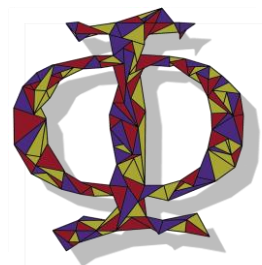




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ,
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΣΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ –
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Γεώργιος Ν. Βλαχάκης

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: Ραφαήλ-Νικόλαος Σπηλιώτης

A.M.: 217029

Αθήνα, 2020

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον εποπτεύοντα καθηγητή μου κύριο Γεώργιο Βλαχάκη, όλους τους διδάσκοντες και τη γραμματεία του ΠΜΣ «Ιστορία της Φιλοσοφίας» για τη στήριξη και τις γνώσεις που μου παρείχαν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

~

Τριμελής εξεταστική επιτροπή

Γεώργιος Ν. Βλαχάκης – Επίκουρος Καθηγητής ΕΑΠ

Ευάγγελος Πρωτοπαπαδάκης – Επίκουρος Καθηγητής ΕΚΠΑ

Γεώργιος Αραμπατζής – Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ

Περίληψη

Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους, το βασικό μέσο για την αντιμετώπιση των παθών και την απόκτηση της πνευματικής γαλήνης είναι ο ορθός λόγος. Στη σύγχρονη εποχή, ο ρόλος των λογικών και ρεαλιστικών σκέψεων στη διαμόρφωση θετικών συναισθημάτων και συμπεριφορών επισημαίνεται από μια ευρέως διαδεδομένη μορφή ψυχοθεραπείας, τη γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία (CBT). Οι ρίζες της CBT εντοπίζονται στην αρχαιοελληνική φιλοσοφία και κυρίως στα έργα των στωικών. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει τη διαχρονική αξία της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, παρουσιάζοντας την προφανή ομοιότητα αρχών και πρακτικών της με θεωρίες και μεθόδους της σύγχρονης ψυχοθεραπείας.

Λέξεις Κλειδιά: αρχαιοελληνική φιλοσοφία, Στωικοί, Σωκράτης, γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία, ψυχοθεραπεία, γνωστικές λειτουργίες, σκέψη, συναισθήματα, πάθη, συμπεριφορά, λόγος, λογική, ευδαιμονία.

Abstract

According to ancient Greek philosophers, the basic means of dealing with passions and obtaining spiritual serenity is logos. In the modern age, the role of rational and realistic thoughts in shaping positive emotions and behaviors is highlighted by a widespread form of psychotherapy, cognitive-behavioral therapy (CBT). The roots of CBT are traced back to ancient Greek philosophy and mainly to the works of the Stoics. The purpose of this work is to highlight the timeless value of ancient Greek philosophy in improving mental health, by presenting the obvious similarity of its principles and practices with theories and methods of modern psychotherapy.

Key Words: ancient Greek philosophy, Stoics, Socrates, cognitive – behavioral therapy (CBT), psychotherapy, cognitive functions, thought, feelings, emotions, passions, behavior, logos, logic, eudaimonia.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	7
1.Σημαντικοί γνωστικοί/λογικοί θεραπευτές.....	10
1.1.Dubois.....	10
1.2.Coue και Baudouin.....	11
1.3.Albert Ellis.....	13
1.4.Aaron Beck.....	15
1.5.David D. Burns.....	17
2.Αρχαιοελληνική Φιλοσοφία.....	18
2.1.Δημόκριτος.....	18
2.2.Σωκράτης.....	18
2.3.Σωκρατικές σχολές.....	20
2.4.Στωικισμός.....	22
3.Βασικές Αρχές.....	25
3.1.ABC model.....	25
3.2.Ανοχή στην απογοήτευση – ηδονισμός.....	27
3.3.Γνωσιακή αναδόμηση.....	28
3.4.Η αξία του παρόντος.....	30
3.5.Ο ρόλος της άγνοιας.....	32
3.6.Αποδοχή – λογική προτίμηση.....	34
4.Κύριες Τεχνικές.....	39
4.1.Σωκρατική Διαλεκτική.....	39
4.2.Έλεγχος – παρατήρηση σκέψεων.....	42
4.3.Εστίαση στις (μακροπρόθεσμες) συνέπειες.....	45
5.Γνωστικές Τεχνικές.....	47
5.1.Γνωμικά.....	47
5.2.Καθημερινός στοχασμός – επίλυση προβλημάτων.....	49
5.3.Ρεαλιστικός τρόπος έκφρασης.....	49

5.4.Praemeditatio malorum – γνωστική πρόβα – επαναλαμβανόμενη αξιολόγηση – REI .	51
5.5.Ψυχοεκπαίδευση.....	54
5.6.Στωική απάθεια/αναστολή κρίσεων – τεχνική της αποστασιοποίησης	54
6.Συμπεριφοριστικές Τεχνικές	56
6.1.Καταγραφή σκέψεων – τεχνική τριπλή στήλης.....	56
6.2.Υπομνήματα.....	57
6.3.Ιεράρχηση	58
6.4.Έκθεση – Συστηματική Απευαισθητοποίηση	59
6.5.Μίμηση προτύπου – νοερή απεικόνιση – εναλλακτική θεραπεία	60
6.6.Άσκηση κατά της ντροπής – τεχνική της αναίδειας	64
6.7.Ντετερμινισμός.....	65
Συμπεράσματα	67
Βιβλιογραφία	73

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τη γνωσιακή (ή γνωστική) – συμπεριφοριστική (ή συμπεριφορική) θεραπεία (Cognitive Behavioural Therapy – CBT), οι γνωστικές λειτουργίες (σκέψη, πεποίθηση, αντίληψη, ερμηνεία, προσδοκία, νοητική εικόνα) καθορίζουν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα. Η CBT αναπτύχθηκε κατά το δεύτερο μισό του 20^{ου} αιώνα¹ κι όπως υποδηλώνει η ονομασία της, περιλαμβάνει τόσο γνωστικές όσο και συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις. Οι τεχνικές της αποσκοπούν στην ανάπτυξη λογικών και λειτουργικών σκέψεων, γι' αυτό κρίνεται κατάλληλη για τη θεραπεία ατόμων που νιώθουν δυσάρεστα συναισθήματα και σκέπτονται παράλογα. Δυστυχώς, οι όροι «γνωστικός» και «λογικός», που χρησιμοποιούνται συχνά στη CBT, παρερμηνεύονται και δημιουργούν πολλές φορές την εντύπωση ότι πρόκειται για μια εξορθολογιστική προσέγγιση που δεν ασχολείται με τα συναισθήματα, τα ένστικτα ή την καθημερινή εμπειρία του ανθρώπου. Ωστόσο, η CBT αποτελεί μια μορφή ψυχοθεραπείας που δεν αναλύει και θεωρητικοποιεί τους κανόνες της λογικής, αντιθέτως χρησιμοποιεί την εμπειρική παρατήρηση και τα συμπεριφοριστικά πειράματα, τονίζοντας πως οι πεποιθήσεις, στο βαθμό που είναι λογικά εφικτό, πρέπει να δοκιμάζονται έμπρακτα στην καθημερινότητα.² Η γνωστική– συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία βασίζεται σε τρεις αρχές:

- Η γνωστική λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά.
- Η γνωστική λειτουργία δύναται να ελεγχθεί και να μεταβληθεί.
- Αλλαγές στη γνωστική λειτουργία μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη συμπεριφορά.³

Βασική επιρροή στη διαμόρφωση της CBT άσκησαν η λογικοθυμική συμπεριφοριστική θεραπεία του Albert Ellis και η γνωσιακή θεραπεία του Aaron Beck.⁴ Ωστόσο, κι άλλοι ψυχοθεραπευτές, όπως ο Dubois, ο Coue κι ο Baudouin, λιγότερο ή περισσότερο συνέβαλαν στη δημιουργία της CBT πριν τις θεωρήσεις του

¹ Ιουλίας Μαϊμάρη, Ντιάνας Χαρίλα, «Οι καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Επικούρεια Φιλοσοφία», *Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Έρευνα & Θεραπεία*, Τόμος 2, Τεύχος 1, 2016, σ. 12.

² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, published by Karnac Books Ltd, London 2010, p. 3.

³ K. S. Dobson, & D. J. Dozois, Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral tradition, *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (2nd edn), published by Guilford Press, New York 2001, p.4.

⁴ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 4.

Ellis ή του Beck. Όλοι τους, κυρίως ο Ellis κι ο Beck, επεσήμαναν επανειλημμένα την καταλυτική επίδραση του στωικισμού στις αντίστοιχες θεωρίες τους.⁵ Χαρακτηριστικά, η φράση του Επίκτητου «*Ταράσσει τούς ανθρώπους ού τά πράγματα, αλλά τά περί τῶν πραγμάτων δόγματα*»⁶ συνιστά κεντρική θέση στη θεωρία της CBT και αναφέρεται σε έργα τόσο του πρώτου⁷ όσο και του δεύτερου.⁸ Συνεπώς, ο στωικισμός αναγνωρίζεται από τους «πατέρες» της CBT ως μέντορας και φιλοσοφικός πρόδρομος της προσέγγισης τους. Τα έργα των στωικών περιέχουν συγκεκριμένες ψυχολογικές θεωρίες ή τεχνικές, πολλές από τις οποίες είναι σύμφωνες προς τις αντίστοιχες της σύγχρονης CBT, διότι τόσο ο στωικισμός όσο και η CBT υπογραμμίζουν το ρόλο της σκέψης στον προσδιορισμό της αιτίας και της θεραπείας των συναισθηματικών διαταραχών.⁹

Εκτός από το στωικισμό και οι υπόλοιπες σωματικές σχολές ανέπτυξαν συλλογισμούς και τεχνικές αποσκοπώντας στον έλεγχο των ανθρωπίνων συναισθημάτων και την απόκτηση της πνευματικής γαλήνης,¹⁰ γεγονός που αποδεικνύει την κοινή τους πεποίθηση ότι ο άνθρωπος με προσπάθεια, υπομονή και εκπαίδευση μπορεί να ξεπεράσει τις δυσκολίες και να κυριαρχήσει στις παρορμήσεις και τις επιθυμίες του. Οι αρχαίες φιλοσοφικές θεωρίες και πρακτικές που συνδέονται με τη σύγχρονη ψυχοθεραπεία και την αυτοβοήθεια μπορούν να διαιρεθούν στις παρακάτω κατηγορίες γνωστικών και συμπεριφοριστικών τεχνικών: α. φιλοσοφικές συμπεριφορές, ρήσεις και αποφθέγματα που προάγουν την ψυχική υγεία, β. αλλαγές στον τρόπο ζωής, υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής, ρύθμιση του ύπνου, σωματική άσκηση κλπ., γ. στοχαστικές τεχνικές που περιλαμβάνουν νοερές απεικονίσεις, όπως η φαντασίωση θέασης της γης από ψηλά ή η νοητική αναπαράσταση ή η «πρόβα» γεγονότων που ενδεχομένως συμβούν στο μέλλον, δ. ρητορικές ασκήσεις, ανάγνωση σημαντικών έργων, συζήτηση φιλοσοφικών

⁵ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 5.

⁶ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια Αθανάσιος Α. Τσακνάκης, εκδοτική Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2005, Κεφάλαιο ε΄.

⁷ A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, published by Citadel, Secaucus, NJ 1962, p. 54.

⁸ A. T. Beck, A.J. Rush, B. F. Shaw, & G. Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, published by Guilford Press, New York 1979, p.8.

⁹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 7 – 9.

¹⁰ Στο ίδιο, p. 43.

ζητημάτων και τακτική χρήση προσωπικού σημειωματάριου ή ημερολογίου στο οποίο καταγράφονται λεκτικές ασκήσεις.¹¹

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αναφέρει τις θεωρίες και τις πρακτικές της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας, κατά κύριο λόγο του στωικισμού, που σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό συνέβαλαν στη διαμόρφωση της CBT και παρουσιάζουν προφανή ομοιότητα με ψυχοθεραπευτικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη εποχή. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζονται οι γνωστικοί/λογικοί ψυχοθεραπευτές που επέδρασαν στη διαμόρφωση της CBT, ενώ στη δεύτερη, οι κύριες θέσεις της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας για την ψυχική υγεία του ανθρώπου, όπως αυτές εκφράστηκαν από το Σωκράτη και τις σωκρατικές σχολές, (κυρίως τους στωικούς, που άσκησαν τη μεγαλύτερη επιρροή στη CBT). Στην τρίτη ενότητα αναλύονται βασικές αρχές της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας και της CBT που παρουσιάζουν προφανή ομοιότητα. Οι επόμενες τρεις ενότητες έχουν ως θέμα σύγχρονες τεχνικές της CBT σε σχέση με αρχαιοελληνικές μεθόδους ψυχοθεραπείας. Στα συμπεράσματα διασαφηνίζονται κοινές αρχές της CBT και της στωικής φιλοσοφίας που δυστυχώς συχνά παρερμηνεύονται και τέλος τονίζεται η ανάγκη να στραφεί το ενδιαφέρον των σύγχρονων ψυχοθεραπευτών στα γραπτά έργα αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων.

¹¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, p. 45.

1.Σημαντικοί γνωστικοί/λογικοί θεραπευτές

1.1.Dubois

Οι σύγχρονες γνωστικές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία δεν εξελίχθηκαν σε μια ολοκληρωμένη σχολή μέχρι τη δεκαετία του 1970, οπότε άρχισε να γίνεται γνωστή στο ευρύ κοινό αρχικά η λογικοθυμική συμπεριφοριστική θεραπεία του Ellis και στη συνέχεια η γνωστική θεραπεία του Beck. Ο Albert Ellis αναγνώρισε ότι εκτός από τους στωικούς, διάφοροι ψυχοθεραπευτές, που δεν κατόρθωσαν να ιδρύσουν σχολές ή να αποκτήσουν πολλούς οπαδούς, επέδρασαν στη διαμόρφωση των σύγχρονων σχολών γνωστικής θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της δικής του.¹² Για παράδειγμα ο Dubois, παγκοσμίως γνωστός στις ημέρες του ως ψυχοθεραπευτής και καθηγητής νευροπαθολογίας, απέτυχε να οργανώσει τους υποστηρικτές του σε ένα επαγγελματικό κλάδο. Έτσι, παρόλο που είναι ο πρώτος σημαντικός εισηγητής της λογικής ή γνωστικής ψυχοθεραπείας, την οποία περιέγραψε ως «εκπαίδευση του εαυτού», το έργο του δεν είναι αρκετά διαδεδομένο σήμερα.

Ο Dubois, όπως ο Ellis κι ο Beck αργότερα, αναγνώρισε ρητά το στωικισμό ως πρόδρομο της σύγχρονης λογικής/γνωστικής ψυχοθεραπείας. Κατά τον Dubois, οι περισσότερες νευρωτικές ή συναισθηματικές διαταραχές μπορούν να θεωρηθούν ως συνέπεια μιας διαρκούς και παράλογης διαδικασίας αυθυποβολής. Οι ψυχοσωματικές ασθένειες προέρχονται από αρνητικές σκέψεις, ενώ και οι σωματικές ενδέχεται να επιδεινώνονται από αυτές. Σύμφωνα με τον Dubois, σκοπός του ψυχοθεραπευτή είναι να κινητοποιήσει και να εκπαιδεύσει το θεραπευόμενο, ώστε να κατανοήσει την επιρροή της νόησης στο σώμα και να υιοθετήσει επανορθωτικές «φιλοσοφικές» συμπεριφορές. Ο θεραπευόμενος, ελέγχοντας τις σκέψεις του, μαθαίνει να επανεξετάζει τα επιβλαβή συναισθήματα και να εντοπίζει τη γενεσιουργό αιτία τους.¹³

Ο Dubois εκτιμούσε ιδιαίτερα τη διδασκαλία των στωικών και επηρεασμένος από το έργο τους, χρησιμοποίησε τον όρο της αυθυποβολής στα γραπτά του – έναν όρο που δε συναντάται στους αρχαίους φιλοσόφους – για να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο η κρίση επιδρά στα συναισθήματα και τη σωματική υγεία. Συγκεκριμένα,

¹² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p.19.

¹³ Στο ίδιο, p. 21.

ανέφερε πως οι *Επιστολές* του Σενέκα παρουσιάζουν τις ευεργεσίες που προσφέρει στον άνθρωπο η υπομονή και η αποδοχή, σε αντίθεση με την ανησυχία, στην αποφυγή και την αντιμετώπιση σωματικών ασθενειών. Επιπλέον, παραθέτει τη στωική αρχή, σύμφωνα με την οποία ο φόβος του θανάτου ως υποκειμενικό αίσθημα, συνιστά την πηγή των περισσότερων ανθρώπινων φόβων.¹⁴

Παρά την ολοένα αυξανόμενη χρήση της ύπνωσης, ο Dubois απέρριψε την εφαρμογή της και υιοθέτησε διαφορετικές μεθόδους, όπως η ψυχολογική εκπαίδευση και η σωκρατική διαλεκτική, επιχειρώντας με αυτόν τον τρόπο να ενσταλάξει στους ασθενείς την ελπίδα για θεραπεία, να τους καλλιεργήσει την αυτοεκτίμηση και να απομακρύνει τις παράλογες και δυσλειτουργικές πεποιθήσεις τους.¹⁵ Συνολικά ο Dubois δεν ανέπτυξε ένα σύστημα συγκεκριμένων τεχνικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων,¹⁶ ούτε συνέβαλε ουσιαστικά στην ανάπτυξη μοντέλων αυτοπαρατήρησης και αυτορρύθμισης για την αιτιολόγηση και τη θεραπεία των συναισθηματικών διαταραχών. Ωστόσο αποτελεί παράδειγμα ψυχοθεραπευτή του 20^{ου} αιώνα, που όχι απλά είδε την αυθυποβολή ως αιτία και θεραπεία των νευρώσεων, αλλά προσπάθησε να αφομοιώσει τις φιλοσοφικές αρχές του στωικισμού σε αυτήν την προσέγγιση.¹⁷

1.2.Coue και Baudouin

Αυτός που αποτελεί τον κύριο εκπρόσωπο της τεχνικής της αυθυποβολής («*conscious autosuggestion*») είναι ο Γάλλος Emile Coue. Κατά τον Coue, οι ασθενείς με τη μέθοδο της συνειδητής αυθυποβολής διδάσκονται πώς να χρησιμοποιούν την αυθυποβολή και τη φαντασία τους χωρίς την εφαρμογή του κλασσικού υπνωτισμού. Οι βασικές αρχές της αυθυποβολής είναι οι εξής: α. ο κυρίαρχος ρόλος της φαντασίας και β. τα αποτελέσματα που αναμένονται από την πρακτική της αυθυποβολής πρέπει αναγκαστικά να διαμορφώνονται λαμβάνοντας υπόψη τα φυσικά όρια. Συνολικά ο Coue θεωρείται ένας από τους πιο επιδραστικούς

¹⁴ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 22 – 23.

