

Brigid Delaney

# Η τέχνη του να είσαι στωικός σε άστατους καιρούς

Μετάφραση  
Ουρανία Παπακωνσταντοπούλου



 ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΧΗ

BRIGID DELANEY

Η τέχνη  
του να είσαι στωικός  
σε άστατους  
καιρούς

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Ουρανία Παπακωνσταντοπούλου



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής άδειας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά Δοκίμια

Brigid Delaney, *Η τέχνη του να είσαι στωικός σε άστατους καιρούς*  
Τίτλος πρωτοτύπου: *Reasons Not to Worry. How to Be Stoic in Chaotic Times*

Μετάφραση: Ουρανία Παπακωνσταντοπούλου

Υπεύθυνη έκδοσης: Σταύρη Ιωαννίδου

Διορθώσεις: Γιώργος Ανδρικόπουλος

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Η εικόνα εξωφύλλου παραχωρήθηκε από τον αρχικό δικαιούχο

στη Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ 2023

*Reasons Not to Worry* by Brigid Delaney, published by Allen & Unwin, 2022.

Copyright© Brigid Delaney, 2022

Copyright® για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2022

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Allen & Unwin,

Νέα Νότια Ουαλία, Αυστραλία, 2022

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Δεκέμβριος 2023

KET E594 ΚΕΠ 851 /23

ISBN 978-960-16-5565-9



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	11
Ποιοι ήταν οι στωικοί;.....	27

### ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

#### ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

Πώς να είσαι θνητός .....	39
Πώς να διακρίνεις το σημαντικό .....	69
Πώς να αντιμετωπίζεις τις συμφορές .....	109
Πώς να είσαι χαλαρός .....	142
Πώς να είσαι καλός άνθρωπος .....	159
Πώς να είσαι ατάραχος .....	178

### ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

#### Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΛΟΓΙΣΜΟΙ ΤΗΣ

Πώς να είσαι ήρεμος .....	222
Πώς να είσαι εγκρατής .....	251
Πώς να είσαι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης .....	275
Πώς να είσαι ευτυχισμένος με αυτά που έχεις .....	293

Πώς να νικήσεις τον FOMO και τις συγκρίσεις .....	315
Πώς να νικήσεις το άγχος .....	331

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Πώς να πενθείς .....	361
Πώς να πεθάνεις .....	381
Επίλογος .....	389
Ευχαριστίες .....	395
Προτεινόμενη βιβλιογραφία .....	397

## Εισαγωγή

ΣΕ ΤΙ ΚΑΙΡΟΥΣ ΖΕΙΣ! Αυτό επαναλάμβανα κάθε μέρα στον εαυτό μου, σκυμμένη πάνω στο λάπτοπ, με μάτια κόκκινα και ταραγμένη από τις ειδήσεις που ξεχύνονταν από την οθόνη και με σφυροκοπούσαν από όλες τις γωνιές του κόσμου. Ένωθα -νιώθω- σαν να βρισκόμαστε σε μια μόνιμη κατάσταση κρίσης, όπου το ένα κατακλυσμιαίο παγκόσμιο γεγονός διαδέχεται το άλλο, χωρίς παύση ώστε να μπορέσουμε να αναπροσανατολιστούμε στη συνεχώς μεταβαλλόμενη, ολοένα και πιο ζοφερή πραγματικότητά μας.

Εύκολα μπορούμε να καταγράψουμε το χάος στον έξω κόσμο -κλιματική κρίση, πανδημία, ένας ρατσισμός που δε λείει να πεθάνει, κοινωνική ανισότητα και αλματώδης άνοδος του κόστους διαβίωσης, πόλεμοι, αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας- κι έπειτα είναι η εργασιακή εξουθένωση, οι κάθε είδους εθισμοί και καταχρήσεις ουσιών, η υποδούλωση στο κινητό μας, μια διαβρωμένη αντίληψη των κοινών αξιών, κακοποιητικές συμπεριφορές και μίσος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ένας εκούσιος εγκλωβισμός στο σπίτι μας, στις οθόνες μας, στους μικρόκοσμούς, τις πλατφόρμες και τους θαλάμους

αντήρησης, μια υπαρξιακή νόσος που προκαλείται από την έλλειψη τελετουργικού, κοινότητας ή συλλογικού νοήματος στη ζωή μας.

Το να είσαι άνθρωπος σήμερα είναι σαν να σε καταβρέχουν με λάστιχο υψηλής πίεσης – είναι μια αίσθηση όλο κατάπληξη και βία· και, μάλιστα, σε βαθμό τόσο υπερβολικό, καταπώς φαίνεται, που δεν μπορούμε να ανοίξουμε τα μάτια μας.

