

Φιλοσοφική Ψυχολογία: η φιλοσοφική θεωρία του Επικτήτου και η επίδρασή της στην ψυχολογική θεωρία του Albert Ellis.

Μιχαήλ Κ. Μαντζανάς

Ο Επικτήτος (50–138 μ.Χ.), υπήρξε ένας σπουδαίος εκπρόσωπος της στωικής φιλοσοφίας. Βασικοί άξονες της διδασκαλίας της Στοάς, η οποία διαίρεσε την φιλοσοφία σε λογική, φυσική και ηθική, ήταν: «η αρετή και η απάθεια, η ειμαρμένη και η ελευθερία, η φύση και η συμπάθεια»¹. Για τους στωικούς φιλοσόφους, η οδός που πρέπει να ακολουθήσει κανείς για να εξασφαλίσει στην ψυχή του την ηρεμία, τη γαλήνη, την αταραξία και την ευδαιμονία, δεν είναι ο ηδονισμός του Επικούρου —«οι φαντασίες και οι προλήψεις»² αλλά η αρετή και η άσκηση μέσω της φιλοσοφίας. Η Στοά διέπεται από ιδιότυπες αρχές³: Η γνώση εδράζεται στην φαντασία και αποτελεί την εκτύπωση της εξωτερικής πραγματικότητας στην ψυχή του ανθρώπου. Ο λόγος του Σύμπαντος συνέχει, όχι μόνο τα κοσμικά όντα, αλλά επενεργεί και στην ευδαιμονία του ανθρώπου. Ο άνθρωπος θεωρείται σοφός, όταν ζει κατά αρετή, ελεύθερος⁴, όταν ζει κατά φύσιν και ευδαίμων, όταν αδιαφορεί και μένει αδιατάρακτος από τα πάθη του βίου, ο οποίος υπάγεται στον σιδερένιο νόμο της φύσεως, στην μοίρα–ειμαρμένη⁵, η οποία και μας χειραγωγεί.

Ο Επικτήτος, —δούλος κατ' αρχάς, απελεύθερος ύστερα— πίστευε σε ένα είδος αυτοδιαχειριστικής τακτικής ως προς την επίλυση των προβλημάτων. Κύριος σκοπός της φιλοσοφίας είναι να συντρέξει τους ανθρώπους να αντεπεξέλθουν στις βιοτικές τους μέριμνες και αντιξοότητες. Πώς θα το επιτύχουν; Δια της προσαρμοστικότητας, της διαμορφωσιμότητας, της πλαστικότητας του χαρακτήρα τους και της εναρμόνισης προς το περιβάλλον⁶ — όχι προς τις επιταγές του—αλλά στον αναπότρεπτο και μη αναστρέψιμο χαρακτήρα του. Πώς για παράδειγμα να απαλυνθεί ο

πόνος του ανθρώπου, ο οποίος χάνει την οικία του στον πλειστηριασμό; Ο Επίκτητος ως ηθικός φιλόσοφος⁷, θα προέτρεπε τον παθόντα να περιφρονήσει το άτυχο γεγονός, να αποδεχθεί το αναπότρεπτο συμβάν και να αναπτερώσει το ηθικό του από το φαινομενικό αδιέξοδο, ελπίζοντας σε ένα καλύτερο μέλλον :

«Χάνω την οικία μου, αυτό δεν αλλάζει, όποια μέσα και αν μετέλθω, θα προσπαθήσω να μείνω κάπου αλλού, ώσπου να εγκατασταθώ κάπου μονιμότερα. Ελπίζω το μέλλον να είναι ευοίωνο». Αυτή υποθέτουμε θα μπορούσε να είναι η απάντηση του φιλοσόφου της Στοάς, ο οποίος θεωρεί ότι: Η ευδαιμονία ενυπάρχει στην όρεξη⁸ να ιδωθεί η θετική διάσταση των πραγμάτων και στην βούληση προς ορθή αξιοποίηση των ψυχικών μας εικόνων, δηλαδή των παραστάσεων του έσω είναι μας. Η μοιρολατρεία⁹ και η αποδοχή μιας μη αναστρέψιμης κατάστασης, μας απαλλάσσει του κινδύνου της απόγνωσης, δεδομένου ότι η ζωή και κατά τα μικρά και κατά τα μεγάλα είναι απολύτως ιεραρχημένη.

