

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

# εὖ ζῆν

Η διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων  
σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία

Πρόλογος: PETER ECONOMIDES



**ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Εὐ ζῆν. Η διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Λεωνίδας Γεωργιάδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Τσίρης

ΙΔΕΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Caroline Rovithi

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Λεωνίδας Γεωργιάδης, 2021

© Φωτογραφιών εξωφύλλου: Bridgemanimages, mejnak, Babich Alexander/  
Shutterstock Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3812-2

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3813-9

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

**PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

# εὖ ζῆν

Η διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων  
σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία



*Αφιερωμένο σε όλους τους δασκάλους της ζωής*

*Ό,τι κι αν μου τύχει, στο χέρι μου είναι να ωφεληθώ από αυτό.*

Επίκτητος

# Περιεχόμενα

---

ΠΡΟΛΟΓΟΣ του Peter Economides	
στην ελληνική γλώσσα .....	11
στην αγγλική γλώσσα .....	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΣΤΩΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ .....	15
ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Η «ΑΠΑΘΕΙΑ» .....	23
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Η ΛΥΠΗ .....	53
Κεφάλαιο 1: Η ΛΥΠΗ ΩΣ ΑΛΟΓΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ .....	55
Κεφάλαιο 2: ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ .....	79
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Ο ΦΟΒΟΣ .....	109
Κεφάλαιο 1: Ο ΦΟΒΟΣ ΩΣ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ .....	111
Κεφάλαιο 2: ΟΙ ΦΟΒΙΕΣ .....	123
Κεφάλαιο 3: Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ .....	175
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Η ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ (ΑΛΟΓΟΣ ΟΡΕΞΙΣ) .....	205
ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΗΔΟΝΗ – Η ΑΛΟΓΟΣ ΕΞΑΡΣΙΣ .....	265
ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Η ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΤΩΝ ΕΝ-ΤΥΠΩΣΕΩΝ....	335
Ενδεικτική Βιβλιογραφία .....	359
Ευχαριστίες .....	369

Ζούμε κάτω από ένα ηφαίστειο.

Η αλλαγή ξεσπά.

Νέες τεχνολογίες.

Νέες συμπεριφορές.

Νέες προκλήσεις.

Νέες απειλές.

Χρειάζεται να ανταποκριθούμε.

Ως κοινωνία.

Ως άτομα.

Η απάντησή μας χρειάζεται να διαθέτει δύο φαινομενικά αντίθετα στοιχεία. Συνοχή και ευελιξία. Συνοχή στους στόχους μας, στον χαρακτήρα, την πίστη και τις αξίες. Ευελιξία στο πώς βλέπουμε και ανταποκρινόμαστε στον κόσμο γύρω μας.

Ο Στωικισμός περιγράφεται ως «φιλοσοφία για όσους ζουν στον πραγματικό κόσμο». Ενδεχομένως διότι παροτρύνει τους οπαδούς του να επικεντρωθούν καθαρά σε ό,τι είναι υπό τον έλεγχό τους. Δηλαδή να αποδεχτούν τον εξωτερικό κόσμο όπως είναι και να εργαστούν επάνω στον εσωτερικό τους κόσμο. Όστε να δουν τον κόσμο θετικά: να επιλέξουν να τον δουν έτσι. Να αναπτύξουν μια ηθική πυξίδα που θα τους κρατήσει στραμμένους προς τη σωστή κατεύθυνση. Πάντα, να εστιάζουν στην αρετή. Στο να συμπεριφέρονται σύμφωνα με τη Φύση, της οποίας αποτελούμε όλοι μέρος.

Ασχολούμαι με τη στρατηγική. Η στρατηγική είναι το πώς θα μετακινηθείς από το σημείο Α στο σημείο Β. Από το σημείο που βρίσκεσαι, στο σημείο που θέλεις να φτάσεις.

Είμαι αισιόδοξος. Γιατί, αν δεν ήμουν αισιόδοξος, δεν θα μπορούσα να δω το σημείο Β. Και, ακόμη και αν το έβλεπα, δεν θα ήταν ελκυστικό. Δεν θα πίστευα στο σημείο Β. Και σίγουρα δεν θα μπορούσα να σχεδιάσω ένα μονοπάτι που πηγαίνει από το Α στο Β.

Γνωρίζω ότι η στρατηγική δεν μπορεί να αλλάξει την πραγματικότητα. Αλλάζει όμως τον τρόπο πλοήγησης στην πραγματικότητα. Μας επιτρέπει να δούμε την πραγματικότητα όχι όπως είναι, αλλά όπως εμείς είμαστε. Μας βάζει στο κάθισμα του οδηγού. Μας επιτρέπει να σκεφτόμαστε θετικά και να ζούμε με επιτυχία σε ένα απαιτητικό περιβάλλον αλλαγής. Τελικώς, ίσως μπορέσουμε να αλλάξουμε και την πραγματικότητα...

Το 2020 μόλις έφτασε στο τέλος του. Μια σημαντική χρονιά, που χαρακτηρίστηκε από μια παγκόσμια πανδημία που έπληξε ολόκληρη την ανθρωπότητα. Δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι πιο έγκαιρο από αυτό το βιβλίο. Αποτελεί ένα εγχειρίδιο για τη σύγχρονη εποχή. Ένα βιβλίο οδηγιών για το μέλλον. Και αυτό είναι που κάνει πραγματικά αυτό το βιβλίο τόσο αξιοσημείωτο. Βασίζεται στις διδασκαλίες μιας σχολής φιλοσοφίας που ιδρύθηκε στην Αθήνα πριν από τουλάχιστον δύο χιλιάδες χρόνια.

Peter Economides

# FOREWORD

---

We're living under the volcano.

Change erupts.

New technologies.

New behaviours.

New challenges.

New threats.

We need to respond.

As society.

As individuals.

Our response demands two seemingly opposite qualities in us. Consistency and flexibility. Consistency in our goals, our character, belief and values. Flexibility in how we view, and respond, to the world around us.

I've heard Stoicism described as “philosophy for those who live in the real world.” Perhaps because it encourages its followers to focus purely on what is within their control. To accept the outside world the way it is, and to work on their inner world. To view the world positively, as they choose to view it. To develop a moral compass to keep them pointed in the right direction. Always, to focus on virtue. On behaving in accordance with Nature of which we are all a part.

I am a strategist. Strategy is how you move from point A to point B. From where you are to where you want to be.



