

Ο **Επίκτητος (50 – 138 μ.Χ. )** ήταν Έλληνας στωϊκός φιλόσοφος που γεννήθηκε στην Ιεράπολη της της Φρυγίας. Ήταν δούλος και ζούσε στη Ρώμη, αλλά κάποια στιγμή κατάφερε – δεν ξέρουμε πώς- να ζει ελεύθερος. Έγινε φιλόσοφος και διώχθηκε από τη Ρώμη εξαιτίας σχετικού διατάγματος του Δομιτιανού. Πήγε μετά στη Νικόπολη της Ηπείρου, όπου ίδρυσε φιλοσοφική σχολή. Μεταξύ των μαθητών του συγκαταλέγεται ο ιστορικός Φλάβιος Αρριανός, ο πραγματικός καταγραφείς των φιλοσοφικών του απόψεων, καθώς ο ίδιος δεν άφησε κανένα σύγγραμμα (όπως και ο Σωκράτης!). Ήταν ανάπηρος από το ένα πόδι, δεν ξέρουμε όμως πώς ακριβώς το έπαθε, κάποιιοι λένε ότι έτσι γεννήθηκε, άλλοι ότι του το έσπασε σκόπιμα ο κύριός του.

**Τα κύρια σημεία που εστιάζει ο Επίκτητος είναι η ακεραιότητα, η αυτοδιαχείριση και η προσωπική ελευθερία,** την οποία προωθεί με το να ζητάει στους μαθητές του την λεπτομερή εξέταση δύο κεντρικών ιδεών, την προαίρεση ελεύθερη εκλογή στάσης ζωής και τη σωστή χρήση των εντυπώσεων.

**Στο Εγχειρίδιον ο Επίκτητος δίνει ρητές συμβουλές για το πώς πρέπει να ζούμε.** Λέγεται Εγχειρίδιον γιατί όλα τα άτομα που θέλουν να ζήσουν όπως πρέπει, πρέπει να το έχουν πάντα μαζί τους εύκαιρο. Είναι ένα βιβλίο συνεχούς και απαραίτητης χρήσης, όπως το σπαθί (που συχνά αναφέρεται με αυτή την λέξη και φαίνεται η παρομοίωση να έχει παρθεί από εκεί) για έναν στρατιώτη.

**Κάποια πράγματα τα εξουσιάζουμε και άλλα όχι, λέει ο Επίκτητος, και πρέπει να μάθουμε την διαφορά.** Της εξουσίας μας είναι η γνώμη μας, η διάθεσή μας, η επιθυμία να απολαύσουμε, η προσπάθεια να αποφύγουμε, με άλλα λόγια όσα είναι δική μας ενέργεια. Δεν είναι της εξουσίας μας το σώμα, η περιουσία, οι δόξες, τα αξιώματα, με μια λέξη όσα δεν είναι δικής μας ενέργειας.

Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να είμαστε ευτυχισμένοι κι αυτός είναι να σταματήσουμε να ασχολούμαστε με πράγματα πέρα από τον έλεγχό μας.

Αν θες, λέει, να μη σου τύχουν αρρώστιες, θάνατος ή φτώχεια, θα δυστυχήσεις. **Την επιθυμία κατάργησέ την τελείως γιατί αν επιθυμείς κάτι που δεν είναι της εξουσίας σου θα αποτύχεις.**

Κάθε τι που αγαπάς να εξακριβώνεις τι είναι, πχ να λες χύτρα είναι έτσι ώστε αν σπάσει να μην ταραχθείς, αν φιλάς το παιδί σου ή την γυναίκα σου να λες, άνθρωπος είναι, έτσι δε θα ταραχθείς όταν πεθάνει. Αν θες η γυναίκα σου, τα παιδιά σου και οι φίλοι σου να ζουν αιωνίως, είσαι ηλίθιος. Θέλεις δηλαδή να εξουσιάζεις εκείνα που δεν είναι της δικής σου εξουσίας. Θάνατο και εξορία και όλα που σου φαίνονται τρομερά λογάριαζέ τα κάθε μέρα. Περισσότερο από όλα τον θάνατο, μ’ αυτό ποτέ δε θα συλλογισθείς τίποτα ταπεινό, ούτε θα επιθυμήσεις τίποτα με υπερβολή. Πρέπει να αγαπάμε τα παιδιά μας, τα αδέρφια μας, τους φίλους μας αλλά ταυτόχρονα να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας την θνητότητά τους. Η κυρίαρχη σχέση είναι με τον θεό: οι ανθρώπινες σχέσεις δεν θα έπρεπε να μας δίνουν λόγο να μεμφόμαστε τον θεό αλλά θα πρεπε να μας παρακινούν να χαιρόμαστε με την φυσική τάξη πραγμάτων.

