώς μόνο έτσι, όπως επισημαίνει ο Sellars (2004: 119), αποκτά νόημα το θεωρητικό υπόβαθρο, επειδή εφαρμόζεται και διαμορφώνει τον τρόπο ζωής των ηθικών υποκειμένων. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευόμενοι ασκούνταν συστηματικά προκειμένου να αποκτήσουν την αρετή. Αυτό σημαίνει ότι πήγαιναν στις φιλοσοφικές σχολές για την υποστήριξη της θεωρητικής γνώσης από την πρακτική εξάσκηση (Επίκτητος, *Διατριβές* 1.4.20, 3.3.16, 3.12.5, 2.19.29-30).

Οι ασκήσεις αυτές έχουν ως στόχο να καλλιεργήσουν την ικανότητα της σκέψης των μαθητευομένων, να τούς διευκολύνουν, ώστε να αφομοιώσουν ευκολότερα τη γνώση, την οποία και θα εφαρμόσουν κάνοντας πράξη το περιεχόμενο της θεωρίας. Μερικές από τις ασκήσεις αυτές είναι η αναχώρηση από τον κόσμο και η απομόνωση στον εαυτό, η ακρόαση, η ανάγνωση, η συγγραφή, η διαρκής ανάκληση στη μνήμη και η επανάληψη των δογμάτων, ο αυτοέλεγχος, ο εσωτερικός διάλογος και η μίμηση προτύπων. Εν ολίγοις, οι δραστηριότητες αυτές θεωρούνται κατάλληλες ώστε να καθοδηγήσουν τους εκπαιδευόμενους και να διαμορφώσουν τις επιθυμητές συνήθειες. Από τη λίστα αυτή, βέβαια, των ασκήσεων δεν μπορούν να αγνοηθούν και οι σωματικές ασκήσεις (Κούρφαλη, 2013: 35).

Αξίζει να τονιστεί για άλλη μια φορά ότι οι Στωικοί επισημαίνουν πως η φιλοσοφία γι' αυτούς είναι άσκηση (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.9.13, 2.18.26, 3.8.1, 3.12.1-7, 4.6.16, 4.12.13; Σενέκας, *Επιστολές* 90, 46) προκειμένου να διαμορφώσει καλύτερους ανθρώπους (Σενέκας, *Επιστολές* 20, 2, Επίκτητος, *Διατριβές* 1.4, 1.15.2). Για την ακρίβεια, (Nock, 1933: 164-186), καθορίζει τη ζωή των εκπαιδευομένων, καθώς θα τους οδηγήσει στον σωστό δρόμο, τον δρόμο της αυτογνωσίας, στην ακριβή εικόνα του κόσμου, την εσωτερική γαλήνη και την ελευθερία (Σενέκας, *Επιστολές* 6.1).

Εμπόδιο στην όλη προσπάθεια είναι τα πάθη, οι επιθυμίες και οι φόβοι. Την κατάσταση, όμως, αυτή έρχεται να ανατρέψει η φιλοσοφία που λειτουργεί θεραπευτικά κατά των παθών και οι άνθρωποι μη μπορώντας να ζήσουν σύμφωνα με τη φύση και, όπως έχουν διδαχθεί,

ακολουθούν συγκεκριμένες μεθόδους θεραπείας. Οι θεραπείες αυτές, οι πνευματικές δηλαδή ασκήσεις, αποσκοπούν στο να μεταμορφώσουν ριζικά τα υποκείμενα σε επίπεδο γνώσης αλλά και ύπαρξης (Κικέρων, *Tusculan Disputations* 3.6; Επίκτητος, *Διατριβές* 2.21.15, 22, 3.23.30).

Πιο συγκεκριμένα, το έργο της στωικής φιλοσοφίας είναι να εκπαιδεύσει τα υποκείμενα, ώστε να αναζητούν τα αγαθά που μπορούν να αποκτήσουν και να αποφεύγουν όσα κακά είναι δυνατόν να αποφύγουν. Ο λόγος δηλαδή γίνεται για αυτά που εξαρτώνται από εμάς. Αντιθέτως, για όσα δεν είναι υπό τον έλεγχό μας, βρίσκονται στη δικαιοδοσία της φύσης και γι' αυτό θα πρέπει να μας είναι αδιάφορα και να τα θεωρούμε προϊόντα της μοίρας. Επομένως, το ζητούμενο είναι κάθε γεγονός να εξετάζεται από το πρίσμα της καθολικής φύσης. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αντικαταστήσουμε την ανθρώπινη οπτική μας για τα πράγματα με μια πιο φυσική οπτική (Επίκτητος, *Διατριβές* 1.1.7, 1.4.27, 1.22.9, 2.5.4; Επίκτητος, *Εγχειρίδιον* 4).

Κάτι τέτοιο, βέβαια, είναι εξαιρετικά δύσκολο. Παρ' όλα αυτά, οι πνευματικές ασκήσεις έρχονται για να καταστήσουν εφικτή τη μεταμόρφωση του εσωτερικού μας εαυτού. Αν και καμία πραγματεία δεν συστηματοποιεί τις τεχνικές, χάρη στον Φίλωνα από την Αλεξάνδρεια έχουμε στην κατοχή μας μερικές πνευματικές ασκήσεις, οι οποίες παρέχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα για τις φιλοσοφικές θεραπείες που προσφέρονται. Σε αυτές εντάσσονται η *προσοχή*, οι *μελέτες* και η ομοιότητα με τα αγαθά. Ακόμα, περιέχονται διανοητικές ασκήσεις, όπως η *ανάγνωση*, η *ακρόαση*, η *ζήτηση* και η *σκέψη*. Μεταξύ αυτών, βρίσκουμε και πιο ενεργητικές δραστηριότητες που διδάσκουν την *εγκράτεια*, την επίτευξη των καθηκόντων και την αδιαφορία στα αδιάφορα πράγματα (Hadot, 1995: 83-84).