I am an optimist. Because if I were not an optimist I would not be able to see point B. And even if I saw it, it would not be attractive. I would not believe in point B. And I certainly would not be able to design a path to get from A to B.

I know that strategy cannot change reality. It changes how we navigate through reality. It allows us to see reality not as it is, but as we are. It puts us in the driver's seat. It allows us to think positively and live successfully in a challenging environment of change. Ultimately, perhaps, we change reality...

2020 has just come to a close. A momentous year, marked by a global pandemic affecting all humanity. I cannot think of anything more timely than this book. It reads like a handbook for the modern age. An instruction manual for the future. And here's what truly makes this book so remarkable. It is based on the teachings of a school of philosophy established in Athens more than 2.000 years ago.

Peter Economides

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΣΤΩΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

---

Η Στωική φιλοσοφία γεννήθηκε στην Αθήνα του 310 π.Χ. και υπήρξε ένα διανοητικό ρεύμα καθοριστικό για την εξέλιξη της ανθρώπινης σκέψης. Ακόμα και σήμερα, σε όλες σχεδόν τις γλώσσες του κόσμου, όταν κάποιος μένει ατάραχος μπροστά σε δύσκολες περιστάσεις, λέμε «το αντιμετώπισε με στωικότητα». Άραγε τι να σημαίνει αυτό;

Η αρχή αυτού του μεγάλου ταξιδιού έγινε σε ένα βιβλιοπωλείο των Αθηνών, στα τέλη του 4ου αιώνα π.Χ., όπου ένας Κύπριος έμπορος, ο Ζήνων ο Κιτιεύς, άκουσε κάποιον να απαγγέλλει μεγαλόφωνα αποσπάσματα από τα *Απομνημονεύματα* του Ξενοφώντος τα οποία διηγούνταν περιστατικά από την ζωή του Σωκράτη. Ο Ζήνων περιπλανιόταν στα σοκάκια των Αθηνών, συντετριμμένος από την συμφορά που τον είχε βρει: το μοναδικό του καράβι είχε βουλιάξει την προηγούμενη μέρα κι εκείνος είχε χάσει όλη του την περιουσία. Ζαλισμένος όπως ήταν, εξέλαβε την απαγγελία που άκουγε σαν αγγελική προσταγή, μπήκε μέσα στο βιβλιοπωλείο και ρώτησε πού μπορούσε να βρει κανείς έναν τέτοιο άνθρωπο όπως ο Σωκράτης. Εκείνη την στιγμή περνούσε έξω από το βιβλιοπωλείο ο Κράτης, ένας σπουδαίος Κυνικός φιλόσοφος από την Θήβα, κι ο βιβλιοπώλης, δείχνοντάς τον, του είπε «*αυτόν ν' ακολουθήσεις*». Ο Ζήνων, χωρίς να διστάσει, ακολούθησε τον Κράτη στον κόσμο της φιλοσοφίας και της γνώσης, ώσπου αναδείχθηκε ως ένας από τους σπουδαιότερους διανοητές στην ιστορία της ανθρωπότητας, με χιλιάδες περιώνυμους μαθητές σε όλο τον κόσμο για πάρα πολλά χρόνια (ακόμα και μετά τον θάνατό του), όπως ο Χρύσιππος, ο Πο-

σειδώνιος, ο Επίκτητος, ο Αρριανός, ο Σενέκας, ο Μάρκος Αυρήλιος και άλλοι. Πολλά χρόνια αργότερα, όταν πια ήταν ένας από τους πιο αναγνωρισμένους φιλοσόφους της εποχής του, ενθουσιάζοντας το περιστατικό αυτό, δήλωσε: «**Το αληθινό ταξίδι της ζωής μου ξεκίνησε όταν ναυάγησα – *Nōn εὐπλόηκα, ὅτε νεναύγηκα***». Ο Ζήνων εκείνη την ημέρα, μέσα σ' εκείνο το μικρό βιβλιοπωλείο, διδάχθηκε το μεγάλο μυστικό της ζωής: Αυτό που εμείς ονομάζουμε καταστροφή ή θάνατο δεν είναι τίποτα άλλο από μία καινούργια αρχή.

### **Το κεντρικό νόημα της Στωϊκής διδασκαλίας**

Η βαθύτερη ουσία της διδασκαλίας του Ζήνωνος συνοψίζεται σε δύο φράσεις: «*ἀνέχου*» και «*ἀπέχου*», δηλαδή μάθε να κρατάς μία ψυχολογική απόσταση από καθετί που σου συμβαίνει. Όταν ο άνθρωπος εγκαθιδρύσει τον εσωτερικό του παρατηρητή και αρχίσει να αντιλαμβάνεται τα συμβάντα χωρίς ταύτιση με αυτά, μπορεί να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κατάσταση όσο δύσκολη και αν φαίνεται. Λέγεται ότι ο Επίκτητος (Στωϊκός φιλόσοφος και δούλος στην Ρώμη) μία φορά είχε δεχθεί τις δριμύτατες παρατηρήσεις του κυρίου του με την εξής φράση: «*Πρόσεξε, θα μου σπάσεις το πόδι*». Τότε ο αφέντης του εκνευρίστηκε τόσο πολύ, που πράγματι τον χτύπησε και του το έσπασε. Αμέσως ο Επίκτητος γύρισε απόλυτα ήρεμος και του είπε: «*Είδες που σ' τα 'λεγα;*» Ένας οποιοσδήποτε άνθρωπος δεν θα μπορούσε να αντιμετωπίσει τόσο απλά μία τέτοια περίσταση, ακριβώς επειδή αναγκαστικά θα είναι ταυτισμένος με αυτήν. Αντιθέτως, η επίτευξη μιας ψυχολογικής απομάκρυνσης από τα εξωτερικά γεγονότα δρα ευεργετικά στην κατανόηση των προβλημάτων και την ψύχραιμη αντιμετώπισή τους. Για να καταφέ-

ρεις την αντοχή στις καταστάσεις πρέπει να συνηθίσεις την αποχή από την ταύτιση.

