

Οι φιλοσοφικές καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής  
Ψυχοθεραπείας (CBT): Συγκριτική μελέτη των θεωρητικών,  
δομικών και μεθοδολογικών χαρακτηριστικών της  
Φιλοσοφίας του Μάρκου Αυρήλιου και της Γνωσιακής  
Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας

**Η** ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) με την αρχαία φιλοσοφία γενικά, και ειδικότερα με τον στωικισμό της αυτοκρατορικής περιόδου, είναι κατά κάποιον τρόπο γνωστή.<sup>1</sup> Τις τελευταίες δεκαετίες σημειώνεται μία ερευνητική προσπάθεια από ψυχοθεραπευτές και φιλοσόφους (ίσως λιγότερο από φιλόλογους) προς την κατεύθυνση του αυξανόμενου διαλόγου για τη σχέση της ελληνιστικής και της ρωμαϊκής φιλοσοφίας με τη CBT.<sup>2</sup> Τη σύνδεση του ύστερου στωικισμού με τη CBT ανέδειξε περισσότερο ο Donald Robertson στο έργο του *The Philosophy of Cognitive -*

---

<sup>1</sup> Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά -και διόλου τυπικά- τον κ. Σπύρο Ράγκο, Καθηγητή Αρχαίας Ελληνικής Φιλολογίας και Φιλοσοφίας και επιβλέποντα της Διδακτορικής μου Διατριβής, για την υποστήριξή του και για όλες τις γόνιμες συζητήσεις μας. Οι γνώσεις, οι συμβουλές και οι παρατηρήσεις του έχουν συμβάλει καθοριστικά στην προσπάθεια διερεύνησης, όχι μόνο των ομοιοτήτων, αλλά και των διαφορών μεταξύ της αρχαίας φιλοσοφίας και της σύγχρονης ψυχοθεραπείας. Θα ήθελα, επίσης, να ευχαριστήσω θερμά τον κ. Φίλιππο Γουρζή, Καθηγητή Ψυχιατρικής και Διευθυντή της Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Πατρών για τη συνεργασία μας, για τις επιστημονικές γνώσεις αλλά και για τις συμβουλές που μου προσφέρει με προθυμία από την πρώτη στιγμή της γνωριμίας μας. Τέλος, οφείλω να ευχαριστήσω τους αγαπητούς συνέδρους, οι οποίοι με ανατροφοδότησαν θετικά με τις ερωτήσεις και τα σχόλιά τους, ώστε να λάβει το παρόν πόνημα την τελική του μορφή.

<sup>2</sup> Ενδεικτικά αναφέρω: Gill (2020)· Cavanna (2019)· Ahonen (2018)· Gill (2018)· Hargreaves (2016)· Diaz & Murguia (2015)· Xenophontos (2014)· Herbert, Gaudiano & Forman (2013)· Dobson & Dozois (2010)· Robertson (2010)· Brookshire (2007)· McGlinchey (2004)· Still & Dryden (1999)· Montgomery (1993).

*Behavioral Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, στο οποίο επιχειρεί, μεταξύ άλλων, να αποδείξει ότι η προέλευση της σύγχρονης ψυχοθεραπείας, της αυτοβοήθειας, αλλά και γενικότερα των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων με γνωσιακό προσανατολισμό, μπορεί να εντοπιστεί σε κλασικές και ελληνιστικές φιλοσοφικές σχολές, όπως ο στωικισμός. Μέσα από το σύγγραμμά του, μάλιστα, η φιλοσοφική παράδοση της επιμέλειας και της θεραπείας της ψυχής παρουσιάζεται να έχει διαμορφώσει μια σειρά από έννοιες, στρατηγικές και τεχνικές οι οποίες θα μπορούσαν να επεκτείνουν τον κλινικό εξοπλισμό της σύγχρονης ψυχοθεραπείας, παρέχοντας νέα μέσα διευκόλυνσης της γνωσιακής, συμπεριφορικής και συναισθηματικής βελτίωσης στους σημερινούς θεραπευόμενους.

Αυτό, όμως, το οποίο παραμένει αχαρτογράφητο και ζητούμενο της έρευνας είναι ο χαρακτήρας, ο βαθμός και η ποιότητα της ομοιότητας του ύστερου στωικισμού με τη CBT. Η επιστημονική συζήτηση συνήθως επικεντρώνεται σε ορισμένες επιδερμικές παρατηρήσεις μεθοδολογικών συγκλίσεων και ομοιοτήτων των θεραπευτικών πρακτικών, ενώ λίγη είναι η προσοχή η οποία αποδίδεται στις αποκλίσεις καθώς και στην ιστορική και φιλοσοφική προέλευση της CBT. Ο Herbert, όπως και ορισμένοι άλλοι μελετητές, υπερασπίζεται μεν την ιδέα ότι οι συγκρίσεις μεταξύ της αρχαίας φιλοσοφίας και της σύγχρονης ψυχοθεραπείας είναι ενδιαφέρουσες και πολύτιμες από μόνες τους, έχει εύστοχα αμφισβητήσει, ωστόσο, τον βαθμό στον οποίο η συσχέτιση μεταξύ των αντίστοιχων θεωριών τους μπορεί να αποτελεί απόδειξη αιτιώδους συνάφειας, δηλαδή ιστορικής επιρροής.<sup>3</sup>

Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει την επίδραση ή την εκούσια ενσωμάτωση Στωικών τεχνικών αυτεπίγνωσης, ενσυνειδητότητας, αυτοβελτίωσης και ψυχοθεραπείας (με την ευρύτερη έννοια) στη CBT, καθώς αυτό δηλώνεται ρητά, άλλωστε, από τους προδρόμους, ιδρυτές και θεμελιωτές της, τον Albert Ellis και τον

---

<sup>3</sup> Herbert (2004: 53-54).

Aaron Beck. Ο Robertson, όμως, προβάλλει -κάπως αυθαίρετα ίσως- τις αναφορές του Ellis και του Beck, στους Στωικούς φιλοσόφους ως ακλόνητη και επαρκή αποδεικτική βάση για ένα επιχειρήμα περί αιτιώδους σχέσης και ιστορικής συνάφειας μεταξύ της CBT και της στωικής φιλοσοφίας. Είναι λογικό να αναφέρεται εν προκειμένω μία ουσιαστική απόσταση στις προσεγγίσεις των ερευνητών, αφού υπάρχουν αφενός μεν αυτοί οι οποίοι εντοπίζουν παντού και πάντοτε (φυσικές) ομοιότητες, υπάρχουν όμως και εκείνοι οι οποίοι υπογραμμίζουν τις (πολιτισμικές και όχι μόνο) διαφορές. Για τις ανάγκες της παρούσας ανακοίνωσης οι δύο γραμμές θα πρέπει να συγκεραστούν.

Η ανακοίνωσή μου αποτελεί μία συγκριτική μελέτη, η οποία θέτει ως στόχο την ανίχνευση των ομοιοτήτων και των διαφορών ανάμεσα στον φιλοσοφικό λόγο των ύστερων Στωικών, όπως αυτός αποτυπώνεται στα *Εἰς ἑαυτὸν* του Μάρκου Αυρήλιου και στη σύγχρονή μας Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT). Το ιατρικό μοντέλο στην ηθική των Στωικών της ρωμαϊκής εποχής έχει αναμφισβήτητα έναν τρόπο να εξισορροπεί το ενδιαφέρον για τα διαχρονικά ανθρώπινα προβλήματα και την προσοχή στα δεδομένα ενός συγκεκριμένου περιβάλλοντος, τον οποίο μπορούμε να παρακολουθήσουμε ώστε να καταλάβουμε πώς η συμβολή του μπορεί να αποδειχθεί διαφωτιστική για τον σύγχρονο άνθρωπο. Δεν πρέπει, όμως, να λησμονούμε ότι το ιατρικό φιλοσοφικό μοντέλο ήταν στενά δεμένο με τις συγκεκριμένες πολιτισμικές και ιστορικές συνθήκες μέσα στις οποίες ασκήθηκε η φιλοσοφία στον ελληνιστικό και τον ρωμαϊκό κόσμο.<sup>4</sup> Το γεγονός πως η CBT επικαλείται ως πρόδρομό της (και οιονεί προπάτορα) τον αρχαίο στωικισμό δεν θα πρέπει να επισκιάζει τις πολιτικές, κοινωνικές, οικονομικές και θρησκευτικές διαφορές οι οποίες υφίστανται ανάμεσα στη ρωμαϊκή αυτοκρατορία των δύο πρώτων μεταχριστιανικών αιώνων και τις σύγχρονες φιλελεύθερες, εκκοσμικευμένες και αντιπροσωπευτικές δημοκρατίες του ύστερου εικοστού και πρώιμου εικοστού πρώτου

---

<sup>4</sup> Nussbaum (1994: 32),

αιώνα εντός των οποίων αναπτύχθηκε και ασκείται η εν λόγω ψυχοθεραπευτική μέθοδος και σχολή.

Θα επιχειρήσω, λοιπόν, στο βαθμό που μου το επιτρέπει ένα τόσο σύντομο πόνημα α) να αναδείξω πρώτα το ζήτημα της αναλογίας μεταξύ φιλοσοφίας και ιατρικής ως τεχνών της ζωής, μελετώντας τη φιλοσοφία -όχι απλώς ως μία ακόμη τέχνη του βίου που κηρύττει την επιμέλεια εαυτού- αλλά ως μία τέχνη του βίου που υπόσχεται την ευδαιμονία μέσα από τη θεραπεία της ανθρώπινης ψυχής καθώς και β) να φέρω εις πέρας το εξαιρετικά δύσκολο έργο της σύγκρισης και της ανάδειξης των διαφορών, πηγαίνοντας πέρα από τις ομοιότητες και την πρωτοβάθμια επίκληση της κοινής ανθρώπινης φύσης επί της οποίας η CBT έχει βασίσει το αφήγημα της ομοιότητάς της με τον αρχαίο στωικισμό. Η συγκριτική αυτή θεώρηση ευελπιστώ να προωθήσει καλύτερα την έρευνα ρίχνοντας φως στον κοινωνικό, νοηματοδοτικό και θεραπευτικό ρόλο που διαδραμάτισε η φιλοσοφία κατά τον πρώτο και δεύτερο αιώνα μ.Χ.

Στην αρχαία ελληνική σκέψη ήδη από τον σοφιστή Αντιφώντα, τον Γοργία, τον Δημόκριτο και κυρίως τον Σωκράτη, ο οποίος θεωρείται ο «δάσκαλος» και ο θεμελιωτής του ηθικού στοχασμού και της φιλοσοφικής επιμέλειας του εαυτού, ήταν διαδεδομένη η αντίληψη πως η φιλοσοφία έχει θεραπευτική επίδραση για την ανθρώπινη ψυχή. Το ιατρικό μοντέλο της ηθικής φιλοσοφίας προέκυψε μάλλον ως μία ανάγκη των ανθρώπων της αρχαιότητας να αναζητήσουν και μία άλλη τέχνη, ανάλογη της ιατρικής η οποία επιχειρούσε με συγκεκριμένες διδακτές μεθόδους να ανακουφίσει το πάσχον σώμα, για να μπορέσουν με τρόπο παραπλήσιο να αντιμετωπίσουν τις αρρώστιες της ψυχής.

Η τέχνη αυτή ήταν η φιλοσοφία· και πρώτος ο Δημόκριτος φαίνεται να ανέπτυξε την αναλογία διεξοδικά σε ένα καθαρά φιλοσοφικό πλαίσιο, γράφοντας πως «η ιατρική θεραπεύει τις σωματικές αρρώστιες, ενώ η σοφία απαλλάσσει την ψυχή

από τα πάθη».<sup>5</sup> Κατά την ελληνιστική εποχή ο Επίκουρος πραγματοποίησε και αυτός ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της ιατρικής αναλογίας, καθώς έγραψε ότι «ο φιλοσοφικός λόγος είναι μάταιος (κενός), όταν δεν θεραπεύει κανένα ανθρώπινο πάθος». «Ακριβώς όπως η ιατρική δεν ωφελεί παρά μόνο σαν θεραπεύει τις αρρώστιες του σώματος, έτσι και η φιλοσοφία δεν προσφέρει τίποτε, αν δεν απαλλάσσει την ψυχή από τα πάθη της».<sup>6</sup> Οι Στωικοί, ωστόσο, ήταν εκείνοι οι οποίοι επεξεργάστηκαν πιο διεξοδικά την αναλογία ανάμεσα στη φιλοσοφία και την ιατρική. Χαρακτηριστικές είναι οι γραμμές του σπουδαίου στωικού φιλοσόφου, Χρύσιππου, ο οποίος περιγράφοντας τη φιλοσοφική τέχνη σημειώνει:

Δεν είναι αλήθεια ότι, ενώ υπάρχει μία τέχνη που ονομάζεται Ιατρική και μεριμνά για το άρρωστο σώμα, εντούτοις δεν υπάρχει αντίστοιχη τέχνη που μεριμνά για την άρρωστη ψυχή, ή ότι υπολείπεται της πρώτης ως προς την θεώρηση και θεραπεία συγκεκριμένων περιπτώσεων.

Γαληνός, *Περὶ τῶν Ἱπποκράτους καὶ Πλάτωνος δογμάτων*

5.2.22, 298D = SVF III.47

Ο Επίκτητος δίδασκε, μάλιστα, ότι «*ιατρείον ἔστιν τὸ τοῦ φιλοσόφου σχολεῖον*»<sup>7</sup>, ενώ ο Μάρκος Αυρήλιος υπενθύμιζε στον εαυτό του ότι:

---

<sup>5</sup> Diels-Kranz B 31. Αλλού πάλι επισημαίνει τις αναλογίες ανάμεσα στις σωματικές αρρώστιες και εκείνες της σκέψης και της επιθυμίας, και τονίζει την αποτελεσματικότητα της τέχνης του ως προς την αποκατάσταση της ψυχικής ισορροπίας και υγείας. (βλ. για παράδειγμα, την αναφορά στα ἔλκη (Diels-Kranz B 281, επίσης 231, 224 και 285).