Κι όμως, κι όμως... είναι ταυτόχρονα και θαυμαστοί καιροί. Τις πρώτες μέρες της πανδημίας επικράτησε μια σχεδόν μανιακή αίσθηση ότι κάτι συνέβαινε. Για λίγο, οι αποστάσεις ανάμεσα σε ανθρώπους – φίλους και αγνώστους– μειώθηκαν και εμφανίστηκε μια αλλόκοτη, σχεδόν μεθυστική, κοινωνικότητα. Εκείνες τις παράξενες μέρες του φθινοπώρου του 2020 γνωρίσαμε για μια φευγαλέα στιγμή έναν διαφορετικό τρόπο ύπαρξης – μακάρι μόνο να του ανοίγαμε την πόρτα για να μπει και να μείνει.

Το να δημιουργώ νόημα ήταν ανέκαθεν ο δρόμος μου στη ζωή. Το νόημα γίνεται χάρτης – κι ένας χάρτης μπορεί να σε βγάλει από αδιέξοδα. Πίστευα πως αν μπορούσα να βρω νόημα σε τούτα τα χρόνια του χάους και του δέους και να σκεφτώ πώς να ξεπεράσω καλύτερα αυτούς τους καιρούς, τότε θα μπορούσα να θωρακίσω τον εαυτό μου για το μέλλον. Γιατί το μέλλον προβλεπόταν, το δίχως άλλο, άγριο. Ίσως πιο άγριο ακόμη και από ό,τι είχε προηγηθεί.

Το μόνο πρόβλημα είναι ότι ο πολιτισμός μας δε μας εφοδίασε –και ούτε και τώρα μας εφοδιάζει– με νόημα

ή με έναν χάρτη πλοήγησης για να μπορέσουμε να βρούμε τον δρόμο μας μέσα σ' αυτά τα λίγα χρόνια που πρόσφατα πέρασαν. Στην κοσμική κοινωνία μας δεν υπάρχει θρησκεία ή ευρέως αποδεκτά κοινωνικά και ηθικά εργαλεία για να αντιμετωπίσουμε τις όλο και πιο σύνθετες προκλήσεις της ζωής. Αντιθέτως, έχουμε αφεθεί στο βλέποντας και κάνοντας. Πώς όμως βρίσκουμε συνεκτικό νόημα σε μια εποχή συνεχών αλλαγών; Και πώς θα στηρίξουμε τα πόδια μας στο έδαφος χωρίς να παρασυρθούμε από το άγχος ότι η κοινωνία μας καταρρέει; Μπροστά στο χάος, πώς θα αισθανόμαστε αισιόδοξοι και θα δρούμε με σκοπό και αυτενέργεια; Και τι σημαίνει να είμαι καλός άνθρωπος και να φέρομαι ηθικά; Τίποτε απ' όσα έβλεπα στον σημερινό πολιτισμό μας δεν ήταν αρκετά ισχυρό για να προσφέρει κάποιο ικανό αντίβαρο.

Χρειαζόμουν μια γενναία δόση σοφίας για να μπορέσω να ξεπεράσω αυτό το οδυνηρό χρονικό διάστημα. Πού να τη βρω όμως;

Στα προηγούμενα βιβλία μου –το ένα που πραγματευόταν το διαδίκτυο και την παγκοσμιοποίηση (*This Restless Life*) και το άλλο τη βιομηχανία της ευεξίας (*Wellmania*)– είχα επίσης αποδυθεί στην αναζήτηση απαντήσεων. Και με το τωρινό έψαχνα επίσης κάτι, αλλά όχι εκεί έξω. Έψαχνα μέσα.

Αυτή τη φορά αναζητούσα τα εργαλεία που θα μου έδιναν τη δυνατότητα να αναπτύξω μια εσωτερική ζωή – μια εσωτερική δύναμη που θα με συντρόφευε και θα με βοηθούσε μέχρι το τέλος. Η σοφία αυτή θα καθοδηγούσε τη διαίσθησή μου, θα διαμόρφωνε το πώς φερόμουν στους ανθρώπους, το πώς υπήρχα στον κόσμο, το πώς αντιμετώπιζα τα πάντα: την απογοήτευση και την απώλεια, τη



χαρά και την αφθονία. Αλλά θα λειτουργούσε και προς τα μέσα – θα δημιουργούσε νόημα και έναν χάρτη, θα ρύθμιζε μια ηθική πυξίδα και θα ανέπτυσσε την ικανότητά μου να είμαι ήρεμη και θαρραλέα σε χαοτικούς καιρούς και εν μέσω μιας εξίσου χαοτικής προσωπικής ζωής.

Όπως τυχαίως (περισσότερα περί αυτού παρακάτω), βρήκα τη σοφία που αναζητούσα βαθιά στο παρελθόν, στην αρχαία φιλοσοφία του στωικισμού.