*«Τα πράγματα δεν μπορούν να αγγίξουν την ψυχή, αλλά μένουν έξω από αυτή ακίνητα. Οι ενοχλήσεις προέρχονται μόνον από τις αντιλήψεις που σχηματίζονται εντός μας».*  
(Μάρκος Αυρήλιος, *Τα εις εαυτόν*, Ε', ιθ')

### **Η διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία**

Οι αρνητικές καταστάσεις που βιώνουμε στην ζωή μας ακολουθούν τον ίδιο κανόνα: σχηματίζονται μέσα μας μέσω μιας διαδικασίας που ενεργοποιείται κάθε φορά που δεν παρατηρούμε το τι σκεπτόμαστε ή τι αισθανόμαστε, δηλαδή όταν *απουσιάζουμε από τις εσωτερικές μας διεργασίες*. Συχνά, αφότου χάσουμε τον έλεγχο του εαυτού μας, λέμε «*δεν ξέρω τι μου συνέβη, μου πάτησαν ένα κουμπί και απλά ο εαυτός μου ξεερράγη*». Το ζήτημα είναι ότι δεν πρόκειται για απλό κουμπί, αλλά για έναν πολύπλοκο μηχανισμό που αποτελείται από τουλάχιστον 26 γρανάζια, τα οποία όλα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Τα γρανάζια αυτά κατανέμονται σε 4 βασικούς μοχλούς: την ΛΥΠΗ, τον ΦΟΒΟ, την (ασυνείδητη) ΕΠΙΘΥΜΙΑ και την (ασυνείδητη) ΗΔΟΝΗ. Οι ανθρώπινες πεποιθήσεις κινητοποιούν αυτόν τον μηχανισμό, ο οποίος υπάρχει για να παράγονται συναισθήματα που, σε έναν μικρό βαθμό, είναι ευεργετικά. Το θέμα είναι ότι στην συνεχή επανάληψή τους, αυτά εξελίσσονται σε τοξικές ουσίες που καταστρέφουν την ζωή μας. Με την φράση «*οι ενοχλήσεις προέρχονται από τις αντιλήψεις*», οι Στωικοί εννοούν ότι οι ερμηνείες που δίνουμε στα γεγονότα –που βασίζονται σε αυτά που πιστεύουμε–

ενεργοποιούν με τέτοιον συνεχή τρόπο τον μηχανισμό αυτό, ώστε να φθάνουμε να μην ελέγχουμε τον εαυτό μας, αλλά τα συναισθήματα να ελέγχουν εμάς. Έτσι, ο δούλος γίνεται αφέντης, ώστε οι πεποιθήσεις καταλήγουν να ελέγχουν την ζωή μας, ενώ εμείς απλώς ακολουθούμε. Σκοπός του ανθρώπου δεν είναι άλλος παρά να αναλάβει τον έλεγχο αυτού του μηχανισμού και να πάρει την ζωή του στα χέρια του. Το πρώτο βήμα είναι η αποταύτιση από τα εξωτερικά γεγονότα:

*«Το πρώτο και κυριότερο έργο στην ζωή είναι τούτο: ξεχώρισε τα πράγματα, διάκριέ τα και λέγε: “Τα εξωτερικά δεν εξαρτώνται από εμένα. Πού θ’ αναζητήσω το καλό και το κακό; Μέσα μου, σ’ αυτά που είναι δικά μου”».*  
(Επίκτητος, Διατριβαί, Β', ε', 4-5)

### **Πώς όμως θα καταφέρω να αποταυτιστώ από τα γεγονότα;**

*«Ο Ζήνων ο Κιτιεύς δίδαξε πως πρέπει να ενεργούμε προσεκτικά σε όλα τα πράγματα – σαν να έπρεπε να λογοδοτήσουμε για αυτά στους δασκάλους μας αμέσως μετά. Αυτό είναι ένα αρκετά έξυπνο τέχνασμα που μετατρέπει την στωική καθοδήγηση σε ένα είδος εξάσκησης της ενσυνειδητότητας. Το να φανταζόμαστε ότι μας παρατηρεί κάποιος μας βοηθάει να δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή στον χαρακτήρα και την συμπεριφορά μας».* (Donald Robertson, Σκέψου σαν Ρωμαίος Αυτοκράτορας, σελ. 131)

Ο Σωκράτης το είχε εξηγήσει ακόμα καλύτερα, λέγοντας ότι μέσα του υπήρχε ένα «δαιμόνιο», ένας εσωτερικός δάσκαλος ο οποίος παρακολουθεί ό,τι συμβαίνει και, **χωρίς να τον κρίνει ποτέ**, τον προειδοποιεί εάν πρόκειται να κάνει κάτι

επιζήμιο για εκείνον. Ο εσωτερικός μας παρατηρητής μπορεί να έχει πρόσβαση σε μία μεγαλύτερη εικόνα και να «βλέπει» πράγματα που εμείς αδυνατούμε να δούμε. Έτσι, έχει την ικανότητα, με την μορφή της «διαίσθησης», να μας πληροφορήσει για την πιθανή μελλοντική εξέλιξη μιας κατάστασης. Η εγκαθίδρυση μέσα μας ενός ανεξάρτητου παρατηρητή συμβάλλει αποφασιστικά στο να πάρουμε τον έλεγχο της ζωής μας.

*«Να έχεις τον νου σου πως είσαι ηθοποιός σε δραματικό έργο. Δική σου δουλειά είναι να υποδυθείς σωστά τον ρόλο που σου δόθηκε».* (Επίκτητος, *Εγχειρίδιον*, 17)

## Η επίτευξη της ευτυχίας

Σύμφωνα με τους Στωικούς, η ευτυχία είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου. Κατά τον Επίκτητο, η ευτυχία συνίσταται στην προσωπική ολοκλήρωση και στην ηρεμία. Και τα δύο, έλεγε, είναι ανεξάρτητα από τις ιδιαίτερες περιστάσεις και τις περιπτώσεις του κάθε ατόμου, και επιτυγχάνονται με την άσκηση πάνω σε τρία θέματα: «*Να γίνεις κύριος των επιθυμιών σου*», «*να εκτελείς τα καθήκοντά σου χωρίς μεμψιμοιρία*» και «*να μάθεις να σκέφτεσαι καθαρά για τον εαυτό σου και για τις σχέσεις σου με την ανθρώπινη κοινωνία*». Όταν ο άνθρωπος ξεκαθαρίσει την στάση του και την δράση του σε αυτούς τους τομείς, επανέρχεται φυσιολογικά στην ευδαιμονία. Το πρώτο στάδιο της ευτυχίας, λοιπόν, συνίσταται στο να πάψει κάποιος να είναι δυστυχημένος, και αυτό είναι προσωπική επιλογή.