Ο μετριασμός της ικανοποίησης των ηδονών, μπορεί να αποβεί ασκητικό ήθος¹⁰ για τον άνθρωπο, στην περίπτωση μη επέλευσής των ή κατά την μετάλλαξή των σε άλογα και άκαιρα πάθη. Οι αρνητικές σκέψεις και εικόνες πρέπει να απεμπολούνται, για να μην ριζώνουν στο νου και στη σκέψη μας. Διότι αποτελούν μέσο ανάσχεσης, της ήρεμης διανοητικής μας πορείας¹¹. Πρέπει να προσπαθούμε να υπερακοντίζουμε από τον νου μας τις θλιβερές σκέψεις, εξασκώντας τον σε μια ρεαλιστική προοπτική. Αυτό θα έχει ως συνέπεια, τον εξοβελισμό και την υπερακόντιση ακόμη και των φυσικών πόνων. Η σκέψη και η λανθασμένη κρίση¹² ναρκοθετεί την πορεία μας, αίρει και καταργεί την επικοινωνία μας με το περιβάλλον και αποκόπτει τον άνθρωπο από την γνώση του εαυτού του και από την χωρο-χρονική του αυτάρκεια. Δεν απατούν τα φαινόμενα¹³ αλλά τα φαινομενικά, οι απατηλές δηλαδή αντιλήψεις για τα φαινόμενα και μας οδηγούν σε λανθασμένες αποφάσεις. Η προαίρεση πρέπει να συμπλέει προς τον κατά φύσιν¹⁴ βίο, ο οποίος δεν είναι ένας βίος χωρίς συναισθήματα (θετικά συναισθήματα όπως αγάπη, αρμονική συν-βίωση και επικοινωνία) όμως, καθίσταται απαλλαγμένος από την αρνητική επήρειά τους (αρνητικά συναισθήματα όπως τα πάθη¹⁵), όταν εκείνα διαταράσσουν την εσωτερική αρμονία του

ανθρώπου. Η λογική¹⁶ και ο λόγος πρέπει να κατευθύνουν τον βίο του ανθρώπου. Το μεσαιωνικό απόφθεγμα 'sapere aude' (έχε την τόλμη να στοχάζεσαι λογικά), φαίνεται να έλκει την καταγωγή του από τον Επικτήτο. Η αταραξία, η ηρεμία και η απάθεια¹⁷ οδηγούν στην νοητική ελευθερία και στην εύροια του βίου.

Θα τολμούσαμε να ισχυριστούμε, –ανίερα ίσως–, ότι οι παραπάνω αξιωματικές κρίσεις απαρτίζουν την ουσία της επικτήτειας θεώρησης των όντων. Σε τι μας προτρέπει λοιπόν ο Επικτήτος; Τίποτα δεν υπερτερεί της εσωτερικής μας αυτάρκειας και της ακαταπάλαιστης ελευθερίας του πνεύματός μας. Ο Θ. Πελεγρίνης συστήνει μια ερμηνεία της επικτήτειας φιλοσοφίας «Κέντρο της φιλοσοφικής διδασκαλίας του Επικτήτου είναι η αγωγή και η εκπαίδευση του ανθρώπου, που αποσκοπούν στην κατοχύρωση της ελευθερίας του. Συγκεκριμένα ο Επίκουρος παρατήρησε ότι εκ φύσεως οι άνθρωποι διαθέτουν τις προλήψεις, δηλαδή γενικές έννοιες που είναι κοινές σε όλους. Καθένας γνωρίζει ότι το αγαθό είναι συμφέρον και αξίζει να το προτιμά έναντι του κακού, ότι το δίκαιο είναι καλό και πρέπει να το επιδιώκει κ.λπ. οι διαφωνίες μεταξύ των ανθρώπων δεν οφείλονται στον προσδιορισμό του περιεχομένου των προλήψεων, αλλά προκύπτουν από την κακή εφαρμογή τους στις συγκεκριμένες περιπτώσεις. Εκείνο, λοιπόν, που χρειάζονται οι άνθρωποι είναι να εκπαιδευτούν στη σωστή εφαρμογή των προλήψεων πάνω στα πράγματα και τα γεγονότα. Σε τούτο, κατά τον Επικτήτο, μπορεί να φανεί χρήσιμη η φιλοσοφία. Επιπλέον, επισήμανε ο Επικτήτος, η άσκηση της φιλοσοφίας μπορεί να αποβεί ωφέλιμη για μας και σε κάτι ακόμη σημαντικό: στο να μπορούμε να διακρίνομε τα «έφ' ἡμῖν» από τα «οὐκ έφ' ἡμῖν», τα πράγματα, δηλαδή, που βρίσκονται υπό την εξουσία μας, από τα πράγματα που δεν υπόκεινται στην εξουσία μας. Πράγματα που κατατάσσονται στην κατηγορία των «οὐκ έφ' ἡμῖν» είναι τα υλικά αγαθά, το σώμα μας, τα παιδιά μας, η πατρίδα, το κοινωνικό περιβάλλον κ.α.. Γι' αυτά, μια και δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε, είναι μάταιο να ενδιαφερόμαστε, να αγωνιούμε και να μαχόμεθα. Αντίθετα, ό,τι εξαρτάται από εμάς και μας ανήκει είναι τα διανοήματα μας. Ουδείς μπορεί να με εμποδίσει να σκέπτομαι όπως εγώ κρίνω ή να ασκήσει βία επάνω μου, προκειμένου να με αναγκάσει να χρησιμοποιώ ό,τι μπορώ να σκεφθώ, για κάποιον άλλο

σκοπό από εκείνον που έχω επιλέξει. Οι σκέψεις μας αποτελούν κτήμα μας και οριοθετούν την ελευθερία μας. Η συνειδητοποίηση της εσωτερικής ελευθερίας μας, της ελευθερίας μας που υπαγορεύεται από τα έφ' ἡμῖν, και η διαφύλαξή της αποτελούν για τον Επίκτητο το υπέρτατο αγαθό, προς το οποίο απευθύνεται, τελικώς, η φιλοσοφική άσκησή μας»¹⁸.