Οι στωικοί, ανέκαθεν χρήσιμοι, φάνταζαν ακόμη πιο απαραίτητοι τον Μάρτιο του 2020. Ψιθύριζαν από το παρελθόν: «Είμαστε εδώ, είμαστε εδώ... ήμασταν πάντα εδώ».

Έτσι κι εγώ ταξίδεψα στο παρελθόν. Και συνάντησα μια εποχή όχι πολύ διαφορετική από τη δική μας – μια εποχή βυθισμένη στο χάος, με πολέμους, επιδημίες, λοιμούς, απάτη, διαφθορά, άγχος, καταχρήσεις, νωθρότητα και φόβο για μια κλιματική καταστροφή. Σε κείνους τους καιρούς έζησαν άνθρωποι που αναζήτησαν τις ίδιες απαντήσεις με αυτές που ποθούμε σήμερα. Στον αρχαίο στωικισμό συνάντησα ανθρώπους σαν κι εμάς, που λαχταρούσαν να βρουν νόημα και σύνδεση με τον κόσμο, να νιώσουν πληρότητα και ηρεμία, να αγαπήσουν και να αγαπηθούν, να ζήσουν μια αρμονική οικογενειακή ζωή, να έχουν μια ενδιαφέρουσα και ουσιαστική εργασία, στενούς και στοργικούς φίλους, μια αίσθηση συνεισφοράς στην κοινότητα, που ήθελαν να νιώθουν ότι ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο από τους ίδιους, που αντίκριζαν τη φύση με θαυμασμό, πού και πού και με βαθύ δέος, που είχαν ένα κεφάλι γεμάτο ερωτήματα για το πώς έγινε ο κόσμος· και, τέλος, ανθρώπους που επιζητούσαν την εναρμόνισή τους με τη ροή και την πορεία των πάντων,

την αποδοχή και το ξεπέρασμα της απώλειας, που τελικά δεν επιλέγουμε εμείς πότε θα συμβεί.

«Είμαστε εδώ, είμαστε εδώ... ήμασταν πάντα εδώ». Έτσι κι εγώ πήγα στους στωικούς, διασχίζοντας τις δύο χιλιετίες που μας χωρίζουν – στην προσπάθειά μου να μάθω αν οι παλαιοί τρόποι μπορούν να μας βοηθήσουν σήμερα.

### *Πώς κατέληξα να γράψω αυτό το βιβλίο και γιατί*

Τη φιλοσοφία του στωικισμού τη συνάντησα για πρώτη φορά το 2018, άρχισα να την ερευνώ και να γράφω γι' αυτήν το 2019 με στόχο αυτό το βιβλίο, και ολοκλήρωσα το έργο μου στα μέσα του 2022.

Το διάστημα από την έναρξη μέχρι την ολοκλήρωση του παρόντος βιβλίου ήταν για μένα τόσο παράξενο, αγχωτικό, χαώδες, πρωτόγνωρο, και απαιτούσε τόσο απεγνωσμένα αυτό για το οποίο έγραφα, ώστε το όλο έργο έμοιαζε ανατριχιαστικά προκαθορισμένο. Μέσα στην καρδιά του πανδημικού κυκλώνα, η γνωριμία μου με τον στωικισμό έγινε για μένα ένα πολύτιμο δώρο. Ήταν λες και βρισκόμουν σε μυθιστόρημα επιστημονικής φαντασίας, όπου η ηρωίδα στέλνεται στο μέλλον με μια υπερδύναμη που, αν χρησιμοποιηθεί σωστά, θα την ελευθερώσει από τα δεσμά της.

Το ότι εμβάθυνα όμως στις διδασκαλίες των αρχαίων στωικών, οι οποίες έχουν φτάσει σ' εμάς ως επί το πλείστον (με μερικές αξιοσημείωτες εξαιρέσεις) σε θραύσματα και σε σημειώσεις των μαθητών τους, ήταν αρχικά θέμα τύχης.

Τον Σεπτέμβριο του 2018 η αρχισυντάκτρια διεθνούς ειδησεογραφίας της *Guardian* –η συνάδελφος και φίλη Μπόννι Μάλκιν– μου προώθησε ένα πολύ ενδιαφέρον δελτίο τύπου. Ο θεματικός τίτλος έλεγε: «Θέλεις να είσαι ευτυχισμένος; Τότε ζήσε για μια εβδομάδα σαν στωικός». Καθηγητές του βρετανικού πανεπιστημίου του Έξετερ διεξήγαν ένα διαδικτυακό πείραμα με περίπου 7.000 συμμετέχοντες, από τους οποίους ζητήθηκε να ζήσουν για μία εβδομάδα σαν τους αρχαίους στωικούς, οργανώνοντας καθημερινές αναγνώσεις και συζητήσεις. Τα επίπεδα ευτυχίας τους μετρήθηκαν στην αρχή και στο τέλος της εβδομάδας, με τους επιστήμονες να προσπαθούν να εξακριβώσουν αν ο στωικός τρόπος ζωής επέφερε κάποια μετρήσιμη αλλαγή σε αυτά. Ίσως θα μπορούσα να το κάνω κι εγώ και να γράψω ένα χιουμοριστικό κείμενο για το θέμα, μου πρότεινε η Μπόννι.