Προτού, όμως, αναφερθούμε στις πνευματικές ασκήσεις, αξίζει να αναφερθούμε και στις σωματικές. Αν και Στωικοί, βέβαια, παρότρυναν τους μαθητές τους να δείχνουν περιορισμένο ενδιαφέρον για το σώμα (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.22.41, 1.1.9, 4.1.66-67, 1.1.11-13), αυτό δεν σημαίνει κιόλας ότι το υποτιμούσαν. Απεναντίας, συμβούλευαν για στοιχειώδη επιμέλεια του σώματος. Συγκεκριμένα, ο Επίκτητος αναφέρεται στην ανάγκη για καθαρό σώμα, το οποίο υποδηλώνει την καθαριότητα του πνεύματος (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11). Κρίνεται αναγκαίο λόγω της υποχρέωσης προς τους συνανθρώπους μας αλλά και προς τη φύση που μας το εμπιστεύθηκε (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11.13-14, 4.11.15-16, 4.11.32-33). Στην πραγματικότητα, ο Επίκτητος ήθελε οι μαθητευόμενοί του να είναι καθαροί, ώστε να



τούς υποδείξει πως το πραγματικά ωραίο βρίσκεται στο ηγεμονικό και να τους ανοίξει τον δρόμο για τη φιλοσοφία (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.11.25-30).

Για τον ίδιο λόγο έδειχναν ενδιαφέρον και στις σωματικές ασκήσεις, οι οποίες οδηγούν στην απόκτηση ψυχικού σθένους και να μπορούν να αντιστέκονται στις επιθυμίες και στις ηδονές. Η εγκράτεια, λοιπόν, μπορεί να αφορά στην αποχή από τα υλικά αγαθά αλλά αποσκοπεί και στην καλλιέργεια της ψυχικής αντοχής. Στις *Επιστολές* (15.2, 4.83.3) του ο Σενέκας συμβουλεύει πρωτίστως να ενδιαφερόμαστε για την υγεία της ψυχής και δευτερευόντως για την υγεία του σώματος. Δεν απορρίπτει την ευρωστία αλλά θεωρεί πως οι σωματικές ασκήσεις πρέπει να αποσκοπούν στην ενδυνάμωση της ψυχής, ενώ η υπερβολική ενασχόληση με το σώμα είναι επικίνδυνη για την ψυχή (Σενέκας, *Επιστολές* 8.5). Έτσι, από την άσκηση του σώματος θα πρέπει να μεταβαίνουμε στην άσκηση της ψυχής (Σενέκας, *Επιστολές* 15.5). Οι Στωικοί επιδίωκαν την ισορροπία σώματος και ψυχής μέσα από τις σωματικές ασκήσεις που καλλιεργούσαν την εγκράτεια, την αρετή της σωφροσύνης (Στοβαίος 3.17.42, Επίκτητος, *Διατριβές* 3.12.16), η οποία οδηγεί στην ευδαιμονία (Πλούταρχος, *Εναντ.* 1034D/ *SVF* 1.563, 3.264, 3.280). Στην ουσία πρόκειται για ασκήσεις που ενδυναμώνουν τη θέληση. Ο Σενέκας για να κατορθώσει κάτι τέτοιο συνιστά να ασκούμαστε μέσω υποθετικών σεναρίων. Για παράδειγμα, μπορούμε για λίγες ημέρες να υποβαλλόμαστε σε υποθετικές καταστάσεις φτώχειας, ώστε να είμαστε προετοιμασμένοι στις συνθήκες πραγματικής φτώχειας. Ο λόγος είναι απλός, μόνο και μόνο για να πάψουμε να τη φοβόμαστε και να αποδείξουμε στον εαυτό μας τη δύναμη της ψυχής μας (Σενέκας, *Επιστολές* 20.11, 18.5-7)<sup>54</sup>.

Η περίπτωση βέβαια της *προσοχής*, η οποία αποτελεί βασική προϋπόθεση της στωικής πνευματικής στάσης (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.12.1-21; Hijmans, 1959: 68-70), αφορά σε μία συνεχή εγρήγορση, σε μία διαρκή παρουσία του νου που ποτέ δεν κοιμάται (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.12.15). Χάρη σε αυτήν, υπάρχει πλήρης επίγνωση για το τι απαιτείται σε κάθε περίπτωση και θα οδηγήσει στην κατάλληλη πράξη. Σε αυτήν οφείλεται, ακόμα, και η άμεση πρόσβαση που προσφέρει στους θεμελιώδεις κανόνες της ζωής (*πρόχειρον*)<sup>55</sup>. Οι κανόνες αυτοί θα πρέπει να διατυπώνονται με λίγες λέξεις, να είναι ξεκάθαροι και απλοί, ώστε να διατηρούνται στον νου και να εφαρμόζονται με βεβαιότητα και συνέπεια κάθε φορά που θα

<sup>54</sup> Κάτι ανάλογο συμβουλεύει και ο Επίκτητος (*Διατριβές* 3.13.21-22), ο οποίος προτείνει να ζούμε περιστασιακά σαν άρρωστοι, να μην τρώμε φαγητό και να πίνουμε μόνο νερό. Ο Μουσώνιος, τέλος, προτρέπει να παραμένουμε για λίγο στην εξοχή ζώντας όπως οι χωρικοί. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να γίνουμε πλουσιότεροι. Με το να περιορίσουμε τις επιθυμίες μας (*SVF* 1.617).

<sup>55</sup> Π.χ. Ένας τέτοιος κανόνας είναι η διάκριση ανάμεσα σε αυτά που βρίσκονται στη δικαιοδοσία μας και σε εκείνα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε.

ανακαλούνται. Επιπλέον, δεν πρέπει να αποστασιοποιούμαστε από αυτές τις αρχές, δεν πρέπει δηλαδή να κοιμόμαστε, να τρώμε, να πίνουμε, ή να συζητούμε με άλλους χωρίς αυτές (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.12.7; Μάρκος Αυρήλιος, *Meditations* 3.13). Επαγρυπνώντας με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να εφαρμόζουμε τους κανόνες σε κάθε περίπτωση της ζωής και, ως εκ τούτου, να ενεργούμε, όπως πρέπει (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.12.15-18).