Αναγνωρίζει λοιπόν ο Επίκτητος διττή υπόσταση στη φύση του ανθρώπου, η οποία όμως αποχρωματίζεται από τα φαινομενικά όντα¹⁹. Ο άνθρωπος, έχοντας λοιπόν διττή φύση, ζώντος οργανισμού και πνευματικού όντος, διέπεται από μια σχέση αμφίδρομη προς το περιβάλλον του. Λαμβάνει παραστάσεις, επιδέχεται ερεθίσματα, ευδαιμονεί ή κακοδαιμονεί, αξιοποιώντας εκείνα με πρόσφορο τρόπο ή ακόμα και υποδουλώνεται αμαχητί, αν τ' ακολουθεί άκριτα. Ο Επίκτητος επισημαίνει, ότι μόνο οι παιδευθέντες και οι ασκούμενοι στην απροϋπόθετη ηθική πράξη²⁰ είναι ουσιαδώς ελεύθεροι και κατ' αναλογία ευτυχισμένοι. Αξίζει εδώ να αναφέρουμε και ν' αναλύσουμε, δύο όρους καίριας σημασίας, που έχουν εξέχουσα θέση στο έργο του Επίκτητου. Οι όροι αυτοί είναι: η «προαίρεσις» και τα «απροαίρετα»²¹.

Η προαίρεσις ή αλλιώς τα «έφ' ἡμῖν» δηλώνουν ρητά τη δυνατότητα του ανθρώπου να επιλέγει την εσωτερική του στάση, την πράξη ή την απραξία του απέναντι στα γεγονότα, κάνοντας ορθή χρήση των φαντασιών, που ρυθμίζουν τις ενέργειές του και συνιστούν τον βίον²² του. Τα προαιρετικά λοιπόν, στην ουσία απαρτίζουν το πνευματικό εγώ αλλά και την ηθική προσωπικότητα του ανθρώπου. Ο άνθρωπος είναι σε θέση να ελέγξει τη θέληση, να σφυρηλατήσει την κρίση του, να τιθαसेύσει αχαλίνωτα πάθη και να ρυθμίσει τη στάση του απέναντι στα απροαίρετα. Τα απροαίρετα λοιπόν, είναι τα όσα υφίστανται εκτός της προαιρέσεως του ατόμου, τα αλλότρια, τα «οὐκ έφ' ἡμῖν». Σ' αυτά ανήκουν η ζωή και ο θάνατος, οι ασθένειες ή και οι προσβολές, η πατρίδα ή ακόμα και η καλή ή κακή του τύχη.

Κατά τούτο, ο άνθρωπος με μοναδικό του όπλο τον λόγο,²³ καλείται ν' αντιπαρέλθει στωικά την διέλευσή του από τον κόσμο. Ποιος όμως είναι αυτός που μπορεί να χειριστεί με τον τελειότερο τρόπο την εύροια του βίου του; Αδιαμφισβήτητα, εκείνος που έχει ασκήσει ήθος κατά αρετήν και κατά λόγον συνειδητά και βαθειά, με οξυμμένους πνευματικούς αισθητήρες,

διαύγεια σκέψης αλλά και γνώση του εαυτού του . Αυτό λοιπόν το άτομο είναι σε θέση να κρατήσει μια ορθή στάση απέναντι στα απροαίρετα και να ανέλθει στα κράσπεδα και στον βωμό της ευδαιμονίας. Επιπροσθέτως έχει ικανωθεί να κρίνει τι αξίζει να διεκδικήσει και τι ν' απορρίψει, τι είναι μάταιο και τι καίριας σημασίας για τη ζωή του. Έχει επίσης, καθέξει την ελευθερία του από την άρρωστη φιλοδοξία, έχει πει όχι στη ματαιότητα και θέτει στόχους ζωής, των οποίων η επίτευξη θα επιφέρει πραγματική ευδαιμονία²⁴.

Επομένως, αδιαμφισβήτητα ο στωικά πεπαιδευμένος άνθρωπος μπορεί να ζήσει ελεύθερος και όχι έρμαιο ή ανδρείκελο της άκριτης ματαιοδοξίας του, των ευτελών παθών του και γενικότερα μιας ουτοπίας, την οποία στην ουσία δεν αντιλαμβάνεται. Η ζωή του ειδάλλως, θα χτίζεται πάνω σε μια αέναη πλάνη φαινομενικών και πλανημένων αντιλήψεων, μιας επίπλαστης ευτυχίας-αθώο θύμα των αισθητών και των αισθήσεων²⁵.

Για τον Επίκτητο, ο ανθρώπινος λόγος δεν αποτελεί παρά την έκφραση του «Θεού έσωθεν». Ο ελεύθερος άνθρωπος είναι κατά λογικήν χάριν²⁶ ευδαίμων, αφού δεν επιτρέπει στην φαινομενικότητα του κόσμου να τον καθυποτάξει. Περιφρονεί τον πόνο και το άλογο πάθος, όχι από έλλειψη συναισθήματος, αλλά επειδή πιστεύει ακράδαντα στην παντοδυναμία του λόγου και στην φυσική συνέπεια και νομοτέλεια της συμπαντικής αρμονίας.