Σύμφωνα με το δελτίο τύπου του στωικού πειράματος, υπάρχουν πέντε αρχές για να ζήσεις σαν στωικός για μια εβδομάδα. Τώρα, χρόνια αργότερα, αυτές οι αρχές παραμένουν για μένα σημεία αναφοράς.

- Αποδέξου πως δεν μπορείς να ελέγξεις πολλά από αυτά που συμβαίνουν στη ζωή σου.
- Δες ότι τα συναισθήματά σου είναι προϊόν του πώς βλέπεις τον κόσμο.
- Αποδέξου τη βεβαιότητα ότι κατά καιρούς θα σου συμβαίνουν άσχημα πράγματα, όπως και σε όλους τους ανθρώπους.
- Δες τον εαυτό σου ως μέρος ενός ευρύτερου όλου, όχι ως μεμονωμένο άτομο· μέρος του ανθρώπινου είδους, μέρος της φύσης.

— Να σκέφτεσαι όλα όσα έχεις όχι ως δικά σου, αλλά ως δανεικά που κάποια μέρα θα επιστραφούν.

Πού να μου φτάσει μία εβδομάδα για να μάθω τον στωικισμό. Ζόρικη δουλειά. Πολλές από τις αρχές των στωικών φιλοσόφων ήταν διαιδαλώδεις, με προτάσεις, υποπροτάσεις και εξαιρέσεις, με περίεργους κανόνες και άγνωστες θεωρίες. Κάποιες φορές η γραφή τους ήταν περίπλοκη, η σύνταξη δυσνόητη από τον χρόνο και τις μεταφράσεις που είχαν μεσολαβήσει, και έπρεπε να διαβάσεις μια πρόταση φωναχτά πολλές φορές για να ξετυλίξεις το νόημά της.

Η επιφυλλίδα που έγραψα, και δημοσίευσε η *Guardian*, για τη στωική μου εβδομάδα κατέληξε να είναι ένα μετα-κειμένο για το πόσο δύσκολο, αλλά και πόσο στωικό, αποδείχτηκε να περάσω μια εβδομάδα σαν στωικός με χανγκόβερ.

Εν ολίγοις, μου διέφυγε η ουσία του πράγματος.

Κάτι όμως από την όλη εμπειρία χαράχτηκε μέσα μου. Επανέκαμψα την επόμενη χρονιά, αποφασισμένη να πάρω λίγο πιο σοβαρά την εβδομάδα του στωικού. Επιστράτευσα μια ομάδα φίλων για να ασκηθούν μαζί μου και συναντιόμασταν διά ζώσης στο Σύδνεϋ και εικονικά στο WhatsApp, για να συζητούμε τα καθημερινά αναγνώσματα και την εφαρμογή των διαφόρων αρχών. Τα μέλη της ετερόκλητης αυτής ομάδας ανθρώπων, ηλικίας μεταξύ 30 και 45 ετών (ανάμεσά τους ένας κτηματομεσίτης του Μπάιρον Μπέυ, ένας οικονομικός αρθρογράφος της εφημερίδας *The Australian*, μια ακτιβίστρια για την πολιτική οργάνωση GetUp!, ένας φοιτητής της νομικής και ένας ασκούμενος ιερέας), διψούσαν για τους κανόνες

και το σκεπτικό του στωικισμού, για τη δύναμη που υποσχόταν σε όσους αποφάσιζαν να τον μελετήσουν και να τον εφαρμόσουν. Οι στωικοί είχαν μια τάση να κοιτάζουν τη ζωή κατάματα, να τη βλέπουν ως αυτό που είναι, να την αγαπούν παρά ταύτα (παρ' όλα αυτά και χάρη σε όλα αυτά) και τέλος, επιτέλους, να απαγκιστρώνονται από αυτή.

Ήταν η σκληρή και αδιαμφισβήτητη σοφία των στωικών, η αποφασιστικότητά τους να αντιμετωπίζουν τα δυσάρεστα –την πραγματικότητα– αυτά που με έκαναν να θαυμάσω τον στωικισμό, ακόμη και αν κάποιες φορές δυσκολευόμουν να τον καταλάβω.