<sup>6</sup> Επίκουρος, Usener 221 = Πορφύριου *Προς Μαρκέλλαν* 31.34.10. Βλ. Nussbaum (1994: 137).

<sup>7</sup> Επίκτητος, *Διατριβαί*, Γ', κγ', 30.

Όπως οι γιατροί πάντα έχουν πρόχειρα τα σύνεργα και τα σιδερένια εργαλεία για τις επείγουσες θεραπείες, έτσι κι εσύ τις θεωρίες σου να τις έχεις έτοιμες για τη διάγνωση των θεϊκών και των ανθρώπινων.

Μάρκος Αυρήλιος, *Εἰς Ἐαυτόν*: Γ', 13<sup>8</sup>

Όπως φαίνεται, είχε αρχίσει να αναπτύσσεται μία μακρά στοχαστική παράδοση γύρω από τον παραλληλισμό της φιλοσοφίας με την ιατρική ή αλλιώς για το ζήτημα της ιατρικής αναλογίας.<sup>9</sup> Καθόσον η ιατρική τέχνη προόδευε και γινόταν όλο και πιο λεπτομερής και επεξεργασμένη, τόσο τέτοιες αναλογίες γίνονταν, επίσης, πιο συχνές και αναλυτικές. Ο παραλληλισμός της φιλοσοφίας με την ιατρική απαντάται σε αρκετά σημεία των έργων του Επίκτητου και του Σενέκα, ενώ εκφράζεται ιδιαίτερα εύγλωττα και στον Γαληνό όπου αναδεικνύεται η θεραπευτική διάσταση της φιλοσοφίας, αλλά και η επίμοχθη προσπάθεια που επιβάλλει η φιλοσοφική μαθητεία.

Η σύνδεση αυτή εμφανίζεται καθαρότερα στο πλαίσιο της τέχνης της *άλυπίας*, η οποία πρωτοσυναντάται στον σοφιστή Αντιφώντα, για τον οποίο μαρτυρείται κάτι πολύ ενδιαφέρον. Λέγεται ότι είχε επινοήσει μία τέχνην *άλυπίας*, μία τεχνική, δηλαδή, για την αποφυγή και τη θεραπεία των θλίψεων, η οποία θα πρέπει να νοηθεί μάλλον κατ' αναλογία προς τη θεραπεία που εφαρμόζουν οι γιατροί στους ασθενείς τους. Φαίνεται, μάλιστα, πως είχε ιδρύσει ένα κέντρο θεραπείας στην Κόρινθο, κοντά στην αγορά, όπου ακολουθούσε μία δια του λόγου γνωσιακή μέθοδο για την αντιμετώπιση

---

<sup>8</sup> Όπου παρατίθεται μεταφρασμένο νεοελληνικό κείμενο από *Τὰ εἰς Ἐαυτόν* προέρχεται από την μετάφραση του Αβραμίδη (2009).

<sup>9</sup> Ο παραλληλισμός, βέβαια, του λόγου με την ιατρική θεραπεία ήταν βαθιά ριζωμένος στην αρχαία ελληνική φιλολογία καθώς από τον Όμηρο και μετά βλέπουμε συχνά να διατρανώνεται η ιδέα ότι ο λόγος είναι για τις αρρώστιες της ψυχής ό,τι είναι η ιατρική θεραπεία για τις αρρώστιες του σώματος. Βλ. Nussbaum (1994: 72).

του πόνου της ψυχής.<sup>10</sup> Οι σημαντικότερες, αλλά οπωσδήποτε πενιχρές, πληροφορίες για τη δράση αυτή του Αντιφώντα στοιχειοθετούν κατά κάποιον τρόπο την πρώτη ιστορικά μαρτυρημένη δραστηριότητα ψυχολογικής συμβουλευτικής στην αρχαιότητα.<sup>11</sup>

Ο Michel Foucault υποστηρίζει ότι η ιατρική είχε στενή συγγένεια με τη φιλοσοφία -ιδίως κατά την αυτοκρατορική εποχή-, σε βαθμό τέτοιο που η χάραξη των ορίων έθετε προβλήματα θεωρίας και γεννούσε ανταγωνισμούς αρμοδιότητας.<sup>12</sup> Η άποψη αυτή επαληθεύεται ίσως και από το περιεχόμενο του έργου *Περὶ ἀλυπίας* του Γαληνού, το οποίο ανακαλύφθηκε πρόσφατα και υποδεικνύει ότι η ιατρική αναλογία και το ζήτημα της φιλοσοφικής θεραπείας δεν είχαν απλώς έναν καλολογικό χαρακτήρα, αλλά ήταν μάλλον κάτι περισσότερο από μία απλή φιλοσοφική-λογοτεχνική μεταφορά.

Δεν λησμονώ, βεβαίως, ότι η παρούσα ανακοίνωση απευθύνεται σε ένα φιλολογικό, κατά κύριο λόγο, ακροατήριο το οποίο εύλογα μπορεί να αναρωτηθεί γιατί το επιστημονικό ενδιαφέρον για τη συσχέτιση της σύγχρονης ψυχοθεραπείας με τη φιλοσοφία εστιάζεται περισσότερο στα έργα των ύστερων Στωικών. Η απάντηση είναι απλή, αλλά αρκετά ουσιαστική. Πρώτον, τα έργα του Σενέκα, του Επίκτητου, του Μάρκου Αυρήλιου αλλά και η ενασχόληση του ιατρού-φιλοσόφου Γαληνού με «ψυχοθεραπευτικές» τρόπων τινά τεχνικές αποδεικνύουν μία πιο θεμελιωμένη

---

<sup>10</sup> Πλούταρχος, *Βίοι τῶν δέκα ῥητόρων*, 833c-d: «Ἔτι δ' ὦν πρὸς τῇ ποιήσει τέχνην ἀλυπίας συνεστήσατο, ὥσπερ τοῖς νοσοῦσιν ἢ παρὰ τῶν ἰατρῶν θεραπεία ὑπάρχει· ἐν Κορίνθῳ τε κατεσκευασμένος οἴκημά τι παρὰ τὴν ἀγορὰν προέγραψεν, ὅτι δύναται (833d) τοὺς λυπούμενους διὰ λόγων θεραπεύειν· καὶ πυνθανόμενος τὰς αἰτίας παρεμυθεῖτο τοὺς κάμνοντας. Νομίζων δὲ τὴν τέχνην ἐλάττω ἢ καθ' αὐτὸν εἶναι ἐπὶ ῥητορικὴν ἀπετράπη». Ανώνυμος, *Βίος Ἀντιφώντος*, 5-7 (XVI-XVII Thalheim): «τοῦ πολιτεύεσθαι δὲ ἀποστάς νέος ὦν ἐν Κορίνθῳ παρὰ τὴν ἀγορὰν οἴκημα εἰς ὑποδοχὴν ἀκροατῶν ποιήσας καὶ ἔξωθεν ἐπιγράψας ὅτι τοὺς λυπούμενους παραμυθεῖται, εἶτα φιλοχρήματος ὦν καὶ οὐ πολλὰ ἐκ τούτου κερδαίνων τραγωδίας ἐποίησε. ἀποστάς δὲ καὶ τούτων ἐπὶ ῥητορικὴν ἐτράπετο».

<sup>11</sup> Μωραΐτου (2016: 25-27).

<sup>12</sup> Foucault (1984: 77-76).



παράδοση της πρακτικής θεραπευτικής ηθικής στη ρωμαϊκή περίοδο.<sup>13</sup> Ο William Irvine εύστοχα σημειώνει στην εισαγωγή της νεότερης αγγλικής έκδοσης των σωζόμενων διατριβών του Μουσώνιου Ρούφου<sup>14</sup> ότι «οι Ρωμαίοι Στωικοί, ήταν εκείνοι οι οποίοι είχαν στραμμένο το ενδιαφέρον τους σχεδόν αποκλειστικά στην ηθική και πως τα γραπτά τους είναι γεμάτα από συμβουλές για το πώς να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας από τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και για το πώς, όταν αποτύχουν οι προσπάθειές μας στην πρόληψη, να μπορέσουμε να σβήσουμε αυτά τα συναισθήματα».

Οφείλω, όμως, εν συντομία να αναφερθώ και στον δεύτερο λόγο· στο σοβαρό πρόβλημα της κατάστασης των πηγών, μία δυσκολία η οποία κατευθύνει αναμφίβολα την επικέντρωση του ερευνητικού ενδιαφέροντος στον στωικισμό της ρωμαϊκής εποχής, καθώς η έλλειψη ισχυρών μαρτυριών στερεί τη δυνατότητα διαμόρφωσης μίας ολοκληρωμένης και σαφούς αντίληψης για τη θεραπευτική προσέγγιση των πρώιμων Στωικών, πρωτίστως στους ίδιους τους ψυχοθεραπευτές. Ως γνωστόν, η λεπτομερειακή γνώση για τα «ψυχοθεραπευτικά» επιχειρήματα του πρώιμου στωικισμού είναι αποσπασματική και σημαντικά ελλιπής, μιας και η ιστορία της στοάς διαιρείται σε τρεις φάσεις (αρχαία, μέση, νέα) από τις οποίες μόνον η τελευταία, η οποία αντιπροσωπεύεται κυρίως από τα έργα του Σενέκα, του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρηλίου, είναι καλά τεκμηριωμένη.<sup>15</sup> Για την αρχαία στοά, εντούτοις, (από τον Ζήνωνα ως τον Αντίπατρο) και τη μέση (τον Παναίτιο και τον Ποσειδώνιο) διασώζονται μόνον παραθέματα και περιλήψεις μεταγενέστερων και συχνά αντιτιθέμενων προς τον στωικισμό συγγραφέων.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Ανακαλύφθηκε το 2005 σε ένα χειρόγραφο του 15<sup>ου</sup> αιώνα από την Κωνσταντινούπολη (Βλατάδων 14, fol. 10v- 14r). Το *Περί Άλυπίας*, όπως συμφωνούν οι περισσότεροι μελετητές, αποτελεί μία μοναδική πηγή για την ηθική φιλοσοφία του Γαληνού και για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό του ως ιατρό και φιλόσοφο.

<sup>14</sup> Irvine (2011: 10-11).

<sup>15</sup> Long (2012: 178).

<sup>16</sup> Long (2012: 189).



Επιστρέφω, λοιπόν, ύστερα από αυτή την -κατά τη γνώμη μου- απαραίτητη παρέκβαση, στον Michel Foucault, ο οποίος στον τρίτο τόμο της *Ιστορίας της σεξουαλικότητας* ανέδειξε την *επιμέλεια εαυτού* (*souci du soi*), την *cura sui*, ως ένα αρκετά μακράς ιστορικής εμβέλειας φαινόμενο, κέλευσμα πολλών φιλοσοφικών διδασκαλιών και τεχνών του βίου το οποίο θεμελιώνεται στην ιδέα ότι το άτομο πρέπει να μεριμνά για τον εαυτό του.<sup>17</sup> Οι δύο πρώτοι αιώνες της αυτοκρατορικής εποχής παρουσιάζονται στο έργο του ως το κορυφαίο σημείο μίας παράδοσης η οποία ξεκινάει με τον Σωκράτη και επικεντρώνεται σε μία «πρακτική του εαυτού», η άσκηση της οποίας αποβλέπει στο *γνώθι σαυτόν* προσφέροντας στο άτομο τη δυνατότητα του ελέγχου των παθών και των επιθυμιών του αλλά και τη δυνατότητα της υπέρβασης και της απόλαυσης του εαυτού του. Μέσα από τη ριζοσπαστική ματιά του Foucault η επιμέλεια εαυτού αποτελεί μεταξύ άλλων προνόμιο και καθήκον που εκχωρεί το δικαίωμα στο ίδιο το υποκείμενο να εξασφαλίσει την ελευθερία του μέσα από μία ενασχόληση που θέτει στο επίκεντρο τον ίδιο του τον εαυτό.<sup>18</sup> Η επιλογή του όρου «επιμέλεια» είναι ιδιαιτέρως σημαντική. Μέσω αυτής υποδηλώνεται μία απαίτηση και όχι απλώς μία γενική στάση, μία διάχυτη προσοχή. Ο όρος επιμέλεια φανερώνεται ως κάτι πολύ μεγαλύτερο από μίαν έγνοια: αναδύεται ως ένα σύνολο ενασχολήσεων, μία μαθητεία που απαιτεί χρόνο, αφοσίωση και συστηματική σωματική, διανοητική και ηθική εξάσκηση.<sup>19</sup>

Η σύνδεση του στωικισμού με τη CBT εντοπίζεται στο σημείο όπου και οι δύο υπογραμμίζουν τον ρόλο των ιδεών/σκέψεων (ή γνωσιών κατά τη σύγχρονή μας ψυχιατρική ορολογία) και την τροποποίησή τους στην προσπάθεια για αλλαγή των συναισθημάτων του ατόμου, ενσωματώνοντας μία γνωσιακή θεωρία και θεραπεία της συναισθηματικής διαταραχής. Η εστίαση στη λειτουργία της ίδιας της σκέψης

---

<sup>17</sup> Foucault (1984: 55, 62).

<sup>18</sup> Foucault (1984: 60-63).

<sup>19</sup> Foucault (1984: 63-67).