¹⁵ Στο ίδιο, p. 25.

¹⁶ Στο ίδιο, p. 112.

¹⁷ Στο ίδιο, p. 27.

και αναγνωρισμένους επιστήμονες που προώθησε τη τεχνική της αυτοβοήθειας («*self – help*»¹⁸).

Οπαδός του Coue υπήρξε ο Γάλλος ακαδημαϊκός και ψυχοθεραπευτής Charles Baudouin, ο οποίος αναγνώρισε τη συνάφεια του στωικισμού με την ψυχοθεραπεία, την αυτοβοήθεια και το μοντέλο θεραπείας του Dubois. Ο Baudouin, επεσήμανε τη θεραπευτική αξία της καθημερινής πρακτικής σε (γνωστικές και συμπεριφοριστικές) δεξιότητες που βελτιώνουν τον τρόπο ζωής.¹⁹ Μάλιστα, θα μπορούσε να σημειωθεί πως ο Baudouin κατάλαβε καλύτερα από τον Ellis και το Beck το συσχετισμό στωικισμού και ψυχοθεραπείας, προσδίδοντας μεγαλύτερη αξία στη στωική αρχή σύμφωνα με την οποία υπάρχει διάκριση μεταξύ εσωτερικών σκέψεων και εξωτερικών γεγονότων παρά στη θεωρία, που αναφέρεται ρητά από τους ιδρυτές της CBT, κατά την οποία οι συναισθηματικές διαταραχές δεν αποτελούν συνέπεια των πραγμάτων αλλά των κρίσεών μας για αυτά. Ο Baudouin τόνισε τη συνάφεια κι άλλων στοιχείων της στωικής φιλοσοφίας με τη ψυχολογία, όπως της αυτογνωσίας και του ντετερμινισμού.²⁰ Πιο συγκεκριμένα, ανέφερε πως η αρχή του στωικού ντετερμινισμού βοηθά το άτομο να διαμορφώσει μια ρεαλιστική και ισορροπημένη στάση, να αποκτήσει γνώση των πραγμάτων που μπορεί να έχει υπό τον έλεγχό του κι αυτών που δε μπορεί, να μη σπαταλά χρόνο και ενέργεια στην επίτευξη στόχων που δεν είναι εφικτοί και να μην ανησυχεί για καταστάσεις που δε μπορεί να αποφύγει.²¹ Η ανησυχία για τα εξωτερικά γεγονότα εμποδίζει τον άνθρωπο να φροντίσει την ψυχική του υγεία. Όμως ο στωικός σοφός, επειδή διαθέτει εσωτερική δύναμη, αποφεύγει να σπαταλά την ενέργειά του μάταια και εφιστά την προσοχή του σε αυτό που πραγματικά μπορεί να αλλάξει. Αυτή η συμπεριφορά του στωικού σοφού αποκαλείται από τον Baudouin «(τρόπος να κάνεις) οικονομία της προσπάθειας» («*economy of effort*»²²).

Ο Baudouin αναγνώρισε πως οι στωικές απόψεις για την έννοια του ελέγχου και της ευθύνης που απελευθερώνουν το άτομο από την προσκόλλησή του στο παρελθόν, τις τύψεις, τις ενοχές, έβρισκαν εφαρμογή στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία. Μάλιστα, η CBT προσπαθεί να αμφισβητήσει τις παράλογες ενοχές ή τις εμμονές με το παρελθόν με παρόμοιο τρόπο, εφιστώντας την προσοχή του ανθρώπου στην

¹⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 28 – 29.

¹⁹ Στο ίδιο, p. 32.

²⁰ Στο ίδιο, p. 33.

²¹ Στο ίδιο, pp. 35 – 36.

²² Στο ίδιο, p. 36.

αδυναμία του να αλλάξει το παρελθόν. Το αίσθημα ενοχής έχει κάποιο νόημα για τον άνθρωπο, όταν λειτουργεί ως κίνητρο για να αλλάξει συγκεκριμένες σκέψεις και συμπεριφορές κι όχι ως μια μορφή αυτομαστιγώματος.²³

Σύμφωνα με το Baudouin, οι στωικοί μάς παροτρύνουν να μη δίνουμε τόσο μεγάλη αξία στο μακρινό μέλλον, παραμελώντας το παρόν, επειδή το μέλλον είναι αβέβαιο και πέρα από τον άμεσο έλεγχό μας, ο οποίος περιορίζεται μόνο στο παρόν. Πολλοί σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές θεωρούν πως το «εδώ και τώρα» είναι μια έννοια που προέρχεται από το βουδισμό, ενώ στην πραγματικότητα η έμφαση στο παρόν είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα του στωικισμού και μια ιδέα προερχόμενη από την ευρωπαϊκή φιλοσοφία.²⁴

1.3. Albert Ellis

Εκτός από τον Baudouin, ο Ellis επηρεάστηκε από τον Coue και την τεχνική της αυτοβοήθειας, αλλά διαφοροποιήθηκε σε κάποια σημεία. Υποστήριξε ότι η δική του θεραπεία δεν εστιάζει μόνο στις θετικές σκέψεις που θα υιοθετήσει στο μέλλον ο ασθενής για να θεραπευθεί, αλλά ενθαρρύνει το θεραπευόμενο να κατανοήσει το ρόλο των αρνητικών ενδότερων σκέψεων στη συναισθηματική του διαταραχή.²⁵ Σύμφωνα με τον Ellis, σκοπός της REBT είναι να εμφυσήσει στον άνθρωπο μια «λογική φιλοσοφία ζωής», ώστε να αντιμετωπίσει τις παράλογες και βαθύτερες σκέψεις που έχει κληρονομήσει ή αναπτύξει από την παιδική ηλικία.²⁶

Στις αρχές της δεκαετίας του 1950, όταν ο Ellis άρχισε να απομακρύνεται από την ψυχαναλυτική μέθοδο, στράφηκε προς τη φιλοσοφία, ένα εφηβικό του ενδιαφέρον. Διάβασε πάλι τις ιδέες αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων στωικών φιλοσόφων, κυρίως τα γραπτά του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρηλίου και τις ενσωμάτωσε σε ένα νέο «ορθολογικό» και «φιλοσοφικό» σύστημα ψυχοθεραπείας, τη λογικοθυμική θεραπεία²⁷· την πρώτη σύγχρονη γνωστική θεραπεία ή καλύτερα την πρώτη σημαντική γνωστική θεραπευτική προσέγγιση της μεταπολεμικής περιόδου. Ο

²³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 36.

²⁴ Στο ίδιο, pp. 36 – 37.

²⁵ Στο ίδιο, p. 30.

²⁶ A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, ό.π., p. 65.

²⁷ Ιωάννη Γ. Δελλή, *Φιλοσοφική Συμβουλευτική Η Φιλοσοφία ως «Θεραπεία»*, Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος, Αθήνα 2005, σσ. 129 – 130.

ίδιος ονόμασε αρχικά τη μέθοδό του «λογική θεραπεία» (*RT*, «*rational therapy*»), αλλάζοντας στη συνέχεια το όνομα σε λογικοθυμική/λογικοσυναισθηματική θεραπεία (*RET*, «*rational – emotive therapy*») για να αντιμετωπίσει την κριτική, κατά την οποία η προσέγγισή του ήταν υπερβολικά εστιασμένη στη λογική και υποβάθμιζε το ρόλο των συναισθημάτων. Τελικά, άλλαξε για δεύτερη φορά την ονομασία της μεθόδου του, ορίζοντάς την «λογικοθυμική/λογικοσυναισθηματική συμπεριφοριστική θεραπεία» (*REBT*, «*rational emotive behavior therapy*») με σκοπό να αναδείξει εκτός των άλλων και τη σημασία της συμπεριφοράς στη θεώρησή του. Η REBT συμπεριλαμβάνει τρία βασικά συστήματα της ανθρώπινης δραστηριότητας: το λόγο, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά.²⁸

Στη θεωρία της REBT, παράλογες πεποιθήσεις θεωρούνται οι γνωστικές λειτουργίες που εμπεριέχουν μη ρεαλιστικές και απόλυτες απαιτήσεις, οι οποίες συγκρούονται με τις λογικές αρχές και την πραγματικότητα. Αντίθετα, οι λογικές πεποιθήσεις αντιστοιχούν σε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους, που κατευθύνουν προς μια μακρόχρονη ευτυχία.²⁹ Συνδυάζοντας στοιχεία της φιλοσοφίας του Coue,³⁰ ο Ellis καθιστά σαφές στα πρώτα του γραπτά πως οι παράλογες πεποιθήσεις μοιάζουν με ένα είδος αρνητικής αυθυποβολής («*negative autosuggestion*») που ο συμβουλευόμενος έχει εσωτερικεύσει και συνηθίζει να κάνει. Αρχικά ο Ellis χρησιμοποίησε την τεχνική της ύπνωσης, αν και σταδιακά μείωσε τη χρήση της, διότι πίστευε ότι η εφαρμογή της συγκεκριμένης μεθόδου περιορίζει τη ψυχοθεραπευτική διαδικασία.³¹ Όπως ο Coue, θεωρούσε ότι ο θεραπευόμενος οφείλει να σκεφτεί τον εσωτερικό διάλογο ως μια μορφή αυθυποβολής και να συνειδητοποιήσει την συμμετοχή του στη δημιουργία και τη διατήρηση παράλογων ή νευρωτικών πεποιθήσεων.³² Υποστήριζε πως στο βαθμό που τα συναισθηματικά προβλήματα ενός θεραπευόμενου οφείλονται σε παράλογη αυθυποβολή και η λύση τους προκύπτει από τη λογική αμφισβήτηση και την πειθώ, η REBT μοιάζει με τη λογική ψυχοθεραπεία του Paul Dubois.³³

²⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 110.

²⁹ Στο ίδιο, p. 119.

³⁰ Στο ίδιο, p. 111.

³¹ Στο ίδιο, pp. 111 – 112.

³² A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, ό.π., p. 357.

³³ Στο ίδιο, p. 105.

Ο Ellis συνόψισε τα ευρήματά του δηλώνοντας ότι υπάρχουν τρεις παράλογες πεποιθήσεις (*irrational beliefs – IB's*) που συνιστούν θεμελιώδεις πηγές γνωστικών διαταραχών και ευθύνονται για τη δυσλειτουργική απόκριση των ανθρώπων σε γεγονότα της ζωής τους: 1. **Πρέπει** να είμαι επιτυχημένος, 2. Οι άλλοι **πρέπει** να με αντιμετωπίζουν καλά, 3. Οι συνθήκες, υπό τις οποίες ζω, **πρέπει** να είναι κατάλληλες για εμένα.³⁴ Σύμφωνα με τον Ellis, η ψυχολογική διαταραχή δεν είναι συνέπεια μιας απλής ανησυχίας, αλλά μιας παράλογης απαίτησης («πρέπει»),³⁵ που μαθαίνει κανείς από το οικογενειακό του περιβάλλον και ενισχύεται από τον κοινωνικό του περίγυρο.³⁶ Συνεπώς, μία από τις κύριες, αν όχι η μοναδική, αιτία της ανθρώπινης δυστυχίας είναι η τάση του ανθρώπου να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως το κέντρο του σύμπαντος, να θεωρεί πως πρέπει να πετυχαίνει σε όλες τις δραστηριότητες, οι άλλοι να είναι θετικοί απέναντί του και οι συνθήκες γύρω του ικανοποιητικές. Αυτές οι απαιτήσεις προφανώς δε μπορούν να εκπληρωθούν, διότι συχνά οι δραστηριότητές μας δεν είναι πετυχημένες, οι άλλοι δε μας αντιμετωπίζουν πάντα καλά και οι συνθήκες υπό τις οποίες ζούμε δεν είναι όλες τις φορές ευχάριστες. Ο τρόπος που θα μας βοηθήσει να αλλάξουμε αυτές τις πεποιθήσεις είναι η αντικατάσταση της απαίτησης με την επιθυμία, του «πρέπει» με το «θα προτιμούσα» στις τρεις κατηγορίες παράλογων πεποιθήσεων, π.χ. «θα προτιμούσα να είμαι επιτυχημένος» αντί «πρέπει να είμαι επιτυχημένος».³⁷

1.4.Aaron Beck

Στις αρχές του 1960 αναπτύχθηκε από τον Aaron Beck η «γνωστική θεραπεία» (*CT*, «*cognitive therapy*»). Η γνωστική θεραπεία συνιστά μια δομημένη, βραχεία μορφή ψυχοθεραπείας που επικεντρώνεται στο παρόν και αποσκοπεί στην επίλυση των προβλημάτων και την αλλαγή του δυσλειτουργικού τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς. Κατά το γνωστικό μοντέλο, οι διαστρεβλωμένες σκέψεις αποτελούν αιτία όλων των ψυχολογικών προβλημάτων. Γι' αυτό η ορθή εκτίμηση και η

³⁴ Edward Murguia & Kim Diaz, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», *Journal of Evidence – Based Psychotherapies*, Vol. 15, No. 1, March 2015, p. 39.

³⁵ W. Dryden, & A. Ellis, «Rational emotive behaviour therapy», *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, published by Guilford Press, New York 2001, p. 301.

³⁶ Μαλικιώση Μαρία– Λοϊζου, *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, 12^η έκδοση, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα 2009, σ. 46.

³⁷ Edward Murguia & Kim Diaz, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», *ό.π.*, p. 39.

μετατροπή τέτοιων σκέψεων οδηγούν στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και της συμπεριφοράς. Οι νέες συμπεριφορές και συναισθηματικές αντιδράσεις σταδιακά γίνονται τρόπος ζωής.³⁸ Συνεπώς, η αλλαγή του τρόπου σκέψης και των πεποιθήσεων του θεραπευόμενου μπορεί να επιφέρει μόνιμη τροποποίηση στον τρόπο συμπεριφοράς και τις συναισθηματικές αποκρίσεις του.³⁹

Η γνωστική θεραπεία ενδείκνυται για τη θεραπεία της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, της διαταραχής πανικού, της κοινωνικής φοβίας, της κατάχρησης ουσιών και των διαταραχών πρόσληψης τροφής. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες διαταραχές (π.χ. ψυχαναγκαστική – καταναγκαστική διαταραχή, διαταραχή μετατραυματικού στρες, χρόνιο πόνο, υποχονδρίαση και σχιζοφρένεια), όπως και σε μαθητές σχολείων, ασθενείς νοσοκομείων ή τροφίμους φυλακών.⁴⁰ Εφαρμόζεται ως ατομική ή ομαδική θεραπεία, σε προβλήματα ζευγαριών και οικογένειας.⁴¹

Σύμφωνα με το γνωστικό μοντέλο, στο οποίο βασίζεται η CBT, όχι τα γεγονότα, αλλά η αντίληψη των ανθρώπων για τα γεγονότα επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους.⁴² Οι γνωστικές λειτουργίες (γνωσίες) του ατόμου διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: τις αυτόματες σκέψεις, τις ενδιάμεσες πεποιθήσεις, τις πυρηνικές πεποιθήσεις. Οι άνθρωποι από την παιδική ηλικία διαμορφώνουν συγκεκριμένες πεποιθήσεις για τον εαυτό τους, τους άλλους και τον κόσμο. Αυτές οι πεποιθήσεις (ή σχήματα), οι οποίες αποτελούν προϊόν μάθησης, συμπεράσματα γονεϊκών και κοινωνικών επιδράσεων, χωρίζονται σε πυρηνικές και ενδιάμεσες. Πυρηνικές πεποιθήσεις ονομάζονται οι πιο βασικές, βαθιές, άκαμπτες και υπεργενικευμένες ιδέες του ανθρώπου. Οι ενδιάμεσες πεποιθήσεις μεσολαβούν μεταξύ των πυρηνικών πεποιθήσεων και των αυτόματων σκέψεων. Συνίστανται συνήθως από μη διατυπωμένες στάσεις, κανόνες, παραδοχές και εστιάζουν στον τρόπο με τον οποίο κάθε άνθρωπος αξιολογεί μια κατάσταση. Οι σκέψεις που δεν απορρέουν από επαγωγικό συλλογισμό ή σκόπιμη προσπάθεια λέγονται αυτόματες σκέψεις. Αυτές οι σκέψεις θεωρούνται το πρώτο, πιο επιφανειακό επίπεδο γνωσιών. Συνδέονται πάντα με μια συγκεκριμένη κατάσταση και προκαλούνται αυτόματα στο

³⁸ Judith S. Beck, *Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία*, πρόλογος Aaron T. Beck, μτφρ. Κ. Δαλαγδή, Μ. Δερμεντζόγλου, Ε. Καβάση, Ν. Κακαβέλας, Α. Κουρή, Γ. Τσιμιτσέλης, Κ. Φεντός, Π. Φωτιάδης, επιμέλεια Δρ. Γρηγόρης Σίμος, Β' έκδοση, Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 2006, σ. 23.

³⁹ Στο ίδιο, σ. 25.

⁴⁰ Στο ίδιο, σ. 24.

⁴¹ Στο ίδιο, σ. 25.

⁴² Στο ίδιο, σ. 40.

μυαλό του ατόμου με τη μορφή λόγου ή εικόνων, γι' αυτό είναι γρήγορες και σύντομες.⁴³

Η θεραπευτική διαδικασία στη CBT συνήθως ακολουθεί την εξής πορεία: αρχικά ο θεραπευτής εστιάζει στις αυτόματες σκέψεις του θεραπευόμενου, που μπορούν να γίνουν πιο εύκολα συνειδητές. Εκπαιδεύει τον θεραπευόμενο να αντιλαμβάνεται, να αξιολογεί και να αλλάζει τις σκέψεις του, για να αισθανθεί καλύτερα. Έπειτα, δίνεται έμφαση στις πεποιθήσεις, που αποτελούν τη βασική αιτία των δυσλειτουργικών σκέψεων και εκδηλώνονται σε πολλές συνθήκες. Οι πυρηνικές και ενδιάμεσες πεποιθήσεις εκτιμώνται με ποικίλους τρόπους και γίνεται προσπάθεια να αλλάξουν, ώστε οι παγιωμένες ιδέες κι ερμηνείες του θεραπευόμενου να τροποποιηθούν.⁴⁴

1.5. David D. Burns

Σύμφωνα με τον Burns, έναν από τους ιδρυτές της CBT και μαθητή του Beck, βασική πηγή της ανθρώπινης δυστυχίας είναι η προδιάθεση για υπεργενίκευση. Υπάρχουν δέκα γνωστικές διαστρεβλώσεις (μοτίβα μη ρεαλιστικών σκέψεων, που επιδρούν στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά) που οδηγούν σε ψυχικές διαταραχές, εκ των οποίων επτά αναφέρονται στην έννοια της υπεργενίκευσης: 1. «όλα ή τίποτα» (διπολική σκέψη), 2. «υπεργενίκευση» (εδώ χρησιμοποιείται ο ίδιος όρος), 3. «νοητικό φίλτρο», 4. «παραγνώριση των θετικών», 5. «αυθαίρετα συμπεράσματα», 6. «μεγαλοποίηση ή ελαχιστοποίηση», 7. «ετικετοποίηση και ανακρίβεια». Άλλες δύο (8. «οι δηλώσεις του πρέπει», 9. «προσωποποίηση») συνδέονται με την απαίτηση του ανθρώπου να πετύχει το «τέλειο» αποτέλεσμα και η τελευταία γνωστική διαστρέβλωση αφορά στη σχέση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων (10. «συναισθηματική συλλογιστική»)⁴⁵ Σήμερα, η αμφισβήτηση και τροποποίηση των γνωστικών σφαλμάτων αποτελεί βασικό θεραπευτικό εργαλείο στη CBT.