**Δεν πειράζουν τους ανθρώπους τα πράγματα, αλλά οι γνώμες που σχηματίζουν για τα πράγματα.** Πχ ο θάνατος δεν είναι κάτι φοβερό, αν ήταν θα φαινόταν και στον Σωκράτη, η ιδέα του θανάτου, επειδή είναι τρομερή, αυτή μας τρομάζει. Αν αλλάξουμε τις εντυπώσεις μας, θα αλλάξουν και τα συναισθήματά μας. Σε αυτό το αξίωμα βασίστηκε και η γνωστική ψυχοθεραπεία του Albert Ellis.

**Η πραγματική διαδικασία αυτοβελτίωσης είναι αρχικά ζήτημα του συνειδητά να επιβραδύνεις τη διαδικασία των σκέψεών σου ώστε να επιτρέψεις την αντανάκλαση όσων συμβαίνουν.** Μοιάζει κάπως με τα φίλτρα που λέμε στην ψυχοθεραπεία, ανάμεσα στην σκέψη και τη δράση. Λέει “Εντύπωση, περιμένε με λίγο. Άσε να δω τι είσαι και τι συμβολίζεις, άσε να σε τεστάρω”. Το να έχω μία εντύπωση σημαίνει να έχω επίγνωση για κάτι στον κόσμο.

Οπότε αν κάποιος σε έχει θυμώσει γνώριζε ότι είναι η δική σου σκέψη που σε θυμώνει (αυτό μοιάζει με το τι λέει και ο Δαλάι Λάμα σε σχέση με τον θυμό). Οπότε πριν αντιδράσεις μην αφήσεις τις εντυπώσεις σου να σε παρασύρουν. Γιατί αν πάρεις λίγο χρόνο θα δεις ότι είναι πιο εύκολο να ελέγξεις τον εαυτό σου. **Ο θυμός** καταστρέφει την ικανότητά μας να λογικευτούμε και να πάρουμε καλές αποφάσεις για αυτό πρέπει να του φερόμαστε με φροντίδα, αλλά και αποφασιστικότητα. Ο Επίκτητος λέει ότι κάθε πράγμα έχει 2 χερούλια, ένα από το οποίο μπορείς να το σηκώσεις κι ένα από το οποίο είναι ασηκώτο. **Κάθε πράγμα δηλαδή έχει 2 όψεις, μία υποφερτή και μία όχι!** Ο θυμός μοιάζει άχρηστος για κάθε γεγονός στην ζωή μας. Μας εμποδίζει από το να διαχειριστούμε την κατάσταση που ουσιαστικά τον προκάλεσε. Είναι εργαλείο παραλογισμού.

**Η βάση της φιλοσοφίας είναι η αυτογνωσία.** Η φιλοσοφία είναι τρόπος ζωής, διδάσκει ο Επίκτητος, και όχι απλά θεωρία. Για εκείνον όλα τα εξωτερικά γεγονότα κανονίζονται από τη μοίρα, επομένως δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Πρέπει να τα δεχόμαστε ήρεμα, χωρίς πάθη. Ωστόσο είμαστε υπεύθυνοι για τις ενέργειές μας. Προσπαθώντας να ελέγξουμε τα ανεξέλεγκτα αρχίζουμε να υποφέρουμε. Αν και ο όρος ειμαρμένη που χρησιμοποιεί παραπέμπει στην έννοια του πεπρωμένου και της μοίρας, δεν πρέπει να συγχέεται με την μοιρολατρία. Στην περίπτωση της ειμαρμένης μπορούμε να επιλέγουμε παρόλο που όλες οι δυνατότητες στις οποίες ένα γεγονός ενδέχεται να εξελιχθεί είναι ήδη δεδομένες. Το ποια όμως από τις προκαθορισμένες δυνατότητες θα επιλέξουμε ανήκει στη δική μας δικαιοδοσία. Γι’ αυτό προκειμένου να προβούμε στις σωστές επιλογές θα πρέπει να έχουμε μελετήσει την φύση, ώστε γνωρίζοντας τις δυνατότητες των γεγονότων να επιλέξουμε αυτές που θα μας κάνουν ευτυχισμένους. Πχ η αρρώστια δεν είναι κάτι που μπορούμε να ελέγξουμε, το πότε θα αρρωστήσουμε, το για πόσο, το αν θα συνέλθουμε, δεν εξαρτώνται από εμάς. Μπορούμε βέβαια να επισκεφτούμε έναν καλό γιατρό αλλά δεν μπορούμε να έχουμε έλεγχο στο αν θα πετύχει η θεραπεία.