Η στάση αυτή θα μπορούσε ακόμα να προσδιοριστεί και ως προσήλωση στην παρούσα στιγμή (το τώρα) (Αυρήλιος, *Meditations* 7.54, 3.12, 8.36, 9.6), η οποία απελευθερώνει από τα πάθη που πάντα προκαλούνται από το παρελθόν ή το μέλλον και δεν εξαρτώνται καθόλου από εμάς (Αυρήλιος, *Meditations* 2.14, 4.26.5, 12.26; Σενέκας, *On Benefits* 7.2.4). Εστιάζοντας την προσοχή μας στο παρόν που είναι πάντα πιο υποφερτό και ελέγξιμο, η προσοχή αυξάνει την εγρήγορσή μας και μας επιτρέπει να εξετάζουμε τις διαφορετικές κάθε φορά συνθήκες (Αυρήλιος, *Meditations* 3.10, 2.14, 8.36). Παράλληλα, η προσοχή στο παρόν μάς επιτρέπει να προσχωρήσουμε στη συνείδηση που διατρέχει τον κόσμο και, ως εκ τούτου, να βλέπουμε κάθε στιγμή την ύπαρξή μας από την οπτική του καθολικού νόμου (Αυρήλιος, *Meditations* 4.23, 5.8.3).

Η προσοχή μάς επιτρέπει ακόμα να αντιδρούμε άμεσα και τα αιφνίδια γεγονότα (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.16. 2-3, 3.8.1-5). Για να γίνει αυτό, όμως, πρέπει να διαθέτουμε πάντα τις θεμελιώδεις αρχές (Αυρήλιος, *Meditations* 7.63; Galen, 1963: 18-19; Σενέκας, *On Benefits* 7.2.1). Πρέπει να εντρυφήσουμε στον κανόνα της ζωής (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.3.14-16; Σενέκας, *On Benefits* 7.2.1-2), εφαρμόζοντάς τον όχι μόνο θεωρητικά σε όλες τις πιθανές καταστάσεις που μπορεί να συναντήσουμε στη ζωή μας αλλά και σε συγκεκριμένες περιπτώσεις<sup>56</sup>.

Οι κανόνες, στους οποίους αναφερθήκαμε παραπάνω, πρέπει να διατυπώνονται με σαφή τρόπο, ώστε έχοντας μπροστά μας τα γεγονότα (Αυρήλιος, *Meditations* 7.58; Επίκτητος, *Εγχειρίδιον* 21) να τα εξετάζουμε λαμβάνοντας υπόψη τον θεμελιώδη κανόνα. Οι ασκήσεις αυτές είναι γνωστές ως ασκήσεις *μνήμης* και *μελέτης* του κανόνα της ζωής. Η άσκηση της μελέτης, με τη σειρά της, μάς επιτρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι τη στιγμή που θα λάβει χώρα το απροσδόκητο και δραματικό γεγονός. Σε αυτού του είδους την άσκηση, θέτουμε τον εαυτό μας στη φτώχεια, τον θάνατο και τον πόνο. Πρέπει, άλλωστε, να αντιμετωπίζουμε τις δύσκολες καταστάσεις στη ζωή, έχοντας στη μνήμη μας ότι δεν είναι κακά, από τη στιγμή

---

<sup>56</sup> Πρέπει να συνδεθεί η φαντασία και τα συναισθήματα με την εκπαίδευση της σκέψης, για την ενίσχυση της οποίας σημαντική είναι η συμβολή των ψυχαγωγικών τεχνικών αλλά και των ρητορικών μεθόδων (Hijmans, 1959: 89).

που δεν εξαρτώνται από εμάς. Αυτός είναι και ο λόγος που πρέπει να εντυπωθούν στη μνήμη μας τα ρητά, ώστε, όταν έρθει η ώρα, να μάς βοηθήσουν να αποδεχτούμε τα γεγονότα, τα οποία, αν μη τι άλλο, είναι κομμάτι της φύσης. Γι' αυτό και χρειαζόμαστε κάποιες πειστικές ρήσεις που μπορούμε να επαναλαμβάνουμε στις δύσκολες περιστάσεις, ώστε να απαλλαγούμε από τον φόβο, τον θυμό και τη θλίψη (Hadot, 1995: 85).

Στο πλαίσιο της άσκησης αυτής, θα πρέπει κάθε πρωί να σκεφτόμαστε αυτά που έχουμε να κάνουμε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και να αποφασίζουμε τις αρχές που θα μας καθοδηγούν και θα αποτελούν το κίνητρο των πράξεών μας (Αυρήλιος, *Meditations* 2.1.1). Το βράδυ, αντιθέτως, οφείλουμε να ελέγχουμε τους εαυτούς μας για να έχουμε επίγνωση των σφαλμάτων που διαπράξαμε ή την πρόοδο που κάναμε. Θα πρέπει ακόμα υπό εξέταση να θέτουμε και τα όνειρά μας<sup>57</sup> (Hijmans, 1959: 88).

Όσο για την απομόνωση στον εαυτό<sup>58</sup>, ο Μάρκος Αυρήλιος αναφέρει (*Meditations* 4.3, 7.28) πως αφορά σε κάτι προσωρινό, το οποίο μάς διασφαλίζει τη γαλήνη που επιθυμούμε, καθώς σκεφτόμαστε τις αρχές μας και απαλασσόμαστε από τα πάθη μας<sup>59</sup>. Η τακτική αυτή μπορεί να θεραπεύσει το κακό που βρίσκεται εντός μας και για τον λόγο αυτό μάς ενθαρρύνει να κοιτάζουμε μέσα μας, επειδή εκεί βρίσκεται η πηγή του καλού (Αυρήλιος, *Meditations* 7.59). Η απομόνωση στον εαυτό θα θωρακίσει τα υποκείμενα και θα τα καταστήσει απόρθητα φρούρια (Αυρήλιος, *Meditations* 8.48)<sup>60</sup>.