θεωρείται, ίσως, η πιο πυρηνική ιδέα, κοινή τόσο στους Στωικούς, όσο και στους σύγχρονους γνωσιοσυμπεριφοριστές, υπό το πρίσμα ότι οι δοξασίες του ατόμου, ο τρόπος δηλαδή που αυτό σκέφτεται, καθορίζει και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τα εκάστοτε γεγονότα, τον κόσμο γύρω του και το μέλλον, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται τα συναισθήματα αλλά και η συμπεριφορά του.<sup>20</sup> Αυτό, κατά συνέπεια, εξηγεί το γιατί σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε παρόμοια γεγονότα. Δεν είναι, επομένως, μόνο το συγκεκριμένο γεγονός που καθορίζει το συναίσθημα, είναι και κάτι άλλο· αυτό το «κάτι άλλο» είναι οι ερμηνείες που δίνουν τα άτομα στο γεγονός.<sup>21</sup> Θα μου επιτρέψετε, όμως, στο σημείο αυτό να υποστηρίξω και κάτι ακόμη, το οποίο δεν έχει συζητηθεί στη διεθνή βιβλιογραφία και για το οποίο μιλώ εκτενέστερα στη Διδακτορική μου Διατριβή. Η ομοιότητα του ύστερου στωικισμού με τη CBT δεν εντοπίζεται αποκλειστικά σε ένα επίπεδο γνωσιακό αλλά και σε ένα επίπεδο συμπεριφορικό και συνολικής επιμέλειας του εαυτού, εφόσον κοινός στόχος των φιλοσόφων και των ψυχοθεραπευτών είναι η ριζοσπαστική τροποποίηση του συστήματος πεποιθήσεων και των συνηθειών του θεραπευομένου δια μέσου της πρακτικής εφαρμογής συγκεκριμένων θεωριών και ψυχολογικών ασκήσεων-τεχνικών. Με άλλα λόγια, για να αλλάξει κανείς τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τα πράγματα δεν αρκεί να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του, αλλά επιβάλλεται να μεταβάλει και τον τρόπο με τον οποίο ζει, ενεργεί και συμπεριφέρεται.

Η ελληνιστική και η ρωμαϊκή φιλοσοφία παρουσιάζονται από αρκετούς μελετητές ως αυτές που έθεσαν εντονότερα την προβληματική και τις βάσεις της θεραπευτικής φιλοσοφικής προσέγγισης με το αρχαίο αίτημα για την επιμέλεια της ψυχής και τις ψυχολογικές τεχνικές-ασκήσεις τους σκιαγραφώντας το προφίλ αρκετών σύγχρονων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων, όπως η CBT.<sup>22</sup> Ο Theodore Millon

---

<sup>20</sup> Μαϊμάρη & Χαρίλα (2016: 11-14).

<sup>21</sup> Westbrook, Kennerly & Kirk (2007: 38-42).

<sup>22</sup> Nussbaum (2018: 14-16).

δε υποστηρίζει ότι πολλές τεχνικές και θεωρίες (ιατρικές-ψυχολογικές) της εποχής μας έχουν μακρές ιστορίες που συνδέουν τις σύγχρονες προσεγγίσεις με τις προϋπάρχουσες πεποιθήσεις και τα συστήματα σκέψης.<sup>23</sup> Η επίδραση του στωικισμού και ιδίως του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρήλιου στη Λογικο-Θυμική θεραπεία του Ellis, Αμερικανού ψυχοθεραπευτή και σημαντικότερου προδρόμου της CBT είναι σχετικά γνωστή. Ο Ellis και ο Beck αναφέρουν ξεκάθαρα ότι θεμελιώδεις αρχές του γνωσιακού-συμπεριφορικού μοντέλου, αλλά και των γνωσιακών-συμπεριφορικών προσεγγίσεων εν γένει εντοπίζονται στην ύστερη ελληνιστική και ρωμαϊκή εποχή μέσα από τις θεωρητικές αρχές της στωικής φιλοσοφίας.<sup>24</sup>

Ο Albert Ellis στις αρχές της δεκαετίας του 1950 άρχισε να απομακρύνεται από την ψυχαναλυτική μέθοδο και να στρέφεται προς τη φιλοσοφία, την οποία αγαπούσε από μικρός.<sup>25</sup> Ο λόγος για αυτή του τη μεταστροφή ήταν κυρίως η έντονη απογοήτευση που βίωσε από την ψυχανάλυση, την οποία τη θεώρησε τελικά - τουλάχιστον ανεπαρκή- όσον αφορά τη θεραπευτική της αποτελεσματικότητα. Σε μία προσπάθεια ανεύρεσης λύσεων για τους θεραπευόμενούς του ο Ellis προσπάθησε ύστερα από διαπιστώσεις στις οποίες είχε προβεί μέσα από την κλινική του εμπειρία να δημιουργήσει μία καινούρια μορφή θεραπείας προτείνοντας νέες εφαρμογές απόψεων οι οποίες για πρώτη φορά τοποθετήθηκαν σε ριζικά διαφορετικό πλαίσιο.<sup>26</sup> Μελέτησε τα έργα αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων φιλοσόφων κυρίως αυτά του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρηλίου και ενσωμάτωσε τις ιδέες τους σε ένα νέο, «ορθολογικό» και «φιλοσοφικό» σύστημα ψυχοθεραπείας, τη Λογικο-Θυμική Θεραπεία, την πρώτη σύγχρονη γνωσιακή θεραπεία ή καλύτερα την πρώτη σημαντική γνωσιακή θεραπευτική προσέγγιση της μεταπολεμικής περιόδου. Η πρώτη του σημαντική

---

<sup>23</sup> Millon (2004: 2-3).

<sup>24</sup> Ellis (1962: 54).

<sup>25</sup> Millon (2004: 500).

<sup>26</sup> Millon (2004: 502).

δημοσίευση για την ορθολογική θεραπεία, *Reason & Emotion in Psychotherapy* (1962), περιγράφει τη φιλοσοφική βάση της προσέγγισης ως την αρχή ότι ένα άτομο σπάνια επηρεάζεται συναισθηματικά από εξωτερικά πράγματα, αλλά «επηρεάζεται από τις αντιλήψεις, τις στάσεις του ή τις εσωτερικευμένες προτάσεις για εξωτερικά πράγματα και γεγονότα».<sup>27</sup> Γράφει χαρακτηριστικά:

Η βασική αρχή, την οποία έχω συναγάγει από πολλές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες με δεκάδες ασθενείς τα τελευταία χρόνια, ανακαλύφθηκε και διατυπώθηκε πρωτύτερα από τους αρχαίους Στωικούς φιλοσόφους, και ειδικότερα από τον Ζήνωνα τον Κιτιέα, τον Χρύσιππο, τον Παναίτιο τον Ρόδιο, τον Κικέρωνα, τον Σενέκα, τον Επίκτητο και τον Μάρκο Αυρήλιο. Οι αλήθειες του στωικισμού διατυπώθηκαν ίσως καλύτερα από τον Επίκτητο, ο οποίος, τον πρώτο αιώνα μ.Χ., έγραψε στο *Εγχειρίδιον*: «Οι άνθρωποι δεν ενοχλούνται από τα πράγματα, αλλά από τις απόψεις που έχουν για αυτά.» Ο Shakespeare, πολλούς αιώνες αργότερα, αναδιατύπωσε αυτή τη σκέψη στον Hamlet: «Δεν υπάρχει τίποτα καλό ή κακό αλλά η σκέψη το κάνει έτσι» Ellis (1962: 54).

Σε ένα μεταγενέστερο άρθρο το οποίο εξετάζει τη σχέση της REBT<sup>28</sup> με τον στωικισμό, οι Still και Dryden σχολιάζουν πως η ρήση του Επίκτητου «ταράσσει τούς ανθρώπους οὐ τὰ πράγματα ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα»<sup>29</sup> είχε γίνει «σήμα κατατεθέν» της REBT και «δινόταν ακόμη και στους πελάτες κατά τις πρώτες συνεδρίες, ως συνοπτικός τρόπος αποτύπωσης του σημείου εκκίνησης της θεραπείας».<sup>30</sup> Σημειώνουν, επίσης, ότι παρά τις διαφορές τις οποίες μπορεί να εντοπίσει κανείς στις θεραπευτικές αγωγές και πρακτικές της REBT και του στωικισμού, και οι δύο υπογραμμίζουν τον ρόλο της υπευθυνότητας, του

---

<sup>27</sup> Ellis (1962: 54).

<sup>28</sup> REBT: Rational Emotive Behavior Therapy. Η τελική ονομασία της ψυχοθεραπευτικής μεθόδου του Ellis.

<sup>29</sup> Επίκτητος, *Έγχειρίδιον*: 5.1.

<sup>30</sup> Still & Dryden (1999: 146).

ορθολογισμού και της αυτοπειθαρχημένης παρατήρησης του νου κάποιου ως μέσου για την τροποποίηση των παράλογων συναισθημάτων και για την επίτευξη ψυχολογικής ευημερίας.<sup>31</sup> Σκοπός της REBT ήταν να εμφυσήσει στο υποκείμενο μια «λογική φιλοσοφία ζωής», ώστε εκείνο να αντιμετωπίσει τις παράλογες και βαθύτερες σκέψεις που έχει κληρονομήσει ή αναπτύξει από την παιδική του ηλικία. Η REBT συμπεριελάμβανε τρία βασικά συστήματα της ανθρώπινης δραστηριότητας: τη λογική, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά.<sup>32</sup> Συνδυάζοντας στοιχεία της θεωρίας του Émile Coué,<sup>33</sup> ο Ellis κατέστησε σαφές στα πρώτα του γραπτά πως οι παράλογες πεποιθήσεις ομοιάζουν με ένα είδος αρνητικής αυθυποβολής (*negative autosuggestion*). Όπως ο Coué, θεωρούσε ότι ο θεραπευόμενος οφείλει να αντιληφθεί τον διάλογο με τον εαυτό ως μια μορφή αυθυποβολής και να συνειδητοποιήσει την συμμετοχή του στη δημιουργία και τη διατήρηση παράλογων ή νευρωτικών πεποιθήσεων. Υποστήριζε δε πως στο βαθμό που τα συναισθηματικά προβλήματα ενός θεραπευόμενου οφείλονται σε παράλογη αυθυποβολή, η λύση τους προκύπτει από τη λογική αμφισβήτηση και την πειθώ του εαυτού.<sup>34</sup>

Ο Beck μέσα από την κλινική του εμπειρία και τις συνεδρίες του με τους ασθενείς του ανακάλυψε ότι πράγματι οι σκέψεις επηρεάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ατόμου και ξεκίνησε, μάλιστα, να διαμορφώνει την αρχή της θεωρίας του για την κατάθλιψη υποστηρίζοντας ότι η εν λόγω ψυχική ασθένεια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με γνωσιακές διαδικασίες. Υποστήριξε ότι το πρόβλημα στην κατάθλιψη προκαλείται από τις σκέψεις με χαρακτήρα αυστηρής, αρνητικής αυτοκριτικής και αυτό-υπονομευτικού, αυτό-υποτιμητικού χρωματισμού. Έκανε

---

<sup>31</sup> Still & Dryden (1999: 149).

<sup>32</sup> Robertson (2010: 110).

<sup>33</sup> Robertson (2010: 111).

<sup>34</sup> Robertson (2010: 105).

λόγο για μία ροή προ-συνειδητών σκέψεων οι οποίες δεν εκφράζονταν, αλλά αποτελούσαν ένα είδος εσωτερικού συστήματος επικοινωνίας.

Την αρχική του υπόθεση ο Beck επιχειρούσε να τη διερευνήσει μέσω μιας θεμελιώδους ερώτησης «ποια σκέψη πέρασε αυτή τη στιγμή από το μυαλό σου;» την οποία απηύθυνε στους ασθενείς του κατά τη ψυχοθεραπευτική διαδικασία σε μία προσπάθεια αναζήτησης του βαθύτερου αιτίου το οποίο πυροδοτούσε τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις τους. Κατά το γνωσιακό μοντέλο, οι διαστρεβλωμένες σκέψεις αποτελούν αιτία των ψυχολογικών προβλημάτων, ενώ η ορθή εκτίμηση και η μετατροπή τέτοιων σκέψεων οδηγούν στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και της συμπεριφοράς του ατόμου. Οι νέες συμπεριφορές και συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να γίνουν σταδιακά τρόπος ζωής και η αλλαγή του τρόπου σκέψης και των πεποιθήσεων του θεραπευόμενου μπορεί να επιφέρει μόνιμη τροποποίηση στον τρόπο συμπεριφοράς και τις συναισθηματικές του αποκρίσεις.<sup>35</sup> Κεντρικό σημείο της προσέγγισης του Beck θεωρείται η έννοια του σχήματος (*schema*), δηλαδή συγκεκριμένων κανόνων οι οποίοι διέπουν την επεξεργασία της πληροφορίας και τη συμπεριφορά. Τα σχήματα αποθηκεύονται στη μνήμη ως γενικεύσεις ή πρότυπα συγκεκριμένων εμπειριών ζωής και χρησιμεύουν ως υπόδειγμα το οποίο παρέχει έναν προσανατολισμό, μία εστίαση και ένα νόημα για όλες τις πηγές εισερχόμενης πληροφορίας. Αν λάβει κανείς υπόψιν τη διαπίστωση της Nussbaum ότι για τους Στωικούς οι πολιτισμικές αξίες μάς οδηγούν σε μία συμπεριφορά και πρέπει να δούμε μία άλλη πραγματικότητα μέσω της φιλοσοφίας, να την εμπιστευτούμε και να επικεντρωθούμε σε αυτή ώστε να απολαύσουμε μία γαλήνια ζωή, καταλαβαίνουμε πόσο κοντά βρίσκεται ο Beck, όταν ισχυρίζεται ότι οι στρεβλώσεις της πραγματικότητας έχουν την πηγή τους σε μία ελαττωματική μάθηση κατά τη γνωστική ανάπτυξη του ατόμου.

---

<sup>35</sup> Beck (1976: 3).