Για να πετύχουμε τη γαλήνη, την απάθεια, πρέπει να σταματήσουμε να ασχολούμαστε με χαζές ανησυχίες, προσπάθειες να ελέγξουμε τους άλλους, γιατί θα οδηγούμαστε συνεχώς σε αγωνία και άγχος. Αντίθετα, **θα**

**πρέπει να δίνουμε την ενέργειά μας στο να προσπαθούμε να αυτοβελτιωθούμε και να κάνουμε το καθήκον μας και να ζούμε με τιμή,** προσπαθώντας να δεχτούμε όσο πιο ήρεμα γίνεται τις προκλήσεις που εμφανίζονται μπροστά μας.

**Η απάθεια, δηλαδή η αταραξία της ψυχής είναι προϋπόθεση της αρετής και της ευτυχίας.** Η αγωνία μας για την ζωή είναι από τα πολλά πάθη μας. Το πάθος είναι μια αφύσικη κίνηση της ψυχής, μια ορμή πλεονάζουσα, που μας παρασύρει σε επικίνδυνες για την ηθική ισορροπία και την ευτυχία μας, αντιδράσεις. Πρέπει λοιπόν να βγάλουμε από την ψυχή μας κάθε είδους πάθος για να κατακτήσουμε την αρετή και να γίνουμε ευτυχισμένοι.

Τα συναισθήματα πένθους, οίκτου και στοργής είναι γνωστές ενοχλήσεις της ψυχής. Η θλίψη είναι το πιο επιθετικό, και ο Επίκτητος θεωρούσε το να πενθούμε ή να θλιβόμαστε πράξη κάκιστη. Είναι σα να πηγαίνουμε ενάντια στην θέληση του Θεού, έλεγε.

Όταν συναντούμε εμπόδια, ποτέ να μην κατηγορούμε τους άλλους αλλά μόνο τον εαυτό μας, δηλαδή τις γνώμες μας. Ο απαίδευτος κατηγορεί τους άλλους για τα δικά του ατυχήματα, εκείνος που άρχισε να εκπαιδεύεται τον εαυτό του και ο πεπαιδευμένος ούτε τον εαυτό του.

“Μη γυρεύεις τα πράγματα να γίνονται όπως θες, αλλά θέλε τα πράγματα όπως γίνονται και θα ευτυχίσεις” διακήρυξε συχνά ο Επίκτητος.

Η αρρώστια είναι εμπόδιο για το σώμα, όχι όμως και για την ελεύθερη κρίση. Αν κουτσαθείς αυτό είναι εμπόδιο για το πόδι, όχι όμως για την ελευθερία της κρίσης.

**Της περιουσίας καθενός μέτρο είναι το σώμα του.** Για το σώμα μόνο ό,τι έχεις ανάγκη να παίρνεις (πχ ρούχα, τροφή). Μιας και περάσεις το μέτρο δεν υπάρχει πια όριο. Ηθική προστυχιά η υπερβολική ενασχόληση με το σώμα, να τρως υπερβολικά, να πίνεις υπερβολικά και τέτοια. Η προσοχή πρέπει να είναι στο πνεύμα. Τα σώματά μας δε μας ανήκουν στην πραγματικότητα, αφού δεν μπορούμε πάντα να αποφασίσουμε τι θα τους συμβεί.