Γίνεται αντιληπτό πως (Hadot, 1995: 85-86) η παραπάνω άσκηση οδηγεί στην προσπάθεια να ελεγχθεί ο εσωτερικός μας διάλογο. Πρόκειται για μια άλλη άσκηση που μας επιτρέπει να

---

<sup>57</sup> Την άσκηση αυτή τη συναντάμε στους Πυθαγορείους (*Χρυσά Έπη*, στ. 40-44), γινόταν πριν τον ύπνο και αφορούσε στην εξέταση ως προς την ορθότητά τους όσων συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Την άσκηση αυτή την χρησιμοποιούσαν και οι Στωικοί. Ο Επίκτητος αναφέρεται σε αυτή (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.10. 2-3) και προτείνει να γίνεται από το πρωί, ώστε να είναι προετοιμασμένος για ό,τι συμβεί (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.6.34). Ο Σενέκας, με τη σειρά του, επισημαίνει την ωφέλεια που μπορούμε να αποκομίσουμε από αυτήν (*De Ira* 3.36). Συγκεκριμένα, αναφέρει την ηρεμία που επέρχεται στην ψυχή, ενώ εύλογα παρουσιάζεται ότι ο έλεγχος της συνείδησης αποτελεί μια διαρκή ενασχόληση (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.5.7.11, 3.9.6-7 3.23.1, 3.25.1 4.6.18). Ο στόχος, βέβαια, της άσκησης είναι να συμφωνήσει ο λόγος με την πράξη (Foucault, 1988: 33). Μέσα από τη διαπίστωση της αποτυχίας, στόχος δεν είναι οι ενοχές και οι τύψεις, αλλά η ενίσχυση της συνετής ζωής (Foucault, 2003: 61, 75-77).

<sup>58</sup> Αυτή η τεχνική εντοπίζεται στον Πλάτωνα (*Φαίδων* 67c-67d, 70a6-70a7) και ίσως ανάγεται στον Σωκράτη, ο οποίος συχνά απομονωνόταν στον εαυτό του εγκαταλείποντας τον εξωτερικό κόσμο (*Συμπόσιο* 174d).

<sup>59</sup> Κάτι ανάλογο, βέβαια, επισημαίνει και ο Σενέκας (*De Tranquillitate Animi* 11.15; *Επιστολές* 8.1 10.1 28.1, 55.8, 69.1, 25.6-7 56.5). Την αναχώρηση στον εαυτό προτείνει ακόμα και ο Επίκτητος (Επίκτητος, *Εγχειρίδιο* 10; *Διατριβές* 4.6.11)

<sup>60</sup> Και ο Σενέκας κάνει αναφορά σε ένα εσωτερικό φρούριο (*Επιστολές* 82.5). Αξίζει να σημειωθεί πάντως πως αυτή η στροφή προς τον εαυτό δεν επιφέρει απαραίτητα και την υποτίμηση του εξωτερικού κόσμου. Αντιθέτως, η ενέργεια αυτή αποβλέπει στην επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου. Επακόλουθο της πρώτης ενέργειας είναι να επιθυμήσουμε τους ανθρώπους, ενώ της δεύτερης να επιθυμήσουμε τον εαυτό μας. Το ένα θα είναι φάρμακο του άλλου. Η απομόνωση δηλαδή θα θεραπεύει την απέχθειά μας για το πλήθος και το πλήθος θα θεραπεύσει με τη σειρά του την αποστροφή μας για τη μοναξιά (*De Tranquillitate Animi* 17.3; *Επιστολές* 23.3-6, 124.24).

είμαστε σε μια διαλογική σχέση με τον εαυτό τους<sup>61</sup>, να είμαστε συνεπείς με την καθολική αρχή περί της διάκρισης όσων βρίσκονται και όσων δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχο μας, ή αλλιώς με την ελευθερία και τη φύση. Ο καθένας μπορεί να σημειώσει πρόοδο μέσω του διαλόγου με τον εαυτό του ή και με τους άλλους, όπως επίσης και με τη συγγραφή<sup>62</sup>, συνεχίζοντας τους στοχασμούς του και τελικά να αλλάξει την εικόνα που έχει για τον κόσμο, την εσωτερική του κατάσταση αλλά και την συμπεριφορά του (Κούρφαλη, 2013: 50).

Μερικές, ωστόσο, από τις παραπάνω ασκήσεις, όπως της μνήμης και της μελέτης, χρειάζονται την τροφοδότηση που παρέχουν άλλες μορφές ασκήσεων, όπως της ανάγνωσης, της ακρόασης, της ζήτησης και της σκέψης. Στην περίπτωση της μελέτης, αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ανάγνωσης κειμένων και αποφθεγμάτων (Σενέκας, *Επιστολές* 94.27, 43, 98.5, 108, 9). Αυτά, ωστόσο, θα μπορούσαν ακόμα να έχουν διαβαστεί ή και απλώς να έχουν ακουστεί από κάποιον δάσκαλο (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.4.14-18 1.26.1, 3.23.27, 38). Προτρέποντας ο δάσκαλος τον μαθητευόμενό του, θα μπορούσε να μελετήσει ολόκληρο το θεωρητικό οικοδόμημα που συντηρεί και δικαιολογεί τον βασικό κανόνα, καθώς και όλη τη φυσική και λογική αναζήτηση της οποίας ο κανόνας είναι το επιστέγασμα. Έτσι, η ζήτηση και η σκέψη ήταν το αποτέλεσμα της έμπρακτης εφαρμογής της διδασκαλίας (Hadot, 1995: 86).