Η θεωρία του Επικτήτου και η λογικοθυμική του A. Ellis

Η φιλοσοφία και η ψυχολογία συνδέονται άρρηκτα . Όπως αναφέρει ο Θ. Πελεγρίνης στο βιβλίο του «Η αιώνια επιστροφή της Φιλοσοφίας»: «Φιλοσοφία είναι η εμπειρία της αιώνιας επιστροφής»²⁷. Ο Christian Wolff κατά τον ΙΗ' αι. διαίρεσε την Αριστοτελική Μεταφυσική σε τρεις κλάδους Κοσμολογία, Θεολογία και λογική Ψυχολογία. Η περί ψυχής ενασχόληση, χαρτογραφεί αναπόδραστα τα πλαίσια της ψυχολογίας, στα όρια πλεύσης της φιλοσοφίας. Στον πυρήνα των περισσότερων ψυχοθεραπειών (ancilla philosophiae) ανιχνεύονται φιλοσοφικά σπέρματα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η συνδιαλεκτική του E. Berne²⁸, η ατομική ψυχολογία του A. Adler²⁹, το ψυχαναλυτικό μοντέλο

του S. Freud³⁰ κ.ο.κ.. Η συμβολή της ψυχοθεραπείας έγκειται στο γεγονός ότι εστιάζει στην προσωπική ανάταση και ανάσταση του ανθρώπου ανεξαρτήτως της ιδιοσυγκρασίας του³¹.

Η φιλοσοφία του Επικτήτου, ως στόχο του βίου, υπαγορεύει την κατοχύρωση της ατομικής ελευθερίας, δια της ανάσχεσης του φυσικού και του ψυχολογικού πόνου. Ο ρόλος του φιλοσόφου, κατά τον Επικτήτο, στον στίβο της καθημερινότητας των ανθρώπων είναι παραινετικός – όχι παρεμβατικός – αντίληψη που συνάδει στην οπτική ενός σύγχρονου ψυχοθεραπευτή. Δηλαδή, στο προαναφερθέν παράδειγμα του πλειστηριασμού, σε τι θα ωφελήσει τον παθόντα η απόγνωση; Μήπως η όξυνση της κριτικής ικανότητας και η διαύγεια του πνεύματος για την αποφυγή ιδεοψυχαναγκαστικών μοτίβων, συνιστά την επικτήτεια διάκριση των «ἐφ' ἡμῖν» από τα «οὐκ ἐφ' ἡμῖν». Μήπως δηλαδή, εκείνο που υπάγεται αποκλειστικά στη δικαιοδοσία μας είναι τα διανοήματά μας και οι σκέψεις μας; Μήπως η ροπή προς το αγαθό συνδέεται νομοτελειακά με την εσωτερική ευδαιμονία και την προσωπική πληρότητα;³² Άραγε, έχει σημασία η μεθοδολογία που οδηγεί στην ηθική τελειότητα και αντικατοπτρίζεται στην ικανότητα ελέγχου των παράλογων επιθυμιών του ατόμου, ή η διανοητική έμπνευση προς την επέλευση της νηνεμίας και της ηρεμίας;

Η ενατένιση του βίου με τελέσφορη διάθεση, κατά τον Επικτήτο, είναι η βασική οδός που οδηγεί στην ευδαιμονία. Η υπέρβαση της φαινομενικότητας και η συνειδητοποίηση της σχετικότητας των όντων, συντρέχουν τον άνθρωπο στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που ανακύπτουν στον βίο του.

Η λογικοθυμική θεραπεία του A. Ellis

Ο Επικτήτος άσκησε έντονη επιρροή στις αρχές της σύγχρονης συμβουλευτικής ψυχολογίας. Στους κόλπους των γνωσιακών-συμπεριφοριστικών θεραπειών, εντάσσεται η λογικοθυμική θεραπεία (Rational-Emotive Therapy) (RET) του Albert Ellis. Η αποκλίνουσα συμπεριφορά του ατόμου και η μη ικανότητα στην επικοινωνία του με τους άλλους είναι απόρροια παράλογων πεποιθήσεων (Irrational beliefs) όπως: «πρέπει να ενεργήσω κατ' αυτό τον τρόπο, ειδάλλως θα αποτύχω, πρέπει να συμπεριφερόμαι

