

## Βασικές Αρχές της Στωικής Φιλοσοφίας<sup>1</sup>

1. Για τον Στωικό ο σκοπός της ζωής ταυτίζεται με τον ενάρετο βίο. Και αυτό πάλι σημαίνει ότι μόνο αληθινό αγαθό είναι το ηθικό αγαθό.
2. Δεν έχει σημασία ποια εξωτερικά γεγονότα έχει να αντιμετωπίσει ο άνθρωπος. Αυτό που μετράει είναι ότι θέλει το σωστό (το πρόπον), ότι πράττει το σωστό (το πρόπεον), ότι κάνει σωστή χρήση των όσων του συμβαίνουν.
3. Η απάθεια, δηλαδή η ελευθερία από τα πάθη οδηγεί στην κυριαρχία πάνω στον εαυτό. Απάθεια δεν σημαίνει απελευθέρωση από τη συμπόνια, δεν σημαίνει μία παγιδευμένη στον πάγο αρετή. Σημαίνει ότι ο σοφός δεν επιτρέπει να μεγεθύνονται οι εφήμερες αντιδράσεις και να γίνονται πάθη και σταθερές έξεις, ακριβώς όπως δεν του αρκεί απλώς να τις μετριάζει. Απάθεια σημαίνει να μην επιτρέπει κανείς να τον επηρεάζουν τα γεγονότα. Το ζητούμενο όμως δεν είναι η απάθεια, αλλά η ευπάθεια, δηλαδή η αναζήτηση των θετικών συναισθημάτων, των καλών. Ευπαθεια έχουμε, όταν έχουμε συναισθήματα που πλάθονται με ορθό πνεύμα. Είναι μία σταθερότητα συναισθηματική που τη χαρακτηρίζει η αταραξία. (Σενέκας) Για τον σοφό τίποτα δεν έχει σημασία, εκτός από την ηρεμία την ελευθερία του νου και την εσωτερική γαλήνη.
4. Ο Στωικός αντιτίθεται στον μηδενισμό, στην διάλυση του νόμου, στην αρχαία και σύγχρονη πεποίθηση ότι αυτό που μετράει είναι μόνο η στάση μας ασχέτως τι είναι αυτό που κάνουμε. Συγκατατίθεται σε αυτό που συμβαίνει, εφόσον δεν είναι αποφασιστικής σημασίας, αλλά ποτέ δεν πρόκειται να δεχτεί να κάνει κάτι ηθικά φαύλο. Δεν είναι προσκολλημένος σε ένα δόγμα παραίτησης ή μακαρίας αποδοχής και αδιαφορίας για την τύχη του. Δεν θεωρεί δεδομένο πως τα γεγονότα του κόσμου κατευθύνονται από τη θεία πρόνοια έτσι ώστε να πραγματωθεί ένας ορισμένος σκοπός και ότι ο σκοπός αυτός αξίζει να πραγματωθεί. Η απόσυρση του στωικού από τον κόσμο είναι αποτέλεσμα της δύναμης, της ισχύος και της επίγνωσης που κέρδισε από μόνος του.
5. Η ψυχική κατάσταση που στωικούς σοφού είναι η έλλογη χαρά, η ίδια που χαρακτηρίζει και τον σοφό του Σπινόζα. Είναι μεγαλοπρεπής εν μέσω συμφορών, τις οποίες δεν μπορεί να αποφύγει περισσότερο από ότι μπορεί να τις αποφύγει ο κάθε άνθρωπος.

---

<sup>1</sup> Οι σημειώσεις είναι από το βιβλίο του Ludwig Edelstein, Ο Στωικός Σοφός, εκδ. Θύραθεν, 2002