Στην περίπτωση της μνήμης, βέβαια, σημείο αναφοράς αποτελούν τα γραπτά<sup>63</sup> των εκπαιδευομένων, τα οποία είναι αποτέλεσμα της διαρκούς ανάκλησης στη μνήμη, αναλύσεις σκέψεων και πράξεων αλλά και της επανάληψης των βασικών στωικών δογμάτων. Γι' αυτό και ο Επίκτητος (*Διατριβές* 1.24.1, 2.6.23, 4.2.2 4.4.1, 4.4.22), όπως και ο Αυρήλιος (*Meditations* 2.14, 5.9, 5.24, 6.26, 7.67), μάς παροτρύνουν να τα ανακαλούμε στη μνήμη μας, καθώς αυτή η μέθοδος, σύμφωνα με τον Αυρήλιο (*Meditations* 7.75) και τον Επίκτητο (*Διατριβές* 3.10.1) μπορεί να μας οδηγήσει στη γαλήνη. Τα δόγματα αυτά, όμως, πρέπει να

---

<sup>61</sup> Ο εσωτερικός διάλογος είναι μια τεχνική με την οποία συντελείται ο αυτοέλεγχος. Πρόκειται για μία μορφή απομόνωσης στον εαυτό, τον οποίο συναντούμε και στους Κυνικούς (Διογένης Λαέρτιος 7.26). Ο εσωτερικός διάλογος συνίσταται στον «αναλογισμό» κατά τον Επίκτητο (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.7.7), στην ανάκληση δηλαδή των δογμάτων στη μνήμη, και σε δεύτερο επίπεδο στον έλεγχο της ορθότητας των κρίσεων και των πράξεων του υποκειμένου βάσει των δογμάτων (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.8.1-6). Περιπτώσεις, όμως, εσωτερικού διαλόγου είναι ο «αντικειμενικός» και ο «υποκειμενικός» εσωτερικός διάλογος. Ο πρώτος είναι μία καθαρή περιγραφή της πραγματικότητας, ενώ στον δεύτερο παρεμβαίνουν οι κρίσεις και οι εκτιμήσεις που είναι ξένες προς την πραγματικότητα και αποκρύπτουν την αλήθεια (Επίκτητος, *Διατριβές* 3.8.5).

<sup>62</sup> Χαρακτηριστική περίπτωση του Μάρκου Αυρήλιου. Τα κείμενά του λειτουργούν ως άσκηση εσωτερικού διαλόγου που στοχεύει στον αυτοέλεγχο και στον επαναπροσδιορισμό του εαυτού (Κούρφαλη, 2013: 50).

<sup>63</sup> Ο Επίκτητος για παράδειγμα ζητά μία τέτοιου είδους άσκηση από τον μαθητή του (*Διατριβές* 1.10.10). Ακολουθώντας τη συμβουλή του Επίκτητου (*Διατριβές* 1.1.25, 3.24.103), ο Μάρκος Αυρήλιος γράφει ώστε να έχει πάντα στο μυαλό του τα δόγματα και τους κανόνες της ζωής. Η συγγραφή χρησιμοποιήθηκε, όμως, και ως μέθοδος θεραπείας (ένα παράδειγμα αποτελεί και η περίπτωση του Κικέρωνος) (*Tusculan Disputations* 5.121).

επαναλαμβάνονται συνεχώς για να αφομοιωθούν πλήρως και να δράσουν, απαλλάσσοντάς μας από τα πάθη και επιφέροντας τη σταθερότητα στη συμπεριφορά (Sellars, 2004: 154). Επομένως, και η διαδικασία της συγγραφής ποτελούσε τρόπο άσκησης για την επιμέλεια του εαυτού (Foucault, 1988: 27)

Στην ηθική βελτίωση του εκπαιδευομένου, όμως, συνέβαλε και η ακρόαση του δασκάλου, η οποία θεωρούνταν σημαντική (Κούρφαλη, 2013: 44). Για τους Στωικούς, άλλωστε, η αλήθεια δεν βρίσκεται στον καθένα, αλλά στους λόγους, στη διδασκαλία των δασκάλων (Foucault, 1988: 35). Η θεραπευτική αξία της ακρόασης ήταν δεδομένη στην αρχαιότητα καθώς πολλοί ήταν εκείνοι που επιθυμούσαν να ακούσουν κάποιον δάσκαλο ώστε να τον συμβουλευτούν για τα προβλήματά τους ή για τον τρόπο με τον οποίο έπρεπε να ζουν (Στοβαίος 4.7.67 κε).

Έτσι, ενώ με τις αναγνώσεις και τις ακροάσεις οι μαθητευόμενοι διαμόρφωναν το φιλοσοφικό υπόβαθρο της πράξης τους, με τη συγγραφή κειμένων απέβλεπαν στην εμπέδωση της θεωρίας (Επίκτητος, *Εγχειρίδιον* 46; Επίκτητος, *Διατριβές* 3.21.1-4, 2.9.18, 1.15.6-8 4.8.36; Σενέκας, *Επιστολές* 2.2-4). Και οι τρεις, πάντως, πρακτικές στοχεύουν στην εναρμόνιση της θεωρίας με την πράξη χωρίς να αποτελούν αυτοσκοπό. Γι' αυτόν τον λόγο, ο Επίκτητος μάχεται ενάντια σε όσους χρησιμοποιούν τις πρακτικές αυτές με λανθασμένο τρόπο (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.4.14-15) και γελά με εκείνους που διαβάζουν για να διαβάζουν ή γράφουν για να γράφουν και αυτό γιατί ο στόχος τους είναι η ενάρετη πράξη (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.4.17-18).