Το αμάλγαμα των θεωριών του Ellis, του Beck και άλλων σημαντικών ψυχοθεραπευτών είναι η σύγχρονη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT), η οποία αναπτύχθηκε κατά το δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα<sup>36</sup> και όπως υποδηλώνεται από την ονομασία της αλλά και όπως αποδεικνύεται από την πορεία διαμόρφωσής της, σε αυτήν περιλαμβάνονται τόσο γνωσιακές, όσο και συμπεριφορικές παρεμβάσεις. Ειδικότερα, πρόκειται για μία «θεραπεία μέσω του λόγου», η οποία βασίζεται στην αρχή ότι οι νοητικές λειτουργίες, το νόημα που δίνεται σε μία κατάσταση, οι σκέψεις που αναπτύσσονται γύρω από αυτή, οι νοητικές εικόνες που σχηματίζονται αλλά και οι γενικότερες αντιλήψεις και βαθύτερες πεποιθήσεις του ατόμου καθορίζουν τη συμπεριφορά και τις συναισθηματικές του αντιδράσεις.<sup>37</sup> Ως μία γνωσιακή θεραπεία επιδιώκει μεν να βοηθήσει τους θεραπευόμενους να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα συμβάντα της ζωής τους, επεξεργάζονται τις πληροφορίες, οργανώνουν τις σκέψεις τους, επικοινωνούν τις αντιδράσεις και τις ιδέες τους προς τους άλλους και εστιάζουν την προσοχή τους· ως μία συμπεριφορική θεραπεία, ωστόσο, επιθυμεί συνάμα την όσο το δυνατόν πιο άμεση επίτευξη συμπεριφορικών μεταβολών, αλλαγών, δηλαδή, στις πράξεις της καθημερινής, «πραγματικής» ζωής με στόχο την εξάλειψη των δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων και την εγκαθίδρυση νέων προσαρμοστικών. Το τελευταίο αυτό σημείο δεν θα πρέπει να παραγνωρίζεται ή να υποτιμάται, καθώς η CBT αξιολογεί τη συμπεριφορική αλλαγή ως εξίσου σημαντική για τη διατήρηση ή την αλλαγή της ψυχολογικής κατάστασης του υποκειμένου.<sup>38</sup>

Σύμφωνα, λοιπόν, με τους γνωσιοσυμπεριφοριστές ψυχοθεραπευτές α) η γνωσιακή λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά, β) η γνωσιακή λειτουργία μπορεί να

---

<sup>36</sup> Μαϊμάρη & Χαρίλα (2016: 12).

<sup>37</sup> Μαϊμάρη & Χαρίλα (2016: 12).

<sup>38</sup> Millon (2009: 450).



ελεγχθεί και να μεταβληθεί και κατά συνέπεια γ) αλλαγές στη γνωσιακή λειτουργία μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη συμπεριφορά.<sup>39</sup>

Η CBT συνιστά μία συνεργατική, καλά δομημένη και ενεργητική θεραπεία, χρονικά περιορισμένη και βραχεία, εστιασμένη στην πράξη και στο πρόβλημα. Η θεραπεία αναπτύσσεται κυρίως μέσω ερωτήσεων οι οποίες συχνά περιγράφονται ως «σωκρατικές» σε μία διαδικασία «καθοδηγούμενης ανακάλυψης», σε μία προσπάθεια, δηλαδή, να βοηθηθεί ο θεραπευόμενος για να αποσαφηνίσει τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις του. Η CBT επιστρατεύει μία σειρά από μεθόδους, όπως μετρήσεις, καταγραφές, ημερολόγια και ερωτηματολόγια προκειμένου να κατανοηθεί η υφή, η ποιότητα και η ένταση των προβλημάτων και να διευκολυνθεί η αξιολόγηση των αλλαγών.<sup>40</sup> Το ισχυρότερο (κοινό με τη φιλοσοφία) χαρακτηριστικό της βέβαια είναι ότι μέσω του γνωσιοσυμπεριφερικού μοντέλου της μάθησης που υιοθετείται, επιδιώκεται η εκπαίδευση του θεραπευόμενου στις θεραπευτικές τεχνικές σε τέτοιο βαθμό ώστε να γίνει ο ίδιος τελικά θεραπευτής του εαυτού του.<sup>41</sup>

*Τὰ Εἰς Ἐαυτὸν* δεν έχουν μελετηθεί αρκετά προς την κατεύθυνση της διερεύνησης της σχέσης της CBT με τον ύστερο στωικισμό. Για αυτό ευθύνεται ίσως το ιδιαίτερο γραμματειακό είδος στο οποίο εντάσσονται. Αποτελούν ένα φιλοσοφικό δημιούργημα κάπως διαφορετικό από τα αντίστοιχα κείμενα πρακτικής ηθικής των Στωικών των δύο πρώτων μεταχριστιανικών αιώνων. Δεν συνιστούν μία σειρά από καταγεγραμμένες διαλέξεις, ούτε λαμβάνουν τη μορφή απαντητικής επιστολής η

---

<sup>39</sup> Dobson & Dozois (2001: 4).

<sup>40</sup> Η προσπάθεια αυτοβοήθειας ενισχύεται από την καθημερινή καταγραφή σκέψεων και σημαντικών γεγονότων, η οποία καθοδηγεί το άτομο μέσω των σταδίων αναγνώρισης των σημαντικών συναισθημάτων/γνωσίων, της διερεύνησης της εγκυρότητας των γνωσίων και έπειτα μέσω της σύνθεσης μίας νέας προοπτικής. Ορισμένοι θεραπευτές έχουν δημιουργήσει *Καθημερινή Καταγραφή Σκέψεων* με σχόλια μέσω των οποίων προτρέπουν τον θεραπευόμενο με προεξέχουσες «σωκρατικές ερωτήσεις» σε κάθε στάδιο της συμπλήρωσης του ημερολογίου. Greenberger & Padesky (1995)· Gilbert P (2005). Κάποιοι άλλοι έχουν δημιουργήσει λίστες με ερωτήσεις-κλειδιά για να τις χρησιμοποιούν οι θεραπευόμενοί τους ως παρακινήσεις. Fennell (1989).

<sup>41</sup> Beck (1979: 4).

οποία απευθύνεται σε κάποιον φίλο-ασθενή που χρειάζεται τη βοήθεια και την καθοδήγηση του φιλοσόφου-θεραπευτή. Τὰ Εἰς Ἐαυτόν, εντούτοις, είναι ένα φιλοσοφικό, «πνευματικό» ημερολόγιο, έκδηλα επηρεασμένο από τις διδασκαλίες του Επίκτητου και της στωικής φιλοσοφίας εν γένει, το οποίο συντάσσεται από τον Ρωμαίο αυτοκράτορα Μάρκο Αυρήλιο, στην ελληνική γλώσσα, σε καιρό εκστρατείας. Κάποιοι ενδεχομένως να απορούν ή ακόμη και να αμφιβάλλουν για το αν, πώς και κατά πόσον μπορούν να αναζητηθούν οι φιλοσοφικές καταβολές μίας σύγχρονης ψυχοθεραπευτικής μεθόδου, η οποία θεμελιώνεται στο πλαίσιο μίας συνεργατικής σχέσης θεραπευτή-θεραπευόμενου, σε ένα φιλοσοφικό έργο το οποίο έχει τη μορφή ημερολογιακών σημειώσεων και από το οποίο απουσιάζει φαινομενικά η εν λόγω σχέση. Ο συγγραφέας, ωστόσο, καταφέρνει σε αυτό το κείμενο με έναν αριστοτεχνικό τρόπο να διαδραματίσει ταυτόχρονα τον ρόλο του θεραπευόμενου και τον ρόλο του φιλοσόφου-θεραπευτή.

Ο Μάρκος Αυρήλιος κρατά σημειώσεις, καταγράφει τους συλλογισμούς του και αναπτύσσει έναν ιδιόμορφο διάλογο με τον εαυτό του. Μέσα από αυτό το ημερολόγιο πνευματικής άσκησης στο οποίο δεσπόζουν στοχασμοί με αφοριστικό ύφος και παραινέσεις εις ἑαυτόν χωρίς κάποια ιδιαίτερη συστηματική κατάταξη, επιχειρεί να γίνει ο φιλόσοφος-θεραπευτής του εαυτού του και να αντισταθεί στις καθημερινές δυσκολίες οι οποίες αναγκάζουν συνήθως τον άνθρωπο να ξεχνάει τις «ιερές» φιλοσοφικές του αρχές.<sup>42</sup> Θεωρεί ότι όποιος δεν έχει πάντα έναν συγκεκριμένο σκοπό στη ζωή του δεν μπορεί να είναι συνεπής απέναντι στον εαυτό του και στον τρόπο που ζει<sup>43</sup>. για αυτό ανακαλεί τακτικά στη μνήμη του τη στωική φυσική, λογική και ηθική φιλοσοφία και επιδιώκει μέσω της αυτοπαρατήρησης, του ουσιαστικού

---

<sup>42</sup> Μάρκος Αυρήλιος, Τὰ εἰς Ἐαυτόν: Ι, 9.

<sup>43</sup> Μάρκος Αυρήλιος, Τὰ εἰς Ἐαυτόν: ΙΑ, 21.

αυτοελέγχου και της θεραπείας του εαυτού του να βιώσει τη γνήσια φιλοσοφική αυτοπραγμάτωση.

*Τὰ Εἰς Ἐαυτὸν* δεν προορίζονταν για δημοσίευση και ακριβώς για αυτό τον λόγο συνιστούν μία πολύ ενδιαφέρουσα μορφή φιλοσοφικής αυτό-θεραπείας, μία από τις πιο γνήσιες και ειλικρινείς μαρτυρίες για την πρακτική εφαρμογή του στωικού φιλοσοφικού λόγου που μπορούν να έχουν οι μελετητές στη διάθεσή τους· μία από τις πιο σοβαρές αποδείξεις για το ζήτημα της ιατρικής αναλογίας, την ιδιόμορφη θεραπευτική αξία της φιλοσοφίας και την ιδέα ότι το ίδιο το άτομο, εν τέλει, ύστερα από τη φιλοσοφική μαθητεία μπορεί και πρέπει να γίνει ο γιατρός του εαυτού του.

Το κείμενο μαρτυρεί την επιτυχή μύηση του Ρωμαίου αυτοκράτορα στη φιλοσοφία και σκιαγραφεί τα στάδια αλλά και τον τελικό στόχο της φιλοσοφικής θεραπευτικής διαδικασίας: την συνεπή, δηλαδή, καθημερινή εφαρμογή των Στωικών θεωρητικών αρχών, μεθόδων και τεχνικών για την επιμέλεια του εαυτού, ώστε να μπορέσει το άτομο μέσω κυρίως της προσωπικής του ηθικής ανάπτυξης, της αυτό-θεραπείας της προσωπικότητας και της ψυχής του και της κατάκτησης της εσωτερικής του γαλήνης να προσεγγίσει την ευδαιμονία.<sup>44</sup> Η ηθική στάση και συμπεριφορά δεν αντιμετωπίζονται χρησιμοθηρικά από τον Μάρκο Αυρήλιο, καθώς αποτελούν μέρος της στωικής θεολογίας και κοσμοαντίληψης. Η υγεία του ανθρώπου ταυτίζεται για τους Στωικούς με την επιτέλεση και την ολοκλήρωση των όσων επιτάσσει η Φύση και ως εκ τούτου ο φιλόσοφος συμβουλεύει τον εαυτό του να καλοδέχεται οτιδήποτε συμβαίνει, ακόμη και αν τού φαίνεται σκληρό, γιατί και αυτό ακόμη οδηγεί στην υγεία του κόσμου και στην ευδωμή του θεϊκού έργου.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτὸν*: Γ', 6.

<sup>45</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτὸν*: Ε', 8β.

Ο Μάρκος Αυρήλιος αντιλαμβάνεται επί της ουσίας τη φιλοσοφία, όπως ο Επίκτητος, δηλαδή ως «*ἄσκησιν ἀρετῆς*»<sup>46</sup> και «*ἐπιτήδευσιν λόγου ὀρθότητος*»<sup>47</sup>. Υπό αυτό το πρίσμα η αυτοβούλη ενάσκηση στον ηθικό βίο οδηγεί τον άνθρωπο στην πραγμάτωση του «*ὁμολογουμένως τῇ φύσει ζῆν*»<sup>48</sup>. Η φιλοσοφική μαθητεία προϋποτίθεται για τη διδαχή της αρετής, για την απαλλαγή από τα πάθη και την κατάκτηση της ελεύθερης βούλησης,<sup>49</sup> η οποία ως διαδικασία μετασχηματισμού της πνευματικής-διανοητικής υπόστασης του υποκειμένου, συναρτάται με την επίτευξη της αυτογνωσίας και την κατανόηση της πραγματικότητας.<sup>50</sup> Ο Μάρκος Αυρήλιος ενδιαφέρεται για τη διατήρηση της υγείας του ἡγεμονικοῦ,<sup>51</sup> η ενδυνάμωση του οποίου είναι μία βαθμιαία διαδικασία η οποία έχει ως πρώτο στάδιο την άσκηση «*ἐπὶ τῆς θεωρίας*».<sup>52</sup> Το ἡγεμονικὸν είναι αυτό που ξυπνά τον εαυτό, τον μετατρέπει και τον διαμορφώνει<sup>53</sup> γίνεται ακαταμάχητο, όταν αναδιπλωθεί στον εαυτό του, κερδίσει αυτάρκεια και δεν ενεργεί ενάντια στη θέλησή του.<sup>54</sup>

Η φιλοσοφία παρουσιάζεται ως η μόνη ικανή να διαγνώσει τα προβλήματα της ψυχής, να φέρει στην επιφάνεια τις αιτίες της συναισθηματικής διαταραχής και να τις θεραπεύσει. Τα θεραπευτικά της μέτρα αποτελούν ένα είδος προετοιμασίας για τις δυσκολίες και τα προβλήματα της ζωής, τα οποία οι άνθρωποι οφείλουν να θεωρούν αναμενόμενα. Όπως οι γιατροί έχουν πάντοτε πρόχειρα τα σύνεργα και τα σιδερένια εργαλεία για τις επείγουσες θεραπείες, έτσι και ο πραγματικά μνημένος στη φιλοσοφία πρέπει να έχει τις θεωρίες του έτοιμες για τη διάγνωση των θεϊκών και

---

<sup>46</sup> SVF, II, 35.