⁴³ Judith S. Beck, *Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία*, ό.π., σσ. 41 – 43.

⁴⁴ Στο ίδιο, σ. 44.

⁴⁵ Edward Murguia & Kim Diaz, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», ό.π., p. 41.

2. Αρχαιοελληνική Φιλοσοφία

2.1. Δημόκριτος

Η ανάπτυξη του ορθού λόγου και η διαμόρφωση μιας σκέψης που ενδιαφέρεται για το σύμπαν, τη φύση, τον άνθρωπο και βασίζεται στο μέτρο, την τάξη, την αρμονία, την επιστήμη γεννήθηκε την προσωκρατική περίοδο. Η προσωκρατική φιλοσοφία ασχολήθηκε έντονα με τη σκέψη, τα συναισθήματα και τον ψυχισμό του ανθρώπου.⁴⁶ Αιώνες πριν από την ανάπτυξη της REBT, ο διανοητής που κατάλαβε πρώτος τη σχέση ανάμεσα στην ψυχή και τον λόγο και υποστήριξε πως τα πάθη και οι συναισθηματικές διαταραχές αντιμετωπίζονται με τον ορθολογικό έλεγχο των καταστάσεων που επηρεάζουν τον άνθρωπο ήταν ο Δημόκριτος. Η ψυχική ισορροπία του ανθρώπου καθορίζεται από τον ίδιο, αν αναπτύξει τη λογική του ικανότητα και τιθασεύσει τις άλογες επιθυμίες του.⁴⁷ Αν ακολουθεί τη μέση οδό και αποφεύγει τις υπερβολές και τις ελλείψεις στη διαβίωσή του, έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει την απόλυτη γαλήνη, την «εὐθυμίη». Η ισορροπία στη ζωή θα του παρέχει χαρά, ηρεμία και θα τον απαλλάξει από δυσάρεστα συναισθήματα.⁴⁸ *«ἀνθρώποισι γάρ εὐθυμίη γίνεται μετριότητα τέρψις καὶ βίου συμμετρίη· τὰ δ' ἐλλείποντα καὶ ὑπερβάλλοντα μεταπίπτειν τε φιλεῖ καὶ μεγάλας κινήσεις ἐμποιεῖν τῇ ψυχῇ».*⁴⁹

2.2. Σωκράτης

Τον 5^ο αιώνα π.Χ. εμφανίζεται ίσως η πιο γνωστή προσωπικότητα της ελληνικής αρχαιότητας και της ευρωπαϊκής φιλοσοφίας, ο Σωκράτης.⁵⁰ Ο Σωκράτης δεν ασχολήθηκε με φυσικές, κοσμολογικές ή μεταφυσικές θεωρίες, όπως οι προσωκρατικοί στοχαστές και αντιτάθηκε έντονα στη σοφιστική διδασκαλία του ατομικισμού. Αποσκοπούσε στη δημιουργία μιας πρακτικής και ηθικής φιλοσοφίας, που θα οδηγούσε τον άνθρωπο στην ελεύθερη σκέψη και την ευτυχία κι έστρεψε το

⁴⁶ Ηλία Ι. Ξηροτύρη, *Ιστορία της Ψυχολογίας (Εισηγήσεις και Κείμενα) Από τη μυθολογική εποχή ως το 19^ο αιώνα*, Εκδόσεις Γρηγόρη, Τόμος Α', Αθήνα 1979, σσ. 26 – 27.

⁴⁷ Ιωάννη Γ. Δελλή, *Φιλοσοφική Συμβουλευτική Η Φιλοσοφία ως «Θεραπεία»*, ό.π., σσ. 34 – 35.

⁴⁸ Ευαγ. Μαραγγιανού – Δερμούση, *Αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι*, Εκδόσεις Καρδαμίτσα, Αθήνα 2014, σ. 219.

⁴⁹ Δημόκριτου, DK, B191.

⁵⁰ Δημήτρη Ι. Παπαδή, *Ιστορία Φιλοσοφίας Από τον Ηράκλειτο στον Αριστοτέλη Επίμετρο: η Ελλάδα θεμέλιο του ευρωπαϊκού πολιτισμού*, Εκδόσεις Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2014, σ. 53.

ενδιαφέρον της φιλοσοφίας από τη φύση στον άνθρωπο. Κατά τον Αθηναίο φιλόσοφο, ο λόγος συνιστά το μέσο για την χαλιναγώγηση των επιθυμιών, των ορμών και των ενστίκτων.⁵¹ Η κινητήρια δύναμη της σωκρατικής διδασκαλίας είναι η αυτογνωσία (το *γνῶθι σαυτόν*), που παρέχει στον άνθρωπο μια ευδαίμονα ζωή, χωρίς δυστυχίες και πάθη, με ορθή κρίση για τους ανθρώπους και τα πράγματα.⁵² Σύμφωνα με το Σωκράτη πηγή των συναισθηματικών διαταραχών είναι η ανθρώπινη άγνοια και θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπισή τους είναι η φιλοσοφία, χάρη στην οποία ο άνθρωπος μπορεί να οδηγηθεί στην πνευματική γαλήνη.⁵³

Βασική μέθοδος της φιλοσοφίας είναι ο διάλογος.⁵⁴ Ο Σωκράτης βασιζόταν στον ενεργητικό και εποικοδομητικό διάλογο, χρησιμοποιώντας τις μεθόδους της μαιευτικής και της διαλεκτικής, ώστε να δείξει στο συνομιλητή/μαθητή του το δρόμο προς την αλήθεια, την αυτογνωσία, το λόγο.⁵⁵ Φανέρωνε τις αντιφάσεις στη σκέψη των άλλων με τη μέθοδο της εις άτοπον απαγωγής (*reduction ad absurdum*) και τη χρήση παραδειγμάτων που σχετίζονταν με τεχνικά θέματα. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούσε στους συνομιλητές του μια νοητική σύγχυση (φιλοσοφική απορία). Ο Αθηναίος φιλόσοφος προσπαθούσε να αποδείξει στους συζητητές του ότι οι πεποιθήσεις που είχαν τη δεδομένη χρονική στιγμή δεν τους ωφελούσαν ουσιαστικά, άρα έπρεπε να αλλάξουν τη στάση ζωής τους.⁵⁶

Η αξία του σωκρατικού διαλόγου τόσο σε θεραπευτικό όσο και σε εκπαιδευτικό πλαίσιο είναι μοναδική. Η καινοτόμος σκέψη του τόνισε την ανάγκη για αυτοέλεγχο και λογική εξέταση της πραγματικότητας.⁵⁷ Ο Σωκράτης δεν έγραψε κάποιο έργο, ωστόσο ο χαρακτήρας και τα γεγονότα της ζωής του προκάλεσαν τόση εντύπωση στους συγχρόνους του, ώστε, μετά το θάνατό του, εξελίχθηκε σε μια μορφή φιλοσόφου – μάρτυρα, που παρακινούσε την ελληνική κοινωνία να στραφεί

⁵¹ Ηλία Ι. Ξηροτύρη, *Ιστορία της Ψυχολογίας (Εισηγήσεις και Κείμενα) Από τη μυθολογική εποχή ως το 19^ο αιώνα*, ό.π., σσ. 43 – 44.

⁵² Ιωάννη Γ. Δελλή, *Φιλοσοφική Συμβουλευτική Η Φιλοσοφία ως «Θεραπεία»*, ό.π., σ. 41.

⁵³ Pierre Hadot, *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία*, μτφρ. Άντα Κλαμπατσέα, Εκδόσεις Ίνδικτος, Αθήνα 2002, σσ. 145 – 146.

⁵⁴ Στο ίδιο, σ. 147.

⁵⁵ Ηλία Ι. Ξηροτύρη, *Ιστορία της Ψυχολογίας (Εισηγήσεις και Κείμενα) Από τη μυθολογική εποχή ως το 19^ο αιώνα*, ό.π., σ. 94.

⁵⁶ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 182.

⁵⁷ Ιωάννη Γ. Δελλή, *Φιλοσοφική Συμβουλευτική Η Φιλοσοφία ως «Θεραπεία»*, ό.π., σ. 45.

προς τη φιλοσοφία. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ό, τι δέκα σχολές ιδρύθηκαν από οπαδούς του.⁵⁸

2.3.Σωκρατικές σχολές

Πολλές φιλοσοφικές σχολές που ιδρύθηκαν από μαθητές ή οπαδούς του Σωκράτη επιχείρησαν να ορίσουν την απόλυτη και σταθερή πνευματική γαλήνη (ευδαιμονία), γεγονός που αποδεικνύει το έντονο ενδιαφέρον τους για την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Ο Πλάτων υποστηρίζει πως βασική προϋπόθεση για την απόκτηση της ευδαιμονίας είναι η κατοχή της αρετής.⁵⁹ Η ευδαιμονία συνδέεται με την ύψιστη ιδέα του αγαθού και για να καταστεί κάποιος ευδαίμων, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσει και να αποκτήσει το αγαθό. Συνεπώς, η απόκτηση του αγαθού, που επιτυγχάνεται μέσω του ενάρετου βίου, ουσιαστικά οδηγεί στην απόκτηση της ευδαιμονίας.⁶⁰ Κατά τον Αριστοτέλη, η ευδαιμονία συνιστά το τέλειο αγαθό, το μοναδικό που επιδιώκεται προς χάριν του ιδίου και όχι κάποιου άλλου αγαθού. Βασικό χαρακτηριστικό της είναι η αρετή, ωστόσο δεν αρκεί μόνο η αρετή για την απόκτηση της ευδαιμονίας, καθώς απαιτούνται η υγεία, τα υλικά, σωματικά και κοινωνικά αγαθά που καλύπτουν βασικές ανάγκες. Η ευδαιμονία παρουσιάζεται από το Σταγειρίτη φιλόσοφο με διττή μορφή: τη πρακτική, που σχετίζεται με τις ηθικές αρετές και τη θεωρητική, που συνδέεται με τις διανοητικές αρετές, κυρίως τη σοφία.⁶¹ Η πρακτική ευδαιμονία εκδηλώνεται ως κοινωνική δραστηριότητα με προσωπικό κίνητρο, ενώ η θεωρητική, που υπερέχει της πρακτικής, επειδή διαθέτει θεϊκό χαρακτήρα κι εκφράζει την ευτυχία στην πιο ολοκληρωμένη της μορφή, παρακινεί τον άνθρωπο να υπερβεί εαυτόν και να προσεγγίσει το θείο μέσα από την καλλιέργεια της λογικής του.⁶²

Η επικούρεια φιλοσοφία συνοψίζεται στην τετραφάρμακο (1. Ο θεός δεν είναι επίφοβος, 2. Ο θάνατος είναι ανύποπτος, 3. Το καλό εύκολα αποκτιέται, 4. Το κακό εύκολα αντέχεται), που προτείνεται για τη θεραπεία της ψυχής. Ωστόσο εκτός από τη γνώση του τετραπλού ιατρικού, απαιτείται ο ορθολογικός έλεγχος των επιθυμιών, η

⁵⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 39 – 40.

⁵⁹Karl Bormann, *Πλάτων*, μτφρ. Ιωάννης Γ. Καλογεράκος, εκδόσεις Καρδαμίτσα, Αθήνα 2006, σ. 113.

⁶⁰Στο ίδιο, σσ. 122 – 124.

⁶¹Δημήτρη Ι. Παπαδή, *Ιστορία Φιλοσοφίας: Από τον Ηράκλειτο στον Αριστοτέλη*, ό.π., σσ. 148 – 150.

⁶² Στο ίδιο, σσ. 151 – 152.

λιτότητα, η εγκράτεια και συνολικά η διαρκής πρακτική άσκηση του επικούρειου λόγου, για την αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων.⁶³ Σύμφωνα με τον Επίκουρο, σκοπός του ανθρώπου πρέπει να είναι ένας ενάρετος (ηθικός και δίκαιος) και ευχάριστος (ευδαίμων) βίος, που απορρέει από τη συνετή και λογική εκλογή σωματικών και πνευματικών απολαύσεων και την αποφυγή σωματικού και ψυχικού πόνου. Επομένως, η ευδαιμονία αποκτιέται μόνο όταν ο άνθρωπος, χρησιμοποιώντας τη λογική, απολαμβάνει σωματικά και πνευματικά αγαθά και εξετάζοντας τις ηδονές και τις συνέπειές τους, αποφεύγει πόνο, πάθη και δυσάρεστα συναισθήματα.⁶⁴

Ο στωικισμός θέτει ως σκοπό της ανθρώπινης φύσης το βίο, ο οποίος ορίζεται από τους κανόνες της λογικής. Ο συγκεκριμένος τρόπος ζωής κατευθύνει τον άνθρωπο στην υιοθέτηση και την τήρηση των αρχών της Φύσης, ώστε να καταστεί ενάρετος, άρα ευδαίμων.⁶⁵ Όλοι οι άνθρωποι, ως λογικά όντα, πρέπει να επιδιώκουν την απόκτηση της αρετής και την άσκηση ενάρετων πράξεων σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.⁶⁶

Η στωική διδασκαλία, κυρίως όπως εκφράστηκε από τον Επίκτητο και το Μάρκο Αυρήλιο, περισσότερο από άλλη φιλοσοφική θεωρία παρουσιάζει προφανή ομοιότητα με τη σύγχρονη ψυχοθεραπεία. Δυστυχώς, όπως και μεγάλο μέρος της κλασσικής φιλοσοφίας, σχεδόν όλα τα έργα των στωικών καταστράφηκαν ή χάθηκαν, εκτός από ελάχιστα και κάποια αποσπάσματα. Ουσιαστικά ή στωική κληρονομιά είναι οι *Επιστολές* του Σενέκα, οι *Διατριβές* και το *Εγχειρίδιο* του Επίκτητου, *Τα Εις Εαυτόν* του Μάρκου Αυρήλιου, κάποια αποσπάσματα από άλλους στωικούς και σχολιασμοί άλλων συγγραφέων (π.χ. Κικέρων, Πλούταρχος) για τη στωική φιλοσοφία.⁶⁷ Σύμφωνα με το Ζήνωνα τον Κιτιέα, ιδρυτή της Στοάς, σκοπός του κάθε ανθρώπου, ως λογικού όντος, είναι η ευδαιμονία, δηλαδή ο ενάρετος βίος σύμφωνα με τις επιταγές της Φύσης: «τό όμολογουμένως τῇ φύσει ζῆν, ὅπερ ἐστί τό κατ' ἀρετὴν ζῆν· ἄγει γάρ πρὸς ταύτην ἡμᾶς ἡ φύσις».⁶⁸ Οι στωικοί, ως πανθεϊστές, ταύτιζαν την έννοια του θεού με αυτήν της φύσης, γι' αυτό και η συμμόρφωση προς τις εντολές της φύσης ήταν ταυτόχρονα συμμόρφωση προς τις εντολές του θεού και αντίστροφα.

⁶³ Pierre Hadot, *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία*, ό.π., σσ. 171 – 172.

⁶⁴ Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Θ', Τόμος ΣΤ', μτφρ. Νίκος Κυριόπουλος, εκδόσεις Γεωργιάδης, Αθήνα 2003, στ. 131 – 132.

⁶⁵ A.A. Long, *Η ελληνοιστική φιλοσοφία*, μτφρ. Στυλιανός Δημόπουλος, Μυρτώ Δραγώνα-Μονάχου, Β' έκδοση, εκδόσεις ΜΙΕΤ, Αθήνα 1990, σσ. 297 – 303.

⁶⁶ Στο ίδιο, σ. 304.

⁶⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 45 – 46.

⁶⁸ Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Ζ', ό.π., στ. 87.

Ο βασικός στόχος του στωικισμού είναι να κατευθύνει τον άνθρωπο σε ένα τρόπο ζωής σύμφωνο με τη φύση. Επειδή η ανθρώπινη φύση περιλαμβάνει ως κύριο στοιχείο της τη λογική, καθώς ο άνθρωπος συνιστά ένα συνειδητό, λογικά σκεπτόμενο ον, ο συμμορφωμένος προς τις φυσικές αρχές βίος, σύμφωνα με του στωικούς, είναι ο τρόπος ζωής που βασίζεται στη λογική και την ορθολογική χρήση των εντυπώσεων. Συνεπώς, όταν ο Ζήνων ανέφερε πως ζωή σύμφωνα με τη φύση σημαίνει ζωή βασισμένη στην ανθρώπινη αρετή, εννοούσε την πραγμάτωση της φυσικής δυνατότητας του ανθρώπου να διάγει λογικό βίο.⁶⁹

2.4.Στωικισμός

Κατά τους στωικούς η γνώση, το περιεχόμενο της γλώσσας και της σκέψης λαμβάνεται πρώτα μέσω των αισθήσεων.⁷⁰ η ίδια η αίσθηση αποτελεί μια πρόιμη μορφή κατανόησης.⁷¹ Αρχικά, η παράσταση (ή με το στωικό όρο *φαντασία*) που αισθάνεται το άτομο με τη μορφή ερεθίσματος, διακρίνεται σε: α. *καταληπτική φαντασία*, η οποία προέρχεται από κάποιο εξωτερικό/σωματικό ή εσωτερικό/ασώματο ερέθισμα που υπάρχει πραγματικά και αποτυπώνεται στην ψυχή του ατόμου σχηματίζοντας μια ολοκληρωμένη, ορισμένη, αληθής εντύπωση και β. *μη καταληπτική φαντασία*, η οποία είναι αποτέλεσμα κάποιου ερεθίσματος που είτε δεν υπάρχει πραγματικά είτε είναι ασαφές σχηματίζοντας με αυτόν τον τρόπο μια ψευδή ή ασαφή εντύπωση.⁷² Όταν μια εντύπωση επιδρά στον άνθρωπο, αυτός λογικά σκεπτόμενος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει αν και πότε θα δώσει τη *συγκατάθεσή* του. Για παράδειγμα ο ανόητος θα δώσει τη συγκατάθεσή του σε ψευδείς εντυπώσεις, ενώ ο λογικά σκεπτόμενος ή θα συγκατατεθεί σε αληθείς εντυπώσεις ή θα αναστείλει την κρίση του μέχρι να σιγουρευτεί για την ορθότητά της. Η συγκατάθεση σε μια ψευδή εντύπωση συνιστά απλά ανθρώπινη γνώμη, ενώ σε μια αληθή αποτελεί σύλληψη (*κατάληψη*) ή σπανιότερα γνώση (*επιστήμη*).⁷³ Αυτή η γνωστική διαδικασία

⁶⁹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 55.