Για να μπω στο νόημα, θα χρειαζόμουν περισσότερο από μία εβδομάδα. Η στωική μου εβδομάδα για το δεύτερο έτος ολοκληρώθηκε. Η ομάδα μου στο WhatsApp διαλύθηκε. Έμεινα με την υπόσχεση ενός νέου τρόπου θέασης του κόσμου, ενός νέου τρόπου ύπαρξης, ο οποίος στην ουσία ήταν ένας Πολύ Παλαιός Τρόπος Ύπαρξης. Χρειαζόμουν όμως κάποιον για να με εκπαιδεύσει, για να διαφωνώ μαζί του και για να δοκιμάζω τις ιδέες του στωικισμού σε πραγματικό χρόνο – έναν στωικό φίλο και μέντορα.

Στο βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου, φίλε αναγνώστη, αυτό ελπίζω ότι θα είμαι για σένα. Πρώτα, όμως, ας επιστρέψουμε στην αρχή για να γνωρίσουμε ποιος ήταν αυτός ο άνθρωπος για μένα.

Τον Ιούλιο του 2019 βρεθήκαμε με έναν παλιό φίλο, τον Άντριου, για φαγητό. Ο Άντριου δραστηριοποιούνταν στον κόσμο των επιχειρήσεων, αλλά μια τυχαία συνάντηση σε μια παρουσίαση βιβλίου εξελίχθηκε σε μια φιλία βασι-

σμένη στην αγάπη μας για τις συζητήσεις και την αντι-παράθεση ιδεών – συχνά από αντίθετες απόψεις και στάσεις ζωής. Στο γεύμα τού μίλησα για τη στωική μου εβδομάδα. Του είπα πως οι διδασκαλίες των στωικών ήταν πολύπλοκες, πυκνές και, κατά την αντίληψή μου –πλαδαρή από τα καθημερινά μαλλιοτραβήγματα στο Twitter\* και τους πολέμους της κουλτούρας–, διέπονταν από μια αυστηρότητα και μια λιτότητα που δεν ήταν εύπεπτες για τον σύγχρονο, διασπασμένο και φλύαρο νου.

Παρ’ όλα αυτά, ο στωικισμός είχε κάτι που γοήτευσε τον Άντριου, και τις εβδομάδες που μεσολάβησαν μέχρι να ξαναβρεθούμε τον μελέτησε και αποφάνθηκε ότι, σε αντίθεση με τις θρησκείες και παρά τον βαθιά ριζωμένο ηθικό σχετικισμό της εποχής μας, ο στωικισμός τού ταίριαζε απόλυτα. Καθώς τα πίναμε σε μια παμπ στο Σάρ-ρου Χιλς, μου μίλησε γεμάτος ενθουσιασμό για το πώς τον βοήθησε στην ανατροφή των παιδιών του, στις επιχειρήσεις του και στις σχέσεις του με τους συναδέλφους. Είχε γίνει πιο μεθοδικός και πιο οργανωμένος από μένα – και πολύ λιγότερο επιρρεπής στο να ακολουθεί την εκάστοτε τελευταία μόδα που υποσχόταν ευεξία.

Μου είπε τι έβρισκε ελκυστικό στον στωικισμό. «Μου αρέσει ότι είναι ένα πλαίσιο ζωής διανοητικό και λογικό – και μου αρέσει που είναι παράλληλα και πολύ πρακτικό. Τα ιδεώδη που προτάσσει είναι εφικτά και αναγνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας ως ανθρώπων – αντί να μας προβάλλει κάποιο ιδανικό για το οποίο να πρέπει να τα δίνουμε όλα και να ορίζει την επιτυχία ως κάτι ανέφικτο για τους περισσότερους ανθρώπους».

---

\* Στις 23 Ιουλίου 2023 το Twitter μετονομάστηκε σε «X».

Σ' εμένα όμως ταίριαζε ο στωικισμός; Εγώ είχα πολύ διαφορετική ιδιοσυγκρασία. Ήμουν πιο αυθόρμητη, με τροφοδοτούσε η ενέργεια του χάους. Μπορούσε ο στωικισμός να λειτουργεί και για τους δυο μας; Ή μήπως ταίριαζε μόνο σε συγκεκριμένους τύπους προσωπικότητας; Ήμασταν στα μέσα του 2019 κι εγώ παλινδρομούσα μεταξύ ταξιδιωτικού ρεπορτάζ και συγγραφής βιβλίων, οπότε σκέφτηκα: Τι έχω να χάσω; Η λογική μου έλεγε ότι θα μπορούσα κάλλιστα να το δοκιμάσω. Η διαίσθησή μου, ότι μπορεί πραγματικά να τον χρειαζόμουν.