κατ' εκείνο τον τρόπο για να επιτύχω, δεν δύναμαι να ικανοποιήσω τα συναισθήματά μου και να βελτιώσω την κατάστασή μου, αν εκφράσω την επιθυμία μου θα απορριφθώ, η ευτυχία συνεπιφέρει και την δυστυχία, αν απωλεσθεί το κριτήριο της ευτυχίας μου». Είναι επιπλέον, επιγέννημα εσφαλμένων συλλογισμών (Faulty reasoning) όπως «δεν αντέδρασαν όπως ήλπιζα, άρα δεν μου τρέφουν ιδιαίτερη εκτίμηση. Απέτυχα, άρα είμαι ανίκανος». Είναι επίσης αποκύημα δυσλειτουργικών προσδοκιών (Dysfunctional expectancies) «αν δεν έχεις τύχη δεν πετυχαίνεις». και αρνητικής θεώρησης του εαυτού μου (Negative self-views): «οι άλλοι είναι καλύτεροί μου. Δεν κάνω τίποτα σωστό». Αποτελεί η απόκλιση – γέννημα δυσπροσαρμοστικών αποδόσεων (Maladaptive attributions) «κερδίζω κατά τύχη, χάνω εκ λάθους»– διαστρέβλωσης μνήμης (Memory distortions): «είμαι αποτυχημένος, η ζωή είναι σκληρή, πάντα ήταν» – δυσπροσαρμοστικής προσοχής (Maladaptive attention) «το μόνο που με απασχολεί είναι ο αντίκτυπος της αποτυχίας μου, άλλωστε δεν μπορεί να καταφέρει να ευημερήσει κανείς» και στρατηγικών αυτο-ήττας (Self-defeating strategies): «θα ταπεινώσω τον εαυτό μου πριν το κάνουν οι άλλοι. Θα απορρίψω τους άλλους πριν απορριφθώ». Οι γνωστικές διεργασίες που μεσολαβούν μεταξύ ερεθίσματος και συμπεριφοράς καταδεικνύουν εμφαντικά τη θεραπευτική προσέγγιση,³³ κατά την οποία οι υποκειμενικές ερμηνείες των εμπειριών αποτελούν στόχο προς τροποποίηση. Αυτός είναι ο καίριος στόχος της γνωστικής συνέγγισης της προσωπικότητας.

Πόσα λοιπόν, είδη δυσπροσαρμοστικών γνωστικών λειτουργιών έχουν οι άνθρωποι; Τόσα, όσες είναι οι γνωστικές διεργασίες³⁴. Ο άνθρωπος διέπεται από τη σύμφυτη τάση, που εντείνεται ορισμένως, στα όρια της εμμονής, να βαίνουν όλα προς το καλύτερο. Η μη ικανοποίηση αυτού του αιτήματος συνεπάγεται, όχι σπάνια, μια απόλυτη στάση ζωής· αφοριστική για τον ψυχισμό του ανθρώπου, για τους οικείους του και για τον περίγυρό του.

Η απρόσκοπτη ιδεοληψία ενός μη λογικού και τυπολατρικού συστήματος απόψεων, οδηγεί γραμμικά σε πεσιμιστικές αυτοαξιολογήσεις, και κατ' επέκταση σε έλλειψη αυτοεκτίμησης. Η πρόταση του Α. Ellis συνίσταται στη διαμόρφωση ενός ρεαλιστικότερου και ανεκτικότερου πλαισίου φιλοσοφί-

ας της ζωής³⁵. Αυτό επιτυγχάνεται με την αναγνώριση των παραλογισμών και την αντικατάσταση αυτών με λογικές επιθυμίες, με την εστίαση στην πραγματική αιτία της συναισθηματικής ενόχλησης, καθώς και με την ενδυνάμωση της πεποίθησης του νέου τρόπου σκέψης και αντίληψης των συμβεβηκότων³⁶. Η παρουσία του θεραπευτή στην όλη θεραπευτική διαδικασία είναι συνεχής, ενεργητική και ταυτόχρονα διακριτική.

Επίκτητος και A. Ellis

Η θεραπεία που εισηγείται ο A. Ellis ενσωματώνει την διδασκαλία του Επίκτητου, που διατείνεται ότι οι άνθρωποι εμβολιάζονται με εντυπώσεις φαινομένων απ' ό,τι τους περιβάλλει. Οι γνωστικές διεργασίες, (σκέψεις, πίστεις, προσδοκίες) όταν είναι λανθασμένα και απόλυτα υιοθετημένες δημιουργούν επισφαλείς και συνήθως λανθάνουσες ερμηνείες, οι οποίες με τη σειρά τους διαμορφώνουν στάσεις και τάσεις, που ελλοχεύουν την πιθανότητα πρόσκρουσης σε υφάλους συναισθηματικών δυσκολιών με δυσμενείς για το άτομο συνέπειες.

Ο A. Ellis προβάλλει ένα είδος τροποποίησης της συμπεριφοράς, που υπόκειται αρρήκτως, στις εξωτερικές συνθήκες και καταστάσεις³⁷. Όταν στον άνθρωπο οι επιθυμίες του μεταφράζονται σε επιταγές, η φυσιολογική και υγιής τάση του επιθυμεί υποβαθμίζεται. Η ανάγκη της επιδοκμασίας από τους άλλους, υπό το πρίσμα του ηθικισμού, ταλανίζει τον άνθρωπο σε μόνιμη βάση. Τότε, το άτομο εγκλωβίζεται σ' ένα φαύλο κύκλο επανάληψης, στην συνήθεια, που έχει καθαρά ουτοπικό χαρακτήρα, στερουμένη ουσίας. Η θεραπεία του A. Ellis στοχεύει στην ερμηνεία των υποκειμενικών εμπειριών. Και σε τι προβαίνει; Μέσω της «γνωστικής αναδόμησης»³⁸ παρέχονται στον βοηθούμενο συμβουλές αντικατάστασης των μη λογικών και αρνητικών κρίσεων, που κάνει για τον εαυτό του. Η τάση των ανθρώπων για υπερβολή και για δραματοποίηση των αρνητικών καταστάσεων που διάγουν και των συνεπαγομένων αυτής, στερείται δυναμικής, αφού ο Ellis υποστηρίζει πως οι άνθρωποι είναι *a priori* εφοδιασμένοι με «αντισώματα» και μηχανισμούς αμύνης σε ό,τι κι αν τους συμβεί. Σκοπός και στόχος δεν είναι το πρόβλημα, αλλά η απάλειψη ή η ελαχιστοποίηση του αρνητικού επηρεασμού, που μας προσάγει. Η ορθή στάση συνίσταται στη διαχείριση