6. Η μεγάλη απαίτηση του στωικισμού στον καθένα μας είναι η ηθική εξέλιξη, η επάρκεια, η τελειοποίηση του εαυτού, αυτό το είδος της τελειότητας που βασίζεται στην πίστη πως ο ανθρώπινος χαρακτήρας επιδέχεται αέναη τελειοποίηση είναι η ουσία του. Η συνειδητή ηθική ανάπτυξη είναι το σύνθημα της στωικής φιλοσοφίας.
7. Αντί να υποτάξει τον κόσμο, υποτάσσει τον εαυτό του. Αντί να οικοδομήσει μία αυτοκρατορία ανθρώπων και πραγμάτων, οικοδομεί τον βίο που κυβερνάται από τον λόγο και ορίζεται από τη διάνοια.
8. Οι στωικοί θεωρούν ότι υπάρχει μία ενεργητική αρχή που συγκροτεί την ενότητα. Στην ανόργανη ύλη υπάρχει ως έξις, στην οργανική ύλη, στα φυτά και στα ζώα, υπάρχει ως φύσις, στον άνθρωπο κυριαρχεί ως ψυχή. Η ενεργητική αρχή που εκδηλώνεται με όλες αυτές τις μορφές είναι παρούσα μέσα στο καθετί, κάνοντας το να είναι αυτό που είναι . Κάθε φαινόμενο αποτελείται επίσης από μία υλική ουσία. Επομένως, είναι στην πραγματικότητα δύο διαφορετικά πράγματα : η ύλη και προσδιορισμός της ύλης ή εξατομίκευση της ύλης : ένα παθητικό και ένα ενεργητικό στοιχείο, η πάσχουσα αρχή και η ποιούσα αρχή.
9. Η ηγεμονική αρχή είναι το θεϊκό στοιχείο στα πράγματα, το ίδιο θεϊκό στοιχείο που ενεργοποιεί τον κόσμο, ο οποίος στο σύνολό του είναι ένας ζωντανός οργανισμός. Ο κόσμος αποτελείται από αλληλοεξαρτώμενα μέρη που συνεργάζονται δεμένα το ένα με το άλλο μέσω της οργανικής συνεργασίας, της σύμπνοιας. Αφού το καθετί είναι υλικό, κατά ένα πολύ συγκεκριμένο τρόπο είναι και θεϊκό. Συνοψίζοντας : α)ο κόσμος είναι φτιαγμένος από πράγματα που γεννιούνται από μόνα τους, β)μία οργανωτική αρχή δημιουργεί από τη σκέτη ύλη τα επιμέρους φαινόμενα, γ) τα τελευταία αντλούν τη ζωή και την ενέργειά τους από τον εαυτό τους, δεν είναι παρά κινήσεις ή όψεις της μιας και μοναδικής ύπαρξης, της “θεϊκής φλόγας”, της οποίας οι αλλαγές στο χώρο και στο χρόνο, η “ιστορία” της, αποτελούν την ιστορία του κόσμου. Τα πράγματα αντλούν την ουσία και την ύπαρξή τους από μέσα, από τον εαυτό τους. Ο κόσμος εξηγείται χωρίς προσφυγές σε εξωτερικούς παράγοντες.
10. Υπάρχει μία σταθερή ουσία και διαφοροποιείται από την ουσία που βρίσκεται σε άλλο επίπεδο και συνίσταται στις διαρκώς εναλλασσόμενες δραστηριότητες της ουσίας αυτής, που ανταποκρίνονται σε πράγματα από τα οποία το υποκείμενο δεν επηρεάζεται ουσιαστικά, επειδή το μόνο που αλλάζει είναι η δραστηριότητά του. Με αυτόν τον ορισμό του “είναι” και του “γίγνεσθαι” αντιστρέφεται η πλατωνική και αριστοτελική

αντίληψη. Γίνεσθαι δεν σημαίνει πραγμάτωση αιώνιων αρχών ή συμμετοχή σε αιώνιες Ιδέες. Γίνεσθαι είναι η ίδια η αιώνια πραγματικότητα.

11. Δεν υπάρχει πρώτη αιτία. Για τους στωικούς αυτή η θεωρία εκφράζει την αντίληψή τους για το σύμπαν ως συνεχώς μεταβαλλόμενο, ως μία δυναμική διαδικασία, μέσα στην οποία και ο ίδιος ο άνθρωπος δεν είναι παρά ένα μέρος των αναγκαίων συμβάντων. Η κοσμική τάξη δεν είναι αποτέλεσμα τύχης. Αποδίδεται η τάξη σε μία δύναμη εγγενή στη φύση : στον σπόρο ή στο σπέρμα, από το οποίο αναπτύσσεται η φύση των όντων. Η τάξη δεν επιβάλλεται έξωθεν, δεν υπάρχει στα πράγματα, πιέζει από πίσω, δεν καθοδηγεί προς τα εμπρός.
12. Ο λόγος ορίζεται ως κάτι το υλικό. Είναι η ίδια η μορφοποιός δύναμη, δηλαδή η δύναμη μορφοποίησης των πραγμάτων με τον ορθό τρόπο. Ο λόγος είναι η εξελικτική αρχή. Οι στωικοί πιστεύουν πως -όπως συμβαίνει με όλα τα βιολογικά φαινόμενα- ο κόσμος αναπαράγεται μετά από την αναπόφευκτη φθορά του. Η παντοτινότητά του, η πραγματική αιωνιότητά του, έγκειται μόνο σε αυτή την αναπαραγωγική δύναμη (αέναο σύμπαν). Δεν υπάρχει πραγματικός σκοπός αυτής της έλλογης διαδικασίας, δεν υπάρχει πραγματικό τέλος. Ο λόγος δεν θέλει παρά την πραγμάτωση του. Τίποτα δεν συμβαίνει μάταια, δεν κρύβεται τίποτα πίσω από τα πράγματα, τίποτα χάρη του οποίου υπάρχουν τα πράγματα. Ο κόσμος δεν είναι παρά μία ωμή πραγματικότητα.
13. Ο Θεός δημιουργεί τα πάντα, όμως δεν είναι παντοδύναμος. Ο κόσμος αναγκαστικά εμπεριέχει το ηθικά και φυσικά φαύλο. Και ο Θεός δεν μπορεί να κάνει τίποτα για αυτό. Ο στωικός Θεός περιορίζεται στα όριά της δύναμης του και είναι φθαρτός. Η δύναμή του είναι το "πυρ", μία φυσική και απρόσωπη δύναμη που κατά περιόδους καταστρέφεται. Η θεότητα στην οποία πιστεύει ο στωικός είναι ο Κόσμος, που τον αποκαλεί "Μυστήριο" (που απαιτεί δηλαδή μύηση). Και αν μιλάει για θεϊκή πρόνοια, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως αυτή την πρόνοια την ταυτίζει με τη Φύση και την Αναγκαιότητα. Τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο δεν ανάγονται σε κανέναν κοσμικό υπέρτατο σκοπό.
14. Σταδιακά ο άνθρωπος και για την ακρίβεια από την ηλικία των δεκατεσσάρων ετών, αποκτά συνείδηση, δηλαδή η λογική αποκτά τα δικαιώματά της. Αρχίζει να σχηματίζει γενικές έννοιες, όπως το σωστό και το λάθος, το ωφέλιμο και το βλαβερό, δηλαδή έννοιες ηθικές έννοιες που έχουν να κάνουν με την ανθρώπινη συμπεριφορά. Διαμορφώνουμε