**Μη λες πώς πρέπει να τρώνε αλλά αλλά τρώγε όπως πρέπει.** Θυμήσου ο Σωκράτης τόσο είχε βγάλει από την ζωή του την επίδειξη που άνθρωποι έρχονταν και του ζητούσαν να τους συστήσει σε φιλοσόφους κι εκείνος τους έστελνε, τόσο δεν τον πείραζε να τον παραβλέπουν. Μην καυχίεσαι για ό,τι κάνεις.

**Προσδιόρισε για τον εαυτό σου έναν χαρακτήρα κι έναν τρόπο ζωής που θα τον κρατήσεις ανάλλαχτο και μόνος όταν είσαι και με άλλους.**

Του απαίδευτου κατάσταση και χαρακτήρας: ποτέ δεν περιμένει ωφέλεια ή βλάβη από τον εαυτό του, αλλά απ' έξω. Του φιλόσοφου κατάσταση και χαρακτήρας: κάθε ωφέλεια ή βλάβη από τον εαυτό του την περιμένει.

Έλεγε πως η **ελευθερία και η σκλαβιά** δεν είναι παρά ονόματα για την αρετή και την κακία και οι δύο εξαρτώνται από τη βούληση. Κανένας του οποίου η βούληση είναι ελεύθερη, δεν είναι δούλος. Εδώ θυμίζει λίγο αυτό που έλεγε ο Φρανκλ ότι μπορείς να διαλέξεις πως θα συμπεριφερθείς σε κάθε κατάσταση. Όπως και ο Επικτήτος ήταν δούλος, έτσι και ο Φρανκλ ήταν κρατούμενος σε στρατόπεδα συγκέντρωσης.

**Εστιάξει πολύ στην ελευθερία.** Ένα αληθινά ελεύθερο άτομο δεν είναι ελεύθερο μόνο από χρέη, αλλά και από τις ενοχλήσεις που προκαλούνται προσπαθώντας να πείσουν τους άλλους ή να τους αλλάξουν.

Δυσκολευόμαστε πάρα πολύ να αντέξουμε την κριτική, ειδικά όταν δε δίνεται με καλό τρόπο. Ο Επικτήτος ρωτάει: “Αν κάποιος έδινε το σώμα σου σε κάποιον που γνώριζε τυχαία στον δρόμο θα θύμωνες πολύ. Και δεν ντρέπεσαι να δίνεις ο ίδιος το μυαλό σου, να αφήνεις να σε επηρεάζει όποιος τύχει να σου επιτεθεί λεκτικά;”

Η ουσία του θεού είναι η καλοσύνη, έχουμε όλα τα καλά που θα μπορούσαν να μας δοθούν.

Δεν ήταν υπέρ του γάμου και των παιδιών. Ο γάμος μπορεί να ήταν καλός σε μια κοινωνία σοφών ανδρών, αλλά με την επικρατούσα κατάσταση που είναι σα να βρίσκεσαι σε μάχη διαρκώς, μάλλον θα αποσπάσει τον φιλόσοφο από την υπηρεσία του Θεού. Ο γάμος θα μας βγάλει τις χειρότερες μας πλευρές, έλεγε ο Επικτήτος. Πίστευε πολύ στην φιλία, αλλά δεν πίστευε με τίποτα ότι μπορούν δύο σύζυγοι να είναι φίλοι. Ο γάμος, έλεγε, είναι μια τρομερή διάσπαση από την καλή ζωή. Το να ασχολείται καθημερινά με μικροπράγματα και με το να ασχολείται με τι κάνει το παιδί σου (αν έφαγε ή όχι) αν είναι άρρωστος ο άντρας σου κλπ είναι σκέτη αγγαρεία. Η συνεχής συναισθηματική προσοχή που απαιτείται από τους συζύγους συνεχώς είναι μεγάλο βάρος. Οι σοφοί δεν πρέπει να ανησυχούν και να ασχολούνται με τις ασήμαντες λεπτομέρειες της οικογενειακής ζωής. Στη μόνη περίπτωση που ήταν υπέρ του γάμου ήταν μεταξύ 2 φιλοσόφων, όπως στην περίπτωση του Κράτη και της Ιππαρχίας (Κυνικών φιλοσόφων) που ζούσαν λιτά, χωρίς σπίτι ή υπάρχοντα, ζώντας στους δρόμους, χωρίς να αναλώνονται σε τσακωμούς για το ποιος θα πλύνει τα πιάτα.