Ακολούθησαν δυο χρόνια συζητήσεων, διαφωνιών, ανάγνωσης και εφαρμογής της στωικής φιλοσοφίας στην καθημερινή μας ζωή – στην εργασία, στον έρωτα, στις σχέσεις, στην ανατροφή των παιδιών, στην υγεία, στην ευημερία, στην άσκηση, στη θνητότητα, στην πολιτική, στην επιθυμία, στην ευθύνη, στη φροντίδα των κατοικίδιων, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στην ψυχική υγεία, στο χρήμα και στη φιλοδοξία.

Με την άτυπη αυτή μελέτη έκανα κάποιες εντυπωσιακές ανακαλύψεις. Ότι αυτή η προχριστιανική φιλοσοφία φαινόταν πολύ πιο σύγχρονη από τον χριστιανισμό – και πολύ περισσότερο υπέρ της ισότητας, αφού δεν απέκλειε τις γυναίκες και ήταν απαλλαγμένη από ιεραρχίες (μπορούσες να επιδιώξεις να πετύχεις το στωικό ισοδύναμο της αγιοσύνης – που ήταν να γίνεις στωικός σοφός– αλλά μέχρι στιγμής δεν ξέρω κανέναν που να έχει κερδίσει το δικαίωμα να φορέσει αυτόν τον μανδύα). Αντί για τη στενή, αυστηρή ιδέα ότι ο στωικός είναι μια αυτάρκης νησίδα, οι στωικοί ήταν στην πραγματικότητα βαθιά αφοσιωμένοι στην ιδέα μιας κοινωνικής και κοινοτικής ζωής. Και ότι η άποψή τους για τη φύση και το σύμπαν ήταν

εκστατική, σύνθετη και βαθιά – με τα άγρια θραύσματα του παγανισμού ακόμη ενσωματωμένα στα γραπτά τους.

Οι στωικοί διατύπωσαν επίσης τη διάθεση στην οποία θα πρέπει να στοχεύουμε ως προεπιλεγμένη μας ρύθμιση –την αταραξία–, μια επιμελώς βαθμονομημένη κατάσταση ηρεμίας που δεν είναι ευτυχία ή χαρά ή κάποια από τις εκστατικές καταστάσεις που βλέπουμε στις μυστικιστικές ή στις θρησκευτικές εμπειρίες, ή στο πιο σύγχρονο «φτιάξιμο» του έρωτα ή της κοκαΐνης. Αντιθέτως, η αταραξία είναι μια κατάσταση ικανοποίησης ή γαλήνης, όπου ο κόσμος μπορεί να γκρεμίζεται γύρω σου αλλά η δική σου ισορροπία παραμένει αδιατάρακτη.

Πάνω απ' όλα θαύμαζα τον στωικισμό για την καθαρή του άποψη για την ανθρωπότητα – πάντοτε ρεαλιστική, ποτέ κυνική. Δεν υπήρχε Θεός στον ουρανό που θα κατέβαινε να σε σώσει, ούτε ζωή μετά θάνατον. Έχουμε μόνο τον εαυτό μας και ο ένας τον άλλο – και παρόλο που όλοι μας είμαστε ατελείς, μας είναι αρκετό. Αλλά επειδή έχουμε μόνο τον εαυτό μας και ο ένας τον άλλο, ο στωικισμός απαιτούσε να φαινόμαστε αντάξιοι αυτής της πρόκλησης – να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε, να είμαστε λογικοί, να προσπαθούμε να είμαστε ενάρετοι (περισσότερα για το τι σημαίνει αυτό αργότερα), να ζούμε σύμφωνα με τη φύση μας και να φερόμαστε καλά στους άλλους, όπως θα φερόμασταν στα αδέρφια μας. Αυτό είναι το μόνο που μπορούμε να κάνουμε και το μόνο που μπορεί να γίνει.

Οι στωικοί ήταν ρεαλιστές ως προς τα όριά μας. Έλεγαν ότι, παρόλο που μπορεί να θέλεις να πείθεις τους άλλους να κάνουν αυτό που θέλεις εσύ να κάνουν ή να δρουν όπως εσύ θέλεις να δρουν, αυτό είναι εν τέλει κά-



τι που δεν είναι στο χέρι σου. Οπότε, μη σπαταλάς χρόνο και ενέργεια προσπαθώντας να αλλάξεις τους άλλους.