Εκτός από τους παραπάνω τρόπους, ο Σενέκας στην έκτη *Επιστολή* (4-5) του επισημαίνει πως κάποιος μπορεί να μάθει να πράττει ορθά όχι μόνο μέσα από δόγματα και παραγγέλματα αλλά και μέσα από πρότυπα<sup>64</sup>. Στην δεύτερη περίπτωση, όμως, τα επιθυμητά αποτελέσματα επιτυγχάνονται ταχύτερα (Griffin, 2007: 92). Η σημασία των προτύπων ήταν μεγάλη (Nussbaum, 1994: 339-340) γιατί το πρότυπο εναρμονίζει τη θεωρία με την πράξη. Ακόμη, παρέχουν την απαιτούμενη βοήθεια στους εκπαιδευόμενους γιατί πολύ απλά, όπως λέει ο Επίκτητος (*Εγχειρίδιον* 33.12), μπορούν να σκεφτούν τι θα έκανε στην περίπτωσή τους ο Σωκράτης ή ο Ζήνων και θα πράξουν, όπως πρέπει. Γι' αυτό και ο Μάρκος Αυρήλιος (*Meditations* 6.30) αναλογίζεται τα πλεονεκτήματα που απέκτησε από το πρότυπο ζωής του

---

<sup>64</sup> Για τον Σενέκα, ο Στωικός δάσκαλος μπορεί να διδάξει και με τους δύο παραπάνω τρόπους (*Επιστολές* 95.66). Τον τρόπο αυτό εκπαίδευσης τον συνιστά και ο Επίκτητος (Επίκτητος, *Διατριβές* 4.1.170), υπενθυμίζοντας (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.18.21) ότι έχει ήδη προταθεί και από τον Πλάτωνα (*Νόμοι* 854b-c).

δασκάλου του και θεωρεί πολύ σημαντικό να έχουμε στον νου μας στιγμές από τη ζωή τους ή αποφθέγματα και να τα ανασύρουμε όποτε υπάρχει ανάγκη (Αυρήλιος, *Meditations* 11.28, 11.39). Αποκτούν ακόμα την εικόνα του ιδανικού και μπορούν ευκολότερα να την προσεγγίσουν, ενώ μπορούν να κρίνουν και τη συμπεριφορά τους έχοντας υπόψη τους τα πρότυπα αυτά (Επίκτητος, *Διατριβές* 2.16.34-35). Τα πρότυπα αυτά, ωστόσο, είναι σπάνια και αρκετά περιορισμένα σε αριθμό (Σενέκας, *De Tranquillitate Animi* 7.4)<sup>65</sup>.

Μετά από αυτές τις ασκήσεις, καταλήγουμε στις πιο πρακτικές που αποβλέπουν στη δημιουργία συνηθειών. Μερικές από αυτές είναι πολύ κοντά στις παραπάνω ασκήσεις της σκέψης που έχουν προαναφερθεί. Για παράδειγμα, η αδιαφορία στα αδιάφορα πράγματα δεν είναι τίποτα περισσότερο από την εφαρμογή του θεμελιώδους κανόνα (Αυρήλιος *Meditations* 11.16). Άλλες πάλι ασκήσεις, όπως η εγκράτεια και η εκπλήρωση των καθηκόντων στην κοινωνική ζωή, απαιτούν πρακτικές μορφές συμπεριφοράς που υπαγορεύουν στα υποκείμενα να απαλλαχθούν από τα πάθη τους (Hadot, 1995: 81). Για την επίτευξη ενός τέτοιου σκοπού, προτείνεται η άσκηση σε πιο εύκολα πράγματα, έτσι ώστε βαθμιαία να αποκτηθεί μία σταθερότητα, μία έξη (Hadot, 1995: 86). Για τους Στωικούς, λοιπόν, φιλοσοφία σημαίνει συστηματική εξάσκηση στον τρόπο που ζούμε ώστε να ζούμε, από τη μία, ελεύθεροι, μακριά από επιθυμίες που δεν εξαρτώνται από εμάς και συνδεδεμένοι μόνο με εκείνα που εξαρτώνται από εμάς (πράξεις δηλαδή που βρίσκονται σε απόλυτη συμφωνία με τον λόγο) και από την άλλη, έχοντας επίγνωση του εαυτού μας ως μέρος του έμψυχου κόσμου.

Οι παραπάνω τεχνικές χρησιμοποιούνται προκειμένου να αντιμετωπίσουμε τα πάθη μας αλλά και να διαχειριστούμε τα συναισθήματα του φόβου, του θυμού και του ψυχικού πόνου. Ως εκ τούτου, οι τεχνικές στο σύνολό τους ενισχύουν την ψυχική μας δύναμη, ώστε να καταφέρουμε εν τέλει να πράττουμε με τον πλέον αρμόζοντα τρόπο. Προς την κατεύθυνση αυτή, λειτουργούν και οι κοινωνικοί δεσμοί (λ.χ. η φιλία), τους οποίους ο καθένας μας δημιουργεί κατά τη διάρκεια της ζωής του και, ενώ μας επηρεάζουν, συμβάλλουν συγχρόνως στον περιορισμό των παθών μας.

---

<sup>65</sup> Για αυτόν ακριβώς τον λόγο, επέλεξαν κάποια χαρακτηριστικά μίας σημαντικής προσωπικότητας (μυθικής ή και πραγματικής) και αυτά προέβαλαν ως πρότυπα (Σενέκας, *Επιστολές* 95.72). Ως τέτοια λειτούργησαν ο Ηρακλής, ο Διογένης και ο Σωκράτης.