Ο Επικτήτος χρησιμοποιεί τις εξής αναφορές σχετικά με το πώς θα έπρεπε να ζουν οι Στωικοί την ζωή τους.

### **Η ζωή σαν μια γιορτή**

Ενθαρρύνει να σκεφτούμε τη ζωή μας σαν γιορτή, κανονισμένη προς όφελός μας από τον Θεό, σαν κάτι που πρέπει να ζούμε με χαρά και να μη λυγίζουμε από τις δυσκολίες, αλλά να βλέπουμε την μεγαλύτερη εικόνα.

## **Η ζωή σαν παιχνίδι**

Ενθαρρύνει τους μαθητές του να εκτιμήσουν τα εξωτερικά πράγματα που είναι αδιάφορα (ούτε καλά, ούτε κακά). Το τι μετράει είναι το πώς παίζουμε το παιχνίδι. Όπως και όταν κάποιοι παίζουν μπάλα δε σκέφτονται αν η μπάλα είναι καλή ή κακή, θέλουν απλά να την πετάξουν και να την πιάσουν. Με τα παιχνίδια συζητά και περί της αυτοκτονίας. Λέει δηλαδή, αν δεν αντέχεις την ζωή μπορείς να παραιτηθείς, όπως αν δε σου άρεσε ένα παιχνίδι θα το σταματούσες. Να είσαι σαν τα παιδιά που λένε “δε θα παίξω άλλο” και φεύγουν όταν δεν απολαμβάνουν το παιχνίδι. Έτσι να κάνεις κι εσύ και αν μείνεις τελικά, να σταματήσεις να γκρινιάζεις. Όποιος βρίσκει την ζωή αβάσταχτη είναι ελεύθερος να παραιτηθεί, αλλά να το σκεφτεί καλά πριν αφήσει τον ρόλο του. Οι Στωικοί ποτέ δε θα την βρουν αβάσταχτη και δε θα παραπονεθούν σε κανέναν – Θεό ή άνθρωπο.

## **Η ζωή σαν ύφανση**

Ό,τι υλικό μας δίνεται πρέπει να το χρησιμοποιήσουμε σωστά και όσο καλύτερα μπορούμε. (όπως αυτοί που φτιάχνουν τις πλέξεις, κλπ)

## **Η ζωή σαν θεατρικό έργο**

Ο ρόλος που παίζουμε στην ζωή κανονίζει και ποιες πράξεις είναι κατάλληλες για μας. Πρέπει να δεχόμαστε την μοίρα μας, όποια κι αν είναι, αφού δεν επιλέγουμε τον ρόλο μας. Να θυμάσαι ότι είσαι ένας ηθοποιός του οποίου ο χαρακτήρας έχει αποφασιστεί από τον συγγραφέα – είτε είναι μικρός, είτε είναι μεγάλος. Ό,τι κι αν θέλει να είσαι, παίξε τον ρόλο που σου δόθηκε όσο καλύτερα μπορείς. Είναι δουλειά σου να κάνεις το καλύτερο που μπορείς, αλλά είναι δουλειά άλλου να επιλέξει τι ρόλο θα παίζεις.

## **Η ζωή σαν ένας αθλητικός αγώνας**

Όπως οι αθλητές πρέπει να προετοιμάζονται για να μπουν στην αρένα, έτσι και οι Στωικοί προετοιμάζονται για την φιλοσοφική ζωή μέσω της ηθικής που διδάσκονται. Η εκπαίδευση για τη Στωική ζωή είναι όπως η εκπαίδευση του αθλητή, δύσκολη, απαιτητική και δυσάρεστη. Πρέπει να τα έχουμε σκεφτεί όλα αυτά που χρειάζονται για να προετοιμαστεί κάποιος για κάτι, ώστε να μη φανούμε μετά χαζοί, αν δεν έχουμε υπολογίσει σωστά. Πρέπει να εκπαιδευόμαστε συνεχώς και να είμαστε έτοιμοι για όλα όσα μπορεί να συναντήσουμε μπροστά μας, ο αγώνας είναι εδώ κάθε στιγμή.