αρχές και δρούμε σύμφωνα με αυτές. Με δυο λόγια, πάνω από την αυθόρμητη άμεση αντίδραση αναπτύσσουμε πρακτική λογική, με την οποία κρίνουμε ή συγκρίνουμε. Αυτή η πρακτική λογική πρέπει να αναπτυχθεί στο έπακρο. Για να παραμείνει στην αληθινή του φύση ο άνθρωπος πρέπει να είναι λογικό ον και να πράττει σύμφωνα με ηθικές έννοιες, αφού τέτοιες πράξεις συνιστούν την ιδιαίτερη φύση του. Αν βλέπει τον κόσμο με καθαρό μάτι, θα δει ως καθήκον του, ως αληθινή του φύση το να είναι ανθρωπίνος, δηλαδή λογικός και να ακολουθεί την οργανωτική αρχή, δηλαδή τον λόγο. Αγαθό είναι εκείνο που αποδεχόμαστε ως φύσει αγαθόν για μας. Για να υψωθούμε στην αυθεντική ύπαρξη, πρέπει να κατανοήσουμε ποιοι είμαστε στην πραγματικότητα και να αποφασίσουμε να γίνουμε αυτό που “είμαστε”, να δράσουμε σύμφωνα με την φύση μας.

15. Εκείνος που κάνει καλό στους άλλους κάνει καλό στον εαυτό του και ξέρει επίσης πώς βλάπτοντας τους άλλους βλάπτει τον εαυτό του. Ο σοφός είναι γεννημένος για τους άλλους, για τη μεγάλη κοινότητα των ανθρώπων, και όχι μόνο για την κοινότητα στην οποία τυχαίνει να ζει. Δεν μπορεί ποτέ να είναι ένα αποκομμένο θραύσμα της ανθρωπότητας. Μόνο εκείνοι που δεν ακολουθούν τις επιταγές του Λόγου βλέπουν το συμφέρον τους να έρχεται σε σύγκρουση με το συμφέρον των συνανθρώπων τους, νομίζουν ότι το συμφέρον τους είναι αποκλειστικά δικό τους και πως αναγκαστικά είναι εχθροί με τους άλλους και πρέπει να οχυρωθούν και να παραμείνουν μέσα στα όρια της απομονωμένης προσωπικής τους ύπαρξης
16. Ο λόγος είναι κοινός σε όλους τους ανθρώπους. Αυτή είναι η αλήθεια της κατηγορικής προσταγής του Kant, η οποία, όπως ο λόγος των στωικών, όχι μόνο συγκρατεί τον άνθρωπο, αλλά δίνει το πρόσταγμα και αντιπαραθέτει στη βιαιότητα των παθών και των συναισθημάτων την άμυνα των λογικών καθηκόντων. Είναι η ορθολογική πίστη στην προσωπική μου αξιοπρέπεια που αναγκαία περιλαμβάνει την πίστη στην αξιοπρέπεια των άλλων, το σεβασμό και τις σχετικές υποχρεώσεις προς τους άλλους. Και εδώ είναι που η στωική ηθική γίνεται το θεμέλιο πάνω στην οποία θα στηριχθεί ο μεταγενέστερος Ανθρωπισμός.
17. Όταν ο στωικός μιλάει για ταύτιση του εαυτού του με τους άλλους εννοεί κάτι περισσότερο από ταύτιση ως προς το λόγο πρώτιστη εμπειρία είναι η αναγνώριση του άλλου μέσω της συμπάθειας. αν είμαστε όλοι αδέρφια και παιδιά του Θεού δεν είναι επειδή αναγνωρίζουμε το Θεό και από την

ύπαρξη του συμπεραίνουμε και να γνωρίζουμε και την ύπαρξη άλλων ανθρώπων αλλά αντίστροφα ανακαλύπτουμε στην ύπαρξη των άλλων την απόδειξη μιας κοινής αδελφότητας όλων των ανθρώπων.