του φόβου που επιγεννούν τα φοβικά ερεθίσματα. Η εαυτο-απόδοση ή μη, ευθυνών σε μια ενδεχομένως άτυχη στιγμή προς πάσα κατεύθυνση, δεν κομίζει αναθάρρηση ούτε στον παθόντα ούτε στο περιβάλλον του και οδηγεί μοιραία σε παρανοήσεις και επικείμενα αδιέξοδα³⁹.

Οι εμμονές και οι ιδεοληψίες που γεννούν φόβο και ιδεοψυχαναγκασμό, καθιστούν τον άνθρωπο ανδράποδο των πραγμάτων και των καταστάσεων που τον περιστοιχίζουν. Η λύση έγκειται στην σταδιακή και μεθοδευμένη κατάργηση της λανθάνουσας νοοτροπίας με την υιοθέτηση της αυτοκριτικής⁴⁰ και της σοφίας. Κατά τον Επικτήτο, ο άνθρωπος αφ' εαυτού βαπτίζει τον βίο του ως θετικό ή αρνητικό και του προσάπτει θετικό ή αρνητικό πρόσημο. Ο ίδιος δηλαδή είναι θύτης και θύμα, κατηγορος και κατηγορούμενος του εαυτού του, αφού ανειμένως χειραγωγείται και αφήνεται να υπαχθεί στην παντο-α-δυναμία του παραλογισμού του. Κοινός παρονομαστής της πεπερασμένης ανθρωπίνης ύπαρξης είναι ο λόγος. Ευδαιμονία είναι η κατά λόγον βίωση του είναι. Ό,τι δεν φαίνεται, δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει, και ό,τι φαίνεται δεν το καθιστά πραγματικό: «Μια μέρα στην ζωή του πεπαιδευμένου ανθρώπου διαρκεί περισσότερο από ολόκληρη την ζωή ενός απαίδευτου»⁴¹.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Πελεγρίνη Θεοδοσίου, *Οι πέντε εποχές της Φιλοσοφίας*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2007 (1^η έκδ.), σ. 111.
2. Anderson Eric, *Ο Επικούρος στον 21ο αιώνα*, μτφ. Δημήτρης Γιαννόπουλος, Θύραθεν, Θεσ/κη 2002, σ. 97, «Στη γλώσσα της επικούρειας φιλοσοφίας, κάθε αισθητηριακό συμβάν που μπορεί να εγγραφεί στη συνείδηση ονομάζεται φαντασία (=παράσταση ή εντύπωση)».
3. Bonhöffer A., *Epiktet und die Stoa*, Stuttgart 1890, pp. 34–59, Bonhöffer A., *Die Ethik des Stoikers Epiktet*, Stuttgart 1894, pp. 66–85 (Περί Ηθικής), Bonhöffer, A.: *Epiktet und das Neue Testament*, Giessen 1911–Berlin 1964 (Επικτήτος και Χριστιανική Ηθική), pp. 123 κ.έ. Βλ. Cooper J.M., 'Justus Lipsius and the Revival of Stoicism in the Late-Sixteenth-Century Europe', in Natalie Brender and Larry Krasnoff (eds.), *New Essays on the History Autonomy*, New York 2004. Επίσης Engberg – Petersen: *Paul and the Stoics*, Westminster 2000 και Engstrom S. and Whiting: *Aristotle, Kant and the*