Οι στωικοί ήταν επίσης ξεκάθαροι για τον θάνατο. Τον σκέφτονταν κάθε μέρα γιατί ήξεραν πως πεθαίνουν κάθε μέρα. Θεωρούσαν πως ήταν σημαντικό να τιμούμε τους νεκρούς, αλλά και να μην αναλίσκουμε τη ζωή και την ενέργειά μας στη θλίψη. Κάθε φορά που κάποιος φίλος μου συντρίβεται από κάποια συμφορά και χρειάζεται έναν οδηγό για να τον περάσει μέσα από τον άγνωστο Άδη μιας θλιβερής εμπειρίας, στο έργο των στωικών, πριν από δύο χιλιάδες χρόνια, τον προτρέπω να στραφεί.

Όσο καιρό έγραφα αυτό το βιβλίο, ο στωικισμός μπήκε στο πετσί μου. Όχι απευθείας, με τη μία που λέμε, αλλά λίγο λίγο. Άρχισα να εφαρμόζω τη φιλοσοφία σε δύσκολες καταστάσεις και διαπίστωσα ότι μου παρείχε ένα πλαίσιο όχι μόνο για τις δικές μου πράξεις, αλλά έναν τρόπο κατανόησης του κόσμου στο σύνολό του. Έφτασα να βλέπω τον στωικισμό ως μια φιλοσοφία ζωής, από τη γέννηση ως τον θάνατο, την οποία θα μπορούσα να εφαρμόζω μέχρι το τέλος της ζωής μου. Θα μπορούσα ακόμη να την εφαρμόσω και στον θάνατο.

Στα μισά αυτής της διαδικασίας προέκυψε και η πανδημία – κάτι που προσέδωσε στη μελέτη που διενεργούσαμε με τον Άντριου (με τις επιδημίες της και τους λοιμούς της και την προετοιμασία για τον θάνατο) μια απόκοσμη ηχώ. Ήμουν στην Καμπότζη όταν άρχισε να δαγκώνει ο COVID· ο τεράστιος χώρος στάθμευσης του Άνγκορ Βατ ερήμωσε, εκτός από μερικούς ανήσυχους

οδηγούς των δίτροχων χειραμαξών που βάραγαν μύγες· τα αρχαία ερείπια στραφτάλιζαν χρυσαφιά στο φως της αυγής· μια βουδίστρια μοναχή ζητούσε ελεημοσύνη· κοράκια φώλιαζαν ανάμεσα στα ερείπια· ο τόπος όλος έρημος από τουρίστες. Επέστρεψα αεροπορικώς στο Σύνδνεϋ και, μια εβδομάδα αργότερα, έκλεισαν τα σύνορα. Για ένα διάστημα –τις πρώτες μέρες της πανδημίας, όταν επικρατούσε παντού θυμός και σύγχυση και οι άνθρωποι έχαναν τις δουλειές τους και φοβόσουν να πιάσεις πόμολο και έπλενες μανιωδώς τα ψώνια– με προσέγγιζαν φίλοι σαν να ήμουν κάποια που συνομιλούσε με τους Αρχαίους. Με ρωτούσαν: Τι θα έκανε ένας στωικός; Κάνε μου μια ενδοφλέβια ένεση στωικισμού, μου έλεγαν.

Για ένα διάστημα είχα πάρει τον ρόλο μου στα σοβάρá – άνοιξα λογαριασμό στο Instagram που έδινε στωικές συμβουλές με τη μορφή εύπεπτων κοάν τύπου ζεν. Αλλά πίσω από τα τσιτάτα των Μάρκου Αυρήλιου, Επίκτητου, Σενέκα –που θύμιζαν σχεδόν οδηγούς αυτοβοήθειας– βρισκόταν μια πυκνή και σημαντική θεωρία, ένας χάρτης για το πώς να ζει κανείς στην επικράτεια των ταραγμένων ημερών μας.

Εν τέλει, βρήκα τον στωικισμό απίστευτα χρήσιμο και αναπάντεχα πρακτικό. Όχι μόνο με βοήθησε να διατηρήσω την ψυχραιμία μου στη διάρκεια της πανδημίας, αλλά μου έδωσε και έναν λόγο να ζω την κάθε μέρα, πέρα από το μαγείρεμα. Και το πιο σημαντικό, ο στωικισμός αποδείχτηκε μεταμορφωτικός σε προσωπικό επίπεδο. Ήταν όπως υποσχόταν ο Γάλλος φιλόσοφος Ζαν-Πολ Σαρτρ: «Μια φιλοσοφία προσανατολισμένη προς μια ολική υπαρξιακή μεταμόρφωση του ατόμου· μια φιλοσοφία που θα μπορούσε να του διδάξει πώς να ζει». Που είναι ένας άλλος

τρόπος για να πούμε ότι ο στωικισμός μπορεί να σου αλλάξει τη ζωή – όπως άλλαξε τη δική μου.

Οφείλω πολλά στις διδασκαλίες των στωικών. Και νιώθω πολύ κοντά στους δασκάλους μου, παρόλο που είναι προ πολλού πεθαμένοι.