18. Το στωικό δόγμα μπορούμε να το κατανοήσουμε καλύτερα, αν το παραβάλουμε με τη φιλοσοφία του Kant : εκείνο που έχει κατά νου ο στωικός είναι η διάκριση ανάμεσα στο εμπειρικό και στο νοητικό. Μία διάκριση που υποδηλώνεται στην ομολογία ότι ο χρόνος και ο τόπος δεν είναι παρά μορφές αισθητηριακής αντίληψης, ενώ ο πρακτικός λόγος συνιστά την αληθινή φύση του ανθρώπου.
19. Για τους στωικούς, όπως και για τον Kant, το μόνο αγαθό που μετράς αυτό τον κόσμο είναι η αγαθή βούληση.
20. Υπάρχει μία πρωτογενώς Αγαθή φύση. Ο άνθρωπος αγαπά τον εαυτό του εκ φύσεως και σταδιακά μαθαίνει να αγαπά τους άλλους όσο αγαπάει και τον εαυτό του. Όταν αφήνεται ανεπηρέαστος, όταν δηλαδή ακολουθεί τη φύση του δρα πάντα με τον σωστό τρόπο. Το κακό έρχεται από τα έξω. Οι εσφαλμένες δοξασίες και ο πολιτισμός υπονομεύουν την ανθρώπινη ύπαρξη που είναι από τη φύση της ορθά σχηματισμένη. Εξωτερικά πράγματα μας μαγεύουν και αμαρτάνουμε. Το καλό και το κακό είναι ξεχωριστά πράγματα το ένα από το άλλο, όπως ο παράδεισος και η κόλαση. Δεν μετατρέπονται βαθμιαία το ένα στο άλλο, ούτε αποτελούν διαφορετικές αποχρώσεις μεγαλύτερης ή μικρότερης καθαρότητας. Η διαφορά τους είναι απόλυτη και ασυμφιλίωτη. Δεν εκπέσαμε από το καλό, αγωνιζόμαστε να το προσεγγίσουμε.
21. Οι τρεις δυνάμεις που κυβερνούν τον κόσμο είναι ο Ζευς, η φύση και η ειμαρμένη. Οι στωικοί ταυτίζουν τον Δία (τον θεό) με την φύση.
22. Η πρόοδος του πολιτισμού οδηγεί σε έναν ηθικό εκφυλισμό. Ωστόσο, ο άνθρωπος είναι ελεύθερος ανά πάσα στιγμή να σπάσει τον μαγικό κύκλο των γεγονότων και των πραγμάτων, αρκεί να έχει τη βούληση, γιατί αληθινός θεός του είναι ο χαρακτήρας του. Η μοίρα δεν κατευθύνει τον άνθρωπο που ασκεί την ελεύθερη βούλησή του.
23. Ο στωικός είναι αναπόσπαστο μέρος της κοινωνίας. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον που μπορεί να τελειοποιηθεί μόνο μέσα στα πλαίσια της κοινότητας των ανθρώπων. Το ιδεώδες του στωικού τρόπου ζωής είναι η ζωή σε κοινότητα.
24. Η ισότητα ανάμεσα στον άνδρα και στην γυναίκα είναι πλήρης αυτό που μετράει στον έγγαμο βίο είναι κατά πόσο συμβάλλει στην καλλιέργεια της αρετής του καθενός από τους δύο συντρόφους.

25. Ο δούλος είναι ένας μισθωτός που έχει προσληφθεί εφ' όρου ζωής. Δουλεία δε σημαίνει παρά υπακοή στον αφέντη. Αν μετατραπεί σε κατοχή του δούλου από τον αφέντη είναι κυριότητα και αυτό είναι κακό. Οι ελεύθεροι άνθρωποι και οι δούλοι είναι απολύτως ίσοι. Η χειρωνακτική εργασία είναι περιφρονημένη, τόσο στις δημοκρατικές, όσο και στις δυτικές κοινωνίες. Η εργασία δεν είναι ατιμωτική, ούτε εξευτελιστική, είναι μία φυσική ανθρώπινη απασχόληση και δεν αποτρέπει από τον ενάρετο βίο.
26. Ο στωικός είναι ένας νομοταγής πολίτης.
27. Επιμένει πως όποιος λατρεύει τους θεούς δεν το κάνει επειδή οι θεοί έχουν ανάγκη τη λατρεία του, αλλά γιατί την έχει ανάγκη ο ίδιος, καθώς ο ίδιος πρέπει να υπενθυμίζει στον εαυτό του την ύπαρξη του Θεού. Οι προσευχές δεν επηρεάζουν τους θεούς, αλλά κατευθύνουν την προσοχή του ανθρώπου στο θεϊκό στοιχείο που υπάρχει εντός του.
28. Όσον αφορά το δίκαιο δεν πρέπει να παραβλέπονται τα ανθρώπινα κίνητρα και οι περιστάσεις που κάνουν την κάθε περίπτωση να είναι μοναδική.
29. Οι στωικοί είχαν αποδεχτεί από την πρώτη στιγμή τη μοναρχία, γιατί κατά την άποψή τους η πορεία των πραγμάτων σε τούτο τον κόσμο δεν καθορίζεται από θεσμούς αλλά από ανθρώπους.
30. Ο καθένας μπορεί να αποκτήσει και να μετατρέψει το χαρακτήρα του σε πηγή ζωής. Αλλά η ζωή είναι μικρή και χρειάζεται χρόνος πολύς, για να μάθεις και για να μετατρέψεις τη μάθηση σε χαρακτήρα. Κι όμως, αυτός είναι ο υψηλότερος στόχος που μπορεί να θέσει ο άνθρωπος και αξίζει κάθε κόπο. Γιατί αυτά που μαθαίνεις, σκέφτεσαι και πράττεις, είναι και η μοναδική περιουσία που μπορείς να ονομάσεις "δική" σου, η μόνη περιουσία που δεν χάνεται. Με άλλα λόγια, κανείς δεν έχει την πολυτέλεια να μην φιλοσοφεί και να μη γίνει κάποτε στη ζωή του ένας διανοούμενος. Μόνο όταν αφομοιώσει κανείς τις ορθές ηθικές θεωρίες- και κάτι τέτοιο προϋποθέτει την κατανόηση των αρχών της λογικής και της φύσης- θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζει και να λύνει τις εσωτερικές του συγκρούσεις όπως και τις συγκρούσεις στην κοινωνική ζωή. Ο άνθρωπος οφείλει να αναλαμβάνει πάντα ο ίδιος την ευθύνη, γιατί η επιλογή είναι δική του και δεν μπορεί ποτέ να αναζητά άλλοθι σε εξωτερικούς παράγοντες.