- Stoics*, Cambridge 1996. Πρβλ. Osler, M.J., *Atoms, Pneuma and Tranquillity*, Epicurean and Stoic Themes in European Thought, Cambridge 1991 και Strange S. and Zupko J., *Stoicism, Traditions and Transformations*, Cambridge 2004 και Verbeke G., *The Presence of Stoicism in Medieval Thought*, Washington 1983, pp. 43–53. Πρβλ. Brun M., *Ο Στωικισμός*, Ζαχαρόπουλος, Αθήναι, 1965. Inwood B., *The Cambridge Companion to the Stoics*, Cambridge 2003 και Long, A.A., *Epictetus, A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford 2002. Long, A.A., *Hellenistic Philosophy, Stoics, Epicureans, Skeptics*, 2nd ed., London 1986 (*Η Ελληνιστική Φιλοσοφία, Στωικοί–Επικούρειοι–Σκεπτικοί*, μτφ. Στ. Δημόπουλος–Μυρτώ Δραγώνα–Μονάχου, ΜΙΕΤ, Αθήνα 1987). Long A.A., *Stoic Studies*, Cambridge 1996. Βλ. Rist, J.M., *Stoic Philosophy*, Cambridge 1990 και Sambursky S., *The Physics of the Stoics*, London 1959 και Sharples, W. Robert: *Stoics, Epicureans and Skeptics*, London 1996 (*Στωικοί, Επικούρειοι και Σκεπτικοί*, μτφ. Μαρίνα Λυπουρλή–Γιάννης Αβραμίδης, Θύραθεν, Θεσ/κη 2002, σσ.136,180,213–214). Βλ. Sandbach F.H., *The Stoics*, 2nd ed., London 1994, pp. 34–56 και Bobzien S., *Determinism and Freedom in Stoic Philosophy*, Oxford 2001. Βλ. Cooper, J.M.: «Stoic Autonomy, Knowledge, Nature and the Good» in *Essays on Ancient Philosophy*, Princeton 2004.
4. Δραγώνα – Μονάχου Μυρτώ: «Η 'προαίρεσις' στον Αριστοτέλη και τον Επίκτητο. Μια συσχέτιση με την έννοια της πρόθεσης στη φιλοσοφία της πράξης», *Φιλοσοφία* 8/9 1978/9, 265–310. Dragona, Monachou–Myrto: *The Stoic Arguments for the Existence and the Providence of the Gods*, University of London (Saripolion), Athens 1976, pp. 186–331. Πρβλ. Monachou: «Justice and Law in Stoic Philosophy», Διεθνές συνέδριο για τη στωική φιλοσοφία, Δελφοί, Οκτώβριος 1990, Διοτίμα, 20 1992, 37–42 και «Epictetus on Freedom» Β' φιλοσοφικό συνέδριο, Λάρνακα 5–9/9/2001, Oxford University Press 2006.
 5. Verbeke Gerard: *L'évolution de la Doctrine du Pneuma du Stoicisme à Saint Augustin*, Paris – Louvain 1945, pp. 56–63. Πρβλ. Voelke, Andre-Jean: *L'idée de Volonté dans le Stoicisme*, PUF, Paris 1973, pp. 29–79.
 6. Frede Michael: *Stoics and Skeptics on Clear and Distinct Impression*, Oxford 1987, pp. 41–52. Frede Michael, «Η στωική λογική», *Δευκαλίων* 32 1980, 395–415. Επίσης Frede M.: *The Norms of Nature: Studies in Hellenistic Ethics*, Cambridge U.P. 1986, pp. 99–100. Grumach Ernst: *Physis und Agathon in der alter Stoa*, Zürich 1966, pp. 39–56.
 7. Ξενάκης Τζέησον (Xenakis Jason), *Επίκτητος. Ζωή και στωικισμός*, μτφ. Δ. Τσίκη, Απόπειρα 1989, σ. 213. Dragona Monachou–Myrto: «The Post-Existentialist Neo-Stoicism of Jason Xenaks and the Stoic theory of Suicide», *The Greek Review of Social Research* 41 1981, 56–65.
 8. *Επικήτου Διατριβές*, III 2, 1–2. Souilhé, J. M.: *Epictète Entretiens*, Les Belles Lettres, Paris 1962. Schenkl, H., *Epicteti Dissertationes ab Arriano digestae*, Teubner, Leipzig 1916 (Stuttgart 1965) (*Διατριβές–Εγχειρίδιον*).
 9. *Επικήτου Εγχειρίδιον*, 3. Πρβλ. *Διατριβές* III 24, 84–87, «όταν προκύψει να συνδεθείς με κάτι, μην προσκολληθείς σαν να είναι δικό σου κτήμα που δεν μπορείς να στερηθείς, αλλά σαν να επρόκειτο για βάζο ή κρυστάλλινο δοχείο, που όταν σπάσει θα το ανακαλείς στην μνήμη σου χωρίς να ταραχθείς».
 10. *Διατριβές*, III 2, 2–5. Πρβλ. Τερέζη Χρήστου, «Το ασκητικό ήθος κατά τον Επίκτητο υπό το πρίσμα της χριστιανικής ανθρωπολογίας», Πρακτικά Πανελληνίου Συνεδρίου: *Επίκτητος, η ζωή και το έργο του*, Δ.Β.Π., Πρέβεζα 1996, σσ. 1–15. Στο ίδιο έργο Μονάχου–Δραγώνα Μυρτώ, «Ελευθερία και δουλεία στον Επίκτητο» σσ. 91–102.
 11. *Διατριβές*, III 2, 16–17.
 12. *Εγχειρίδιον*, 16, «Δεν μας θλίζουν τα ίδια τα συμβάντα αλλά οι κρίσεις που κάνουμε για τα συμβάντα». Πρβλ. Παπανούτσου Ε., «Η ηθική φιλοσοφία του Επικήτου. Ένας γενικός χαρακτηρισμός της και η σχέση της με τον Χριστιανισμό», *Φιλοσοφία*, 12 1982, 9–25.