⁷⁰ Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Ζ', ό.π., στ. 49.

⁷¹ Στο ίδιο, στ. 52.

⁷² Στο ίδιο, στ. 46.

⁷³ R.W. Sharples, *Stoics, Epicureans and Sceptics, Stocs, Epicureans and Sceptics*, published in the Taylor & Francis e – Library, 2003, pp. 21 – 22.

με κεντρικό άξονα τη νόηση σε άμεση συνάρτηση με την εμπειρία παράγει τις έννοιες.⁷⁴

Ένας άνθρωπος από τα δεκατέσσερα του χρόνια έχει αναπτύξει αρκετά το λογικό του, για να συγκατατίθεται σε αληθείς εντυπώσεις.⁷⁵ Ωστόσο, αν και είναι βέβαιος για τη φύση πολλών εντυπώσεων που δέχεται, πάντα υπάρχουν εντυπώσεις που μπορούν να τον εξαπατήσουν.⁷⁶ Γι' αυτό το λόγο, δεν πρέπει ούτε να είναι απρόσεκτος ούτε να βιάζεται να συγκατατεθεί στις εντυπώσεις, διότι πολλές φορές για τον σχηματισμό ορθής κρίσης για τα πράγματα και τη συγκατάθεση σε αληθείς εντυπώσεις απαιτείται χρόνος.⁷⁷ Πόσες φορές, για παράδειγμα, δε μας έχει τύχει να νομίζουμε πως βλέπουμε από μακριά ένα φίλο μας και μόλις τον πλησιάζουμε, αντιλαμβανόμαστε πως δεν είναι αυτός αλλά κάποιος που του μοιάζει εμφανισιακά; Αυτό συμβαίνει, επειδή έχουμε εξαπατηθεί από τις εντυπώσεις μας εξαιτίας είτε της ορατότητας που ενδεχομένως να μην είναι ευκρινής είτε της επιθυμίας μας να δούμε το συγκεκριμένο άνθρωπο είτε της μεγάλης ομοιότητας που μπορεί να υπάρχει μεταξύ του φίλου μας και του αγνώστου. Αν δε βιαστούμε και χαιρετίσουμε αφού σιγουρευτούμε πως αυτός είναι ο φίλος μας, θα σχηματίσουμε ορθή κρίση για τα πράγματα.

Ο Επίκτητος παροτρύνει τον άνθρωπο να είναι επιφυλακτικός ως προς τις εντυπώσεις,⁷⁸ διότι αυτές μπορούν να επιφέρουν αρνητικές συνέπειες (π.χ. ταραχή, φόβο, αστάθεια, λύπη, απώλεια αυτοελέγχου)⁷⁹ κι αν αμφιβάλλει για την ορθότητα της κρίσης του, όσον αφορά στα αισθητηριακά δεδομένα, να αναβάλλει τη συγκατάθεσή τους (*έπέχειν*).⁸⁰ Ακόμη, οφείλει να παρατηρεί προσεκτικά όχι μόνο τους υπόλοιπους ανθρώπους, για να μαθαίνει από τα λάθη τους,⁸¹ αλλά και ολόκληρη τη φύση, της οποίας συνιστά ον και μάλιστα έλλογο (άρα κοινωνικό),⁸² ώστε να αναλύει σε βάθος τις εντυπώσεις που δέχεται.⁸³

Κριτήριο λοιπόν για την αλήθεια των εντυπώσεων αποτελεί ο σχηματισμός αποκλειστικά καταληπτικών φαντασιών και η διαρκής αξιολόγηση του τρόπου

⁷⁴ Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Ζ', ό.π., στ. 53.

⁷⁵ Στο ίδιο, στ. 55.

⁷⁶ R.W. Sharples, *Stoics, Epicureans and Sceptics*, ό.π., σ. 23.

⁷⁷ Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Ζ', ό.π., στ. 47 – 48.

⁷⁸ Επίκτητου, *Διατριβή Β'*, ό.π., Κεφάλαιο ιη', στ. 24 – 25.

⁷⁹ Επίκτητου, *Διατριβή Δ'*, ό.π., Κεφάλαιο γ', στ. 6 – 7.

⁸⁰ Επίκτητου, *Διατριβή Γ'*, ό.π., Κεφάλαιο γ', στ. 1 – 2.

⁸¹ Επίκτητου, *Διατριβή Δ'*, ό.π., Κεφάλαιο δ', στ. 7.

⁸² Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις éαυτόν*, επιμέλεια Κατερίνα Καούκη, Ζ' έκδοση, Εκδόσεις Θύραθεν, Θεσσαλονίκη 2009, Κεφάλαιο 10, στ. 2.

⁸³ Στο ίδιο, Κεφάλαιο 12, στ. 18.

αντίληψης της πραγματικότητας.⁸⁴ Ο άνθρωπος μέσω της αναγνώρισης της αντικειμενικής πραγματικότητας, δίχως έπαρση, υποκειμενικές απόψεις κι εκτιμήσεις, καθίσταται ικανός να αξιολογήσει ορθά και να αντιμετωπίσει ψύχραιμα και με σθένος κάθε πράγμα ή γεγονός που θα του συμβεί,⁸⁵ ακόμη και το θάνατο.⁸⁶ Αυτός ήταν κι ο λόγος που οι θεοί προίκισαν το ανθρώπινο γένος με τη λογική: η ορθή χρήση των εντυπώσεων.⁸⁷ Γι' αυτό ο άνθρωπος οφείλει να μη φερθεί με αχαριστία, έπαρση ή αδιαφορία στο θείο δώρο της λογικής, το οποίο είναι και το μοναδικό πράγμα που του ανήκει (ούτε καν η ζωή δεν του ανήκει) και να το αξιοποιήσει.⁸⁸

Οι στωικοί θεωρούσαν πως οι πράξεις και τα γεγονότα της ζωής αποτελούν μέρος του όλου, ενός τεράστιου αιτιακού δικτύου γεγονότων στο σύμπαν. Ακόμα, πίστευαν πως κάποιες καταστάσεις είναι πέρα από την επιλογή, τον έλεγχο, τη βούληση του ανθρώπου, γι' αυτό θα πρέπει να τις αποδεχθεί και να ενεργήσει εξυπηρετώντας τους σκοπούς τους, σαν να επιθυμούσε την επίτευξή τους εκ των προτέρων.⁸⁹ Η στωική φιλοσοφία θα μπορούσε να διακριθεί σε τρεις μορφές σύγχρονης ψυχοθεραπείας: την ατομική ψυχοθεραπεία, τα εργαστήρια ομαδικής θεραπείας και τα βιβλία αυτοβοήθειας και αυτογνωσίας. Πιο συγκεκριμένα, οι *Επιστολές* του Σενέκα αποτυπώνουν την ατομική καθοδήγηση ενός μαθητή (ατομική ψυχοθεραπεία), τα γραπτά του Επικτήτου παρουσιάζουν ομαδικές συζητήσεις (εργαστήρια ομαδικής θεραπείας) και το προσωπικό ημερολόγιο του Μάρκου Αυρηλίου καταγράφει τα στωικά διδάγματα μέσα από τη δική του οπτική (βιβλίο αυτοβοήθειας και αυτογνωσίας).⁹⁰

⁸⁴ Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Ζ', ό.π., στ. 54. Επικτήτου, *Διατριβή Γ'*, ό.π., Κεφάλαιο γ', στ. 17 – 19.

⁸⁵ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις éαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 6, στ. 13.

⁸⁶ Στο ίδιο, Κεφάλαιο 6, στ. 28.

⁸⁷ Επικτήτου, *Διατριβή Α'*, ό.π., Κεφάλαιο α', στ. 7 – 12.

⁸⁸ Στο ίδιο, Κεφάλαιο ιβ', στ. 32 – 35.

⁸⁹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 55.

⁹⁰ Στο ίδιο, p. 48.

3.Βασικές Αρχές

3.1.ABC model

Η πιο γνωστή αρχή στη REBT είναι το «*ABC model*», όπου A= Activation (Γεγονός ή Κατάσταση), B= Belief (Πεποίθηση ή Σκέψη) και C= Consequence (Συνέπεια ή Σύμπτωμα). Σύμφωνα με τη REBT, οι άνθρωποι συνήθως νομίζουν ότι η συναισθηματική τους διαταραχή αποτελεί άμεση συνέπεια (C) ενός γεγονότος ή μιας αντίξοης κατάστασης (A).⁹¹ Στην πραγματικότητα το γεγονός συνδυασμένο με τις πεποιθήσεις διαμορφώνει τα συναισθήματα (A X B= C), αλλά πολλοί άνθρωποι, επειδή τα συναισθήματα εκδηλώνονται ακριβώς μετά από το γεγονός, αδυνατούν να αντιληφθούν πως οι πεποιθήσεις (B) είναι εξίσου υπεύθυνες για τα συναισθηματικά τους συμπτώματα (C).⁹² Συνεπώς, ο πλήρης ορισμός του ABC model είναι ο ακόλουθος: A (Activating Event) είναι το γεγονός που «ενεργοποιεί ή πυροδοτεί» τις συνέπειες, B (Belief) ο τρόπος που αξιολογείται το γεγονός από το άτομο, δηλαδή οι προσωπικές του πεποιθήσεις, C (Consequence) οι γνωστικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και σωματικές συνέπειες που προκαλούνται από τις πεποιθήσεις του ατόμου για το γεγονός.

Σύμφωνα με το ABC model, το πρώτο βήμα για τη θεραπεία των συμβουλευόμενων είναι να κατανοήσουν το ρόλο των παράλογων πεποιθήσεων στη φύση της συναισθηματικής τους διαταραχής. Οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να περιγράφουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις με έναν πιο άμεσο κι ευθύ τρόπο, π.χ. *μου φώναζε* (εξωτερικό ερέθισμα – A), *με αποτέλεσμα να κλάψω* (συναισθηματική απόκριση – C). Ο Ellis και άλλοι γνωστικοί θεραπευτές επιχειρούν να δώσουν έμφαση στον ενδιάμεσο ρόλο των γνωστικών λειτουργιών (γνωσιών) του συμβουλευόμενου, π.χ. *μου φώναζε* (A), *είπα στον εαυτό μου: «Αυτό είναι φοβερό, δεν αντέχω άλλο!»* (B), *με αποτέλεσμα να κλάψω* (C).⁹³

Το ABC model είναι μια απλή θεραπευτική θεωρία, που χρησιμοποιείται για να κατανοήσει ο συμβουλευόμενος τη συναισθηματική του διαταραχή. Ωστόσο, η

⁹¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 114.

⁹² Ellis, A., & MacLaren, C., *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn), published by Impact, Atascadero, CA 2005, p. 28.

⁹³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 114.

εφαρμογή της κάποιες φορές είναι δύσκολη. Αρχικά, το γεγονός, που «πυροδοτεί» τα δυσάρεστα συναισθήματα μπορεί να μην είναι μόνο ένα εξωτερικό ερέθισμα, αλλά μια ανάμνηση ή ένα γεγονός, όπως ένα σφίξιμο στο στήθος. Επίσης, οι συνέπειες που προκαλούνται από τις σκέψεις για ένα γεγονός δεν περιλαμβάνουν μόνο σωματικά αλλά συναισθηματικά, γνωστικά, και συμπεριφορικά συμπτώματα.⁹⁴ Όλες οι μορφές συμπτωμάτων συνδέονται και αλληλεπιδρούν, γι' αυτό απαιτείται μεγάλη προσοχή στην ανάλυση και τη διάκρισή τους. Συνεπώς, η φράση «η σκέψη οδηγεί στο συναίσθημα» μπορεί να μας παραπλανήσει σε ένα ψευδή ψυχολογικό διαχωρισμό. Εντούτοις, η απλοϊκή ερμηνεία του ABC model, που συνοψίζεται στην παραπάνω φράση, εξυπηρετεί πρακτικούς λόγους, διότι, παρόλο που δεν εκφράζει συνολικά την πολυπλοκότητα μιας διαταραχής ή ενός τρόπου ζωής, επισημαίνει τους πιο βασικούς παράγοντες στην πρακτική της ψυχοθεραπείας, που καλό θα είναι να γνωρίζει ο θεραπευόμενος.⁹⁵

Η ικανότητα να διαχωρίζουμε τις σκέψεις από τα πράγματα και να αναγνωρίζουμε τη συναισθηματική αξία που αποδίδουμε στα γεγονότα ως προϊόν της δικής μας αντίληψης αποτελεί τη βάση για την απόκτηση ικανότητας ελέγχου των συναισθημάτων και των επιθυμιών μας.⁹⁶ Παρόλο που γνωστικοί θεραπευτές, όπως ο Burns, ισχυρίζονται πως αιτία των αρνητικών συναισθημάτων είναι η ανθρώπινη τάση για υπεργενίκευση,⁹⁷ ο Ellis, ενώ παραδέχεται πως διάφοροι τύποι παράλογης σκέψης μπορούν να βλάψουν τη συναισθηματική υγεία και είναι χρήσιμοι οι θεραπευτές να τους γνωρίζουν για να στρέψουν τη θεραπεία προς αυτούς, υποστηρίζει πως οι θεμελιωδώς άκαμπτες απαιτήσεις αποτελούν την κύρια και γενεσιουργό αιτία της συναισθηματικής διαταραχής. Για παράδειγμα, ακόμα κι αν συμπεράινα εσφαλμένα ότι όλοι με μισούν (υπεργενίκευση), θα μπορούσα να πω στον εαυτό μου πως δε με απασχολεί κι έτσι να απομακρύνω την παράλογη σκέψη από το μυαλό μου, χωρίς να αναστατωθώ. Σύμφωνα με την REBT, η πεποίθηση «δε με αγαπούν όλοι οι άνθρωποι», όταν συνδυάζεται με την άνευ όρων απαίτηση «πρέπει να με αγαπούν όλοι οι άνθρωποι» δημιουργεί συναισθηματική δυσφορία.⁹⁸ Ο

⁹⁴ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 115.

⁹⁵ Στο ίδιο, p. 116.

⁹⁶ Στο ίδιο, pp. 116 – 117.

⁹⁷ Edward Murguia & Kim Diaz, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», ό.π., p. 40.

⁹⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 120.

συμβουλευόμενος πρέπει να αντικαταστήσει τις μη ρεαλιστικές απαιτήσεις για τον εαυτό του, τη ζωή και τους άλλους με μια φιλοσοφική στάση – άνευ όρων αποδοχή, ώστε να αντιμετωπίσει τις συναισθηματικές διαταραχές.⁹⁹ Ο Ellis ονόμασε την αντικατάσταση των παράλογων απαιτήσεων με λογικές επιθυμίες και προτιμήσεις «φιλοσοφία του σχετικισμού», προφανώς επειδή η αξία πολλών πραγμάτων θεωρείται, σχετική και όχι απόλυτη.¹⁰⁰

3.2.Ανοχή στην απογοήτευση – ηδονισμός

Ο Ellis επανειλημμένα αναφέρθηκε στη θεωρία «ανοχή στην απογοήτευση» («*frustration tolerance*») ως βασική έννοια της REBT. Σύμφωνα με τον Ellis, οι άνθρωποι διαταράσσονται συναισθηματικά, επειδή δε μπορούν να αποδεχθούν τη ματαίωση των επιθυμιών τους ή την αποτυχία των ενεργειών τους. Αισθάνονται άχρηστοι και δε δύνανται να αντιμετωπίσουν μια προσωρινή αποτυχία ή μια απλή δυσκολία (έχουν δηλαδή χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση). Ωστόσο, η δυστυχία τους καθορίζεται από τους ίδιους. Αν είναι πιο επιεικείς με τον εαυτό τους, τη ζωή και τους ανθρώπους, αντικαθιστώντας τις αυστηρές απαιτήσεις με ευέλικτες προτιμήσεις, θα αναπτύξουν «υψηλή ανοχή στην απογοήτευση» («*high frustration tolerance*»), δηλαδή θα δέχονται ψύχραιμα τα γεγονότα, ακόμα κι αν δεν είναι όπως θα ήθελαν.¹⁰¹

Η ανοχή στην απογοήτευση συνδέεται με την έννοια του ηδονισμού (βραχυπρόθεσμος ηδονισμός – χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση, μακροπρόθεσμος ηδονισμός – υψηλή ανοχή στην απογοήτευση). Ο Ellis ανέφερε, όπως ο Επίκουρος, πως ηδονισμός δεν είναι μόνο η επιδίωξη εφήμερων απολαύσεων (βραχυπρόθεσμος ηδονισμός), αλλά και η αναζήτηση της σταθερής, μακροχρόνιας και πραγματικής ευτυχίας (μακροπρόθεσμος ηδονισμός). Σύμφωνα με τον Ellis, οι άνθρωποι συχνά υποφέρουν, επειδή προτιμούν την προσωρινή ευχαρίστηση και όχι τη μακρόχρονη. Ένα άτομο μπορεί να αισθάνεται άσχημα που είναι υπέρβαρο, αλλά συνεχίζει να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες λιπαρών φαγητών, διότι το κίνητρο, για να αποκτήσει κανονικό βάρος και να φροντίσει την υγεία του, είναι λιγότερο ισχυρό κι

⁹⁹ A. Ellis, & C. MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn), ό.π., p. 87.

¹⁰⁰ W. Dryden, & A. Ellis, «Rational emotive behaviour therapy», ό.π., p. 305.

¹⁰¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 234 – 235.