*«Η ευτυχία είναι κάτι εύκολο, όμως το να μάθεις να μην είσαι δυστυχημένος μπορεί να είναι δύσκολο».* (Wayne Dyer, *Οι περιοχές των σφαλμάτων σας*, σελ. 27)

## Πώς ο άνθρωπος θα καταφέρει να μην είναι δυστυχισμένος;

Σύμφωνα με τους Στωικούς, η ψυχή του ανθρώπου καλύπτεται με νέφη που προκαλούνται από την παραβίαση του μέτρου στην ζωή μας. Έτσι δημιουργούνται τα πάθη, τα οποία δεσμεύουν την ψυχή μας και μας παρεκτρέπουν από τον δρόμο της Αρετής. Η συνταγή για την απομάκρυνση των παθών είναι το «*όμολογουμένως τῇ φύσει ζῆν*», δηλαδή να ζεις σύμφωνα με την Φύση και τον Λόγο του Σύμπαντος. Όταν ο άνθρωπος αποκτήσει την συνήθεια να μην παραβιάζει ούτε την φυσική, αλλά ούτε και την ψυχική του υπόσταση, αλλάζει η δόνησή του, συνδέεται με την ενότητα του Σύμπαντος και αρχίζει να ξεκαθαρίζει τον εσωτερικό του κόσμο. Άρα αρκεί κάποιος να κάνει την αρετή «*άσκηση βίου*» για να απομακρύνει τα στοιχεία που τον κρατούν στην δυστυχία.

*«Τα δεσμά της ψυχής τα λύνει η αρετή με την μάθηση, την εμπειρία και την άσκηση».* (Επίκτητος)

## Η επίδραση της Στωικής φιλοσοφίας

Ο Ζήνων κατόρθωσε να συνδυάσει γνώσεις από σχεδόν όλα τα φιλοσοφικά ρεύματα της εποχής του, κάτι που έκανε την διδασκαλία του εύπεπτη και κατανοητή σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων, κάθε τάξης και ηλικίας. Άλλωστε, δίδασκε δωρεάν σε ανοικτές συγκεντρώσεις μέσα σε στοές (εξού και ο όρος «Στωικοί»). Ο ίδιος, εκτός από την αρχική του μύηση στην Κυνική φιλοσοφία, την οποία σύντομα ξεπέρασε, μνήθηκε στην Μεγαρική σχολή υπό τον Στίλωνα, αλλά και στην Πλατωνική Ακαδημία (όταν σχολάρχης ήταν ο Ξενοκράτης). Η φιλοσοφία των Στωικών κυριάρχησε στην Ελληνιστική περίοδο, και

μάλιστα ο ίδιος ο Αντίγονος Γονατάς – βασιλιάς της Μακεδονίας – κατέβαινε στην Αθήνα και παρακολουθούσε μαθήματά του. Όμως την μεγαλύτερη άνθηση οι Στωικοί την γνώρισαν στην Ρωμαϊκή περίοδο: ο Ποσειδώνιος είχε ιδρύσει μία σπουδαία σχολή στην Ρώμη, με διάσημους μαθητές, όπως ο Κικέρων και πολλοί άλλοι. Η διδασκαλία των Στωικών έφθασε στο απόγειό της επί αυτοκρατορίας Μάρκου Αυρηλίου, ο οποίος συνέταξε μία σύνοψή της, το περίφημο *Τά εις éαυτόν*, έργο που το έγραψε στα ελληνικά μέσα στην σκηνή του κατά την διάρκεια των εκστρατειών. Το βιβλίο αυτό επηρέασε βαθύτατα την ανθρώπινη διανόηση σε όλα τα μετέπειτα χρόνια. Σήμερα, η διδασκαλία των Στωικών επανέρχεται γοργά μέσα από το σύγχρονο ρεύμα της αυτοβελτίωσης, μέσα από μπεστ σέλερ συγγραφείς όπως ο Ράιαν Χόλιντεϊ, ο Ντόναλντ Ρόμπερτσον, ο Μάσιμο Πιλιούτσι, ο Ντέρεν Μπράουν, η Άλκηστis Αγιωργίτη, ο Μάικλ Λομπάρντι και άλλοι. Δεκάδες συνέδρια Στωικής φιλοσοφίας διοργανώνονται κάθε χρόνο σε όλον τον κόσμο, όπως το «Stoicon», που λαμβάνει χώρα εδώ και εννέα χρόνια στην Αθήνα. Είναι πλέον κοινή διαπίστωση ότι η διδασκαλία των Στωικών φιλοσόφων μπορεί αποτελεσματικά να βοηθήσει στην εξέλιξη του σύγχρονου ανθρώπου, γιατί περιλαμβάνει σημαντικές λύσεις σε προβλήματα της καθημερινότητας.

*«Γεννημένος στον θορυβώδη αρχαίο κόσμο, ο στωικισμός στόχευε στην απρόβλεπτη φύση της καθημερινής ζωής και προσέφερε ένα σύνολο πρακτικών εργαλείων που προορίζεται για καθημερινή χρήση».* (Ryan Holiday, *The Daily Stoic*, σελ. 4)

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας βασίζεται στην διδασκαλία των Στωικών φιλοσόφων, περιέχει σκέψεις από όλον τον αρχαίο ελληνικό κόσμο, αλλά και από σύγχρονους δια-



νοητές. Επίσης περιλαμβάνει όλες τις τελευταίες δημοσιευμένες εξελίξεις της νευροεπιστήμης, έναν κλάδο που έχει προσφέρει ήδη πολλά στον σύγχρονο καθημερινό άνθρωπο. Μην βιαστείτε να το διαβάσετε. Αφήστε κάθε παράγραφο να σας ξεναγήσει σε αυτόν τον απίστευτο κόσμο ψυχικής ισορροπίας και γαλήνης, να σας βοηθήσει να ανακτήσετε την εσωτερική σας συνοχή, αλλά και να προσεγγίσετε τον αληθινό προορισμό της ζωής σας.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1

## Η «ΑΠΑΘΕΙΑ»

---

**Τι είναι τα συν-αισθήματα;** Είναι χημικές μεταβολές που απελευθερώνουν στον οργανισμό μας ορμόνες και στοιχεία που μας κάνουν να αισθανόμαστε ευχάριστα ή δυσάρεστα. **Οι χημικές αυτές μεταβολές υπαγορεύονται συνήθως από μία σκέψη ή μία εντύπωση (συν-αίσθηση).** Όλα τα συναισθήματα σηματοδοτούν την εκδήλωση μιας συγκεκριμένης ενέργειας ή συμπεριφοράς είτε ορατής (εξωτερικής) είτε αόρατης (εσωτερικής). Για παράδειγμα, η θέα ενός ηλιοβασιλέματος απελευθερώνει στον οργανισμό μας συγκεκριμένες ορμόνες (σεροτονίνη, ωκυτοκίνη κ.λπ.) που μας κάνουν να έχουμε μία ρομαντική διάθεση, με αποτέλεσμα να εμπνευσθούμε την δημιουργία ενός ποιήματος ή να χαρίσουμε λουλούδια στο ταίρι μας.