1. Η ψυχή δεν είναι κάτι άυλο αθάνατο η υπερφυσικό<sup>2</sup>. Πρέπει να τη δούμε ως πνεύμα, σκέψη και πεποιθήσεις. Η κατάσταση της ψυχής μας καθορίζει την ποιότητα της ζωής μας. Η πηγή του καλού και του κακού έγκειται στον χαρακτήρα του ανθρώπου που έχει τα χρήματα, όχι στο ίδιο το χρήμα. Πρέπει να δίνουμε σημασία μόνο στην κατάσταση της ψυχής μας και να αδιαφορήσουμε για πράγματα, όπως η επίγεια επιτυχία, το χρήμα ή η φήμη.
2. Πρέπει να ζούμε μία ζωή σε αρμονία με τη Φύση. Η καλή ευτυχισμένη ζωή βρίσκεται σε Αρμονία με τη φύση. Όλα τα πράγματα που μας βοηθούν να ζήσουμε έτσι είναι “καλά”. Εκτιμούμε την υγεία μας, την ευημερία μας και τον σεβασμό των άλλων, αλλά κανένα από τα πράγματα αυτά δεν είναι καλό με τον τρόπο που είναι καλός ο εξέχων χαρακτήρας. Ο άνθρωπος που θυσιάζει την ακεραιότητα του στο κυνήγι της δόξας ή του χρήματος κάνει ακόμα μεγαλύτερο λάθος, μια και βλάπτει τον χαρακτήρα του- το μόνο αληθινά καλό πράγμα- προς όφελος των “αδιάφορων”.
3. Οι τέσσερις θεμελιώδεις αρετές για τους στωικούς είναι : η Σοφία η Δικαιοσύνη, το Θάρρος και η Μετριοπάθεια. Όποιος τις έχει αυτές είναι καλός άνθρωπος.
4. Υπάρχουν εκείνα τα πράγματα που είναι στο χέρι μας να ελέγξουμε και εκείνα που δεν είναι (αδιάφορα). Τα πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε είναι οι κρίσεις μας, οι παρορμήσεις και οι επιθυμίες μας. Οτιδήποτε άλλο δεν βρίσκεται κάτω από τον έλεγχο μας συμπεριλαμβανομένων των σωμάτων μας, των υλικών αγαθών μας, της φήμης και της επιτυχίας μας. Ανάμεσα στα εξωτερικά και στα εσωτερικά πράγματα μπορούμε να ελέγξουμε το μυαλό μας, αλλά όχι τον κόσμο γύρω μας. Μπορούμε να ελέγξουμε τις σκέψεις μας, αλλά όχι υλικά πράγματα όπως τα σώματά μας ή τα αγαθά μας. Δεν έχουμε ωστόσο, τον πλήρη έλεγχο όσων βρίσκονται στο μυαλό μας, δεν επιλέγουμε τις αισθήσεις και τις αναμνήσεις που έχουμε και δεν μπορούμε να ανοιγοκλείνουμε με διακόπτη τα συναισθήματά μας.
5. Έχουμε τον πλήρη έλεγχο των κρίσεων μας και με κάποια σκέψη και εκπαίδευση μπορούμε σύντομα να υπερβούμε την τάση μας να κρίνουμε τα πράγματα χωρίς να τα σκεφτούμε. Αν μπορούμε να το κάνουμε αυτό,

---

<sup>2</sup> Οι σημειώσεις της ενότητας αυτής είναι από το βιβλίο John Sellars, Η Τέχνη των Στωικών, εκδ. Διόπτρα, 2019

αν μπορούμε να γίνουμε κύριοι των κρίσεων μας, τότε θα έχουμε τον πλήρη έλεγχο της ζωής μας (Επίκτητος).