ενθαρρυντικό από το κίνητρο άμεσης ικανοποίησης που λαμβάνει καταναλώνοντας ανθυγιεινά γεύματα.¹⁰²

Συνολικά, ο λόγος δίνει την ικανότητα στον άνθρωπο να αμφισβητεί τις αρχικές του εντυπώσεις για τα πράγματα και να τροποποιεί τις πρώτες αντιδράσεις με τρόπο που τα ζώα δε μπορούν π.χ. το «γρήγορο» κι ανθυγιεινό φαγητό (junk food) μπορεί να είναι εύγευστο, αλλά πιθανόν να βλάψει την υγεία μακροπρόθεσμα ή η γυμναστική άσκηση ίσως να είναι επώδυνη για το σώμα κάποιες φορές, ωστόσο ωφελεί τη σωματική υγεία και ευεξία με την πάροδο του χρόνου. Επομένως, κάθε άνθρωπος πρέπει να αναπτύσσει την ορθολογική του σκέψη, ώστε να διαχειρίζεται λογικά τον πόνο ή την ηδονή.¹⁰³

3.3.Γνωσιακή αναδόμηση

Στο *Εγχειρίδιο* υπάρχει η διάσημη φράση του Επίκτητου, η οποία αναφέρεται σε όλη τη βιβλιογραφία της CBT ως βάση για το μοντέλο της «γνωσιακής αναδόμησης»:¹⁰⁴ «δεν είναι τα πράγματα που ταρασσουν τους ανθρώπους, αλλά οι κρίσεις τους για αυτά».¹⁰⁵ Ακόμα και φοβερά γεγονότα για τον άνθρωπο, όπως ο θάνατος, αντιμετωπίζονται διαφορετικά από τον καθένα μας. Για παράδειγμα, ο Σωκράτης ήταν ψύχραιμος τις τελευταίες του ώρες, γεγονός που υποδηλώνει ότι το συναίσθημα για ένα συμβάν, όπως ο φόβος για το θάνατο, προέρχεται από την κρίση του ανθρώπου σχετικά με τη συγκεκριμένη κατάσταση και όχι από την ίδια την κατάσταση.¹⁰⁶ Αυτή η φράση του Επίκτητου αποκτά πιο ολοκληρωμένο νόημα και μεγαλύτερη αξία, αν λάβεις κανείς υπόψη του την εναρκτήρια φράση από το *Εγχειρίδιο*: «κάποια πράγματα εξαρτώνται από εμάς και άλλα όχι».¹⁰⁷ Με άλλα λόγια, τα πράγματα που βρίσκονται υπό τον έλεγχό μας είναι συγκεκριμένα και λίγα.¹⁰⁸ Τα συγκεκριμένα γνωμικά των στωικών, μας διδάσκουν να διακρίνουμε τις προσωπικές

¹⁰² Ιουλίας Μαϊμάρη, Ντιάνας Χαρίλα, «Οι καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Επικούρεια Φιλοσοφία», *ό.π.*, σ. 15.

¹⁰³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, *ό.π.*, p. 81.

¹⁰⁴ Στο *ίδιο*, p. 60.

¹⁰⁵ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, *ό.π.*, κεφ. ε'.

¹⁰⁶ Στο *ίδιο*.

¹⁰⁷ Στο *ίδιο*, κεφ. α'.

¹⁰⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, *ό.π.*, p. 60.

κρίσεις και προθέσεις, για τις οποίες έχουμε ευθύνη, από τα εξωτερικά γεγονότα και τις πράξεις των άλλων, πράγματα για τα οποία δεν έχουμε ευθύνη.¹⁰⁹

Ο Beck κι άλλοι γνωστικοί θεραπευτές πρότειναν τη γνωσιακή αναδόμηση («*cognitive restructuring*»), μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο, ξεπερνώντας τους φόβους του, αποκτά έλεγχο των προκαταλήψεών του και δοκιμάζει νέους τρόπους σκέψης για να αντιμετωπίσει προβληματικές καταστάσεις. Η γνωσιακή αναδόμηση συνιστά μια εκδοχή του ακρωνύμιου «*FEAR: False Evidence Appearing Real*», δηλαδή «οι ψευδείς ενδείξεις παρουσιάζονται ως αληθινές». Υπό αυτήν την ερμηνεία τονίζεται ο ρόλος των γνωστικών σφαλμάτων και των αβάσιμων υποθέσεων στις συναισθηματικές διαταραχές. Καθώς οι περισσότεροι από τους φόβους μας προέρχονται από γνωστικές διαστρεβλώσεις, η προβληματική κατάσταση, που πιστεύουμε πως βιώνουμε, σπάνια είναι τόσο καταστροφική ή τρομακτική, όπως εν πρώτοις φαίνεται σε εμάς.¹¹⁰

Σύμφωνα με βασικές αρχές της CBT, οι αρνητικές κρίσεις και οι κακές συνήθειες πρέπει να αντιμετωπίζονται επανειλημμένα μέσω της άμεσης αμφισβήτησής τους και της καλλιέργειας εναλλακτικών, πιο ρεαλιστικών και λειτουργικών σκέψεων και στάσεων.¹¹¹ Ο άνθρωπος θα αναθεωρήσει τον τρόπο που ερμηνεύει τα γεγονότα και θα βελτιώσει τη συναισθηματική του υγεία, όταν καταφέρει να εντοπίσει και κατανοήσει τις συχνές και παράλογες σκέψεις του, οι οποίες έχουν διαμορφωθεί σε προγενέστερο χρόνο, έχουν γίνει συνήθεια κι έχουν ορίσει τις προτιμήσεις και τις επιθυμίες του.¹¹² Ο στωικισμός αναφερόμενος στη θεραπεία του ανθρώπου τονίζει την ανάγκη για επανάληψη και συνέπεια στις λογικές και ενάρετες πράξεις. Παρομοίως ο Albert Ellis επεσήμανε πως ο συναισθηματικά διαταραγμένος άνθρωπος είναι πιθανό να νιώσει καλύτερα και να τροποποιήσει τις παράλογες πεποιθήσεις του, αν διαρκώς σκέφτεται, αισθάνεται και πράττει σύμφωνα με τον ορθό λόγο. Σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται πολλή προσπάθεια κι επιμονή για να αλλάξουμε τρόπους σκέψης και συναισθηματικές αντιδράσεις, που μάθαμε να έχουμε και αποτελούν αιτία διαταραχών. Για παράδειγμα, σε συνθήκες μη φυσιολογικού άγχους, οι άνθρωποι τείνουν να επιστρέφουν σε παράλογους τρόπους

¹⁰⁹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 81.

¹¹⁰ Στο ίδιο, pp. 217 – 218.

¹¹¹ Στο ίδιο, p. 194.

¹¹² Στο ίδιο, p. 117.

σκέψης και δράσης, κάνοντας με ευκολία γνωσιακά σφάλματα, όπως την υπεργενίκευση.¹¹³

Κρίνεται λοιπόν αναγκαίο να αναγνωρίσουμε πόσο καθοριστικής σημασίας είναι η συνήθεια να προβαίνουμε σε λογικές ή παράλογες κρίσεις, από τη στιγμή που αποδεχόμαστε ότι τα συναισθήματά μας δεν καθορίζονται αποκλειστικά από τα εξωτερικά γεγονότα, αλλά από τις πεποιθήσεις και τις κρίσεις μας. Η συνήθεια να κάνουμε παράλογες κρίσεις είναι καταστροφική για τη συναισθηματική μας υγεία, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές συνθήκες, ενώ διαχειριζόμαστε καλύτερα τα συναισθήματά μας, αν συνηθίσουμε σε ένα υγιή και λογικό τρόπο σκέψης.¹¹⁴ Ο Επίκτητος, περιγράφοντας συχνά τη διαδικασία της στωικής εκπαίδευσης σχεδόν με όρους μάθησης της σύγχρονης ψυχολογίας,¹¹⁵ υποστηρίζει πως κάθε άνθρωπος αν θέλει να φέρεται με συγκεκριμένο τρόπο, όχι μόνο σωματικά αλλά και νοητικά, είναι προτιμητέο να εξασκείται διαρκώς σε αυτή τη συμπεριφορά, όπως κι αν δε θέλει να ενεργεί με συγκεκριμένο τρόπο (π.χ. να οργίζεται), καλό θα είναι να αποφεύγει αυτόν τον τρόπο δράσης και να συνηθίζει στην άσκηση νέων, πιο υγιών συμπεριφορών.¹¹⁶ Κάθε άνθρωπος πρέπει να είναι προετοιμασμένος, ώστε να μη σταματά την προσπάθεια για άσκηση νέων συμπεριφορών, ακόμη κι αν δε καρποφορούν κάποιες φορές.¹¹⁷

3.4.Η αξία του παρόντος

Ο στωικισμός συνιστά μια φιλοσοφία που εστιάζει στο παρόν («εδώ και τώρα») και βασίζεται στην έννοια της προσοχής προς τον εαυτό ή της αυτογνωσίας. Σύμφωνα με το Σενέκα, η ελπίδα και το αίσθημα του φόβου προσανατολίζουν τη σκέψη του ανθρώπου όχι σε τωρινά αλλά σε ενδεχόμενα, άρα φανταστικά γεγονότα.¹¹⁸ Παρόμοια άποψη εκφράζουν ο Beck και οι συνεργάτες του, που θεωρούν ότι το άτομο αγχώνεται, επειδή κάνει αρνητικές προβλέψεις για το

¹¹³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 66 – 67.

¹¹⁴ Στο ίδιο, p. 118.

¹¹⁵ Στο ίδιο, p. 67.

¹¹⁶ Επίκτητου, *Διατριβή Β΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιη΄, στ. 4 – 7.

¹¹⁷ Επίκτητου, *Διατριβή Δ΄*, ό.π., Κεφάλαιο θ΄, στ. 14 – 16.

¹¹⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 153.

μέλλον.¹¹⁹ Το δώρο της φύσης που μας διακρίνει από τα υπόλοιπα ζώα και μας επιτρέπει να σκεφτόμαστε το μέλλον και το παρελθόν, γίνεται κατάρα, όταν αναλογιζόμαστε προβλήματα, που δεν υπάρχουν ή δε μπορούν να υπάρξουν. Η πραγματικότητα είναι το παρόν, διότι μόνο σε αυτό σκεφτόμαστε, ενεργούμε, ζούμε.¹²⁰

Λογικά θα έπρεπε, αν αποδεχόμασταν ότι κάτι βρίσκεται εκτός του ελέγχου μας, να μην τρέφουμε πια επιθυμία για αυτό. Ωστόσο, οι άνθρωποι συχνά επιδιώκουν απεγνωσμένα στόχους που, αν και είναι εφικτοί για άλλους ή για τους ίδιους σε άλλη χρονική στιγμή, στην παρούσα στιγμή δεν μπορούν να πετύχουν π.χ. εύχονται να είχαν τη δυνατότητα να αλλάξουν το παρελθόν ή επιθυμούν να γίνουν διάσημοι και πλούσιοι. Τέτοιες απαιτήσεις είναι παράλογες και μη ρεαλιστικές δεδομένων των συνθηκών και της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε.¹²¹

Ο Μάρκος Αυρήλιος αναφέρει ότι κάθε άνθρωπος αυτά που χρειάζεται, είναι: α. η άποψή του για ένα γεγονός στο **παρόν** να είναι τέτοια, ώστε να είναι βέβαιη, β. η πράξη του στο **παρόν** να αποσκοπεί στο κοινωνικό όφελος, γ. η διάθεσή του στο **παρόν** να αποδέχεται με καλοσύνη και προθυμία τις καταστάσεις που δε μπορεί να ελέγξει.¹²² Η έμφαση τόσο των στωικών όσο και των επικούρειων στο παρόν συνδέεται με μια αίσθηση θνητότητας και παροδικότητας.¹²³ Ο Σενέκας επεσήμανε πως η αναγνώριση της παροδικότητας των πραγμάτων μπορεί να μετριάσει το άγχος μας¹²⁴ κι ο Οράτιος ανέφερε τη διάσημη φράση «*carpe diem*», δηλαδή «άδραξε την ημέρα, ζήσε το παρόν».¹²⁵ Συνεπώς, καλό θα είναι να εστιάζουμε στο παρόν, να επιθυμούμε και να απολαμβάνουμε τα απλά και απαραίτητα πράγματα που μας προσφέρουν σταθερή ικανοποίηση.¹²⁶

¹¹⁹ A. T. Beck, G. Emery, & R. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (20th Anniversary Edition), published by Basic Books, Cambridge, MA 2005, p. 243.

¹²⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 154.

¹²¹ Στο ίδιο, p. 70.

¹²² Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 9, στ. 6.

¹²³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 162.

¹²⁴ Στο ίδιο, p. 223.

¹²⁵ Στο ίδιο, p. 162.

¹²⁶ Pierre Hadot, *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία*, ό.π., σσ. 267 – 269.

3.5.0 ρόλος της άγνοιας

Κατά το Μάρκο Αυρήλιο, η εσφαλμένη και παράλογη συμπεριφορά ανθρώπων που συναντάμε κάποιες φορές στη ζωή μας δε βασίζεται στην κακία αλλά στην άγνοια.¹²⁷ Κάθε άνθρωπος που κάνει σφάλματα, διακατέχεται από άγνοια, με αποτέλεσμα να χάνει τη θέλησή του και να μην είναι κύριος του εαυτού του.¹²⁸ Ο Επίκτητος, όπως και σύγχρονοι γνωστικοί θεραπευτές, τόνιζε πως πρέπει να αποφεύγουμε τους αρνητικούς χαρακτηρισμούς προς τους άλλους και να κατανοούμε τους λόγους των άστοχων ενεργειών τους.¹²⁹ Όταν χαρακτηρίζουμε άσχημα τους άλλους, απλά αποδεικνύουμε την άγνοιά μας για τα αίτια και τα κίνητρα, που τους οδήγησαν στο συγκεκριμένο τρόπο σκέψης. Ο στωικός, ο οποίος θέλει να είναι λογικός και ειλικρινής, οφείλει να αναγνωρίσει πως ούτε αυτός ούτε άλλοι άνθρωποι είναι τέλειοι, διότι όλοι μας κάνουμε σφάλματα. Δε μπορεί να περιμένει από άλλους να ενεργούν, όπως ο ιδανικός σοφός, αλλά στο βαθμό που διαθέτει ενσυναίσθηση για τον συνάνθρωπο του, πρέπει να κατανοεί τον πόνο του και να του φέρεται με συμπόνια, διατηρώντας όμως μια ισορροπία, χωρίς να παρασύρεται στα ίδια γνωστικά σφάλματα.¹³⁰ Με άλλα λόγια πρέπει να κατανοεί το λόγο της συμπεριφοράς του και να αισθάνεται τα συναισθήματά του, αλλά να μην επηρεάζεται ούτε ο τρόπος σκέψης του ούτε η συναισθηματική του κατάσταση.¹³¹

Επίσης, εάν δε μπορεί να αλλάξει τον εσφαλμένο τρόπο σκέψης του συνανθρώπου του, πρέπει να σιωπήσει ή να αντιμετωπίσει την κατάσταση με χιούμορ, θεωρώντας πως συναναστρέφεται με ένα παιδί.¹³² Δεν πρέπει να απορρίψει ή να υποτιμήσει τα γνωστικά λάθη ή τους φόβους ενός «παιδιού» – παρόλο που το «παιδί» έχει συγκατατεθεί σε αντικειμενικά ψευδείς εντυπώσεις – διότι οι συναισθηματικές του αντιδράσεις είναι αληθείς.¹³³ Ακόμα κι όταν τον βρίζουν και τον κακολογούν, ο στωικός οφείλει να κατανοεί πως αυτή η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της παραπλανημένης σκέψης και της αλαζονείας τους, που θεωρούν πως

¹²⁷ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 2, στ. 1.

¹²⁸ Στο ίδιο, κεφ. 11, στ. 18β.

¹²⁹ Επίκτητου, *Διατριβή Α΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιη΄, στ. 5 – 7.

¹³⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 240.

¹³¹ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον*, *Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., κεφ. ιστ΄.

¹³² Επίκτητου, *Διατριβή Α΄*, ό.π., Κεφάλαιο κθ΄, στ. 30 – 33.

¹³³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 241.

μπορούν να βλάψουν ένα λογικό άνθρωπο με βρισιές και λασπολογίες.¹³⁴ Γι' αυτό δεν πρέπει να θυμώνει μαζί τους κι αν αισθανθεί θυμό, πρέπει να αφιερώσει παραπάνω χρόνο στη σκέψη του πριν σχηματίσει ολοκληρωμένη κρίση, ώστε να έχει καλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων του.¹³⁵

Ύστερα από πολλούς αιώνες ο Ellis υποστήριξε πως η αντίληψη σύμφωνα με την οποία ορισμένοι άνθρωποι είναι κακοί και μοχθηροί, άρα πρέπει να τιμωρούνται για τη μοχθηρία τους, συνιστά βασική παράλογη ιδέα – η οποία βρίσκεται στον πυρήνα των συναισθηματικών διαταραχών – διότι η κοινή λογική θεωρεί πως οι φαινομενικά προσβλητικές ή ανήθικες πράξεις λιγότερο ή περισσότερο καθορίζονται από την άγνοια.¹³⁶ Συνεπώς, κάθε άνθρωπος, ως λογικό ον, πρέπει να αποφεύγει την παράλογη επίρριψη κατηγοριών ή την άσκηση αρνητικής κριτικής σε άλλους και να υιοθετεί μια πιο φιλοσοφική στάση προς τους συνανθρώπους του. Ο Ellis συμβουλεύει τον άνθρωπο να μην επικρίνει και να μην κατηγορεί τους άλλους για τις άσχημες πράξεις τους, αλλά να κατανοεί πως ενεργούν με αυτόν τον τρόπο λόγω άγνοιας ή συναισθηματικής διαταραχής.¹³⁷

Μία από τις πιο σημαντικές πρακτικές της CBT είναι η αμφισβήτηση των παράλογων επικρίσεων προς τον εαυτό ή τους άλλους. Οι άνθρωποι συχνά βρίζουν άλλους, οι οποίοι είτε αναστατώνονται είτε ανταποδίδουν τους αρνητικούς χαρακτηρισμούς, θεωρώντας πως αυτοί που τους κακοχαρακτηρίζουν, έχουν επίγνωση της συμπεριφοράς τους και έλεγχο των πράξεών τους, άρα είναι πολύ μοχθηροί.¹³⁸ Τέτοιες άσχημες συμπεριφορές δε μας ωφελούν, μας προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα και επηρεάζουν αρνητικά τον τρόπο σκέψης μας. Αντίθετα, αν αντιμετωπίσουμε αυτόν που μας βρίζει, ως κάποιον μπερδεμένο και αδαή, θα έχουμε καλύτερο έλεγχο των συναισθηματικών μας αντιδράσεων και ίσως καταφέρουμε να του προτείνουμε τρόπους σκέψης για να αλλάξει τη συμπεριφορά του.¹³⁹

Σύμφωνα με τους στωικούς, οι καλές πράξεις οδηγούν στην ευδαιμονία και συμβάλλουν στην επίτευξη συναισθηματικής ελευθερίας και την ανάπτυξη των

¹³⁴ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 9, στ. 34.

¹³⁵ Επικτήτου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο κ'.

¹³⁶ A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, ό.π., pp. 65 – 66.

¹³⁷ Στο ίδιο, pp. 68 – 69.

¹³⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 243.

¹³⁹ Στο ίδιο, p. 244.