*«Όταν το μυαλό σας βιώνει την εμπειρία της αγάπης, αυτό οδηγεί τον εγκέφαλο να εκκρίνει στο αίμα νευροχημικές ουσίες όπως η ντοπαμίνη, η ωκυτοκίνη και η αυξητική ορμόνη. Όταν αυτά τα χημικά προστίθενται στο μέσο καλλιέργειας κυττάρων που ζουν σ' ένα πλαστικό τρυβλίο, τα κύτταρα αντιδρούν επιδεικνύοντας στιβαρή ανάπτυξη, όλο υγεία. Γενικώς είμαστε πιο υγιείς και δραστήριοι όταν είμαστε ερωτευμένοι».* (Bruce H. Lipton, *Το φαινόμενο του μήνα του μέλιτος*, σελ. 73)

Άραγε υπάρχουν όντως συναισθήματα που μας οδηγούν στην υγεία και συναισθήματα που μας οδηγούν στην αρρώστια;

**Ποια συναισθήματα ονομάζουμε «αρνητικά»;** Αυτά που μας κάνουν να αισθανόμαστε δυσάρεστα. Οι ενοχές, η ζήλια, το μίσος, η οργή και άλλα είναι μερικές από τις σκέψεις που πυροδοτούν μια αλυσίδα χημικών αντιδράσεων στον οργανισμό μας και μας κάνουν να νιώθουμε πίεση, άγχος, λύπη, φόβο, αρνητικά δηλαδή συναισθήματα που μας οδηγούν ολοταχώς σε μία δυστυχημένη ζωή. Κατά τους Στωικούς φιλοσόφους, τα συναισθήματα αυτά ονομάζονται *πάθη* και χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: *Λύπη, Φόβος, Επιθυμία, Ηδονή*.

*«Πάθη είναι όλες αυτές οι συγκινήσεις που κάνουν τους ανθρώπους να μεταβάλλουν γνώμη σχετικά με τις κρίσεις και συνοδεύονται από λύπη και ηδονή».* (Αριστοτέλης, *Ρητορική τέχνη*, 1378a)

Τα πάθη-αρνητικά συναισθήματα γεννούν μια σειρά από ορμόνες που είναι πολύ έντονες. Αυτές ανέκαθεν υπάρχουν για την περίπτωση μάχης ή φυγής απέναντι σε έναν διαφανόμενο κίνδυνο. Εμείς όμως τα ενεργοποιούμε με ασήμαντες αφορμές, χωρίς ουσιώδη λόγο, και για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα αυτές οι ορμόνες να γίνονται τοξικές και να επιτίθενται στον ίδιο τον εαυτό μας. Αυτός άλλωστε είναι και ο λόγος για τον οποίο αισθανόμαστε δυσάρεστα.

*«Ο φόβος προκαλεί απελευθέρωση ορμονών του στρες και φλεγμονωδών παραγόντων στο αίμα, όπως οι κυτοκίνες. Αν αυτά τα χημικά προστεθούν στο μέσο καλλιέργειας σ' ένα πλαστικό τρυβλίο, θα προκαλέσουν την αναστολή της ανάπτυξης των κυττάρων και ίσως και τον θάνατό τους. Η χημεία του άγχους αναστέλλει την ανάπτυξη και την συντήρηση των κυττάρων, γιατί εκτρέπει την ενέργεια του σώμα-*

τος στην υποστήριξη των μηχανισμών προστασίας». (Bruce H. Lipton, *Το φαινόμενο του μήνα του μέλιτος*, σελ. 74)

Δεν είναι υπερβολικό λοιπόν να υποστηρίξουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ασθενειών οφείλεται στα πάθη, δηλαδή στην συνεχόμενη χρήση αρνητικών συναισθημάτων.

## Η διαφορά συναισθήματος και παρόρμησης

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο άνθρωπος διαθέτει τρεις βασικούς εγκεφάλους, το *Λογιστικόν*, που είναι το κέντρο των σκέψεων, το *Θυμοειδές*, το κέντρο των συναισθημάτων, και το *Επιθυμητικόν*, το κέντρο που καθορίζει την συμπεριφορά μας (βλ. και *Μαθήματα Φιλοσοφίας*, κεφ. 1). Σε κάθε ερέθισμα, το Λογιστικό κέντρο αντιδρά με μία σκέψη. Αυτή η σκέψη θα παραγάγει ένα *συναίσθημα* (συν+αίσθηση). Το συναίσθημα αυτό, μέσω της χημικής διαδικασίας που περιγράψαμε πιο πάνω, θα μας οδηγήσει σε μία δράση, σε μία *συγκίνηση* (συν+κίνηση). Η σειρά είναι η εξής:

ΑΙΣΘΗΣΗ → ΣΚΕΨΗ → ΣΥΝ-ΑΙΣΘΗΜΑ → ΣΥΝ+ΚΙΝΗΣΗ

Η αλληλουχία αυτή είναι αποτυπωμένη και στην αγγλική γλώσσα:

THOUGHT → FEELING → EMOTION

Η λέξη «feeling» σημαίνει το συναίσθημα που παράγεται από την ερμηνεία μιας αίσθησης, ενώ «emotion» είναι η κίνηση στην οποία προβαίνουμε λόγω ενός συναισθήματος. Συνεπώς κάθε σκέψη υλοποιείται σε πρωτογενές επίπεδο ως ένα

συναίσθημα, δηλαδή εμφανίζεται στο σώμα μας μέσω μιας χημικής μεταβολής. Το συναίσθημα αυτό θα μας δώσει την απαιτούμενη ενέργεια και ώθηση να κινηθούμε προς μία κατεύθυνση. Άρα κάθε σκέψη μας υλοποιείται με συγκεκριμένους τρόπους. Όταν η διεργασία αυτή γίνεται χωρίς εμείς να την ελέγχουμε συνειδητά, τότε το Επιθυμητικό κέντρο δεν παράγει συν+κίνηση, αλλά *παρ-όρμηση*. Αυτή είναι μία ώθηση να κάνουμε πράγματα που δεν καταλαβαίνουμε γιατί τα κάναμε, και συνήθως μετά μετανιώνουμε για αυτά.

**ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΣΚΕΨΗ → ΑΛΟΓΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ → ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ**

Τα αρνητικά συναισθήματα πηγάζουν από ταχύτατες σκέψεις, διότι μέσα στον προγραμματισμό μας υπάρχει μία υπορουτίνα όταν αισθανόμαστε κάθε είδους κίνδυνο να αντιδρούμε αυτόματα. Χωρίς να το καταλάβουμε, παράγονται οι αντίστοιχες ορμόνες που ενεργοποιούν τον μηχανισμό «μάχης ή φυγής», ο οποίος μας προετοιμάζει να παλέψουμε ή να τρέξουμε, συμπεριφορά που δεν είναι συν-κίνηση, αλλά *παρ-όρμηση*. Τα πάθη πηγάζουν ως επί το πλείστον από ασυνείδητες σκέψεις, οπότε παράγουν παρορμήσεις. Αυτές οι παρωθητικές δράσεις, όταν συμβαίνουν καθημερινά, μας εγκλωβίζουν σε μια μηχανική, χωρίς επίγνωση, ζωή. Κανείς δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος όσο παρασύρεται από τις παρορμήσεις του.

*«Μην ταλαντεύεσαι! Στην κάθε σου παρόρμηση να αντιτάσσεις το δίκαιο και σε κάθε παράσταση του νου να διατηρείς την δύναμη να την διαμορφώνεις σύμφωνα με την συνειδητή βούλησή σου».* (Μάρκος Αυρήλιος, *Τα εις εαυτόν*, Δ', κβ')

## Η πηγή της ευδαιμονίας κατά την Στωική φιλοσοφία

Ο άνθρωπος αποκτά την ευδαιμονία μέσω της «ἀπαθείας», δηλαδή της απομάκρυνσης των παθών από την ψυχή, διαδικασία που απελευθερώνει το αληθινό μας δυναμικό. Η «Απάθεια» επιτυγχάνει την συνειδητή συνεργασία των τριών κέντρων, έτσι ώστε η σκέψη να υλοποιείται μέσω μιας συνειδητής συν+κίνησης και όχι μέσω μηχανικών παρορμήσεων. Τότε ο άνθρωπος αναγνωρίζει ότι οι όμορφες σκέψεις παράγουν καλύτερο αποτέλεσμα και είναι προς το συμφέρον του να σκέφτεται σπουδαία και όμορφα πράγματα. Ακόμα κι αν τα εξωτερικά ερεθίσματα δεν είναι ευχάριστα και οι πρώτες σκέψεις δεν είναι καλές, η ικανότητα συνειδητής συνεργασίας μεταξύ των κέντρων θα καταφέρει να τις αναχαιτίσει. Ο Στωικός φιλόσοφος, μόλις συνειδητοποιήσει ότι μία σκέψη πρόκειται να γεννήσει μια αρνητική ορμόνη σε υπερβολικό βαθμό, πηγαίνει και βρίσκει την αρχική λανθασμένη εντύπωση μέσω της οποίας προήλθε η σκέψη αυτή ως ερμηνεία και την μετατρέπει σε μία νέα εντύπωση η οποία θα υλοποιηθεί ως ένα θετικό, αυτήν την φορά, συναίσθημα. Το συναίσθημα αυτό θα του δώσει την απαιτούμενη ενέργεια για να προβεί σε μία όμορφη πράξη.

**ΕΡΕΘΙΣΜΑ → ΕΝΤΥΠΩΣΗ → ΣΚΕΨΗ →**

Κατά τον Μάξιμο τον Τύριο τα κύρια χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου που έχει πετύχει την *Απάθεια* είναι:

- η *σνήθεια* να μην παρασύρομαι από τις γνώμες των άλλων
- η *εύθυμη αντιμετώπιση των προβλημάτων* (ακόμα και των ασθενειών)

- η ηρεμία και η γλυκύτητα του χαρακτήρα και
  - η μεγαλοπρέπεια του ήθους
- (Βλ. Μάρκος Αυρήλιος, *Τα εις εαυτόν*, Α', 1ε')

## Η συνήθεια να μην παρασύρομαι από τις γνώμες των άλλων

Ο Επίκουρος έλεγε «ζήσε απαρατήρητος» – «λάθε βιώσας». Εννοούσε ότι ο άνθρωπος που είναι έρμαιο των απόψεων των άλλων ανθρώπων είναι αδύνατον να βρει ψυχική ηρεμία. **Είμαστε δύο πράγματα: αυτό που αληθινά είμαστε και αυτό που φαίνεται ότι είμαστε.** Όταν υπάρχει μεγάλο χάσμα μεταξύ αυτών των δύο, ο άνθρωπος τρελαίνεται. Δείτε τι γίνεται σήμερα με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: ένας άνθρωπος μπορεί να εμφανισθεί στο περιβάλλον του τελείως διαφορετικός από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Αυτό όμως τον δεσμεύει να λέει συνεχώς ψέματα για την αληθινή του κατάσταση. Δεν θα αργήσει να αναπτύξει έναν διπολικό χαρακτήρα, με οδυνηρές συνέπειες για τον εαυτό του και τους γύρω του. Ο Ζήνων, ο ιδρυτής της Στωικής φιλοσοφίας, έλεγε ότι είναι προτιμότερο να δείχνεις πάντα ποιος πραγματικά είσαι ακόμα κι αν αυτό δυσσαρεστεί το περιβάλλον σου. Εάν αυτό που είσαι δυσσαρεστεί εσένα, τότε κινήσου να το αλλάξεις χωρίς να το κρύβεις, θυμίζοντας στον εαυτό σου ότι κανείς δεν είναι τέλειος. Το ψέμα είναι σκέψη που παράγει αρνητικό συναίσθημα, διότι περιλαμβάνει την συνείδηση της απάτης, η οποία, με την σειρά της, θα γεννήσει τον φόβο της αποκάλυψης του ψεύδους. Το ψέμα για τον εαυτό μας περιλαμβάνει την συνείδηση της έλλειψης πίστης σε εμάς, η οποία θα γεννήσει το συναίσθημα της ηττοπάθειας, η οποία θα σπείρει την πεποίθηση της αποτυχίας σε διάφορα εγχειρήματα.

ΨΕΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ = ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΙΣΤΗΣ ΣΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ → ΗΤΤΟΠΑΘΕΙΑ → ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Η συνήθεια να παρασύρομαι από τις γνώμες των άλλων με ωθεί να υιοθετήσω και τις πεποιθήσεις των άλλων. Έτσι, κάποτε καταλήγω να πιστεύω πράγματα που εγώ δεν τα έχω ερευνήσει ποτέ και τα οποία δεν έχουν περάσει από την προσωπική μου κρίση. Με αυτόν τον τρόπο καταλήγω να ζω τις ζωές των άλλων και όχι την δική μου. Δεν χρειάζεται να λέω ψέματα για τον εαυτό μου, διότι δεν υποχρεούμαι να είμαι τέλειος. Εάν κάτι σ' εμένα δεν μου αρέσει, τότε βρήκα κάτι που αξίζει να αλλάξω. Εάν όμως δεν το παραδεχθώ, δεν θα το αλλάξω.

*«Μην επιζητείς αυτά που συμβαίνουν να γίνονται ακριβώς όπως εσύ θέλεις, αλλά να αποδέχεσαι τα γεγονότα όπως αυτά συμβαίνουν, τότε θα είσαι εντυχισμένος».* (Επίκτητος, *Εγχειρίδιον*, 8)

### **Μπορώ όμως να αλλάζω συνεχώς;**

Η ζωή είναι αλλαγή: «Ο κόσμος είναι μεταβολή, ο βίος είναι απλή εντύπωση», έλεγε ο Μάρκος Αυρήλιος. Όλα αλλάζουν συνεχώς. Είναι σημαντικό να μάθουμε να προσαρμοζόμαστε διαρκώς. Αυτό είναι το σημαντικότερο προσόν του ανθρώπου κατά τον Κάρολο Δαρβίνο και αυτό είναι που τον κατατάσσει στην κορυφή της πυραμίδας των ειδών στην Γη. Καθετί που αναγνωρίζουμε ως μειονέκτημα στον εαυτό μας φανερώνει τι θέλουμε να αλλάξουμε. Εάν το κρύβουμε, χάνουμε την ευκαιρία της αλλαγής. Πώς αλλάζουμε; *Απλά καταργώντας την συνήθεια που καλλιεργεί την μειονεκτική συμπε-*



ριφορά. Για παράδειγμα, εάν θεωρούμε τον εαυτό μας εύσαρκο, τότε ίσως πίσω από αυτό να κρύβεται η συνήθεια του να τρεφόμαστε ανθυγιεινά. Αλλάζοντας το τελευταίο, καταργούμε το μειονέκτημα που αναγνωρίσαμε. Ταυτόχρονα αποκτούμε εμπειρική γνώση για ένα πολύ σημαντικό θέμα. Με τον ίδιο τρόπο όλα τα μειονεκτήματά μας μας δείχνουν τον δρόμο της συνειδητότητας. Όταν μιλάμε για αλλαγή, εννοούμε την αλλαγή μιας συν+κίνησης. Οι κακές μας συνήθειες προέκυψαν από συνεχόμενες εντολές του θυμοειδούς εγκεφάλου προς τον επιθυμητικό εγκέφαλο, δηλαδή από αρνητικά συν-αισθήματα που διέταξαν καταστροφικές για μας συν+κινήσεις. Οι τελευταίες, με την συνεχή επανάληψη, έγιναν συνήθειες, οι οποίες επιβάλλουν στο θυμοειδές να παράγει συνεχώς τις ίδιες ορμόνες και χημικές μεταβολές, ώστε να συνεχίσουν να επαναλαμβάνονται.

ΣΥΝΗΘΕΙΑ = ΣΥΝ+ΚΙΝΗΣΗ →  
 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΡΕΦΟΥΝ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ →  
 ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙ-  
 ΣΘΗΜΑΤΑ

Με αυτόν τον τρόπο ο επιθυμητικός εγκέφαλος φθάνει να ελέγχει τις σκέψεις μας, ώστε αυτές να παράγουν συγκεκριμένα συναισθήματα για να θρέφεται ο ίδιος. Σύντομα η συνήθεια θα γίνει *εθισμός* και σταδιακά θα καταστήσει τον επιθυμητικό εγκέφαλο κυρίαρχο του ψυχοσωματικού μας οργανισμού. Εάν τώρα εμείς υιοθετούμε συνεχώς συνήθειες άλλων, αυτό σημαίνει ότι άλλοι ελέγχουν τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας, δηλαδή όλη μας την ζωή. Εάν όμως επιβληθούμε εμείς στις συνήθειές μας και, μέσω των σκέψεών μας, χαράξουμε την προσωπική μας πορεία, θα αρχίσουμε να ζούμε μία ζωή που μας ταιριάζει καλύτερα.

*«Κάθε συνήθεια και ικανότητα στηρίζεται και ενισχύεται από τις αντίστοιχες πράξεις, δηλαδή η ικανότητα του βαδίσματος ενισχύεται με το περπάτημα, η ικανότητα του τρεξίματος με το τρέξιμο. Εάν θέλεις να είσαι καλός αναγνώστης, διάβασε. Εάν θέλεις να γίνεις καλός ζωγράφος, ζωγράφισε. Αν όμως δεν διαβάσεις για τριάντα συνεχόμενες ημέρες, θα δεις ότι θα συμβεί κάτι άλλο. Εάν πέσεις στο κρεβάτι για δέκα ημέρες και αμέσως μετά προσπαθήσεις να περπατήσεις έναν μεγάλο δρόμο, θα δεις ότι τα πόδια σου είναι εξαντλημένα. Σε γενικές γραμμές, εάν θέλεις να κάνεις κάτι, κάνε το συνήθεια».* (Επίκτητος, Διατριβαί, Β', ιη', 1-5)

Αλλαγή λοιπόν σημαίνει αντικατάσταση μιας συνήθειας. Εκεί όμως αρχίζουν τα προβλήματα.