6. Ο Επίκτητος δεν υποστηρίζει ότι πρέπει να απομακρυνθούμε από τον εξωτερικό κόσμο. Επειδή δεν μπορούμε να ελέγξουμε κάτι δεν σημαίνει ότι πρέπει να το αγνοήσουμε. Είναι απλώς θέμα ανάπτυξης της σωστής στάσης απέναντι του. Πρέπει να σκεφτόμαστε τη ζωή μας, σαν να είμαστε ηθοποιοί σε μία παράσταση. Δεν έχουμε διαλέξει το ρολόι μας, δεν αποφασίζουμε τι θα συμβεί και δεν είναι στο χέρι μας η διάρκεια της. Αντί να παλεύουμε εναντίον όλων αυτών των πραγμάτων που δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχο μας, η αποστολή μας είναι να παίξουμε το ρολόι μας όσο καλύτερα μπορούμε. Κανείς με την ίδια λογική δεν επέλεξε την εθνικότητα, το φύλο, την ηλικία, το χρώμα του δέρματος ή τη σεξουαλική του προτίμηση. Κι όμως όλα αυτά έχουν σημαντική επιρροή στη ζωή μας. Παρότι έχουμε τον έλεγχο των πράξεών μας, δεν έχουμε τον έλεγχο της έκβασης τους. Μπορούμε να λειτουργούμε όσο καλύτερα γίνεται, αλλά ποτέ δεν μπορούμε να ελέγξουμε απόλυτα την έκβαση. Αν συνδέσουμε την ευτυχία μας με το αποτέλεσμα, κινδυνεύουμε να απογοητευόμαστε συχνά, αλλά αν θέσουμε ως στόχο μας απλώς να κάνουμε το καλύτερο, τότε τίποτα δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στο δρόμο μας. Να αποδεχτούμε ότι συμβαίνει και να δουλέψουμε με αυτό, αντί να το πολεμάμε.
7. Η φύση είναι μία διαρκής διαδικασία αλλαγής, τίποτα δεν είναι σταθερό, και δεν υπάρχει τίποτα που να μπορούμε να κάνουμε για αυτό. Πρέπει να επικεντρωθούμε σε εκείνα που μπορούμε. Ξεχάσετε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε και στρέψτε όλη σας την προσοχή στις κρίσεις σας, που στη συνέχεια θα βελτιώσουν τον χαρακτήρα σας, το οποίο είναι το μόνο πράγμα που θα σας επιτρέψει να πετύχετε αυτό που ο Ζήνων αποκαλεί “ομαλή πορεία της ζωής”.
8. Πρέπει να ενσωματώσουμε περιόδους περισυλλογής στην καθημερινότητά μας. Ο Μάρκος Αυρήλιος περιγράφει πρακτικές πρωινής περισυλλογής, με τις οποίες ετοιμάζει τον εαυτό του για τη μέρα που έρχεται, αναλογιζόμενος τις προκλήσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίσει, ώστε να είναι καλύτερα προετοιμασμένος για να τις διαχειριστεί. Ο Σενέκας περιγράφει μία διαδικασία βραδινής περισυλλογής, όπου αναλογίζεται τη μέρα του, τι έκανε καλά, πού δεν ήταν αρκετά προσεκτικός και πώς θα μπορούσε να τα πάει καλύτερα την επόμενη. Ο Επίκτητος προχωρά ακόμα περισσότερο : όπως ο ναύτης στο



πλοίο, είναι απαραίτητο να μείνουμε συγκεντρωμένοι κάθε στιγμή στη ζωή μας, προετοιμασμένοι για οτιδήποτε μπορεί να μας συμβεί. Πρέπει να έχουμε πάντα πρόχειρες τις φιλοσοφικές αρχές μας, ώστε να μην προχωρήσουμε σε λανθασμένες κρίσεις. Αυτή είναι η φιλοσοφία ως καθημερινή πρακτική και τρόπος ζωής.

9. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, γιατί συγκαταλέγονται στην κατηγορία των πραγμάτων που δεν εξαρτώνται από μας. Όταν οι αρχαίοι Στωικοί έλεγαν ότι ο κόσμος πρέπει να αποφεύγει τα συναισθήματα, είχαν στο μυαλό τους κυρίως τα αρνητικά συναισθήματα. Δεν υποστηρίζουν ότι πρέπει να είμαστε αναισθητοι, να μην θυμώνουμε να μην οργιζόμαστε. Ο θυμός όμως, όπως όλα τα συναισθήματα, είναι προϊόν μιας κρίσης που έχει γίνει στο μυαλό. Είναι σημαντικό να μην αντιδρούμε παρορμητικά στα γεγονότα, είναι απαραίτητο να σταματάμε για λίγο και να σκεφτόμαστε τι έχει συμβεί πριν καταλήξουμε σε κάποια κρίση. Αν κάποιος πει κάτι επικριτικό για σας, σκεφτείτε αν είναι αλήθεια ή όχι. Αν είναι αλήθεια, τότε έχει επισημάνει ένα λάθος που τώρα μπορείτε να αντιμετωπίσετε. Έτσι, σας έχει ωφελήσει. Αν λέει κάτι που δεν ισχύει, τότε κάνει λάθος και ο μόνος που ζημιώνεται είναι αυτός. Όπως και να χει, δεν πλήττεστε από τα επικριτικά του σχόλια. Ο μόνος τρόπος να σας κάνει πραγματικό και σοβαρό κακό το σχόλιό του, θα ήταν να του επιτρέψετε να προκαλέσει τον θυμό σας.
10. Ο στωικοί δεν οραματίζονται τη μετατροπή των ανθρώπων σε αναισθητες πέτρες. Αυτό που δεν θα κάνουμε ωστόσο, θα είναι να αναπτύσσουμε τα αρνητικά συναισθήματα του θυμού, τις πικρίες, της ζήλιας, της εμμονής, του διαρκούς φόβου ή της υπερβολικής προσκόλλησης. Αυτά είναι τα πράγματα που μπορούν να καταστρέψουν τη ζωή και που οι στωικοί πιστεύουν ότι πρέπει να αποφεύγουμε.
11. Ο Σενέκας υποστηρίζει ότι δεν συμβαίνει τίποτα πραγματικά κακό, δεδομένου ότι όλα τα εξωτερικά γεγονότα δεν είναι ούτε καλά ούτε άσχημα από μόνα τους. Δεν πρέπει να βλέπουμε τις προφανείς ατυχίες ως αυθεντικά κακές, αλλά πρέπει να τις δεχόμαστε ως κάτι που μπορεί να μας ευνοήσει. Ο καλός άνθρωπος, λέει, αντιμετωπίζει κάθε αντιξοότητα ως άσκηση. Η αντιξοότητα στη ζωή λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο : μας επιτρέπει να δείξουμε τις αρετές μας και να τις εξασκήσουμε, ώστε να βελτιωθούμε ακόμα περισσότερο.