νοητικών λειτουργιών. Κανείς δε θα έπραττε το κακό εν γνώσει του, διότι αντιτίθεται στο προσωπικό του όφελος.¹⁴⁰ Γι' αυτό, ο Επίκτητος θεωρεί ότι, όπως δεν οργιζόμαστε ή δεν τιμωρούμε σωματικά ανάπηρους ανθρώπους (π.χ. τυφλούς ή κωφούς), έτσι δε πρέπει να θυμώσουμε ή να επιβάλουμε κυρώσεις σε όσους φέρονται με άσχημο και ανήθικο τρόπο (π.χ. κλέφτες) εξαιτίας της άγνοιας τους. Αυτοί οι άνθρωποι χρειάζονται ενσυναίσθηση και βοήθεια, ώστε με τον ορθό λόγο να αποκαλυφθεί η πλάνη στην οποία βρίσκονται.¹⁴¹ Τόσο ο θυμός όσο και η ματαιοδοξία προέρχονται από τη μεγάλη αξία που αποδίδουμε στις απόψεις και τις ενέργειες των άλλων. Όταν μας κατακρίνουν, προσβαλλόμαστε και οργιζόμαστε· όταν μας παινεύουν, κολακευόμαστε. Οι στωικοί τάσσονται κατά της συναισθηματικής προσκόλλησης στις απόψεις των άλλων, διότι οι γνώμες των άλλων βρίσκονται εκτός του άμεσου ελέγχου μας, άρα δε μας απασχολούν.¹⁴² Εξάλλου, δεν είναι οι άνθρωποι ή τα πράγματα που μας ενοχλούν, αλλά οι κρίσεις μας για αυτά.¹⁴³

3.6.Αποδοχή – λογική προτίμηση

Οι αντιλήψεις των στωικών για τη φύση του κόσμου και τη θέση του ανθρώπου σε αυτόν συμβάλλουν στην αποφυγή συναισθηματικής προσήλωσης (φόβου ή επιθυμίας) σε πράγματα εκτός του άμεσου ανθρώπινου ελέγχου. Η πεποίθηση πως υπάρχει ένας πανθεϊστικός θεός, η «Φύση» ή αυτό που θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε φύση του σύμπαντος συνιστά μια βασική μέθοδο για τη ρύθμιση των συναισθημάτων (αυτορρύθμιση) και τη δημιουργία ενός αισθήματος αποδοχής προς ό, τι μας συμβεί. Αντιμετωπίζοντας τα πράγματα παροδικά και *αδιάφορα* και αναγνωρίζοντας τη θέση μας στο σύμπαν, προετοιμαζόμαστε να εκπαιδευτούμε στην κοινωνική δράση και τη γνωστική ανάπτυξη.¹⁴⁴

Υπάρχουν εξωτερικοί παράγοντες (η φύση ή ο θεός ή η ειμαρμένη ή η τύχη) που επηρεάζουν τη ζωή μας και δε μπορούμε να ελέγξουμε. Επομένως, για να έχουμε ελεύθερη βούληση και λογικές επιθυμίες, οφείλουμε να αποδεχτούμε τον τρόπο

¹⁴⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 244.

¹⁴¹ Επίκτητου, *Διατριβή Α΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιη΄, στ. 5 – 10.

¹⁴² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 246.

¹⁴³ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο ε΄.

¹⁴⁴ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 63 – 64.

λειτουργίας του σύμπαντος και το ρόλο μας σε αυτό. Αυτή η ιδέα των στωικών παρουσιάζει προφανή ομοιότητα με την έννοια της «λογικής προτίμησης» στην REBT.¹⁴⁵

Κατά τον Ellis οι συναισθηματικές διαταραχές προέρχονται κατά κύριο λόγο από τις παράλογες επιθυμίες του ανθρώπου, δηλαδή από την απαίτηση να πραγματοποιηθούν οι προσδοκίες του.¹⁴⁶ Γι' αυτό ο Ellis προτείνει την υιοθέτηση ενός τρόπου σκέψης, που εκφράζει την επιθυμία, αλλά παράλληλα αναγνωρίζει το ενδεχόμενο να απογοητευτεί λόγω μη πραγμάτωσής της. Για παράδειγμα, η δήλωση «πρέπει να πετύχω, η αποτυχία θα είναι καταστροφική!» μπορεί να αντικατασταθεί από τη φράση «προτιμώ να πετύχω, αλλά κι αν αποτύχω, θα αποδεχθώ πλήρως τον εαυτό μου». Αυτή η στάση ζωής δε διαφέρει από τη στωική θέση για την αποδοχή επίδρασης εξωγενών παραγόντων, που δε μπορούν να ελεγχθούν στην ανθρώπινη ζωή. Για παράδειγμα ο στωικός θα έλεγε: «προτίθεμαι να ενεργήσω με σοφία και εντιμότητα και υπακούοντας στη θεία βούληση θα δεχθώ με φιλοσοφική στάση τις συνέπειες των πράξεών μου».¹⁴⁷

Η βούληση του θεού, της φύσης ή της ειμαρμένης δε μπορεί να τεθεί υπό τον ανθρώπινο έλεγχο,¹⁴⁸ γι' αυτό ο στωικός σοφός διαπνέεται από την πεποίθηση πως θα καταβάλλει τη μέγιστη προσπάθεια για να πετύχει στη ζωή του, ενώ ταυτόχρονα θα αποδέχεται πως το τελικό αποτέλεσμα είναι πέρα από τον άμεσο έλεγχό του. Έτσι, αν οι προσπάθειές του δεν καρποφορούν, θα παραμένει ήρεμος, γιατί θα αναγνωρίζει την ανθρώπινη αδυναμία μπροστά στη συμπαντική ανωτερότητα. Οι στωικοί παρομοίαζαν τον άνθρωπο με έναν τοξοβόλο, που ρίχνει το βέλος όσο πιο καλά μπορεί για να πετύχει το στόχο του, αλλά από τη στιγμή που το βέλος απομακρύνεται από το τόξο, αυτός απλά παρακολουθεί χωρίς να μπορεί να αλλάξει την πορεία του βέλους, αν π.χ. μια απροσδόκητη ριπή ανέμου μεταβάλλει την πορεία του. Η πρόθεση είναι υπό τον έλεγχό του, όπως και η ρίψη του βέλους, ωστόσο το αποτέλεσμα, δηλαδή σε ποιο σημείο θα χτυπήσει το βέλος, δεν εξαρτάται μόνο από αυτόν, αλλά και από την τύχη, δηλαδή τους εξωγενείς παράγοντες.¹⁴⁹

¹⁴⁵ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 91.

¹⁴⁶ A. Ellis, & C. MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn), ό.π., p. 21.

¹⁴⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 91 – 92.

¹⁴⁸ Στο ίδιο, p. 89.

¹⁴⁹ Στο ίδιο, p. 90.

Ο Χρύσιππος ανέφερε ότι, αν ωθήσουμε έναν κύλινδρο κατά μήκος του εδάφους, η αρχική ώθηση για κίνηση προέρχεται από εμάς που σπρώχνουμε, αλλά η κατεύθυνση, που ακολουθεί ο κύλινδρος σε ευθεία γραμμή, καθορίζεται από το δικό του σχήμα. Η ώθηση συνιστά για τους στωικούς την εξωτερική αιτία, αλλά το σχήμα του κυλίνδρου αποτελεί την εσωτερική αιτία της κατεύθυνσης που ακολουθεί. Οι εξωτερικές αιτίες επηρεάζουν την ανθρώπινη σκέψη μέσω των αισθήσεων κι άλλων επιδράσεων στο σώμα, ενώ η ιδιοσυστασία κάθε ανθρώπου, καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο ο ίδιος θα ενεργήσει, λειτουργώντας έτσι ως εσωτερική αιτία της αντίδρασής του. Επομένως, ο νους δρα αυτόνομα στο βαθμό που μπορεί να καθορίσει την κατεύθυνση στην οποία κινείται βάσει του δικού του χαρακτήρα, αλλά τα εξωτερικά γεγονότα τον επηρεάζουν και πυροδοτούν την αντίδρασή του. Οι πράξεις μας μοιάζουν με την κίνηση του κυλίνδρου, καθώς και οι δύο οφείλονται σε ένα συνδυασμό εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων. Ο κύλινδρος είναι ελεύθερος να κινείται ανάλογα με τη φύση του, εφόσον δεν υπάρχουν εξωτερικές αιτίες να τον εμποδίζουν. Υπό αυτήν την ερμηνεία, δεν υπάρχει ασυμβατότητα μεταξύ της έννοιας της ελευθερίας και αυτής του ντετερμινισμού· ο κύλινδρος κυλά ελεύθερα και η κίνησή του ορίζεται από προηγούμενα γεγονότα.¹⁵⁰

Ο Μάρκος Αυρήλιος επισημαίνει ότι στόχος κάθε ανθρώπου είναι η προσπάθεια που καταβάλλει. Μόλις ο άνθρωπος επιχειρήσει την προσπάθεια, δηλαδή δοκιμάσει να εκπληρώσει την επιθυμία του, τότε άσχετα με το αποτέλεσμα, έχει ήδη πετύχει, διότι η προσπάθειά του, αποτελώντας το μοναδικό πράγμα που μπορεί να ελεγχθεί από αυτόν, καταβλήθηκε. Συνεπώς, αν το εγχείρημά του δεν επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα για αυτόν, δεν πρέπει να αισθανθεί άσχημα, αφού επιχείρησε αυτό που είχε υπό τον έλεγχό του.¹⁵¹

Κατά τον Ellis, η παράλογη ιδέα πως «τα πράγματα είναι απαίσια και καταστροφικά, αν δεν είναι όπως επιθυμούμε» συνιστά βασική αιτία συναισθηματικής διαταραχής. Ο Ellis προτείνει, όπως οι στωικοί να αγωνιζόμαστε όσο μπορούμε για να αλλάζουμε τις δύσκολες καταστάσεις, αλλά να δεχόμαστε τα αποτελέσματα των προσπαθειών μας, ακόμα κι αν δεν τα καταφέρνουμε.¹⁵² Ο Επίκτητος αναφέρει πως θα έχουμε ήρεμη ζωή, αν μάθουμε να αποδεχόμαστε τα

¹⁵⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 233.

¹⁵¹ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 6, στ. 50.

¹⁵² A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, ό.π., pp. 69 – 70.

πράγματα, όπως μας συμβαίνουν, αντί να περιμένουμε να μας συμβούν όπως θέλουμε.¹⁵³ Ο Ellis αναφέρει ρητά τη συγκεκριμένη άποψη του Επίκτητου και προτείνει το στωικό δόγμα της αποδοχής ως εργαλείο αυτοβοήθειας.¹⁵⁴ Ωστόσο, φαίνεται να διαφωνεί με στωικούς όπως ο Μάρκος Αυρήλιος, που θεωρούσαν πως πρέπει να δεχόμαστε τα πάντα με γαλήνη, διότι όλα με τον τρόπο τους εξυπηρετούν την ομαλή διακυβέρνηση του σύμπαντος. Μια τέτοια άποψη, κατά τον Ellis, δε συμφωνεί με τη REBT, διότι είναι ακραία και μοιρολατρική.¹⁵⁵

Αυτή η θέση του Ellis αντανακλά μια κοινή λανθασμένη αντίληψη για την έννοια της μοίρας στους στωικούς, διότι, όπως μαρτυρούν ιστορικές πηγές, το στωικό πρότυπο του Σωκράτη ή του θρυλικού Ηρακλή ή ο τρόπος ζωής πολλών στωικών φιλοσόφων διακρινόταν για την επιμονή, το θάρρος, τη δυναμικότητα και τη δράση – αρετές που αντιτίθενται στην έννοια της μοιρολατρίας. Οι στωικοί, όπως κι ο Ellis, συνιστούν να αποδεχόμαστε τα πράγματα, που δε μπορούμε να ελέγξουμε. Όταν ο Μάρκος Αυρήλιος συμβουλεύει τον εαυτό του να δέχεται όλα όσα συμβαίνουν, εννοεί αυτά που έχουν ήδη συμβεί και συνεπώς δε μπορούν να αλλάξουν. Ο στωικός μπορεί να αλλάξει μόνο το άμεσο μέλλον, αυτό που πρόκειται να συμβεί, όχι αυτό που έχει συμβεί στο παρελθόν. Η αποδοχή του άμεσου παρελθόντος ή της παρούσας στιγμής δε σημαίνει πως σταματά η δράση. Άλλο πράγμα να δεχθεί κάποιος ότι έχασε μια μάχη και θα παραδοθεί κι άλλο να δεχθεί πως έχει υποστεί σημαντικές απώλειες, όμως έχει ακόμα την ευκαιρία να ανακάμψει και να αντεπιτεθεί. Η αποδοχή δε συνεπάγεται ήττα ή υποχώρηση· δέχομαι ότι κάτι έχει συμβεί και προσπαθώ διαρκώς να το αλλάξω.¹⁵⁶

Κατά τους στωικούς, η έννοια της αυτοπαρατήρησης και της αυτορρύθμισης συνδέεται άμεσα με την αποδοχή της ειμαρμένης και της φύσης του ανθρώπου ως μέρος του όλου.¹⁵⁷ Οι στωικοί θεωρούσαν πως όλα τα γεγονότα στη ζωή, συμπεριλαμβανομένων των δικών μας ενεργειών, είναι προκαθορισμένα να συμβούν. Ωστόσο, επεσήμαναν ότι κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος και υπεύθυνος να σκέφτεται

¹⁵³ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο η´.

¹⁵⁴ A. Ellis, & R. A. Harper, *A Guide to Rational Living* (3rd revised edn), published by Wilshire Book Company, Chatsworth, CA 1997, p. 145.

¹⁵⁵ A. Ellis, A., *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, ό.π., pp. 361 – 362.

¹⁵⁶ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 237 – 238.

¹⁵⁷ Pierre Hadot, *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία*, ό.π., σ. 276.

και να δρα σύμφωνα με τη λογική.¹⁵⁸ Ο Επίκτητος υπογραμμίζει πως, ό, τι κι αν συμβεί στον άνθρωπο, πάντα θα έχει τη δυνατότητα να επιλέξει τι θα κάνει στη ζωή του.¹⁵⁹ Αυτή η αναφορά, από έναν σκλάβο που έμεινε ανάπηρος εξαιτίας της βίαιης συμπεριφοράς του αφέντη του και κατόρθωσε να αφήσει ένα τεράστιο έργο για την ανθρωπότητα, ασφαλώς έχει πολύ μεγάλη αξία.¹⁶⁰

¹⁵⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 232.

¹⁵⁹ Επικτήτου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο θ΄.

¹⁶⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 232.

4.Κύριες Τεχνικές

4.1.Σωκρατική Διαλεκτική

Σύμφωνα με το Beck και τους συνεργάτες του, η διαλεκτική μέθοδος του Σωκράτη συνιστά βασικό εργαλείο της CBT.¹⁶¹ Η κύρια τεχνική, που χρησιμοποιεί ο Σωκράτης στους πλατωνικούς διαλόγους είναι ο έλεγχος.¹⁶² Ο σωκρατικός έλεγχος βασίζεται σε μια σειρά επαναλαμβανόμενων ερωταποκρίσεων και χρησιμοποιείται για αποκαλυφθεί η άγνοια του συνομιλητή του, επειδή οι απόψεις του είτε περιέχουν αντιφάσεις είτε στερούνται λογικών και πειστικών επιχειρημάτων. Ο Σωκράτης μέσω της διαλεκτικής διαδικασίας του ελέγχου φανέρωνε την άγνοια του συνομιλητή του, με σκοπό να τον «λυτρώσει» από αυτήν και να τον οδηγήσει στην αναζήτηση της αλήθειας.¹⁶³

Βασικά εργαλεία της σωκρατικής διαλεκτικής αποτελούν η μαιευτική και η ειρωνεία. Ο Σωκράτης, προσποιούμενος πλήρη άγνοια κάθε φορά για το θέμα που διερευνούταν, καθοδηγούσε μέσω ερωτήσεων το συνομιλητή του στο δρόμο προς την αλήθεια, την οποία θα ανακάλυπτε μόνος του (μαιευτική μέθοδος). Ο Αθηναίος φιλόσοφος δεν παρείχε γνώση της αλήθειας, αλλά βοηθούσε το συνομιλητή του, να κατανοήσει και να εκφράσει την αλήθεια, που ήδη κατείχε, αλλά δεν «γνώριζε».¹⁶⁴ επηρεασμένος από το επάγγελμα της μητέρας του που ήταν μαία, προσπαθούσε να εκμαιεύσει τη φιλοσοφική αλήθεια από αυτούς που συνδιαλεγόταν.¹⁶⁵ Ο Σωκράτης, αν και ήξερε τα όρια της γνώσης και της άγνοιάς του, εμφανίζεται στους πλατωνικούς διαλόγους ως αδαής, που ρωτά τους συνομιλητές του, για να μάθει την αλήθεια, που δήθεν αυτοί ξέρουν (σωκρατική ειρωνεία). Η σωκρατική ειρωνεία δεν περιορίζεται στην προσποίηση άγνοιας και την απορία. Ο Αθηναίος φιλόσοφος δεν έθετε απλά ερωτήματα διατεινόμενος την άγνοιά

¹⁶¹ A. T. Beck, G. Emery & R. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (20th Anniversary Edition), ό.π., p. 167.

¹⁶² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 181.

¹⁶³ Δημήτρης Ι. Παπαδής, *Ιστορία Φιλοσοφίας Από τον Ηράκλειτο στον Αριστοτέλη Επίμετρο: η Ελλάδα θεμέλιο του ευρωπαϊκού πολιτισμού*, ό.π., σσ. 55 – 56.

¹⁶⁴ Στο ίδιο, σ. 57.

¹⁶⁵ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 181.

του, αλλά παρίστανε πως συμφωνεί με τις απόψεις του συνομιλητή του, ώστε σταδιακά να τον οδηγήσει στην αναθεώρησή τους.¹⁶⁶

Ο Σωκράτης προσποιούταν πως διακατέχεται από άγνοια, για να δημιουργήσει μια σχέση ισότητας και εμπιστοσύνης με το συνομιλητή του. Κατά τη διάρκεια της διαλεκτικής διαδικασίας υιοθετούσε διαλλακτική συμπεριφορά και διαμόρφωνε ένα θετικό κλίμα, για να φανερώσει την άγνοια του συνομιλητή του, να τον οδηγήσει στην παραδοχή της άγνοιάς του και την ανεύρεση της πραγματικής γνώσης.¹⁶⁷ Ωστόσο, ο Σωκράτης δεν παρουσιάζεται ως παντογνώστης. Ο ίδιος γνώριζε πως υπήρχαν πάρα πολλά πράγματα που δεν ήξερε, διότι μόνο ο θεός έχει την απόλυτη γνώση. Συνεπώς, η σωκρατική άγνοια δεν είναι πάντα προσποιητή. Άλλες φορές δήλωνε την αυτογνωσία και τη μετριοπάθεια του Σωκράτη κι άλλες την παραδοχή της περιορισμένης γνώσης του σε σχέση με τη γνώση του θεού. Όμως, σε κάθε περίπτωση ο κύριος ρόλος της σωκρατικής άγνοιας ήταν βαθιά παιδαγωγικός και ψυχολογικός.¹⁶⁸

Ο Επίκτητος, φανερά επηρεασμένος από το Σωκράτη, αναφέρει πως όλες οι εσφαλμένες σκέψεις που οδηγούν στις αντίστοιχες πράξεις, περιλαμβάνουν αντιφάσεις, διότι αυτός που κάνει λάθη, δε θέλει να σφάλει, αλλά να πετυχαίνει, συνεπώς δεν πράττει αυτό που θέλει. Για παράδειγμα, ο κλέφτης κλέβει για το συμφέρον του, αλλά δεν κάνει αυτό που θέλει, δεν εξυπηρετεί δηλαδή το συμφέρον του, διότι η κλοπή εν τέλει είναι ασύμφορη για αυτόν. Η ανθρώπινη σκέψη χαρακτηρίζεται από αυτήν την αντίφαση, γι' αυτό κάθε άνθρωπος, πρέπει να αναγνωρίσει πως συχνά υποπίπτει σε αντιφάσεις, ώστε να τις αποφεύγει.¹⁶⁹

Στη *Διατριβή Α'*, ο Επίκτητος παρουσιάζει τη συζήτηση που είχε με κάποιον, ο οποίος του ανέφερε πως, όταν η κόρη του ήταν άρρωστη, έφυγε από κοντά της και επέστρεψε, μόλις έγινε καλά. Θεωρούσε πως η αντίδρασή του στην ασθένειά της δεν ήταν λογική, αλλά ήταν σύμφωνη με τη φύση, δεδομένης της αγάπης που ένιωθε για το παιδί του. Με άλλα λόγια, πίστευε πως, αν πραγματικά αγαπούσε το παιδί του, θα έπρεπε να είναι τόσο στενοχωρημένος εξαιτίας της αρρώστιας του, ώστε να φύγει μακριά του.¹⁷⁰ Ο Επίκτητος αποδεικνύει στο συνομιλητή του με τη χρήση παραδειγμάτων, ότι δεν ενέργησε από αγάπη για την κόρη του – διότι δε θα ήθελε η

¹⁶⁶ Δημήτρη Ι. Παπαδή, *Ιστορία Φιλοσοφίας Από τον Ηράκλειτο στον Αριστοτέλη Επίμετρο: η Ελλάδα θεμέλιο του ευρωπαϊκού πολιτισμού*, ό.π., σ. 59.