<sup>47</sup> SVF, II, 131 και III, 293.

<sup>48</sup> SVF, III, 5. ο.π., III, 6: «*τὸ τέλος τῆς φιλοσοφίας τὸ ἀκολουθῶς τῇ φύσει ζῆν*».

<sup>49</sup> Long (1974: 324-328).

<sup>50</sup> Επίκτητος (2018: 52-53).

<sup>51</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Η', 43.

<sup>52</sup> Sellars (2003: 108-109).

<sup>53</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: ΣΤ', 8.

<sup>54</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Η', 48.

των ανθρώπινων.<sup>55</sup> Η Martha Nussbaum δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη δύναμη της επιχειρηματολογίας ως θεραπευτικού εργαλείου της στωικής φιλοσοφίας. Η αυτό-θεραπεία του Μάρκου Αυρήλιου, ωστόσο, θεμελιώνεται σε κάτι μεγαλύτερο από την πειθώ του εαυτού, διότι επιστρατεύονται, συν τοις άλλοις, πολύ συγκριμένες συμπεριφορικές μέθοδοι, τεχνικές διαλογισμού, ενσυνειδητότητας, αυτοκριτικής, αυτεπίγνωσης, ευγνωμοσύνης και εγκράτειας καθώς και μηχανισμοί διαχείρισης της σκέψης.

Η φιλοσοφική μαθητεία αποσκοπεί, επί της ουσίας, στην κατάκτηση της εσωτερικής γαλήνης και της ευδαιμονίας και η θεραπεία της ψυχής, η οποία παρέχεται μόνο δια μέσου του φιλοσοφικού λόγου, τίθεται ως βασικό ζητούμενο και απαραίτητη προϋπόθεση για τον ευδαίμονα βίο. Η βούληση για έναν υγιή και ευδαίμονα, κατά συνέπεια, βίο προϋποθέτει ως απαραίτητο έρεισμα την ορθή κρίση. Στόχος της φιλοσοφικής θεραπευτικής διαδικασίας είναι η ριζοσπαστική τροποποίηση του συστήματος πεποιθήσεων του ατόμου, η ενίσχυσή του στην προσπάθεια διαμόρφωσης νέων καθημερινών συνηθειών και επιθυμιών και ο εθισμός του υποκειμένου στον ενάρετο βίο, ώστε τελικά να μην κάνει τίποτε άσκοπα ή με τρόπο που να αντίκειται στις θεωρητικές αρχές που τελειοποιούν την τέχνη της ζωής.<sup>56</sup> Η φιλοσοφία συστήνεται ως μία υπόσχεση για μεταμόρφωση και μεταφορική αναγέννηση του εαυτού<sup>57</sup> και ο φιλοσοφικός βίος ως ένας αγώνας όχι για τυχάρπαστα πράγματα αλλά για το αν θα είμαστε τρελοί ή όχι. Ο φιλοσοφικός λόγος είναι η θεραπεία της «τρέλας» (μανικόν) του να πιστεύει κανείς ότι θα είναι ευτυχισμένος δίχως να ζει σύμφωνα με τη φύση (κατὰ φύσιν ζῆν) ή προσπαθώντας να ελέγξει

---

<sup>55</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Γ', 13.

<sup>56</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Δ', 2.

<sup>57</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ζ', 2.

οτιδήποτε βρίσκεται εκτός της σφαίρας τής πραγματικά δικής του επιρροής (ἐφ' ἡμῖν-οὐκ ἐφ' ἡμῖν).<sup>58</sup>

Η εναρμόνιση των επιλογών με τη λογική και η αποσαφήνιση των καθηκόντων αποτελούν σημαντική και απαιτητική αποστολή την οποία, όμως, ο άνθρωπος μπορεί να επιτύχει, εάν συνειδητοποιήσει ότι είναι ο μόνος υπεύθυνος για τα έργα και τον βίο του.<sup>59</sup> Στο πλαίσιο αυτών των κειμένων ηθικής φιλοσοφίας το αγαθό, όσο και το κακό βρίσκονται «ἐν προαιρέσει». Σκοπός είναι η σμίλευση και η διαμόρφωση της αγαθής προαίρεσης μέσω της φιλοσοφικής μαθητείας. Εφόσον, ο λόγος αποδίδεται στα ανθρώπινα όντα ως θείο δώρο για να μπορούν να αυτοκαθορίζονται, και οι πράξεις τους, συνεπώς, πρέπει να είναι αποτέλεσμα της δικής τους έλλογης επεξεργασίας. Επομένως, η εκγύμναση της ψυχής κατ' αναλογία με το σώμα και το «τῆς ψυχῆς ἐπιμελεῖσθαι» πρέπει να γίνονται σε καθημερινή βάση. «Η ζωή οργανώνεται πράξη προς πράξη»,<sup>60</sup> λέει ο Μάρκος Αυρήλιος, και «ο καθένας αξίζει όσο αξίζουν εκείνα για τα οποία έχει φροντίσει».<sup>61</sup> Το άμεσο παρόν είναι το μόνο πράγμα το οποίο μπορεί να διαφεντεύει ο άνθρωπος και καμία άλλη περίπτωση της ζωής δεν είναι τόσο κατάλληλη για να φιλοσοφήσει, όσο η περίπτωση στην οποία τυχαίνει να βρίσκεται τώρα. Για τον Μάρκο Αυρήλιο, η διαμόρφωση ενός γαλήνιου τρόπου ζωής και η αλυπία διαγράφονται ως προσωπικές επιλογές οι οποίες σχετίζονται με τον έλεγχο των παθών, με την αποφυγή ή την εκπλήρωση των επιθυμιών, με τις σχέσεις που αναπτύσσει ο άνθρωπος στο κοινωνικό γίγνεσθαι και βέβαια με τη χρήση των εντυπώσεων, την εξέταση και τη συγκατάθεση στις φαντασίες, μία λειτουργία που είναι συνυφασμένη με την προαίρεση.<sup>62</sup>

---

<sup>58</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ε', 17.

<sup>59</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Γ', 4δ.

<sup>60</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Η', 32.

<sup>61</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ζ', 3.

<sup>62</sup> Επίκτητος, (2018: 85).

Ο ύστερος στωικισμός έχει υποστηρίξει ότι τα πάθη, οι επιθυμίες και οι νοοτροπίες του υποκειμένου βασίζονται σε πεποιθήσεις οι οποίες διαμορφώνονται, ως επί το πλείστον, από τις κοινωνικές συνθήκες. Εφόσον τα πάθη έχουν γνωσιακό-προτασιακό περιεχόμενο και προέρχονται από τις έλλογες κρίσεις η κοινωνία είναι η πηγή των περισσότερων πεποιθήσεων και του συναισθηματικού ρεπερτορίου των ανθρώπων. Ως εκ τούτου, έργο της φιλοσοφίας είναι να προτρέψει το υποκείμενο σε μία αυτοκριτική εξέταση των πεποιθήσεων αλλά και της «κουλτούρας» του, που θα του επιτρέψει να διαφεντεύει τους συλλογισμούς του.

Κεντρικό σημείο της φιλοσοφίας του Μάρκου Αυρήλιου, όπως και του Επίκτητου, στη βάση του οποίου αναπτύσσονται τα επιστημονικά επιχειρήματα υπέρ της συνάφειας της σύγχρονης ψυχοθεραπείας με τον αρχαίο στωικισμό, αποτελεί το ζήτημα της ορθής στάσης απέναντι στις εντυπώσεις η οποία απαιτεί άσκηση του ορθού λόγου, συνεχή αγώνα και μόχθο, προκειμένου να μην παρασυρθεί κάποιος από τις φαντασίες. Οι αρχαίοι Στωικοί με τον όρο «φαντασία» ορίζουν την «τύπωσιν ἐν ψυχῇ»<sup>63</sup>, η οποία προηγείται της συγκαταθέσεως, της καταλήψεως και της νοήσεως<sup>64</sup>. Οι φαντασίες διακρίνονται σε καταληπτικές και ακατάληπτες, ανάλογα με το αν έχουν τη συγκατάθεση του ανθρώπου ως προς την αιτία της ύπαρξής τους. Η συγκατάθεση είναι η νοητική πράξη της αποδοχής του αξιωματικού περιεχομένου μίας παράστασης, καθώς μέσω αυτής το άτομο αποδέχεται ότι το αξιωματικό περιεχόμενο μίας παράστασης είναι αληθές. Η καταληπτική φαντασία αποτελεί έναν στωικό τεχνικό όρο, ο οποίος αναφέρεται στον στωικό τρόπο της αντικειμενικής θεώρησης των γεγονότων, μία θεώρηση, δηλαδή, με την οποία διαχωρίζονται οι αξιολογικές κρίσεις από τα γεγονότα.<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> SVF, II, 53.

<sup>64</sup> SVF, II, 53.

<sup>65</sup> Robertson (2019: 101)



Η χαρά και η λύπη, επομένως, παρουσιάζονται από τον φιλόσοφο ως αποτέλεσμα της ανθρώπινης τοποθέτησης απέναντι στα γεγονότα. Την ευθύνη για τη διαχείριση των μεταβολών της την έχει το άτομο και οι συνέπειες αυτών των μεταβολών στην ψυχοσύνθεσή του είναι, επίσης, δημιούργημα των κριτικών αποφάνσεών του. Ο Μάρκος Αυρήλιος υποστηρίζει ότι «για όποιον έχει βαθιά επίγνωση και νιώθει τι συμβαίνει στο σύμπαν, σχεδόν όλα όσα έρχονται ως επακόλουθα θα του φανούν πως είναι καμωμένα με τρόπο που δίνει ευχαρίστηση, αφού μπορεί κανείς να δει την «ομορφιά» σε όσα οι περισσότεροι δεν μπορούν να την δουν».<sup>66</sup> Τα θετικά συναισθήματα, λοιπόν, είναι νοητικές κατασκευές που εξαρτώνται από την οπτική που υιοθετεί κανείς για να ερμηνεύσει τα γεγονότα και η επίγνωση που προέρχεται από τη φιλοσοφική μαθητεία είναι αυτή που παρέχει τη δυνατότητα στο άτομο να βλέπει τα πράγματα διαφορετικά. Για τον φιλόσοφο-αυτοκράτορα η νοητική κατάσταση είναι ανάλογη με αυτά που το άτομο φαντάζεται συχνότερα: οι παραστάσεις, μάλιστα, που φέρνει στο νου του χρωματίζουν την ψυχή. Για αυτό, άλλωστε, ο Μάρκος Αυρήλιος προτρέπει τον εαυτό του να χρωματίζει την ψυχή του με αλληλουχίες παραστάσεων οι οποίες οδηγούν προς τον ενάρετο βίο και στη ζωή σύμφωνα με τη φύση.<sup>67</sup> «Μόνη της η ψυχή», γράφει, «αλλάζει και κινεί τον εαυτό της και ανάλογα με τις κρίσεις που η ίδια θεωρεί άξιες, πλάθει αυτά που της προκύπτουν».<sup>68</sup> «Να εξαλείφεις τις παραστάσεις που έρχονται να εντυπωθούν στο νου, λέγοντας συνεχώς στον εαυτό σου: Τώρα δα από μένα εξαρτάται το να μην υπάρξει μέσα σε τούτη την ψυχή καμία αχρειότητα, μήτε επιθυμία μήτε ταραχή»<sup>69</sup>. Για να συνοψίσει εξαιρετικά την κεντρική ιδέα της φιλοσοφικής θεραπείας των παθών στο επόμενο χωρίο:

---

<sup>66</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Γ', 2.

<sup>67</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ε', 16.

<sup>68</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ε', 19.

<sup>69</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Η', 29.

Εάν σε θλίβει κάτι που βρίσκεται έξω από εσένα, τότε δεν είναι αυτό που φταίει, αλλά ο τρόπος που το κρίνεις, κι είναι στο χέρι σου να εξαλείψεις αυτή σου την κρίση. Αν πάλι η στεναχώρια σου οφείλεται στην ψυχική σου διάθεση, ποιος σε εμποδίζει να διορθώσεις την ιδέα που έχεις; Ομοίως: αν σε στενοχωρεί το ότι δεν κάνεις αυτό που σου φαίνεται σωστό, γιατί δεν προτιμάς να το κάνεις αντί να στενοχωριέσαι;<sup>70</sup>

Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Η', 47.