12. Ο θεός των στωικών δεν είναι ένα πρόσωπο, αλλά μία φυσική αρχή που είναι υπεύθυνη για την τάξη και την οργάνωση του φυσικού κόσμου. Όταν ο Σενέκας αναφέρεται στο θέλημα του Θεού, αναφέρεται σε αυτήν την οργανωτική αρχή, την οποία οι στωικοί ταύτιζαν με τη μοίρα (την ειμαρμένη) και σύμφωνα με τον Κικέρωνα είναι η μοίρα της φυσικής, όχι η δεισιδαιμονία.
13. Κανείς σώφρων άνθρωπος δεν επιζητεί τις αντιξοότητες, ακόμη και αν μπορούν να μας δώσουν κάποια χρήσιμα μαθήματα. Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων όμως, για να τις αντιμετωπίσουμε όταν προκύψουν -γιατί θα προκύψουν- μπορεί μόνο να μας ωφελήσει. Είναι εντελώς παράλογο να σκέφτεται κάποιος ότι δεν περίμενε να του συμβεί η κακοτυχία, ειδικά όταν ξέρει ότι θα μπορούσε να του συμβεί και έχει ήδη δει να συμβαίνει σε πολλούς άλλους. Είναι παράλογο επίσης, να περιμένει κάποιος ότι η τύχη του θα κρατήσει για πάντα. Αν σκεφτόμαστε τις αντιξοότητες που μπορεί να συμβούν, τότε ίσως μειωθεί το χτύπημα, όταν τελικά προκύψουν. Πρέπει συνεπώς να προετοιμαζόμαστε για κάθε ενδεχόμενο, ακόμα και για αυτά που δεν θέλαμε να συμβούν και θα προτιμούσαμε να μην τα σκεφτόμαστε. Δεν θα έπρεπε να υποθέτουμε ότι όλα θα εξελιχθούν όπως ελπίζουμε ή περιμένουμε, γιατί κάτι τέτοιο είναι μάλλον απίθανο.
14. Ο Μάρκος Αυρήλιος στοχάζεται τη ζωή του ως μία ελάχιστη στιγμή μέσα στον απέραντο χρόνο και το σώμα του ως ένα απλό κόκκο μέσα στο απέραντο σύμπαν. Το σύμπαν δεν φαίνεται να νοιάζεται καθόλου για μας, αλλά η φύση δεν είναι μια αδιάφορη μάζα ύλης σε κίνηση. Υπάρχει μία λογική αρχή στη φύση υπεύθυνη για την τάξη και τη λειτουργία της. Την αποκαλούν Θεό (Δίας), αλλά δεν είναι ένα πρόσωπο ή κάτι υπερφυσικό, είναι απλώς η Φύση. Είναι οργανωμένη και όμορφη με τους δικούς της ρυθμούς και τα δικά της μοτίβα, δεν αποτελείται από νεκρή ύλη. Είναι ένας ζωντανός οργανισμός, μέρη του οποίου είμαστε όλοι.
15. Για τους στωικούς ο Θεός και η Φύση είναι δύο διαφορετικά ονόματα για τον ίδιο ζωντανό οργανισμό που περιβάλλει τα πάντα. Με τον όρο Μοίρα οι στωικοί απλώς εννοούν μία απλή αλυσίδα αιτιών. Ο φυσικός κόσμος κυβερνάται από την αιτία και το αποτέλεσμα και αυτό προσπαθεί να κατανοήσει και να περιγράψει η φυσική. Ωστόσο συμβάλλουμε και οι ίδιοι στη μοίρα μας και αποτελούμε κομμάτι του μεγαλύτερου φυσικού κόσμου που διέπεται από αυτή. Είτε η φύση καθορίζεται από μία θεότητα, από ένα κυβερνητικό σύστημα, από την τυφλή μοίρα ή είναι απλώς το τυχαίο προϊόν ατομικών αλληλεπιδράσεων, η απάντηση από μας θα πρέπει

πάντα να είναι η ίδια : να αποδεχόμαστε όσα συμβαίνουν και να αντιδρούμε όσο καλύτερα μπορούμε. Είμαστε απλώς μέρος της φύσης και δεν θα μπορέσουμε ποτέ να απολαύσουμε μία αρμονική ζωή, αν δεν το συνειδητοποιήσουμε αυτό πλήρως .