## Βιβλιογραφία

- Arnold, E., V. (1911). *Roman Stoicism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barnes, J. (1997). *Logic and the Imperial Stoa*. Leiden: Brill.
- Blumenfeld, L. (2002). The Apology. *The New Yorker* 4, pp 37- 40.
- Brunt, P., A. (1975). Marcus Aurelius in his Meditations. *Journal of Roman Studies* 64, pp. 1-20.
- Burnet, J. (1967–68). *Platonis opera. I–V*. Oxford: Clarendon Press.
- Buss, S. (1999). Appearing Respectfull: The Moral Significance of Manners. *Ethics* 109, pp 795-826.
- Butler, J. (1964). *Fifteen Sermons*. London: G. Bell and Sons.
- Calhoun, Ch., & Solomon, R. (1984). *What Is an Emotion?: Classic Reading in Philosophical Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Care, N. (1996). Problematic Agency. In *Living with one's Past* (pp. 69-97). New York: Rowman and Littlefield.
- Cooper, J., M. (1999). Posidonius on Emotions. In J. M. Cooper (ed.) *Reason and Emotion* (pp. 449-484). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Coleman, J. (2005-2006). *Ιστορία της Πολιτικής Σκέψης*. Χριστίδης, Γ. Ε (μτφρ), Βαλλιάνος, Π. Σ. (εισ-επιμ.). Αθήνα: Κριτική.
- Cooper, J., M & Procope, G., F. (1995). *Seneca's Moral and Political Essays*. Cooper, J., M & Procope, G., F. (trans). New York: Cambridge University Press.
- Cooper, J., M. (2005). The Emotional Life of the Wise. *The Southern Journal of Philosophy* XLIII.
- Dobbin, R., F. (1998) (comm. and trans.), *Epictetus: Discourses Book I*. Oxford: Clarendon Press.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist* 48, pp. 384-392.
- Englert, W. (1996). Stoics and Epicureans on the Nature of Suicide. In J. J. Cleary & W. Wians (eds.), *Proceedings of the Boston Area Colloquium on Ancient Philosophy*. Lanham, MD: University Press of America, 67-113.
- Farquaharson, A. S. L. (1989). *Aurelius Meditations*, A. S. L. Farquaharson (trans.). Oxford: Oxford University Press.

- Follete, V., Ruzek, J., and Abueg, F. (2001). A Contextual Analysis of Trauma: Theretical Considerations. In V. Follete, J. Ruzek, F. Abueg (eds.), *Cognitive Behavioral Therapies for Trauma*. New York: Guilford Press.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the Self. In L. Martin, H. Gutman, P. Hutton (eds.), *Technologies of the Self, A seminar with Michel Foucault* (pp. 16-49). Mass: University of Mass.
- Foucault, M. (2003). Η μέριμνα για τον εαυτό μας. Στο Γ. Κρητικός (μτφρ.), *Ιστορία της Σεξουαλικότητας*, τόμ. 3 (σσ. 47-82). Αθήνα: Ράππα.
- Gawande, A. (2001). Crimson Tide. *The New Yorker* 12, pp. 50-57.
- Gill, C. (1988). Personhood and Personality: The Four- Personae Theory in Cicero, De Officiis I. In J. Annas (eds.), *Oxford Studies in Ancient Philosophy* (pp. 169-200). Oxford: Oxford University Press.
- Gladwell, M. (2002). The Naked Face. *The New Yorker* 5, pp 38-49.
- Govier, T., (1999). Forgiveness and the Unforgivable. *American Philosophical Quarterly* 36, pp. 59-75.
- Griffin, M. (1989). Philosophy, Politics and Politicians. In Miriam T. Griffin & Jonathan Barnes (eds.), *Philosophia Togata: Essays on Philosophy and Roman Society*. Oxford: Oxford University Press.
- Griffin, M. (1992). *Seneca: A Philosopher in Politics*. Oxford: Clarendon Press.
- Griffin, M. (1994). Roman Suicide. In K. W. M. Fulford, G. Gillett, and J. M. Soskice (eds.), *Medicine and Moral Reasoning*. New York: Cambridge University Press. Lanham, MD: University Press of America.
- Griffin, M. (2007). Seneca's pedagogic strategy. In R. Sorabji & R.W. Sharples (eds.), *Greek and Roman Philosophy 100BC- 200AD* (vol. 1, pp. 89-114). London: University of London.
- Griffin, M. T. & Atkins, E. M. (1991). *Cicero On Duties*, M. T. Griffin & E. M. Atkins (trans.). New York: Cambridge University Press.
- Gould, J., B. (1970). *The Philosophy of Chrysippus*. Leiden: Brill.
- Gummere, R. (1989). *Seneca Epistulae Morales*, R. Gummere (trans). 3 vols. Loeb Classical Library. Cambridge, MA: Harvard University Press.



- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a way of life*. A. I. Davidson (eds. & introd.). Oxford UK & Cambridge USA: Blackwell.
- Helmbold, W., C. (2000). *Plutarch Moralia*. W. C. Helmbold (trans). 1 vol. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hijmans, B., L. (1959). *Askesis, Notes on Epictetus' Educational System*. Assen: Van Gorcum.
- Hughes, P. (1995). Moral Anger, Forgiving, and Condoning. *Journal of Social Philosophy*, 25, pp 103-118.
- Inwood, B. (1985). *Ethics and Human action in Early Stoicism*. Oxford: Clarendon Press.
- Izard, C., E. (1971). *The Face of Emotion*. New York: Meredith.
- Kant, I. (1964). *Doctrine of Virtue*. Translated by M. J. Gregor. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, pp 406, 460.
- Kant, I. (1974). *Anthropology from a Pragmatic Point of View*. Translated by M. J. Gregor. The Hague: Martinus Nijhoff, pp 282.
- King, J. E. (1989). *Cicero Tusculan Disputations*, J. E. King (trans). Loeb Classical Library. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lesses, G. (1989). Virtue and the Goods of Fortune in Stoic Moral Theory. In J. Annas (eds.), *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, vol. VII (pp. 95-127). New York: Oxford University Press.
- Long, A. A. & Sedley, D., N. (1987, 1987a). *The Hellenistic Philosophers, vol.1 Translations of the Principal Sources with Philosophical Commentary & vol. 2, Greek and Latin texts with notes and bibliography*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Long, A., A. (1988). Stoic Eudaimonism. *Proceedings of the Boston Colloquium in Ancient Philosophy* 4, pp. 77–101.
- Long, A., A. (2002). *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Long, A., A. (1993). Hierocles on Oikeiōsis and Self-Perception. In K. J. Boudouris (ed.), *Hellenistic Philosophy: Vol. I* (pp. 93- 104). Athens: International Center for Greek Philosophy and Culture.
- Morris, H. (1995). A Paternalist Theory of Punishment. In J. G. Murphy (eds.), *Punishment and Rehabilitation*. Belmont, CA: Wadsworth.