¹⁶⁷ Στο ίδιο, σσ. 60 – 61.

¹⁶⁸ Στο ίδιο, σ. 62.

¹⁶⁹ Επικτήτου, *Διατριβή Β'*, ό.π., Κεφάλαιο κζ', στ. 1 – 3.

¹⁷⁰ Επικτήτου, *Διατριβή Α'*, ό.π., Κεφάλαιο ια', στ. 4.

γυναίκα του, η τροφός ή η παιδαγωγός να φερθεί με τον ίδιο τρόπο στο παιδί του ούτε θα του άρεσε να έχουν παρόμοια συμπεριφορά σε αυτόν αν αρρωστήσει – αλλά επειδή θεωρούσε πως αφήνοντας ανεξέλεγκτες τις αυτόματες συναισθηματικές του αντιδράσεις και δρώντας με αυτόν τον τρόπο, έπραττε το σωστό και το δέον, που όμως αντιτίθετο στη λογική.¹⁷¹ Οι ερωτήσεις και το επιχείρημα του Επίκτητου συνιστούν μια παραλλαγή του σωκρατικού ελέγχου, που ο στωικός φιλόσοφος υιοθετεί για θεραπευτικούς σκοπούς. Η συγκεκριμένη μέθοδος μοιάζει με τη τεχνική της *γνωστικής ασυμφωνίας*, που χρησιμοποιείται συχνά στη CBT, για να φανερώσει τις αντιφάσεις στη σκέψη/συμπεριφορά του θεραπευόμενου.¹⁷²

Αντίθετα με αρκετούς σύγχρονους γνωστικούς θεραπευτές, που παραδόξως έχουν περιορισμένες γνώσεις για τις μεθόδους του Σωκράτη, ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους του συμπεριφορισμού, ο Skinner, αναγνώριζε την ιστορική σημασία της σωκρατικής διαλεκτικής και τη συνάφεια της με την ψυχοθεραπεία. Σύμφωνα με το Skinner, η σωκρατική μαιευτική είναι πολύ χρήσιμη στη ψυχοθεραπεία, διότι δίνει το έναυσμα στο θεραπευόμενο να αναπτύξει σταδιακά ιδέες, που υπάρχουν ήδη στο μυαλό του.¹⁷³ Η σωκρατική μέθοδος μοιάζει με τη σύγχρονη ψυχοθεραπευτική διαδικασία, ακόμη και με τη φροϋδική ψυχανάλυση. Αλλά, η γνωστική – συμπεριφορική ψυχοθεραπεία παρουσιάζει περισσότερες και πιο προφανείς ομοιότητες με τη σωκρατική διαλεκτική, καθώς και οι δύο ενσπείρουν την αμφιβολία στο θεραπευόμενο/συνομιλητή. Παρόλο που ο Σωκράτης ασκούσε μεγάλη επιρροή στους συνομιλητές του και αρκετές φορές η προσποίηση άγνοιας που χρησιμοποιούσε, δίνει στον αναγνώστη των πλατωνικών διαλόγων μια κωμική ή ειρωνική εντύπωση, αξίζει να σημειωθεί η προσπάθεια του φιλοσόφου, που μοιάζει με αυτή του σύγχρονου ψυχοθεραπευτή, να οδηγήσει το συνομιλητή του στην ενόραση και τον αυτοέλεγχο. Θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς, ότι οι μέθοδοι γνωστικής αμφισβήτησης τόσο του Σωκράτη όσο και των στωικών είναι ανάλογες με τις αντίστοιχες μεθόδους της REBT και της CBT.¹⁷⁴

¹⁷¹ Επίκτητου, *Διατριβή Α'*, ό.π., Κεφάλαιο ια', στ. 21 – 27.

¹⁷² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 190 – 191.

¹⁷³ Στο ίδιο, p. 181.

¹⁷⁴ Στο ίδιο, p. 183.

4.2. Έλεγχος – παρατήρηση σκέψεων

Κατά το Σωκράτη, η φιλοσοφία ξεκινά με την απορία, η οποία αποτελεί το σήμα κατατεθέν κάθε φιλοσόφου.¹⁷⁵ Όμως ο σοφός, εκτός από την απορία που έχει ως κίνητρο για την έρευνά του, διαθέτει και αυτοέλεγχο. Ο Επίκτητος αναφέρει ότι ο σοφός εξετάζει τις σκέψεις του, όπως ένας άνθρωπος που προσέχει κάθε βήμα που κάνει, ώστε να μην πατήσσει κάποιο καρφί ή στραμπουλίξει τον αστράγαλό του.¹⁷⁶ Κατά το Διογένη τον κυνικό, η φιλοσοφία απαιτεί αυστηρή εκγύμναση τόσο του νου όσο και του σώματος. Η συνεχής άσκηση της φιλοσοφίας σε δύσκολες καταστάσεις και ταλαιπωρίες μπορεί να βελτιώσει το χαρακτήρα του ανθρώπου.¹⁷⁷ Ο Επίκτητος και άλλοι στωικοί φιλόσοφοι συχνά παρομοιάζουν τη φιλοσοφία με την αθλητική εξάσκηση, τη στρατιωτική ζωή και τη γενική ιατρική.¹⁷⁸ Σύμφωνα με το Μουσώνιο, όπως οι επαναλαμβανόμενες σωματικές ασκήσεις προσφέρουν δύναμη και δίνουν μορφή στο σώμα του αθλητή, έτσι και η φιλοσοφική άσκηση παρέχει δύναμη στην ψυχή του φιλοσόφου «μεταμορφώνοντάς» τον.¹⁷⁹ Αυτή η μεταφορά έχει ιδιαίτερη σημασία συνολικά για τους στωικούς, που θεωρούν ότι οι νοητικές ασκήσεις τονώνουν το μυαλό, όπως η σωματική δραστηριότητα τονώνει τους μύς. Παρόμοια αντίληψη είχε κι ο Ellis, ο οποίος συμβούλευε τους θεραπευόμενους να εντοπίζουν και να αμφισβητούν τις παράλογες πεποιθήσεις με την ίδια συχνότητα και επιμονή που θα γυμνάζονταν για να αναπτύξουν τους σωματικούς μύς, ώστε να «χτίσουν» διανοητικούς και συναισθηματικούς μύς.¹⁸⁰

Κάθε άνθρωπος πρέπει να αποφεύγει τις επιπόλαιες κρίσεις και να ελέγχει κάθε εντύπωση με τη λογική του. Σε αυτό το τελευταίο επίπεδο μάθησης, φτάνει κανείς, αφού έχει αναπτύξει την ικανότητα αυτοκυριαρχίας και την ηθική του. Οι στωικοί, διαιρώντας τη φιλοσοφία τους σε τρία μέρη (Λογική, Φυσική, Ηθική) επιχείρησαν να διδάξουν τον άνθρωπο αρχικά πώς να μετριάξει τους φόβους και τις επιθυμίες του, ύστερα πώς να συμπεριφέρεται στο κοινωνικό του περίγυρο και τέλος πώς να αναπτύσσει τη λογική του, ώστε, τροποποιώντας τις σκέψεις και τις κρίσεις

¹⁷⁵ Πλάτωνος, *Θεαίτητος*, μετάφραση – επιμέλεια Απόστολος Μ. Τζαφερόπουλος, Εκδόσεις Γεωργιάδη, Αθήνα 2010, στ. 155d3.

¹⁷⁶ Επικτήτου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., κεφ. λη', στ. 1.

¹⁷⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 69.

¹⁷⁸ Στο ίδιο, p. 58.

¹⁷⁹ Στο ίδιο, p. 57.

¹⁸⁰ A. Ellis, & C. MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn), ό.π., p. 130.

του, να αλλάξει τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά του. Αυτή η τριμερής διαίρεση είναι θεμελιώδης για τη στωική θεραπεία.¹⁸¹

Σύμφωνα με τους στωικούς η ουσία της φιλοσοφίας είναι η ορθή χρήση των εντυπώσεων, που προκύπτει από τη διαρκή αμφισβήτηση και τη δοκιμή της εγκυρότητάς τους. Ο Beck και οι συνεργάτες του υποστηρίζουν ότι όσο απομακρυνόμαστε από τα αισθητηριακά δεδομένα, τόσο η σκέψη μας οδηγείται πιο κοντά στη φαντασία και τη μη πραγματικότητα, ενώ προσεγγίζουμε την αντικειμενική πραγματικότητα, όταν προσηλωνόμαστε αποκλειστικά σε αυτό που αντιλαμβανόμαστε.¹⁸²

Όπως παρατηρεί ο Επίκτητος,¹⁸³ η αμφισβήτηση κι ο έλεγχος των εντυπώσεων μπορεί να θεωρηθεί παράγωγο της διάσημης φράσης του Σωκράτη «ὁ δὲ ἀνεξέταστος βίος οὐ βιωτὸς ἀνθρώπων»,¹⁸⁴ δηλαδή «κανένας άνθρωπος δεν αξίζει να έχει μια ανεξέλεγκτη ζωή». Ο Σενέκας έδινε ιδιαίτερη έμφαση στον έλεγχο των κρίσεων και των πράξεων, γιατί δε μπορεί να καταστεί δυνατή η αναγνώριση των νοητικών σφαλμάτων και ύστερα η διόρθωσή τους, χωρίς την παρατήρηση των σκέψεων και των συμπεριφορών.¹⁸⁵ Ο Μάρκος Αυρήλιος τόνιζε πως καλό θα είναι να κρίνουμε αποκλειστικά τις αρχικές παραστάσεις, χωρίς να προσθέτουμε δικές μας ερμηνείες (π.χ. γνωρίζω ότι το παιδί μου είναι άρρωστο, αλλά δεν ξέρω αν και πόσο διατρέχει κίνδυνο η υγεία του).¹⁸⁶ Το ηγεμονικό μέρος της ψυχής πρέπει να μένει ανεπηρέαστο από τις ορμές και τις ηδονές, αλλά ακόμα κι όταν επηρεάζεται, καθότι αποτελεί με το σώμα ένα ενιαίο σύνολο στο οποίο νους και σώμα βρίσκονται σε διαρκή αλληλεπίδραση, τουλάχιστον να μην προσθέτει την κρίση του (θετική ή αρνητική).¹⁸⁷

Ακόμα κι ο στωικός σοφός είναι ευάλωτος σε ξαφνικές και τρομακτικές εντυπώσεις, που μπορούν να του προκαλέσουν σωματικά συμπτώματα ή ένα αίσθημα συγκίνησης. Όμως, σε αντιδιαστολή με τους υπόλοιπους ανθρώπους έχει εκπαιδευτεί να μη δίνει τη συγκατάθεσή του σε αυτές τις εντυπώσεις. Για παράδειγμα, αν

¹⁸¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 65.

¹⁸² Στο ίδιο, pp. 174 – 175.

¹⁸³ Επίκτητου, *Διατριβή Γ΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιβ΄, στ. 15.

¹⁸⁴ Πλάτωνος, *Απολογία Σωκράτους Η δίκη του Σωκράτη*, πρόλογος – μετάφραση Ηλέκτρα Ανδρεάδη, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1992, στ. 38a.

¹⁸⁵ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 171.

¹⁸⁶ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 8, στ. 49.

¹⁸⁷ Στο ίδιο, Κεφάλαιο 5, στ. 26.

φαίνεται χλωμός, γνωρίζει ότι το σώμα του αντιδρά σε μια δυσάρεστη κατάσταση, η οποία σύντομα θα περάσει, άρα δεν υπάρχει πραγματικός λόγος να φοβάται. Από την άλλη μεριά, ένας μη στωικός μάλλον θα επιτρέψει να ασχοληθεί περαιτέρω με τα συναισθήματά του, θα αγωνιά για αυτά και θα τα ενισχύει, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο σωματικών συμπτωμάτων και ανήσυχων σκέψεων.¹⁸⁸

Ο Επίκτητος παροτρύνει τους μαθητές του να προσέχουν διαρκώς τις εντυπώσεις τους για τα εξωτερικά γεγονότα¹⁸⁹ και να φροντίζουν τη νόησή τους όσο το δυνατόν περισσότερο,¹⁹⁰ διότι η φροντίδα για τη σκέψη συνιστά ενδιαφέρον για τον ίδιο τον εαυτό. Η αυτογνωσία βασίζεται στη διαρκή αλληλεπίδραση μεταξύ της συνειδητής δραστηριότητας και των αντικειμένων της.¹⁹¹

Σύμφωνα με τους στωικούς, κάθε άνθρωπος ανά διαστήματα πρέπει να διερωτάται «*Quo vadis?*» («πού πηγαίνεις;»), δηλαδή «πού σε οδηγεί η σημερινή σου κρίση, στην ευτυχία ή τη δυστυχία;». Αυτή η τεχνική ταιριάζει απόλυτα με μεθόδους της CBT, όπως την παρακολούθηση των αρνητικών αυτόματων σκέψεων, που συμβάλλουν σημαντικά στην απόκτηση αυτογνωσίας. Η συνεχής παρατήρηση των σκέψεων, τόσο για τους στωικούς όσο και για τη CBT, αποσκοπεί στην αναζήτηση των γνωστικών σφαλμάτων που ευθύνονται για τις συναισθηματικές διαταραχές.¹⁹² Ο άνθρωπος, που αναγνωρίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ της σκέψης και της αρχικής εντύπωσης, έχει διαρκώς κατά νου πως πρέπει να ασχολείται περισσότερο με τις κρίσεις του, παρά με τα εξωτερικά γεγονότα ή τις απόψεις των άλλων. Αντίθετα, αυτός που συγχέει τις σκέψεις με τις αισθητικές εμπειρίες του, διαμορφώνει τις αντιλήψεις του σύμφωνα με τις γνωστικές διαστρεβλώσεις που έχει για τα πράγματα.¹⁹³

Η εκπαίδευση στον έλεγχο των αυτόματων σκέψεων (αυθόρμητων κρίσεων), όπως και η παραδοχή πως κάθε νοητική αναπαράσταση συνιστά μια υποκειμενική δραστηριότητα και όχι ένα αντικειμενικό γεγονός είναι μείζονος σημασίας τόσο για τη στωική φιλοσοφία όσο και για τη CBT. Όταν η σκέψη προκαλεί άγχος, ενοχή ή άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, δε συνιστά συνέπεια του εξωτερικού γεγονότος, που

¹⁸⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 102.

¹⁸⁹ Επίκτητου, *Διατριβή Δ΄*, ό.π., Κεφάλαιο γ΄, στ. 6 – 7.

¹⁹⁰ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., κεφ. μα΄, στ. 1.

¹⁹¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 155.

¹⁹² Στο ίδιο, p. 156.

¹⁹³ Στο ίδιο, p. 157.

στάθηκε η αφορμή για να προκληθεί, αλλά μια μορφή αυτοτραυματισμού.¹⁹⁴ Ο Επίκτητος παρομοιάζει τη νοητική αναπαράσταση με ένα μπουκάλι νερό, στο οποίο εκπέμπεται μια ακτίνα φως, που αντιπροσωπεύει την αντίληψή μας για τα εξωτερικά γεγονότα. Εάν το νερό ταραχθεί, το φως διαθλάται και σκορπίζεται. Έτσι και όταν διαταράσσονται οι σκέψεις μας, οι κρίσεις μας, οι αντιλήψεις μας, νομίζουμε πως αιτία είναι τα εξωτερικά συμβάντα, αν και εμείς προβάλλουμε τα συναισθήματά μας στα εξωτερικά συμβάντα. Ωστόσο, ο στωικός σοφός αντιμετωπίζει τα πάντα στο ίδιο φως, επειδή η σκέψη του είναι καθαρή και δεν εστιάζει σε πράγματα που δε μπορεί να ελέγξει.¹⁹⁵ Αντίθετα, ένας καταθλιπτικός ασθενής που παρουσιάζει ένα χαρακτηριστικό μοτίβο αρνητικής σκέψης και θεώρησης για τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον, σύμφωνα με τον Beck και τον Ellis,¹⁹⁶ θεωρεί πολύ δυστυχημένη τη ζωή του και πιστεύει πως οι άλλοι είναι υπαίτιοι για τα δυσάρεστα συναισθήματα που νιώθει, παρόλο που θα ήταν πιο ακριβές να ισχυριζόταν πως αιτία για την καταθλιπτική του διάθεση είναι ο τρόπος (αυτόματες σκέψεις, κρίσεις) που αυτός βλέπει τον κόσμο. Στην πραγματικότητα δε μπορούμε να κάνουμε και πολλά για να αλλάξουμε τον κόσμο, αλλά με υπευθυνότητα και πολλή προσπάθεια έχουμε τη δυνατότητα να μάθουμε πώς να τροποποιούμε τις δυσλειτουργικές σκέψεις και συμπεριφορές μας.¹⁹⁷

4.3.Εστίαση στις (μακροπρόθεσμες) συνέπειες

Τόσο ο στωικισμός όσο και η CBT προτείνουν να εξετάζουμε διαρκώς τις συνέπειες του τρόπου σκέψης ή συμπεριφοράς μας, διότι η αξιολόγηση των συνεπειών μιας σκέψης επιδρά στην απόφαση που τελικώς θα πάρουμε. Στη CBT οι θεραπευόμενοι συχνά συμβουλευονται να συγκρίνουν τις συνέπειες μιας παράλογης πεποίθησης με τις αντίστοιχες ενός λογικού τρόπου σκέψης¹⁹⁸ και να σκέφτονται τις μακροπρόθεσμες συνέπειες μιας πράξης.¹⁹⁹ Ο Επίκτητος επισημαίνει πως αν συγκατατεθούμε σε λανθασμένες εντυπώσεις, αποδυναμώνουμε τον εαυτό μας, με

¹⁹⁴ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 12.