## **Η ζωή σαν στρατιωτική θητεία**

Η μεταφορά αυτή επιστρέφει στην Στωική ιδέα ότι το σύμπαν κυβερνάται από τον Θεό και είτε μας αρέσει είτε όχι, είμαστε όλοι στην υπηρεσία του. Η ζωή είναι σαν την υπηρεσία του στρατιώτη, καθένας είναι υπεύθυνος για κάτι. Αν δεν το κάνεις, ο στρατηγός σου θα παραπονεθεί και θα φέρεις και όλους τους

υπόλοιπους σε δυσμενή θέση όλο τον στρατό με το λάθος σου. Αν ο καθένας έκανε ό,τι ήθελε δε θα υπήρχε στρατιώτης να κρατά σκοπιά ή να πολεμήσει. Έτσι είναι και στην ζωή του κάθε ανθρώπου είναι μια εκστρατεία. Είναι για σένα να παίζεις τον ρόλο του στρατιώτη, να κάνεις τα πάντα για να ευχαριστήσεις τον Στρατηγό.

Η φιλοσοφία των Στωικών μπορεί να περιληφθεί και στην φράση που λένε στα προγράμματα των 12 βημάτων: “Θεέ μου δώσε μου τη δύναμη να αλλάξω αυτά που μπορώ, την υπομονή να αντέξω αυτά που δεν μπορώ, και την σοφία για να γνωρίζω την διαφορά μεταξύ τους”.

### **Αποφθέγματα**

1. **Ανέχου και απέχου** (να έχεις υπομονή και εγκράτεια)
2. **Ει βούλει καλώς ακούειν, μάθε καλώς λέγειν, μαθών δε καλώς λέγειν, πειρώ καλώς πράττειν, και ούτω καρπώση το καλώς ακούειν** (Αν θέλεις να σε επαινούν, μάθε πρώτα να λες καλά λόγια, και αφού μάθεις να λες καλά λόγια, να κάνεις καλές πράξεις, και τότε θα ακούς καλά λόγια για σένα.)
3. **Κανείς δεν μπορεί να είναι ελεύθερος, αν δεν είναι κύριος του εαυτού του.**
4. **Αν αναλάβεις κάποια θέση που ξεπερνά τις δυνάμεις σου, αφενός θα ρεζιλευτείς αφετέρου θα παραλείψεις να κάνεις αυτό που μπορείς.**
5. **Όρισε στον εαυτό σου ένα χαρακτήρα και έναν τρόπο ζωής που θα τον κρατάς είτε είσαι μόνος σου είτε με άλλους.**

**Ενδιαφέρομαι για εσωτερική γνώση και κυρίως για πνευματική εξέλιξη. Πιστεύω ότι αυτές οι παραδοσιακές επιστήμες είναι μια ολόκληρη μνητική διδασκαλία, όχι με την έννοια της εγκυκλοπαιδικής πληρότητας, αλλά παρέχουν όλα τα απαραίτητα εργαλεία και κλειδιά, για την μεταμόρφωση του όντος μας. Δεν μας μεταβιβάζουν έναν όγκο γνώσεων, αλλά μας διδάσκουν την τεχνική του πώς να μαθαίνουμε.**

Γράφει ο Πλάτων στον «Φαιδωνα». «Οποιος αμήητος και αμυσταγώγητος φθάσει στον Αδη, θα βρίσκεται εκεί μέσα στη λάσπη. Αλλ’ οποιος καθαρός απο αμαρτίες και μυσταγωγημένος φθασει εκει, θα κατοική μαζί με τους Θεούς. Διότι, όπως λένε εκείνοι που ασχολούνται με τις Μυστικες τελετές, «Πολλοί όσοι παίρνουν μέρος στα Μυστήρια, αλλα λιγοστοί οι μεμυημένοι» Και αυτοί είναι, σύμφωνα με την γνώμη μου, όχι άλλοι απο εκείνους που έχουν φιλοσοφήσει με τον σωστό τρόπο»