- Morris, H. (1995). Persons and Punishment. In J. G. Murphy (eds.), *Punishment and Rehabilitation*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Nussbaum, M. (1994). *The Therapy of Desire*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Nock, A. D. (1933). *Conversion*. Oxford: Oxford University Press.
- Rackham, H. (1971). Cicero De Finibus. H. Rackham (trans), *Loeb Classical Library*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rackham, H. (1993). Cicero De Natura Deorum Academica. H. Rackham (trans), *Loeb Classical Library*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rist, J. M. (1989). Seneca and Stoic Orthodoxy, ANRW ii. 36.3 (Berlin / New York): 1993- 2012.
- Sedley, D. (2003). The School, from Zeno to Arius Didymus. In Inwood, B. (ed.) *The Cambridge Companion to The Stoics* (pp. 7- 32). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sedley, D. (1999). The Stoic- Platonist Debate on Katheknta. In K. Ierodiakonou (eds.), *Topics in Stoic Philosophy*. New York: Oxford University Press.
- Sellars, J. (2004). *The Art Of Living*. Aldershot: Ashgate, pp. 119, 154.
- Sellars, J. (2006). *Stoicism*. London and New York: Routledge.
- Shackleton, Bailey, D. R. (1999). Cicero Letters to Friends, 2 vols. *Loeb Classical Library*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Shackleton Bailey, D., R. (1999). Cicero Letters to Atticus. D. R. Shackleton Bailey (trans). 4 vols. *Loeb Classical Library*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Sherman, N. (1989). *The Fabric of Character*. New York: Oxford University Press.
- Sherman, N. (1997). *Making a Necessity of Virtue*. Cambridge University Press.
- Sherman, N. (1998a), Concrete Kantian Respect. *Social Philosophy and Policy* 15 (1), pp. 119-148.
- Sherman, N. (1998b). Empathy and Imagination. *Midwest Studies in Pilosophy* 22, pp. 82-112.
- Sherman, N. (1998c). Empathy, Respect, and Humanitarian Intervention. *Ethics and International Affairs* 12, pp. 103-119.
- Sherman, N. (2004). Empathy and Family. *Acta Philosophica* 13.

- Sherman, N. (2005). *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind the military mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Spiller, R. (1988). S. L. A. Marshall and the Ratio of Fire. *RUSI Journal*, pp. 63-71.
- Strawson, P. (2003). Freedom and Resentment. In G. Watson (eds.), *Free Will*. Oxford: Oxford University Press, pp. 72-93.
- Striker, G. (1991). Following Nature: A Study in Stoic Ethics. In J. Annas (eds.), *Oxford Studies in Ancient Philosophy*. New York: Oxford University Press, pp. 1-73.
- Tomkins, S., S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness*. New York: Springer.
- Von Arnim, H. (1903), ed., *Stoicorum Veterum Fragmente*. Leipzig: Reprint Library.
- Wachsmuth, C., Hense, O. (1958). Στοβαίος Ιωάννης Εκλογαί, Αποφθέγματα, Υποθήκαι, C. Wachsmuth, O. Hense (επιμ.), τόμ. 4. Berlin: Weidmannsche Verlagsbuchhandlung.
- White, St., A. (1995). Cicero and the Therapists. In J. G. F. Powell (eds.), *Cicero the Philosopher*, Oxford: Clarendon Press.
- Wilson, M. (1997). The Subjugation of Grief in Seneca's Epistles. In S. M. Braund & Chr. Gill (eds.), *The Passions in Roman Thought and Literature*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Woolf, R. and Annas, J. (2001). *Cicero On Moral Ends: Translated with Introduction and Notes*. New York: Cambridge University Press.
- Αβραμίδης, Γ. (2008) (εισ., μτφρ., σχ.εισ., μτφρ., σχ.). *Αυρήλιος Μάρκος Τα εις εαυτόν*. Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Αραμπατζής, Γ. (1995) (μτφρ). *Σενέκας Επιστολές στον Λουκίλιο*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Θεοδωρόπουλος, Τ. (2003) (επιμ.). *Κικέρων Όταν σκέφτομαι τον θάνατο: πρώτη Τουσκουλανή Διατριβή*, Ο. Παπακώστα (μτφρ.). Αθήνα: Ωκεανίδα.
- Κούρφαλη, Χ. (2013). *Η Στωική τέχνη του βίου*. Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Μοσκόβης, Β. (1993) (μτφρ). *Αριστοτέλους Ηθικά Νικομάχεια. I-II*. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
- Νικολαΐδης, Τ. (2002) (εισ., μτφρ., σχ.). *Σενέκας Επιστολή 90*, Τ. Νικολαΐδης. Αθήνα: Στιγμή.
- Πετράκης, Ι., Ε. (2016) (προλ., μτφρ., σχ., επιμ.). *Πλάτων: Μένων*. Αθήνα: Εστία.

- Πετρόχειλος, Ν. (1997) (εισ., μτφρ., σχ.). *Σενέκας Περί της πνευματικής γαλήνης*. Αθήνα: Πατάκης.
- Σκουτερόπουλος, Ν. (1993) (μτφρ.). *Επίκτητος Εγχειρίδιον*. Αθήνα: Στιγμή.
- Σκουτερόπουλος, Ν., Μ. (1987) (μτφρ.). *Πλάτων: Ευθύδημος*. Αθήνα.
- Συκουτρής, Ι. (1994) (μτφρ.). *Πλάτωνος Συμπόσιον*. Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της Εστίας.
- Φιλολογική Ομάδα Κάκτου (1994) (εισ., μτφρ., σχ.). *Διογένης Λαέρτιος, Άπαντα, Βίοι Φιλοσόφων*, τόμ. 3ος, βιβλία 6-7. Αθήνα: Κάκτος.
- Χριστοδούλου, Ι., Σ. (2002) (μτφρ.). *Επίκτητος Διατριβές*, τόμ. 4. Θεσσαλονίκη: Ζήτρος.