Είναι γεγονός ότι η CBT εμφανίζει σημαντικές θεωρητικές, δομικές, μεθοδολογικές συγκλίσεις και τεχνικές ομοιότητες με τον ύστερο στωικισμό εξαιτίας της κοινής έμφασής τους στη γνώση (ιδέες, κρίσεις, πεποιθήσεις, απόψεις, σχήματα), στη συμπεριφορά και στην εκπαιδευτική διαδικασία-μαθητεία τόσο ως αιτία, όσο και ως θεραπεία της συναισθηματικής διαταραχής. Ο έλεγχος του εαυτού και οι σωκρατικές μέθοδοι του διαλόγου και των ερωτήσεων αποτελούν πράγματι καθοριστικό πρωτογενές εργαλείο και στις σύγχρονες γνωσιοσυμπεριφορικές μορφές ψυχοθεραπείας. Η γνωσιακή αποστασιοποίηση,<sup>71</sup> η διαδικασία της απομάκρυνσης του υποκειμένου από την προσωπική εμπειρία, η ικανότητα, δηλαδή, του ατόμου να παρατηρεί τις σκέψεις του και να τις εξετάζει ως κατασκευάσματα της πραγματικότητας και όχι ως την πραγματικότητα καθαυτήν, θεωρείται υπό τους όρους της σύγχρονης ψυχολογίας ως ιδιαίτερα σημαντική για την ψυχική υγεία.<sup>72</sup> Η προσοχή, η στάση συνεχούς πνευματικής ετοιμότητας και αυτοσυνείδησης, μία θεμελιώδης πνευματική άσκηση του Μάρκου Αυρήλιου και των Στωικών, που επιτρέπει στον μαθητευόμενο να εφαρμόζει τις θεμελιώδεις αρχές της φιλοσοφίας σε κάθε γεγονός που μπορεί να συμβαίνει στη ζωή του, χαρακτηρίστηκε πρόσφατα από

---

<sup>70</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Η', 47.

<sup>71</sup> Βλ. Beck (1976).

<sup>72</sup> Κορμάς (2021: 287).

τον Cavanna ως πρόδρομος της σύγχρονης «ενσυνειδητότητας». Η πρόσληψη του στωικισμού από τον Robertson ως μία φιλοσοφία του «εδώ και τώρα» με κεντρικό άξονα την έννοια της προσοχής στον εαυτό φέρνει κοντά τους Στωικούς με τη σύγχρονη CBT προσέγγιση η οποία εστιάζεται και αυτή στην αντιμετώπιση των επί του παρόντος διαδικασιών διατήρησης του προβλήματος.

Είναι ίσως σημαντικότερο, όμως, να υπογραμμίσουμε τις σοβαρές διαφορές που ανιχνεύονται ανάμεσα στη CBT και τον ύστερο στωικισμό, καθώς μόνον έτσι είναι δυνατόν να διερευνηθούν ουσιαστικότερα οι δυνατότητες αλλά και τα όρια της θεραπευτικής φιλοσοφίας.

Σε ένα πρώτο επίπεδο εύκολα μπορεί κανείς να αντιληφθεί ότι η φιλοσοφία της επιμέλειας εαυτού της αυτοκρατορικής περιόδου δεν συστήνεται -σε καμία περίπτωση- ως μία ψυχοθεραπευτική μέθοδος περιορισμένης χρονικής διάρκειας που θέτει ως μοναδικό στόχο τη βελτίωση της ψυχολογικής και συναισθηματικής κατάστασης του υποκειμένου. Αντιθέτως, η επιμέλεια εαυτού είναι μία επίπονη διαδικασία η οποία απαιτεί ειλικρινή αφοσίωση, συνέπεια, υπομονή, επιμονή και μόχθο για μία ολόκληρη ζωή. Η στωική φιλοσοφία δεν επιδιώκει να ανακουφίσει απλώς τους ανθρώπους από τα αρνητικά συναισθήματα και τις ψυχολογικές τους δυσκολίες. Διαθέτει, εντούτοις, μία πολύ καλά δομημένη φυσική, λογική και ηθική θεωρία μέσω της οποίας επιχειρεί να δώσει απαντήσεις, οι οποίες θα καλύπτουν ολόκληρο το φάσμα του ανθρώπινου βίου.

Παρότι ο ύστερος στωικισμός και η CBT πράγματι υιοθετούν αρκετές παρεμφερείς θεωρίες για τη θεραπεία των παθών και χρησιμοποιούν παρόμοιους ή ακόμη και κοινούς μηχανισμούς για την καταπολέμηση των αρνητικών συναισθημάτων, η φιλοσοφία παρέχει στο άτομο κάτι πολύ μεγαλύτερο: οι φιλοσοφικές διδασκαλίες, όχι μόνον περιγράφουν, αλλά και συνιστούν ένα νέο πρότυπο σχεδιασμού της εκπαιδευτικής πρακτικής το οποίο ανταποκρίνεται σε έναν

διαφορετικό τρόπο θέασης του κόσμου. Η φιλοσοφική μαθητεία παρουσιάζεται ως ένα εκπαιδευτικό και συγχρόνως υπαρξιακό μονοπάτι με κατεύθυνση τη μεταμόρφωση της ατομικής ταυτότητας και τη θεραπεία του εαυτού. Η αυτό-θεραπεία του Μάρκου Αυρήλιου συγκεκριμένα, εξαρτάται από την επιθυμία και τη συνειδητή του απόφαση να διάγει έναν βίο διαφορετικό από εκείνον που του επιβάλλεται από την κοινωνία της εποχής του. Συνεπώς, σε αυτό το φιλοσοφικό πλαίσιο το άτομο δεν καλείται απλώς να διαχειριστεί καλύτερα τον τρόπο και τα δεδομένα της ζωής του, παρά καλείται να απαρνηθεί ενίοτε την παλιά του ζωή για να υιοθετήσει ένα νέο, διαφορετικό τρόπο θέασης του κόσμου, καθώς θα ενστερνίζεται ένα εναλλακτικό σύστημα πεποιθήσεων, αξιών και προτεραιοτήτων με ξεχωριστές αντιλήψεις για το πώς πρέπει να ρυθμίζονται οι σχέσεις με τους άλλους, με τον εαυτό, το κράτος και το θείο. Αυτή τη στιγμή, μάλιστα, μου έρχεται στο νου ο Freud, ο οποίος παρότι δεν ανήκει σε αυτή τη ψυχοθεραπευτική σχολή, υποστήριξε ότι βασικός στόχος της ψυχανάλυσης του είναι να κάνει τους ανθρώπους λιγότερο δυστυχημένους. Η φιλοσοφία, αντιθέτως, συστήνεται διαφορετικά, δίνοντας μία σοβαρή υπόσχεση ευδαιμονίας και γνήσιας αυτοπραγμάτωσης η οποία, ωστόσο, συνοδεύεται και από μία εξίσου σοβαρή δέσμευση.

Αυτή η δέσμευση σχετίζεται, ως επί το πλείστον, με το δεύτερο σημαντικό διαφοροποιητικό στοιχείο μεταξύ της σύγχρονης ψυχοθεραπείας και της αρχαίας φιλοσοφίας: τη θεμελιώδη ιδέα του Μάρκου Αυρήλιου και των Στωικών εν γένει για την αναγκαιότητα εναρμόνισης της ανθρώπινης επιθυμίας με το σχέδιο της θείας πρόνοιας. Οι Στωικοί βασίζουν μία κανονιστική θεώρηση της Φύσης πάνω σε μία συνολική τελεολογική κοσμοαντίληψη. Πιστεύουν ότι όλες οι εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής είναι μέρος ενός προνοιακού σχεδιασμού και ότι όλο το σύμπαν διέπεται από μία κανονιστική ηθική δομή. Η σύνδεση ανάμεσα στα βαθύτερα στρώματα της ψυχοσύνθεσης και το αληθινό αγαθό δεν είναι για τους Στωικούς κάτι

που απλώς εξαρτάται από τις περιστάσεις. Τα οφέλη της πίστης στη λογικότητα της πρόνοιας είναι η ψυχική γαλήνη και η εσωτερική ελευθερία, τα οποία για τον Μάρκο Αυρήλιο όπως και για τον Επίκτητο και τον Σενέκα συγκροτούν την αληθινή ευτυχία.<sup>73</sup>

Η ύπαρξη θεών, η ομοίωση των ανθρώπων με τον τρόπο ύπαρξής τους και η θεία πρόνοια αποτελούν το κεντρικό σημείο της φιλοσοφικής θεραπείας, το οποίο ασφαλώς αντίκειται στις σύγχρονες επιστημονικές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους. Για τον φιλόσοφο-αυτοκράτορα τα πράγματα είναι απλά: η κατανόηση της λειτουργίας του κόσμου δεν τού επιτρέπει να κατηγορεί κανέναν, ούτε τον θεό ούτε τους άλλους ανθρώπους, καθώς «καμία εξωτερική αιτία δεν υποχρεώνει τη φύση του κόσμου να γεννήσει κάτι βλαβερό για τον εαυτό της».<sup>74</sup> Παρότι η Nussbaum εξετάζει το ζήτημα με αρκετή μετριοπάθεια, ίσως επειδή στο έργο της δεν εστιάζεται στα *Εἰς Ἐαυτόν*, αλλά μελετά τη στωική φιλοσοφία στο σύνολό της, το κείμενο του Μάρκου Αυρήλιου παρουσιάζει έναν έντονα δογματικό χαρακτήρα, καθώς για τη θεραπεία της ψυχής προϋποτίθεται και τονίζεται η πίστη στην αλήθεια των φιλοσοφικών θεωριών και η τυφλή εμπιστοσύνη στη θεία πρόνοια ως θεμελιώδης αρχή για τη θεραπεία της ψυχής.

Να την αγαπάς τούτη την ταπεινή τέχνη που έμαθες και να την αποδέχεσαι. Και πέραν την υπόλοιπη ζωή σου σαν άνθρωπος που έχει τα πάντα εμπιστευτεί ολόψυχα στους θεούς, και που δεν έγινε μήτε τύραννος, μήτε δούλος κανενός.

Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Δ', 31

Ο Μάρκος Αυρήλιος υπενθυμίζει, μάλιστα, στον εαυτό του ακόμη και τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να προσεύχεται<sup>75</sup> και αναφέρεται επανειλημμένως στο πώς

---

<sup>73</sup> Stephens (2007: 56-57).

<sup>74</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ι', 6.

<sup>75</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ε', 7.

η σχέση του ατόμου με το θείο έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχολογία του πρώτου.<sup>76</sup> Το ζήτημα είναι αν, και κατά πόσον ευσταθεί επιστημονικά η επίκληση της θεραπευτικής φιλοσοφίας ως προπάτορος της σύγχρονης ψυχοθεραπείας, εφόσον ο στωικισμός θεμελιώνεται σε μία δογματική αποδοχή μιας ανακουφιστικής, παρήγορης και φανταστικής για τα σημερινά δεδομένα θεολογικής αφήγησης.

Η τρίτη, και ίσως πιο ενδιαφέρουσα, διαφορά έχει να κάνει με τον κοινωνικοπολιτικό και κοινωνικο-διορθωτικό, αν μου επιτρέπετε τον όρο, ρόλο της στωικής φιλοσοφίας. Η πρακτική επιχειρηματολογία και οι ψυχολογικές ασκήσεις στην περίπτωση της φιλοσοφίας δεν αποβλέπουν αποκλειστικά στην προσωπική αλλά και στην κοινωνική αλλαγή. Η φιλοσοφία της επιμέλειας εαυτού αποσκοπεί μέσω της «μεταμόρφωσης» του ενός να επιτύχει την αλλαγή του συνόλου και μέσα από αυτή τη μεταβολή των συνθηκών του κοινωνικού περιβάλλοντος να οδηγήσει το σύνολο των πολιτών στον φιλοσοφημένο, ενάρετο και ευδαίμονα βίο. Η ανθρώπινη ευδαιμονία δεν είναι αποσυνδεδεμένη από τις κοινωνικά δομημένες επιθυμίες και νοοτροπίες, διότι το κάθε άτομο μαθαίνει να αξιολογεί και να διαμορφώνει πεποιθήσεις ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο ανήκει και αναπτύσσεται. Στην πραγματικότητα οι Στωικοί αξιοποιούν πρακτικές και στρατηγικές που δεν στοχεύουν μόνο σε ατομικά αποτελέσματα αλλά και στη δημιουργία μιας «θεραπευτικής κοινότητας», μιας κοινωνίας σε αντιπαράβολή με την υπάρχουσα, με διαφορετικές νόρμες και διαφορετικές προτεραιότητες. Η επιμέλεια εαυτού είναι, επομένως, και πράξη πολιτική καθώς για την πραγμάτωση της ευδαιμονίας του συνόλου προϋποτίθεται μία βαθύτατη κοινωνική αλλαγή. Ο Foucault, μάλιστα, εξετάζοντας άριστα το ιστορικό και το πολιτισμικό πλαίσιο της ρωμαϊκής περιόδου, εντός του οποίου κορυφώνεται η παράδοση της πρακτικής ηθικής φιλοσοφίας, παρατηρεί εύστοχα ότι τα έργα των ύστερων Στωικών δεν αποτελούν απλώς μία τέχνην τοῦ βίου,

---

<sup>76</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς ἑαυτόν*: Ε', 27.

αλλά συνιστούν και *μία τέχνην τοῦ κυβερνᾶν* τον εαυτό· μία τέχνη για να μπορεί το άτομο μέσα σε μία εποχή αγωνίας να καθορίσει τη σχέση του με τον εαυτό του και ύστερα να μπορέσει να ρυθμίσει τις σχέσεις του με τον/την σύντροφο, την οικογένεια, την κοινωνία, το κράτος και το θείο. Νομίζω ότι δεν υπάρχει πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα, προς επίρρωσιν της ιδέας του Foucault, από τον Μάρκο Αυρήλιο, ο οποίος ως αυτοκράτορας επιδιώκει μέσω του φιλοσοφεῖν να ακολουθήσει τον ενάρτετο βίο και να κυβερνήσει σωστά τον εαυτό του ώστε να είναι σε θέση να κυβερνήσει ύστερα σωστά και την αχανή του αυτοκρατορία. Η διακυβέρνηση του εαυτού παρουσιάζεται ως ένα είδος προετοιμασίας για τη διακυβέρνηση της αυτοκρατορίας, και η καθαρότητα της ψυχής στον ιδιωτικό βίο αποβλέπει και στο καλό της κοινωνίας.