13. Διατριβές, I 28, 7–9. II 17, 19–22. Ο Επικτήτος, για την καταστροφική επίδραση του φαινομένου φέρει ως παράδειγμα την «Μήδεια» του Ευριπίδη (στ. 1078–1079), η οποία πλανήθηκε από την αντίληψη, που με λανθασμένη κρίση διαμόρφωσε, ότι σκοτώνοντας τα παιδιά της θα τιμωρήσει τον Ιάσονα. Η οργή και ο θυμός της, ως άτυχη εξωτερική έκφραση, υπερνίκησαν την εσωτερική αγάπη προς τα παιδιά της. Πρβλ. Pohlenz Max, *Die Stoa. Geschichte einer geistigen Bewegung*, I, II, Göttingen 1972, I pp. 17–29, 330–332, II pg. 162. Βλ. Vogel J. C., *Greek Philosophy. A collection of texts with notes and explanations*, Vol III, (The Hellenistic–Roman Period, Leiden 1959, ss. 308–310. Πρβλ. Πολίτου Γ. Νικολάου Φιλοσοφήματα, Εν Αθήναις 2004, σσ. 388–389.
14. Διατριβές, III, 24, 1–2.
15. Διατριβές, III, 13, 10.
16. Διατριβές, III, 2, 2. Βλ. Kahn, C.H. : «Stoic logic and Stoic logos », *Archiv für Geschichte der Philosophie*, 51 1969, 158–172.
17. Διατριβές, III 24, 22–24, 84–87.
18. Πελεγρινή Θεοδοσίου, *Λεξικό της Φιλοσοφίας*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2005, σ. 814.
19. Vernov, Arnold, *Roman Stoicism*, London 1958, pp. 59–71.
20. *Εγχειρίδιον*, 3.
21. Χριστοδούλου Ιωάννη *Τα ζητήματα της προκοπής και της παιδεύσεως στη φιλοσοφία του Επικτήτου*, Θεσ/κη 2002, σσ. 81–95. Πρβλ. Moreau J., *Epictète ou le secret de la liberté*, Paris 1964, pp. 22–49.
22. Jagu A., *Epictète et Platon*, Paris 1946, pp. 34–52.
23. Inwood Brad: *Ethics and Human Action in Early Stoicism*, Oxford 1991, pp. 59–78.
24. Oldfather W.A.: *Contributions Toward a Bibliography of Epictetus*, Loeb, Urbana 1956, pp. 23–32.
25. Colardeau Th., *Etude sur Epictète*, Paris 1903, pp. 19–29.
26. Gourinat Jean-Baptiste, *La Dialectique des Stoiciens*, Vrin, Paris 1997, pp. 37–43. Βλ. Ierodiakonou K. (ed.), *Topics in Stoic Philosophy*, Clarendon Press, Oxford 1999. Ierodiakonou K., «The Stoic Division of Philosophy», *Phronesis* 38/1 1993, 57–74. Πρβλ. Giannaras A., «Zenon aus Kition, der Berggünder der Stoa», *Hellenika* 7/8, 21/22 1970/1, 44–47.
27. Πελεγρινή Θεοδοσίου, *Η αιώνια επιστροφή της Φιλοσοφίας*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2007, σ. 188.
28. Berne Eric, *Transactional analysis and psychotherapy*, Grove Press, New York, 1961, pp. 24–97.
29. Adler Alfred, *What life should mean to you*, Capricorn books, New York 1958, pp. 47–67.
30. Freud S., *The psychopathology of everyday life*, London 1966, pp. 43–79.
31. Rogers Carl, *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin Co., Boston 1951, pp. 34–52.
32. Harper–Collins, *Epictetus: The art of Living*. New York 1995, pp. 69–98.
33. Corsini Raymond (ed.) : *Current psychotherapies*, Ellis Albert, "Rational Emotive Therapy", F.E. Peacock Publis. Inc., Illinois, 1973, και Arbuckle D., *Counseling and psychotherapy*, Ellis A., "Rational-emotive psychotherapy ", McGraw-Hill, New York 1967.
34. Ellis Albert, "Symposium on neurotic interaction in marriage counseling, Neurotic interaction between marital partners", *Journal of Counseling Psychology* 5 1958, 24–26.
35. Ellis Albert: *Humanistic psychotherapy The rational-emotive approach*, Julian press, New York 1973 και Ellis A., *Growth through reason: verbatim cases in rational-emotive therapy*, Wilshire Books, Hollywood 1973. Πρβλ. Pervin, A. Lawrence – Oliver P. John, *Θεωρίες Προσωπικότητας*, μτφ. Αρχοντούλα Αλεξανδροπούλου – Ευγενία

- Δασκαλοπούλου, Τυπωθήτω ΔΑΡΔΑΝΟΣ, Αθήνα, 2001, σσ. 618–619.
36. Ellis Albert, "Humanism, values, rationality" *Journal of Counseling Psychology* 26 1970, 37–38.
 37. Ellis A., *How to live with a "neurotic"*, Crown Publishers, New York 1975, pp. 79–114.
 38. Lyle Stuart, (re. ed). Secaucus N.J., *Ellis Albert, Reason and Emotion in Psychotherapy*, New York, 1962–1999, pp. 112–156.
 39. American Psychological Association, "Division of counseling Psychology, Committee on definition. Counseling Psychology as a specialty", *American Psychologist*, 11, 1956, 282–285. Βλ. American School Counselor Association, "The role and function of post-secondary counseling", *School Counselor*, 21 (5), 1974, 379–386 και 387–390.
 40. Edelstein Ludwig, *Ο Στωικός Σοφός*, μτφ. Ροζίνα Μπέρκνερ, Θύραθεν, Θεσ/κη 2002, σσ. 73 κ. έ.
 41. Σενέκας, *Epist. Mor.* 78, 28.