Οι στωικοί φιλόσοφοι που θα γνωρίσετε σε αυτές τις σελίδες –ο Επίκτητος, ο Σενέκας και ο Μάρκος Αυρήλιος– έζησαν πριν από εκατοντάδες χρόνια αλλά, από πολλές απόψεις, μοιάζουν πάρα πολύ με εμάς, οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί τους είναι τόσο επίκαιροι, ώστε νιώθω σαν να βρίσκονται σε απόσταση αναπνοής. Σαν να τους βλέπω μπροστά μου.

Δεν το κατάπια όλο αμάσητο. Σε μερικές στωικές διδασκαλίες σφάλωνα – με αποτέλεσμα να ξεσπούν περιστασιακές διαφωνίες ανάμεσα σ' εμένα και τον Άντριου όταν συναντιόμασταν. Γίνεται να είμαστε ευτυχημένοι ή μήπως το καλύτερο που θα μπορούσαμε να ελπίζουμε είναι μια αίσθηση ικανοποίησης; Και τι γίνεται με το συναίσθημα; Με την επιθυμία; Πώς θα μπορούσαμε να ελέγξουμε αυτά τα πράγματα; Δεν μπορούμε απλά να λέμε ότι ο νους είναι πάνω από την ύλη – υπάρχουν και αυτές οι άτιμες οι ορμόνες! Και με τους νευρώνες τι γίνεται; Με το ασυνείδητο;

Και οι δυο ταυτιζόμασταν απόλυτα στον προβληματισμό μας ότι η έμφαση του στωικισμού στην ευθύνη του καθενός μας για τον χαρακτήρα του και η παραδοχή της απόλυτα περιορισμένης σφαίρας επιρροής μας σήμαιναν ότι η κοινωνική δικαιοσύνη και η κινητοποίηση για κοινωνική αλλαγή δεν είχαν θέση στο σύμπαν ενός μάχιμου στωικού.

Με τον Άντριου περπατήσαμε, κουβεντιάσαμε, διαφωνήσαμε, διαβάσαμε – και προσπαθήσαμε να βγάλουμε άκρη μέσα απ’ όλα αυτά. Στο δεύτερο εξάμηνο του 2020 βρεθήκαμε να είμαστε και γείτονες στο Ταμαράμα, ένα μικρό παραθαλάσσιο προάστιο του Σύδνεϋ, και κάναμε τακτικά περιπάτους στο μονοπάτι πάνω από τις παραλίες Μπόντι και Μπρόντε. Κάθε φορά που βρισκόμασταν, ανταλλάσσαμε στην αρχή μερικά αστεία και μετά περνούσαμε στο διά ταύτα: στη φιλοσοφία. Τι σημαίνει να έχεις καλό χαρακτήρα; Τι είναι το θάρρος; Πού πηγαίνουμε όταν πεθαίνουμε; Πώς ελέγχεις τον θυμό; Πώς νιώθεις όταν δίνεις χωρίς να παίρνεις τίποτα σε αντάλλαγμα; Πέρασαν μερικοί μήνες, μετά από όλους εκείνους τους περιπάτους, πριν συνειδητοποιήσω τι προσπαθούσα να κάνω: προσπαθούσα να βρω τον καλύτερο τρόπο να ζει κανείς.

Μεγάλο μέρος του παρόντος βιβλίου είναι προϊόν εκείνων των συζητήσεων.

### *Πώς λειτούργησε για μένα ο στωικισμός*

Δεν είμαι φιλόσοφος ούτε ακαδημαϊκός. Είμαι μια δημοσιογράφος που εδώ και δυο δεκαετίες εργάζεται σε θέματα γενικού ειδησεογραφικού ενδιαφέροντος, κάτι που συχνά σημαίνει ότι παίρνω σύνθετες έννοιες και προσπαθώ να τις αναλύσω και να τις απλοποιήσω για τους αναγνώστες.

Δε θεωρώ τον εαυτό μου ειδήμονα. Υπάρχουν αμέτρητοι άλλοι άνθρωποι που έχουν γράψει πιο έγκυρους, ακαδημαϊκούς και σύνθετους οδηγούς για τον στωικισμό.

Στις σελίδες του παρόντος βιβλίου θα βρείτε αναφορές στο έργο τους.

Αντ' αυτού, το βιβλίο τούτο είναι το αποτέλεσμα ενός πειράματος: της εφαρμογής κάποιων από τις βασικές αρχές του στωικισμού σε μια ζωή του 21ου αιώνα – και της παρατήρησης ώστε να διαπιστωθεί αν κάποιες από αυτές έχουν αποτέλεσμα.

Είμαι στην ευχάριστη θέση να αναφέρω ότι έχουν.