Υπάρχει, όμως, και ένα ακόμη σοβαρό διαφοροποιητικό σημείο, το οποίο συνήθως οι μελετητές που υποστηρίζουν τη στενή σχέση μεταξύ αρχαίας φιλοσοφίας και σύγχρονης ψυχοθεραπείας, μάλλον σκόπιμα, παραβλέπουν. Στην αρχαία στοά, για την αυτοχειρία χρησιμοποιείται ο όρος *εὐλογος ἐξαγωγή*<sup>77</sup>. Τρεις Στωικοί φιλόσοφοι, ο Ζήνων ο Κιτιεύς, ο Κλεάνθης και ο Αντίπατρος ο Ταρσεύς επέλεξαν να αποσυρθούν από τη ζωή αυτοκτονώντας. Σε αντίθεση με τον Επίκτητο, ο Μάρκος Αυρήλιος αφήνει μάλλον μεγαλύτερα περιθώρια για την αυτοκτονία. Οι Στωικοί επιτρέπουν την αυτοχειρία, εφόσον οι περιστάσεις καθιστούν για κάποιον αδύνατη την τήρηση των ηθικών αρχών.<sup>78</sup> Ο θεός επιτρέπει στον άνθρωπο στις περιπτώσεις που *τἀναγκαῖα* δεν επαρκούν προς έναν αξιοπρεπή βίο να μπορεί να εξέλθει. Οι Στωικοί, λοιπόν, δεν απορρίπτουν την αυτοκτονία στις περιπτώσεις κατά τις οποίες ο άνθρωπος διάγει έναν αντίθετο με τη φύση βίο, καθώς η αυτοχειρία θεωρείται ως ακόμη μία απόδειξη του ελεύθερου βίου, του μη υποταγμένου στην εξουσία των *«οὐκ ἐφ' ἡμῖν»*. «Αν χάσεις την ικανότητα να συνειδητοποιείς ότι σφάλλεις ποιος ο λόγος να ζεις;», λέει -μεταξύ

---

<sup>77</sup> SVF, III, 757· πβ. Cooper (1989: 9-38), όπου αναλύεται η θεματική της αυτοχειρίας στον Πλάτωνα, στον Αριστοτέλη και στους Στωικούς.

<sup>78</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν*: Ε', 29.



άλλων παρόμοιων- ο Μάρκος Αυρήλιος: μία κουβέντα την οποία σίγουρα δεν θα επιθυμούσε να ακούσει σήμερα ένας θεραπευόμενος από την ψυχοθεραπευτή του κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας.

Στο πλαίσιο της θεραπευτικής φιλοσοφίας η ιδέα της κυριαρχίας του νου έναντι του σώματος και η επανεξέταση των κοινωνικών αντιλήψεων για τον πόνο και την ηδονή θεωρούνται ικανές να υποβαθμίσουν και να καταπραΰνουν ακόμη και τα σωματικά προβλήματα. Η φιλοσοφία, παρότι δεν φαίνεται να θεραπεύει κυριολεκτικά το σωματικό τραύμα, το ξεπερνά υπό μία έννοια μέσα από την αδιαφορία του ατόμου για αυτό.

Σε ενοχλούν σωματικά προβλήματα; Συλλογίσου ότι ο νους, άπαξ και συνειδητοποιήσει την εξουσία του, δεν αναμιγνύεται με τη ζωική πνοή, είτε αυτή κινείται ομαλά είτε κινείται τραχιά· και σκέψου, επίσης, όσα με προσοχή άκουσες και αποδέχτηκες σχετικά με τον πόνο και την ηδονή.

Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν: Δ'*, 3.β.

Ακόμη κι αν το σώμα κομματιάζεται, πυορροεί, σαπίζει, παθαίνει κάτι κακό, εντούτοις ο νους που σχηματίζει ιδέες για αυτά τα πράγματα, ας μένει ήσυχος.

Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν: Δ'*, 39.

Ο Μάρκος Αυρήλιος, μάλιστα, πιστεύει ότι δεν αξίζει να προσπαθήσει να καταπολεμήσει την αίσθηση, μπορεί όμως να διαφεντεύσει τις κρίσεις του για αυτή.

Το ήγεμονικόν και κυρίαρχο μέρος της ψυχής σου ας μένει ανεπηρέαστο από τις ομαλές ή τραχιές κινήσεις στο εσωτερικό του σώματός σου, και ας μη γίνεται ένα με τη σάρκα· ας περιχαρακωθεί στον εαυτό του, και τα παθήματα εκείνα ας τα αφήνει περιορισμένα στα μέλη του σώματος. Όταν, όμως, μεταδίδονται στο νου λόγω της αλληλεπίδρασης που υπάρχει μέσα σε έναν ενιαίο οργανισμό, τότε δεν αξίζει να

προσπαθήσεις να καταπολεμήσεις μια φυσική λειτουργία όπως η αίσθηση· όμως το ίδιο το ήγεμονικόν ας μην προσθέτει από πάνω κάποια γνώμη που να χαρακτηρίζει το πάθημα ως καλό η κακό.

Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν: Ε'*, 26.

Είναι βέβαια εξαιρετικά ενδιαφέρον και το ότι στα *Εἰς Ἐαυτόν* η ψυχική υγεία και η ψυχική ασθένεια δεν προσδιορίζονται με τους όρους της σύγχρονης ψυχιατρικής και ψυχοπαθολογίας. Η ψυχική ασθένεια για τον Μάρκο Αυρήλιο δεν είναι τίποτε περισσότερο από τις εσφαλμένες πεποιθήσεις, οι οποίες οφείλονται στην ανεπαρκή εκπαίδευση και στην άγνοια του ασθενούς. Δεν χρησιμοποιείται έντονα η ιατρική ορολογία της ρωμαϊκής εποχής, ούτε γίνεται λόγος για κάποια περίπτωση σοβαρής ψυχοσωματικής διαταραχής· εντούτοις, όλοι οι άνθρωποι παρουσιάζονται ως (ή δυνάμει) ασθενείς εξαιτίας των πεποιθήσεών τους. Η θεραπεία των παθών και η καταπολέμηση των αρνητικών συναισθημάτων προκύπτουν, όπως υποστήριξα και πρωτίτερα, ως απότοκο της θεραπείας της «τρέλας» (μανικόν), της τρέλας των πεποιθήσεων και του να μη ζει κανείς *κατὰ φύσιν*. Η φιλοσοφική θεραπεία, συνεπώς, δεν είναι μεταφορική, είναι κυριολεκτική, απλώς διαθέτει μία πολύ διαφορετική σημασία, η οποία είναι ασφαλώς ευθυγραμμισμένη με το ιστορικό, πολιτισμικό αλλά κυρίως με το στωικό φιλοσοφικό πλαίσιο της αυτοκρατορικής εποχής. Η ψυχική ασθένεια δεν σχετίζεται με συγκεκριμένες περιοχές ή λειτουργίες του εγκεφάλου (εκκρίσεις βιοχημικών ουσιών) ή και του υπόλοιπου νευρικού συστήματος (νευρωνικό δίκτυο, συνάψεις κ.ο.κ.), παρά είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη φιλοσοφική μαθητεία και την εφαρμογή ή μη των φιλοσοφικών θεωριών μιας και ο ψυχικά ασθενής είναι ο *ἀπαίδευτος*<sup>79</sup>, ο *ἀμαθής*<sup>80</sup>, ο αδαής.

---

<sup>79</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν: Θ'*, 42γ.

<sup>80</sup> Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς Ἐαυτόν: Η'*, 48.

Θα ήθελα να παρουσιάσω εν συντομία και μία κρίσιμη, τεχνική διαφορά, η οποία, βέβαια, δεν άπτεται των φιλολογικών σας ενδιαφερόντων, αναφορικά με τη διαφορετική πορεία μέσα από την οποία ο Ellis και ο Beck κατέληξαν στις θεωρίες τους, οι οποίες θεωρούνται αφενός μεν οι πιο επιδραστικές για την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση της CBT, αφετέρου δε παρουσιάζονται ως στενά συνδεδεμένες με τη στωική φιλοσοφία. Η ιστορική συνάφεια της Γνωσιακής Θεραπείας με τον Στωικισμό μπορεί να ιδωθεί μόνο στο σημείο της επιρροής την οποία άσκησε το έργο του Ellis στον Beck, καθώς από ένα σημείο και έπειτα ο Beck αξιοποίησε την REBT για να εξελίξει τη θεραπεία του. Η καταγωγική σχέση ανάμεσα στην REBT του Ellis και τον ύστερο στωικισμό είναι υπαρκτή. Παρά ταύτα δεν φαίνεται να ισχύει το ίδιο με τη CBT στο σύνολό της. Είναι, συνεπώς, προτιμότερο να πούμε ότι οι σύγχρονες τεχνικές γνωσιακής και συμπεριφορικής θεραπείας ευθυγραμμίζονται με τον στωικισμό και όχι ότι αποτελούν ιστορική του συνέχεια, καθώς δεν υπάρχει οπωσδήποτε ιστορική-αιτιώδης σχέση με τη CBT στο σύνολό της, αφού ο στωικισμός δεν συστήθηκε καθολικά, εκ νέου, μετά από τόσους αιώνες ως πραγματική ιατρική ψυχοθεραπευτική πρακτική, παρά ως ένα διαχρονικό όχημα αποτύπωσης και συζήτησης του τρόπου λειτουργίας του ανθρώπινου ψυχισμού, του κοινού υπαρξιακού βιώματος και της κοινής ανθρώπινης φύσης με σαφείς ψυχοθεραπευτικές και νοηματοδοτικές δυνατότητες. Η εν λόγω διαφορά αποτελεί σημαντικό εύρημα για την προσπάθεια κάλυψης του ερευνητικού κενού το οποίο εντοπίζεται όσον αφορά τον χαρακτήρα, τον βαθμό και την ποιότητα της ομοιότητας της CBT με τον ύστερο στωικισμό.

Καταλήγοντας, σε έναν αντιφατικό κόσμο ισχυρών αντιθέσεων, σε μία εποχή που από τη μία προσφέρονται οι καταλληλότερες προϋποθέσεις για την επιμέλεια εαυτού και την ανάπτυξη του υποκειμένου και από την άλλη διαμορφώνονται συνθήκες και ρυθμοί ικανοί να περιορίσουν κατά κάποιον τρόπο την ελευθερία των επιλογών και τη δυνατότητα να ενασχοληθεί κανείς ουσιαστικά με τον εαυτό του, η

μελέτη της πρακτικής-ηθικής φιλοσοφίας, της ψυχολογίας, της ψυχοθεραπείας και των μεταξύ τους διασχέσεων αξίζει να βρίσκονται στο επίκεντρο της επιστημονικής έρευνας.<sup>81</sup> Η μεγάλη δημοφιλία των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων, με χαρακτηριστικό το παράδειγμα της CBT,<sup>82</sup> η σταδιακή ανάπτυξη του ρεύματος της Φιλοσοφικής Συμβουλευτικής (*Philosophical Counseling - P.S.*)<sup>83</sup> καθώς και η εκτίναξη των πωλήσεων των βιβλίων αυτό-βελτίωσης (*Self-Care Books*)<sup>84</sup> μαρτυρούν μία ίσως άνευ προηγουμένου ανάγκη -και ενίοτε διάθεση- για ενδοσκόπηση και αναστοχασμό, σε μία προσπάθεια να θεραπευθούν ψυχικά τραύματα, να βιωθεί η ζωή πιο ευχάριστα και να ευρεθεί μία νέα αίσθηση σκοπού στην ανθρώπινη ύπαρξη. Η φιλοσοφία και πιο πολύ από τα υπόλοιπα φιλοσοφικά ρεύματα ο στωικισμός βιώνει οπωσδήποτε μία αναγέννηση της δημοτικότητάς του εντός αλλά και εκτός ακαδημαϊκού πλαισίου, εφόσον έχει αρχίσει να καθιερώνεται για το ευρύ αναγνωστικό κοινό ως μία σπουδαία μορφή φιλοσοφικής αυτοβελτίωσης και συστήνεται (συνήθως εκλαϊκευτικά) ως ένα είδος καθημερινής φιλοσοφίας ζωής. Είναι, λοιπόν, η καταλληλότερη στιγμή να επιμείνουμε στη διερεύνηση των δυνατοτήτων και των ορίων της θεραπευτικής φιλοσοφίας για να απαντήσουμε στο αν, πώς και κατά πόσον η φιλοσοφία μπορεί τελικά να αποτελεί έναν σημαντικό, χρήσιμο και αξιόπιστο πλοηγό διαχρονικά για την ανάπτυξη του ανθρώπου και τη θεραπεία της ψυχής.

---

<sup>81</sup> Σημειώνω ενδεικτικά μερικά έργα τα οποία, κατά τη γνώμη μου, συμβάλλουν ουσιαστικά στην καλύτερη παρατήρηση, κατανόηση και ερμηνεία του σύγχρονου μας Δυτικού Κόσμου και Πολιτισμού: Harari (2018)· Harari (2015)· Bauman (2002)· Nemo (2005)· Droit (2009)· Harman (2012)· Τάσης (2017).

<sup>82</sup> Βλ. Hays (2021).

<sup>83</sup> Για το ρεύμα της Φιλοσοφικής Συμβουλευτικής βλ. Achenbach (1987)· Marinoff (2002)· Lebon (2001)· Lahav (1995)· Raabe (2001).