16. Ο χρόνος είναι ό,τι πολυτιμότερο έχουμε και το πρόβλημα είναι ότι τον σπαταλάμε ανεξάρτητα από το πόσο σύντομες ή μακρόχρονες θα είναι οι ζωές μας. Δεν είναι πολύ σύντομη η ζωή μας. Κωλυσιεργούμε, επιδιώκουμε ασήμαντα πράγματα, ζούμε τη ζωή μας χωρίς συγκεκριμένο στόχο.
17. Πρέπει να πάψουμε να ανησυχούμε για τη γνώμη των άλλων. Μην προσπαθείτε να εντυπωσιάσετε τους άλλους, μην επιδιώκετε την εύνοια τους ,για να εξασφαλίσετε κάποιο όφελος.
18. Ο Σενέκας χλευάζει τον άνθρωπο που αναβάλλει όλα του τα σχέδια και τα όνειρά του για τον καιρό της απόσυρσής του από την εργασία. Πολύ συχνά οι άνθρωποι που πετυχαίνουν αυτά τα πράγματα (τον πλούτο, τη δόξα), δεν είναι ικανοποιημένοι, γιατί η επιτυχία έρχεται μαζί με ένα σωρό απαιτήσεις και πιέσεις. Έχοντας κερδίσει ό,τι πάντα ήθελαν, υπάρχει κάτι που τώρα τους λείπει : ο χρόνος για τον εαυτό τους, η γαλήνη, η ηρεμία, η χαλάρωση και η ξεκούραση.
19. Η αποστολή μας δεν είναι να προσπαθήσουμε να ζήσουμε όσο περισσότερο γίνεται. Πρέπει απλώς να προσπαθήσουμε να εξασφαλίσουμε ότι απολαμβάνουμε και αξιοποιούμε στο έπακρο κάθε μέρα της ζωής μας, χωρίς να ξεχνάμε ότι θα μπορούσε να είναι και η τελευταία μας. Ο Σενέκας δεν προτείνει ότι πρέπει να σκεφτόμαστε πως ζούμε πραγματικά την τελευταία μας μέρα. Αντίθετα, μας θυμίζει να αναλογιζόμαστε ότι θα μπορούσε και να είναι. Και ο Επίκτητος επανειλημμένα περιγράφει τη ζωή ως δώρο, ως κάτι που μας έχει δοθεί, αλλά επίσης και ως κάτι που μπορεί να στερηθούμε. Δεν μας ανήκει αλλά ανήκει σε αυτόν που μας την έδωσε, στη Φύση. Η ζωή είναι ένα γεγονός σαν ένα πανηγύρι ή μία γιορτή και όπως όλα τα γεγονότα πρέπει κάποια στιγμή να τελειώσει. Είναι στο χέρι μας αν θα ευχαριστήσουμε τον οικοδεσπότη που περάσαμε όμορφα ή αν θα γκρινιάξουμε που δεν μπορούμε να συνεχίσουμε άλλο. Η ζωή σου είναι ένα δώρο και μία μέρα θα πρέπει να το επιστρέψεις. Το ίδιο ισχύει και για τις ζωές των αγαπημένων σου. Το γεγονός ότι είμαστε ζωντανοί είναι κάτι “αδιάφορο” και σε κάθε περίπτωση είναι ένα από τα πράγματα που δεν ελέγχουμε. Η

ζωή μας δεν μας ανήκει. Θα μπορούσαμε να τη χάσουμε ανά πάσα στιγμή, οπότε ας την απολαύσουμε όσο διαρκεί.

20. Αν θέλουμε να ζήσουμε μία καλή ζωή, πρέπει να είμαστε καλοί Άνθρωποι. Αυτό σημαίνει να αποδεχτούμε τη φύση μας ως λογικά και κοινωνικά όντα. Είμαστε μέλη δύο κοινοτήτων : μιας που είναι ένα μεγάλο και πραγματικό κοινωνικό κράτος που αγκαλιάζει εξίσου Θεούς και ανθρώπους, στο οποίο δεν στρεφόμαστε ούτε σε αυτή τη γωνιά της γης ούτε στην άλλη, αλλά μετράμε τα όρια της υπηκοότητας μας από την πορεία του ήλιου- και μιας άλλης, που είναι αυτή στην οποία βρεθήκαμε κατά τύχη, όταν γεννηθήκαμε. Καθήκον μας είναι να φροντίζουμε όλη την ανθρωπότητα και αυτό υπερβαίνει τους τοπικούς νόμους και κανόνες.
21. Όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι χάρη στον κοινό ορθολογισμό τους και στο ένστικτό τους για την Αρετή.
22. Ο Επίκτητος προτείνει να σκεφτόμαστε πολύ προσεκτικά με ποιους θα περνάμε χρόνο ή ποια επιρροή μπορεί να έχουν πάνω μας, και ότι μπορεί άθελά μας να κάνουμε αυτό που σκέφτονται και πράττουν. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να περνάμε χρόνο με ανθρώπους που εκτιμάμε ή ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε τις ίδιες αξίες. Μακριά από την προώθηση της πολιτικής παθητικότητας, ο στωικισμός μας ενθαρρύνει να φανούμε αντάξιοι των υψηλότερων στάνταρ στο πλαίσιο της πολιτικής δράσης.
23. Ο Σενέκας υποστηρίζει : “ήταν πρόθεση της Φύσης να μη χρειάζεται κάποιος σπουδαίος εξοπλισμός για μία καλή ζωή. Κάθε άτομο μπορεί να κάνει τον εαυτό του ευτυχισμένο. Τα εξωτερικά αγαθά είναι δευτερεύουσας σημασίας και δεν το επηρεάζουν ιδιαίτερα προς καμία κατεύθυνση. Η ευημερία δεν αυξάνει τη σοφία του και η αντιξοότητα δεν το καταθλίβει, γιατί πάντα κάνει προσπάθεια να βασίζεται όσο περισσότερο μπορεί στον εαυτό του και να βρίσκει χαρά μέσα του.

## Περίοδοι Στωικής Φιλοσοφίας

### Πρώτη Περίοδος

- ★ Ζήνων ο Κιτιεύς, 336-264 π.Χ.
- ★ Χρύσιππος, 280-206 π.Χ.
- ★ Κλεάνθης, 330-232 π.Χ.

### Μέση Περίοδος

- ★ Παναίτιος, 185-110 π.Χ.
- ★ Ποσειδώνιος, 135-51 π.Χ.

### Νεότερη Στοά

- ★ Σενέκας, 4 π.Χ.- 65 μ.Χ.
- ★ Επίκτητος, 50-120 μ.Χ.
- ★ Μάρκος Αυρήλιος, 121-180 μ.Χ.