## **Η εύθυμη αντιμετώπιση των προβλημάτων...**

*«Από τα πάθη των θνητών που οι μοίρες κανονίζουν, όσο μερίδιο πάρεις, να το κουβαλεις χωρίς ν' αγανακτείς».* (Πυθαγόρας, Χρυσά Έπη, 17)

Η ανθρώπινη ζωή, συγκρινόμενη με την αιωνιότητα, είναι πολύ μικρή. Η παραμονή μας σε αυτόν τον κόσμο είναι προσωρινή, άρα, για να την κάνουμε να αξίζει, είναι προτιμότερο να την περάσουμε με *Ευθυμία* (ευ + θυμός = με ψυχική ηρεμία). Πώς όμως θα το κάνουμε αυτό όταν καθημερινά αντιμετωπίζουμε τόσα προβλήματα; Με το να αλλάξουμε στάση απέναντι σε αυτά. Τα προβλήματα μεταφέρουν μία σημαντική πληροφορία: μας δείχνουν τι δεν θέλουμε. Άρα μπορούν να αποτελέσουν εφελτήριο για να βρούμε τι πραγματικά θέλουμε. Η διαδικασία είναι απλή:

Ξέρω τι δεν θέλω → Ξέρω τι θέλω → Το φέρνω στην ζωή μου (μέσω αλλαγών) → Ζω με *Ευθυμία*

Έτσι το εμπόδιο μεταμορφώνεται σε μονοπάτι για την επιτυχία. Η ζωή κάθε ανθρώπου είναι γεμάτη προβλήματα και δυσκολίες, κάτι που όμως δεν είναι καθόλου τυχαίο, αφού αυτά είναι που μας δείχνουν τον δρόμο προς την πνευματική εξέλιξη.

*«Τον πηλό με τον οποίο ο Προμηθεύς έπλασε τον άνθρωπο δεν τον μαλάκωσε με νερό, αλλά με δάκρυα».* (Θεμιστιος – Στοιβαίος, *Ανθολόγιον*, Α΄, πζ΄)

Εάν πάτε πολύ κοντά σε μία πινακίδα, είναι αδύνατον να την διαβάσετε. Το ίδιο συμβαίνει και με τα προβλήματα: αν δεν αποστασιοποιηθούμε λίγο από αυτά, δεν θα είναι εύκολο να λάβουμε την πληροφορία που μεταφέρουν. Η ικανότητα αποστασιοποίησης από τα εξωτερικά γεγονότα είναι μία από τις χρησιμότερες που μπορεί να αναπτύξει ένας άνθρωπος. Για να την αποκτήσετε αρκεί, καταρχάς, να μάθετε να ελέγχετε την αναπνοή σας. Όταν μας συμβαίνει κάτι δύσκολο, το πρώτο που παθαίνουμε είναι να «κόβεται» η αναπνοή μας. Ο άνθρωπος που συνειδητοποιεί διαρκώς και ελέγχει την αναπνοή του, αυτόματα αποστασιοποιείται μερικώς από αυτά που του συμβαίνουν. Η απόσταση αυτή είναι ικανή να μας κάνει να αντικρίζουμε τα προβλήματα από άλλη σκοπιά και να σκεφτόμαστε τι είναι αυτό που θέλουμε να αλλάξουμε, οπότε αυτόματα συνειδητοποιούμε τι θέλουμε να φέρουμε στην ζωή μας.

## Μα είναι εύκολο να φέρνω στην ζωή μου ό,τι θέλω;

Οι πρόγονοί μας έλεγαν «*ἀρχή ἤμισυ παντός*», και η αρχή γίνεται με το να μπορώ να διατυπώσω με σαφήνεια τι αληθινά θέλω. Για κάθε μας επιθυμία αναδύονται δύο φωνές: μία που την θέλει και μία που δεν την θέλει. Η μία προέρχεται από τον συνειδητό εαυτό μας και η άλλη από το υποσυνείδητο. Και οι δύο φωνές μας είναι χρήσιμες για να επαναπροσδιορίσουμε και να διατυπώσουμε με περισσότερη σαφήνεια αυτό που επιθυμούμε. Για παράδειγμα, ας πούμε ότι θέλουμε να εργαστούμε σε μία συγκεκριμένη εταιρεία. Μέσα μας αμέσως θα ξεπηδήσει μία φωνή που θα μας πληροφορήσει για ποιους λόγους δεν πρέπει να το κάνουμε αυτό (*γιατί ίσως η θέση είναι πολύ απαιτητική*). Εάν την παραβλέψουμε, δεν θα μπορέσουμε να εκφράσουμε σωστά αυτό που επιθυμούμε. Ακόμη κι αν το πετύχουμε, ένα μέρος του εαυτού μας θα είναι πάντα δυσαρεστημένο. Εάν την λάβουμε υπόψη, θα επαναπροσδιορίσουμε την επιθυμία μας (*θέλω να εργαστώ σε αυτήν την εταιρεία σε τέτοια θέση, που να μπορώ να περνάω αρκετό χρόνο με την οικογένειά μου*). Τώρα η επιθυμία μας έχει μία πιο συγκεκριμένη μορφή, δηλαδή ξέρουμε τι θέλουμε. Όταν μπορούμε να διατυπώνουμε την κάθε μας επιθυμία με τέτοια σαφήνεια **ώστε το συνειδητό και το υποσυνείδητο μέρος να εκφράζονται αέρρια**, τότε γνωρίζουμε ποιο είμαστε. Η *Ευθυμία* δεν ξεκινά από το να έχουμε αγαθά, αλλά από το να γνωρίζουμε τι *ακριβώς επιθυμούμε* από την ζωή.

*«Κάθε σκέψη που κάνετε, ή κάθε σκέψη στην οποία εστιάζετε, σας προκαλεί μια συναισθηματική απόκριση».*

(Esther & Jerry Hicks, *Ζητήστε και θα σας δοθεί*, σελ. 190)

Διαχειριστείτε τα αρνητικά συναισθήματα σύμφωνα με τους Στωικούς φιλοσόφους! Μάθετε πώς να παίρνετε τον έλεγχο του εαυτού σας αποδυναμώνοντας την επίδραση του αρνητισμού στη ζωή σας. Αναδειξτε τον δημιουργικό σας εαυτό και εξοστρακίστε την «τοξικότητα» από την καθημερινότητά σας.

Οι Στωικοί έμειναν στην Ιστορία ως οι φιλόσοφοι που κατάφεραν να πετύχουν την «απάθεια», τη δυνατότητα δηλαδή να μην επηρεάζεται η κρίση τους από εξωτερικούς παράγοντες.

Σε αυτό το βιβλίο, ο Λεωνίδας Γεωργιάδης, μαθηματικός και δάσκαλος της Φιλοσοφίας στην «Ελληνική Αγωγή», εξηγεί απλά και κατανοητά πώς ο καθένας μπορεί εύκολα να ανακτήσει τη χαμένη του αυτοπεποίθηση και να φθάσει στην ευδαιμονία.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 24961

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η