<sup>84</sup> Το ζήτημα είναι, βέβαια, κατά πόσο για την πλειοψηφία η τάση για την επιμέλεια του εαυτού και της ψυχής συνιστά μία ειλικρινή και ουσιαστική διάθεση για θεραπεία, ενδοσκόπηση, φιλοσοφικό στοχασμό και όχι μία απέλπιδα επιδερμική προσπάθεια για ανεύρεση έτοιμων λύσεων και απαντήσεων για προβλήματα της καθημερινότητας. Επιθυμεί άραγε ο μέσος πολίτης του Δυτικού κόσμου να βιώσει τη μεταμορφωτική δύναμη της ψυχοθεραπείας ή της φιλοσοφίας ή μήπως αντιλαμβάνεται ακόμη και τις ψυχοθεραπευτικές πρακτικές και το φιλοσοφείν χρησιμοθηρικά για να επιτύχει πρακτικούς στόχους στο πλαίσιο ενός υλικοκεντρικού τρόπου ζωής;



## Βιβλιογραφία

- Ahonen, M. (2018), Making the Distinction: The Stoic View of Mental Illness. In C. Thumiger, & P. Singer (Eds), *Mental Illness in Ancient Medicine: From Celsus to Paul of Aegina* (pp. 341-364). Boston: Brill.
- Baudouin, C. (1920), *Suggestion and Autosuggestion*, E. Paul & C. Paul (Trans.). London: George Allen & Unwin.
- Baudouin, C., & Lestchinsky, A. (1924), *The Inner Discipline*. London: George Allen & Unwin.
- Beck, A. T. (1967), *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976), *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1976), *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979), *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (2005), *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (20<sup>th</sup> Anniversary Edition). Cambridge, MA: Basic Books.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009), *Depression: Causes and Treatment* (2<sup>nd</sup> edn). Philadelphia, PA: University of Philadelphia Press.
- Beck, J. S. (1995), *Cognitive Therapy: Basics & Beyond*. New York: Guildford Press.
- Becker, L. C. (2004), Stoic Emotion. In S. Strange & J. Zupko (Eds.), *Stoicism: Traditions and Transformations* (pp. 250-276). Cambridge: Cambridge University Press.

- Brennan, T. (2003), *Stoic Moral Psychology*. In B. Inwood (Ed.), *The Cambridge Companion to the Stoics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brookshire, S. A. (2007), Utilizing Stoic philosophy to improve cognitive behavioral therapy. *NC Perspectives*, 1(1), 30-36.
- Coué, É. (1923), *My Method*. New York: New York World.
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2000), *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. London: Sage.
- Dalai Lama, The, & Cutler, H. C. (1998), *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (10th Anniversary Edition). New York: Riverhead Books.
- DeBrabander, F. (2004), Psychotherapy and moral perfection: Spinoza and the Stoics on the prospect of happiness. In S. K. Strange, & J. Zupko (Eds.), *Stoicism: Traditions & Transformations* (pp. 198-213). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2001), Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral tradition. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (2nd edn) (pp. 3-39). New York: Guilford Press.
- Dodds, E. R. (1995), *Εθνικοί και Χριστιανοί σε μία εποχή αγωνίας*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Dodds, E. R. (1996), *Οι Έλληνες και το Παράδοξο*. Αθήνα: Ινστιτούτο του Βιβλίου - Α. Καρδαμίτσα.
- Donald, M. (2018), *Η καταγωγή του σύγχρονου νου*. Αθήνα: MIET (Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης).
- Dryden, W., & Ellis, A. (2001), Rational emotive behaviour therapy. In K. Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 295- 348). New York: Guilford Press.
- Dubois, P. (1904), *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses & their Moral Treatment*. New York: Funk and Wagnall.
- Dubois, P. (1909), *Self-Control and How to Secure It*, H. H. Boyd (Trans.). New York: Funk and Wagnalls.

Dubois, P., & Gallatin, L. (1908), *The Influence of the Mind on the Body*. New York: Funk and Wagnalls.

Easterling, P., & Knox, B. (2013), *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Λογοτεχνίας*, Α. Στεφανής (επιμ.). Αθήνα: Εκδόσεις Παπαδήμα.

Ellis, A. (1958). Rational Psychotherapy, *Journal of General Psychology*, 59 (1), 35-49. New York: Routledge.

Ellis, A. (1962), *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*. New Jersey: Citadel Press.

Ellis, A. (2004), *The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Prometheus Books.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1997), *A Guide to Rational Living* (3rd revised edn). Chatsworth, CA: Wilshire.

Ellis, A., & MacLaren, C. (2005), *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn). Atascadero, CA: Impact.

Ellis, A. (1977), The Basic Clinical Theory of Rational Emotive Therapy. In A. Ellis, & R. Grier (Eds.), *Handbook of Rational Emotive Therapy*. New York: Springer.

Foucault, M. (1986), *The History of Sexuality Volume 3: The Care of the Self*, R. Hurley (Trans.). London: Penguin.

Foucault, M. (1988), Technologies of the self. In: L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Martin (Eds.), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault* (pp. 16-49). Amherst, MA: University of Massachusetts Press.

Frankl, V. E. (1959), *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon.

Freud, S. (2016), *Το ασυνείδητο*. Αθήνα: Εκδόσεις Νίκα.

Gibbon, E. (1909), *The Decline and Fall of the Roman Empire* (Vol. I). London: Methuen.

- Gill, C. (2010), *Naturalistic Psychology in Galen and Stoicism*, Oxford: Oxford University Press.
- Gill, C. (2013), Philosophical Therapy as preventive Psychological Medicine. In W. Harris (Ed.), *Mental Disorders in the Classical World*, 38, Boston: Brill, Columbia Studies in the Classical Tradition.
- Gill, C. (2018), Philosophical Psychological Therapy: “Did It Have Any Impact in Medical Practice”. In C. Thumiger, & P. N. Singer (Eds.), *Mental Illness in Ancient Medicine*, 50, Boston: Brill.
- Gill, C. (2018), The Psychology of Psychotherapy: Ancient and Modern Perspectives. In J. Lauwers, H. Schwall, & J. Opsomer (Eds.), *Psychology and the Classics: A Dialogue of Disciplines*. Berlin/Boston: Walter de Gruyter.
- Gill, C. (2020), Galen’s Περὶ Ἄλυπίας as Philosophical Therapy: How Coherent is It?. In P. Caroline (Ed.), *Galen's Treatise Περὶ Ἄλυπίας (De indolentia) in Context: A Tale of Resilience*, 52, Boston: Brill.
- Graver, M. (2007), *Stoicism & Emotion*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Guthrie, K. S. (1988), *The Pythagorean Sourcebook and Library*. Grand Rapids, MI: Phanes.
- Hadot, P. (1995), *Philosophy as a Way of Life*, A. I. Davidson (Ed.); M. Chase (Trans.). Malden, MA: Blackwell.
- Hadot, P. (1998), *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, M. Chase (Trans.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hadot, P. (2002), *What is Ancient Philosophy?*, M. Chase (Trans.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Harari, Y. N. (2015), *Sapiens: Μία Σύντομη Ιστορία του Ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Αλεξάνδρεια.
- Harari, Y. N. (2018), *21 Μαθήματα για τον 21<sup>ο</sup> αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Αλεξάνδρεια.



- Herbert, J. D. (2004), Connections between ancient philosophies and modern psychotherapies: correlation doesn't necessarily prove causation. *The Behavior Therapist*, 27(3): 53-54.
- Jouanna, J. (2009), Does Galen have a Medical Programme for Intellectuals and the Faculties of the Intellect. In C. Gill, T. Whitmarsh, & J. Wilkins (Eds.), *Galen and the World of Knowledge*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaufman, D. H. (2014), Galen on the Therapy of Distress and the Limits of Emotional Therapy. In D. Sedley (Ed.), *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 47, Oxford: Oxford University Press.
- König, J. (2011), Self-Promotion and Self-Effacement in Plutarch's Table Talk. In F. Klotz, & K. Oikonomopoulou (Eds.), *The Philosopher's Banquet: Plutarch's Table Talk in the Intellectual Culture of the Roman Empire*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, A. A. (1971), *Behavior Therapy & Beyond*. Englewood Cliffs, New Jersey: Jason Aronson.
- Lazarus, A. A. (1981), *The Practice of Multimodal Therapy*. Chicago, IL: Johns Hopkins University Press.
- Lipsius, J. (2006), *On Constancy*, J. Sellars (Ed.); S. J. Stradling (Trans.). Exeter: Bristol Phoenix Press.
- Long, A. (2002), *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Long, A. (2006), *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford: Clarendon Press.
- Long, A. (2012), *Η Ελληνιστική Φιλοσοφία: Στωικοί, Επικούρειοι, Σκεπτικοί*, Σ. Δημόπουλος, Μ. Δραγώνα-Μονάχου (μτφρ.). Αθήνα: MIET (Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης).

- Marcus Aurelius (2003), *Meditations: Living, Dying and the Good Life*, G. Hays (Trans.). London: Phoenix.
- Marinoff, L. (2002), *Philosophical Practice*. San Diego, CA: Academic Press.
- McGlinchey, J. B. (2004), On Hellenistic philosophy and its relevance to contemporary CBT: a response to Reiss (2003). *The Behavior Therapist*, 27(3): 51-52.
- Montgomery, R. W. (1993), *The ancient origins of cognitive therapy: the reemergence of Stoicism*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7(1): 5-19
- Nietschze, F. (2010), *Έτσι μίλησε ο Ζαρατούστρα*, Ζ. Σαρίκας (μτφρ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πανοπτικόν.
- Nussbaum, M., & Sen, A. (1993), *The Quality of Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Nussbaum, M. (1994), *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. New Jersey: Princeton University Press.
- Pietrobelli, A. (2010), Variation autour du *Thessalonicensis Vlatadon 14*: un manuscrit copié au xenon du Kral, peu avant la chute de Constantinople. *Revue des études Byzantines*, 68, Paris: Peeters.
- Rist, M. (1977), *Stoic Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Robertson, D. (2005), Stoicism: a lurking presence. *Counselling & Psychotherapy Journal*, 16(6): 35-40.
- Roberson, D. (2010), *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac Books.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2002), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Sellars, J. (2003), *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*. Burlington, VT: Ashgate.
- Seneca (1917-1925), *Moral Epistles: The Loeb Classical Library (Vol. 1)*, R. M. Gummere (Trans.). Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Seneca (2004), *Letters from a Stoic*, R. Campbell (Trans.). Harmondsworth: Penguin.
- Seneca (2009), *On Benefits*, A. Stewart (Trans.). BiblioLife.
- Still, A., & Dryden, W. (1999), The place of rationality in Stoicism and REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 17(3): 143-164.
- Stockdale, J. (1995), *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*. Stanford, CA: Hoover Institute Press.
- Von Albert, M. (2013), *Ιστορία της Ρωμαϊκής Λογοτεχνίας*. Ηράκλειο-Αθήνα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Vogt, K. (2020), Seneca. In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Stanford, CA: Metaphysics Research Lab Stanford University.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2012). *Εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Πεδίο.
- Wolpe, J. (1990), *The Practice of Behavior Therapy* (4th edn). New York: Pergamon.
- Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966), *Behavior Therapy Techniques: A Guide to the Treatment of Neuroses*. Long Island City, NY: Pergamon.
- Xenophontos, S. (2014), Psychotherapy and Moralising Rhetoric in Galen's Newly Discovered Avoiding Distress (*Peri Alypias*). *Medical History*, 58, Cambridge University Press, Cambridge.
- Αβραμίδης, Γ. (2009), *Μάρκου Αυρήλιου, Τα εις εαυτόν, μετάφραση, σχολιασμός: Γιάννης Αβραμίδης*. Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Βέλιος, Α. (2014), *Επίκτητος Έγχειρίδιον*. Αθήνα: Εκδόσεις Ροές, Αθήνα.
- Γκίκας, Σ. (1996), *Αρχαίοι Έλληνες Στοχαστές - (Η ηθική του Δημόκριτου)*. Αθήνα: Εκδόσεις Σαβάλλας.
- Δελλής, Ι. (2005), *Φιλοσοφική Συμβουλευτική: Η φιλοσοφία ως «θεραπεία»*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δάρδανος.

- Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Δεγλήρης, Ν. (1992), *Θέματα Ψυχοθεραπείας της Συμπεριφοράς*. Αθήνα: Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς.
- Κορμάς, Π. (2021), *Στωική και Επικούρεια Φιλοσοφία: Απαρχή της Γνωσιακής Νευροψυχολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Κοτζιά, Π., & Ξενοφώντος, Σ. (2016), *Γαλήνως: Για την αποφυγή της λύπης. Η Πραγματεία Περί Άλυπίας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Θύραθεν.
- Κούβελας, Α. (2002), *Ετυμολογικό και Ερμηνευτικό Λεξικό της Λατινικής Γλώσσας*. Αθήνα: Μακεδονικές Εκδόσεις.
- Λαθύρης, Γ. (2014), *Πλούταρχος «Περί Εὐθυμίας» - Πῶς νὰ βρίσκει κανεὶς καὶ πῶς νὰ διατηρεῖ τὴν ψυχικὴ του γαλήνη*. Αθήνα: Εκδόσεις Ηλιοδρόμιον.
- Πετρόχειλος, Ν. (2018), *Σενέκας: Περί της πνευματικής γαλήνης*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Τάσης, Θ. (2017), *Πολιτικές του Βίου II: Η επιμέλεια του εαυτού στην εικονιστική κοινωνία*. Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός.
- Τριαντάρη, Σ. (2012), *Το Πορτρέτο του Φιλοσόφου κατά τον Επίκτητο ως βάση της φιλοσοφικής συμβουλευτικής*. Θεσσαλονίκη: Εκδοτικός Οίκος Σταμούλη.
- Τσεκουράκης, Δ. (2008), *Η Δίαιτα στον Ιπποκράτη*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Τσώλης, Θ. (2012), *Ο στωικός σοφός. Στωική Ηθική και Κοινωνική Φιλοσοφία*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Χαρίλα, Ν. (2007), *Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρητικό Υπόβαθρο, Βασικές Αρχές, Ψυχοθεραπευτικές Δεξιότητες και Τεχνικές*. Αθήνα: Εκδόσεις του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.