¹⁹⁵ Στο ίδιο, pp. 12 – 13.

¹⁹⁶ A. Ellis, & C. MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn), ό.π., p. 32.

¹⁹⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 13.

¹⁹⁸ Στο ίδιο, pp. 185 – 186.

¹⁹⁹ Στο ίδιο, p. 161.

αποτέλεσμα να γινόμαστε πιο ευάλωτοι σε αντίστοιχες μελλοντικές καταστάσεις, αλλά, αν τις αμφισβητήσουμε, ενδυναμώνουμε τον εαυτό μας, αποκτώντας μια ισχυρή συνήθεια για την αντιμετώπιση παρόμοιων συνθηκών στο μέλλον.²⁰⁰ Η επανεξέταση των συνεπειών των πράξεών μας, συνιστά έναν βασικό οδηγό για μια λογική και συνετή κρίση, γιατί μελετώντας τα μακροπρόθεσμα επακόλουθα των ενεργειών μας, τα κίνητρα για την επίτευξη ενός λογικού τρόπου ζωής, προσανατολισμένου προς την ευδαιμονία, διατηρούνται κι ενισχύονται.²⁰¹

²⁰⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 160 – 161.

²⁰¹ Στο ίδιο, p. 188.

5.Γνωστικές Τεχνικές

5.1.Γνωμικά

Στην αρχαιότητα η υιοθέτηση φιλοσοφικών αρχών συνδεόταν με θεμελιώδεις τεχνικές, όπως την επανάληψη, την πρακτική εξάσκηση και την απομνημόνευση φιλοσοφικών δογμάτων ή αποφθεγμάτων, που τότε ασκούνταν σε φιλοσοφικά – θεραπευτικά συστήματα.²⁰² Οι στωικοί συχνά εξέφραζαν τις φιλοσοφικές τους αρχές με τη μορφή γνωμικών, μια ρητορική τεχνική που χρησιμοποιούταν ήδη από τους πρώτους Έλληνες φιλοσόφους. Χαρακτηριστικά αποφθέγματα ήταν το δελφικό «γνῶθι σαυτόν» ή το «μηδὲν ἄγαν» (ή αλλιώς «μέτρον ἄριστον»). Επίσης, βασικές αρχές της σωκρατικής επιστημολογίας και ηθικής διατυπώνονταν με αντίστοιχο τρόπο. Οι στωικοί, ακολουθώντας την αρχαιοελληνική παράδοση, χρησιμοποίησαν τη μέθοδο των αποφθεγμάτων, για να παρουσιάσουν τα δόγματά τους απλά και συνοπτικά. Ωστόσο, αυτή η απλότητα είναι μόνο φαινομενική, διότι το νόημα των γνωμικών, για να γίνει πλήρως κατανοητό, να εφαρμοσθεί πρακτικά και κατ' εξακολούθηση στη ζωή, απαιτεί δια βίου μελέτη και εξάσκηση. Όμως, το γεγονός ότι η στωική φιλοσοφία αναφέρεται συχνά με αφορισμούς είναι σημαντικό από ψυχολογικής άποψης, καθώς με αυτόν τον τρόπο ο άνθρωπος μπορεί πιο εύκολα να απομνημονεύσει τις βασικές αρχές του στωικισμού, να τις ανακαλέσει και να επιστήσει την προσοχή του σε αυτές, όποτε χρειαστεί.²⁰³

Ο Επίκτητος προέτρεπε τους μαθητές του να διατηρούν στη μνήμη τους στωικά δόγματα, να εξασκούνται επανειλημμένα σε αυτά και να τα εφαρμόζουν έμπρακτα στην καθημερινή τους ζωή.²⁰⁴ Επέμενε πως δεν έπρεπε να κάνουν επίδειξη των γνώσεών τους, αλλά άμεση κι πρακτική εφαρμογή τους, μέχρι να αφομοιωθούν στον τρόπο ζωής τους. Η διδασκαλία των στωικών δεν αποσκοπούσε στον εντυπωσιασμό ή τη στείρα αποστήθιση, αλλά στην απομνημόνευση, τη βαθιά κατανόηση και την πρακτική εξάσκηση αρχών που οδηγούν στην προσωπική αυτοβελτίωση.²⁰⁵ Ο Hadot αναφέρει ότι η διατύπωση της στωικής διδασκαλίας σε

²⁰² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 193.

²⁰³ Στο ίδιο, pp. 52 – 53.

²⁰⁴ Επίκτητου, *Διατριβή Γ'*, ό.π., Κεφάλαιο κδ', στ. 115.

²⁰⁵ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο μστ'.

γνωμικά αντανακλά την ελληνορωμαϊκή αντίληψη για τη μέθοδο της απομνημόνευσης και της ανάκλησης φιλοσοφικών αρχών με θεραπευτικό σκοπό.²⁰⁶

Η χρήση σύντομων φράσεων και στωικών αρχών μπορεί προφανώς να συγκριθεί με σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές πρακτικές, όπως η τεχνική της αυθυποβολής στην υπνοθεραπεία, οι οδηγίες αυτοβοήθειας²⁰⁷ ή η νοερή απεικόνιση στη CBT.²⁰⁸ Σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές και υπνοθεραπευτές εφαρμόζουν την πρακτική της σύμπτυξης προτάσεων σε σύντομες φράσεις ή ακόμα και σε μία λέξη, ώστε ο θεραπευόμενος να μπορεί πιο εύκολα να επαναλάβει και να πράξει αυτά που έμαθε, αποκτώντας σταδιακά κυριότητα του εαυτού του.²⁰⁹ Επιπλέον, εγχειρίδια αυτοβοήθειας, από τα χρόνια του Coue, περιέχουν αποφθέγματα για να συμβάλλουν στην επίτευξη της συναισθηματικής αρμονίας των αναγνωστών τους. Στη γνωσιακή – συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία οι θεραπευτές συχνά καθοδηγούν και εκπαιδεύουν τους θεραπευόμενους χρησιμοποιώντας σύντομες φράσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν περίπλοκα νοήματα υγιών και λογικών πεποιθήσεων. Αυτές οι φράσεις, εξαιτίας της συντομίας και της φαινομενικής απλότητάς τους γίνονται άμεσα κατανοητές από τους θεραπευόμενους, οι οποίοι μπορούν πιο εύκολα να τις επαναφέρουν στη μνήμη τους, όταν χρειαστεί να διαχειριστούν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.²¹⁰

Ο στωικισμός, ο επικουρισμός και η CBT αναγνωρίζουν τα οφέλη που προκύπτουν από την απομνημόνευση λογικών αρχών, οι οποίες, υπό τις κατάλληλες συνθήκες, μπορούν να ανακληθούν και να συμβάλουν στην επίλυση προβληματικών καταστάσεων και συναισθηματικών δυσκολιών.²¹¹ Ο άνθρωπος μαθαίνει με συστηματική προσπάθεια και εξάσκηση να αντιμετωπίζει παράλογες φοβίες και να σκέπτεται με τρόπο που δεν επιφέρει συναισθηματικές διαταραχές.²¹²

²⁰⁶ Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, A. I. Davidson (Ed.), translated by M. Chase, published by Blackwell press, Malden, MA 1995, p. 84.

²⁰⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 194.

²⁰⁸ Στο ίδιο, p. 196.

²⁰⁹ Στο ίδιο, p. 53.

²¹⁰ Στο ίδιο, p. 54.

²¹¹ Στο ίδιο, pp. 197 – 198.

²¹² Στο ίδιο, pp. 84 – 85.

5.2.Καθημερινός στοχασμός – επίλυση προβλημάτων

Αρκετές φιλοσοφικές σχολές δίδασκαν τους μαθητές τους να ξεκινούν την ημέρα τους στοχαζόμενοι, ώστε να ενδυναμώνουν τη σκέψη τους για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της υπόλοιπης ημέρας. Για παράδειγμα, οι πυθαγόρειοι διέθεταν χρόνο το ξημέρωμα, για να κοιτούν τα αστέρια, να αναλογίζονται την απεραντοσύνη του σύμπαντος και τη θέση τους σε αυτό.²¹³ Παρομοίως οι μαθητές του στωικισμού, νωρίς το πρωί εξασκούνταν στους στωικούς κανόνες, ώστε να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές υποχρεώσεις και αντιξοότητες.²¹⁴ Ο Σωκράτης υποστήριζε ότι ο συνετός και σοφός άνδρας πηγαίνει να κοιμηθεί, αφού πρώτα θέσει υπό έλεγχο τις ορέξεις του και ενισχύσει τη λογική του ικανότητα.²¹⁵ ενώ, οι Ρωμαίοι στωικοί πρότειναν, υιοθετώντας την πυθαγόρεια παράδοση, να στοχαζόμαστε το χάραμα και λίγο πριν κοιμηθούμε.²¹⁶

Η συγκεκριμένη τεχνική των στωικών χρησιμοποιείται από τη σύγχρονη CBT και λειτουργεί ως μια μέθοδος αυτοανάλυσης. Ορίζεται ως «επίλυση προβλημάτων» («*problem solving*») και συμβάλλει στην επανεξέταση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων μιας συμπεριφοράς και την εύρεση εναλλακτικών λύσεων σε πιθανές συνθήκες της επόμενης ημέρας. Έτσι, κάθε άνθρωπος κατανοεί αν έπραξε κατά τον ορθό ή εσφαλμένο τρόπο και το επόμενο πρωί, μόλις ξυπνήσει, είναι καλύτερα προετοιμασμένος για την αντιμετώπιση παρόμοιων προκλήσεων.²¹⁷

5.3.Ρεαλιστικός τρόπος έκφρασης

Μία από τις πιο χαρακτηριστικές τεχνικές των στωικών για τον έλεγχο των συναισθηματικών αντιδράσεων είναι η φιλοσοφική και ρητορική άσκηση, στην οποία ο μαθητευόμενος περιγράφει ένα γεγονός χρησιμοποιώντας, μερικές φορές γραπτώς, μια πιο αντικειμενική γλώσσα.²¹⁸ Η λογική και ακριβή ανάλυση όσων μας

²¹³ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 11, στ. 27.

²¹⁴ Επικτήτου, *Διατριβή Α΄*, ό.π., Κεφάλαιο δ΄, στ. 18 – 21.

²¹⁵ Πλάτωνος, *Πολιτεία*, πρόλογος – μετάφραση Νικόλαος Μ. Σκουτερόπουλος, Εκδόσεις Πόλις, Αθήνα 2014, Βιβλίο Θ΄, στ. 571d – 572a.

²¹⁶ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 202.

²¹⁷ Στο ίδιο, pp. 204 – 205.

²¹⁸ Στο ίδιο, pp. 174.

συμβαίνουν διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στην διανοητική μας ανάπτυξη.²¹⁹ Γι αυτό, οι στωικοί θεωρούν πως κάθε άνθρωπος οφείλει να περιγράφει τα πράγματα στον εαυτό του με πιο αντικειμενικούς και λιγότερο συναισθηματικούς όρους, συγκεκριμένα και όχι αφηρημένα. Η γλώσσα περιλαμβάνει ένα πλήθος ρητορικών σχημάτων, που μπορούν να προκαλέσουν συγκίνηση ή να στρεβλώσουν την αντίληψη για την πραγματικότητα, με αποτέλεσμα πολλοί άνθρωποι, που θέλουν είτε να έχουν πομπώδη λόγο είτε να επηρεάζουν τους ακροατές/αναγνώστες τους, να κάνουν παράλογες υπεργενικεύσεις, να χρησιμοποιούν μεταφορές ή συγκινησιακή γλώσσα. Μάλιστα, αυτά τα σχήματα χρησιμοποιούνται τόσο συχνά στην καθημερινότητα, που δυσκολευόμαστε να αναγνωρίσουμε ένα γεγονός, όπως πραγματικά είναι, χωρίς πρόσθετους σχολιασμούς. Αξίζει να σημειωθεί, ότι πολλές φορές χρησιμοποιούμε το συγκεκριμένο είδος γλώσσας, για να επικοινωνήσουμε όχι με τους άλλους, αλλά με τον εαυτό μας, με αποτέλεσμα να στρέφουμε αυτή τη μορφή ρητορικής εναντίον μας, π.χ. «Δεν το πιστεύω! Με έστησαν στον τοίχο· μου φέρθηκαν σαν να είμαι σκουπίδι!». Αυτό το παράδειγμα αποτελεί μια έκρηξη απερίσκεπτης ρητορικής, που εμπεριέχει λεκτικές και νοητικές διαστρεβλώσεις. Τέτοια μορφή ρητορικής προκαλεί υπερβολικό άγχος και εχθρότητα προς τον ίδιο μας τον εαυτό, με αποτέλεσμα να γινόμαστε, χωρίς να έχουμε επίγνωση, θύματα του δικού μας τρόπου έκφρασης.

Σύμφωνα με τον Βιντγκενστάϊν, αυτή η σχέση της γλώσσας με τη νοητική μας λειτουργία μπορεί να θεωρηθεί ένα είδος συνεχούς, συνειδητής αλλά όχι σκόπιμης διαδικασίας αρνητικής αυτοϋπνωσης ή αυθυποβολής. Με άλλα λόγια, δε δίνουμε τη δέουσα σημασία στην αξία της συνείδησής μας, για να σκεφτούμε και να συνειδητοποιήσουμε την επίδραση που έχει στη συναισθηματική μας κατάσταση και την αντίληψή μας για τα πράγματα.²²⁰ Γι' αυτό οι στωικοί προτείνουν τη διαρκή ανάλυση και επανεξέταση των εντυπώσεων, ώστε ο άνθρωπος να φτάσει στην καταληπτική φαντασία, δηλαδή στην αντικειμενική αναπαράσταση της πραγματικότητας,²²¹ η οποία θα προέρχεται από κάποιο εξωτερικό/σωματικό ή εσωτερικό/ασώματο ερέθισμα που υπάρχει πραγματικά και αποτυπώνεται στην ψυχή του ατόμου σχηματίζοντας μια ολοκληρωμένη, ορισμένη, αληθής εντύπωση.²²²

²¹⁹ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν, ό.π.*, Κεφάλαιο 3, στ. 11.

²²⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 178.

²²¹ Στο ίδιο.

²²² Διογένους Λαερτίου, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλίο Ζ', ό.π., στ. 83.

5.4. *Praemeditatio malorum* – γνωστική πρόβα – επαναλαμβανόμενη αξιολόγηση – REI

Ο Σωκράτης προέτρεπε τους νέους να εκπαιδεύονται στη φιλοσοφία, για να αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία και υπομονή δυσάρεστα γεγονότα που θα συμβούν στη ζωή τους.²²³ Όπως αναφέρει ο Επίκτητος, τίποτε άλλο δεν είναι πρακτικά η μελέτη της φιλοσοφίας παρά προετοιμασία για την αντιμετώπιση ενδεχόμενων συνθηκών.²²⁴ Πρέπει να σκεφτόμαστε το μέλλον ρεαλιστικά, να είμαστε προετοιμασμένοι και ψύχραιμοι, ώστε να μην δυσαρεστηθούμε, αν έρθουμε αντιμέτωποι με δυσκολίες ή δυσάρεστα και απρόοπτα γεγονότα.²²⁵ Ο Μάρκος Αυρήλιος παροτρύνει τόσο τον εαυτό του όσο και τους αναγνώστες του έργου του, να ζουν σύμφωνα με τη φύση και να σκέφτονται πως κατά τη διάρκεια της ημέρας ίσως βρεθούν αντιμέτωποι με αντιξοότητες και με ανθρώπους που άθελά τους μπορούν να τους βλάψουν.²²⁶

Μία από τις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούσαν οι στωικοί για να βελτιώσουν την υγεία τους ήταν η μέθοδος «*praemeditatio malorum*» («εκ των προτέρων στοχασμός των δεινών»), δηλαδή η προετοιμασία του νου για να αντιμετωπίζει ενδεχόμενες δυσκολίες.²²⁷ Η συγκεκριμένη μέθοδος προμελέτης και προσχεδιασμού του τρόπου σκέψης και δράσης σε αντίξοες συνθήκες συνίσταται στη φαντασίωση ενός καταστροφικού γεγονότος που ενδεχομένως θα μας συμβεί, το οποίο καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε, ακολουθώντας στωικά δόγματα, σαν να συμβαίνει στο παρόν.²²⁸ Έτσι, ελέγχουμε καλύτερα τη μνήμη μας και θυμόμαστε κανόνες του ορθού λόγου την κατάλληλη στιγμή, ακόμη κι υπό συνθήκες πίεσης κι άγχους. Επιπλέον, κατανοούμε την μεταβλητότητα και την παροδικότητα των πραγμάτων κι αξιολογούμε καλύτερα ποια ανατροπή μπορεί να μας συμβεί στο μέλλον.²²⁹

Οι στωικοί θεωρούσαν ότι, αν μπορούν να ξεπεράσουν με αυτή τη μέθοδο μελλοντικές αντιξοότητες, θα έχουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν το μεγαλύτερο φόβο του ανθρώπου, το θάνατο. Γι' αυτό, ο φιλοσοφικός στοχασμός για το θάνατο (η

²²³ Πλάτωνος, *Πολιτεία*, ό.π., Βιβλίο Γ', στ. 604b – d.

²²⁴ Επίκτητου, *Διατριβή Γ'*, ό.π., Κεφάλαιο ι', στ. 10 – 13.

²²⁵ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο δ'.

²²⁶ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 2, στ. 1.

²²⁷ Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, ό.π., p. 85.

²²⁸ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 209.

²²⁹ Στο ίδιο, pp. 211 – 212.

μελέτη θανάτου) μπορεί να θεωρηθεί ως η πιο ολοκληρωμένη μορφή της τεχνικής *praemeditatio malorum*. Αναφέρεται πως οι Ρωμαίοι στρατηγοί είχαν υπηρέτες που τους ψιθύριζαν «*memento mori*» («να θυμάσαι ότι θα πεθάνεις») μετά από ένα μεγάλο θρίαμβο, για να μετριάσουν την περηφάνιά τους. Η αναγνώριση της θνησιμότητας του ανθρώπου δεν είχε σκοπό την πρόκληση μελαγχολίας ή φόβου, διότι το ιδεώδες του στωικού σοφού, εμπνευσμένο από το Σωκράτη, ήταν να αγαπά τη ζωή και να μη φοβάται το θάνατο.²³⁰ Αν θέλαμε να περιγράψουμε με μια φράση την τεχνική *praemeditatio malorum*, θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε τη φράση του Βιργίλιου: «*si vis pacem, para bellum*» («αν θέλεις ειρήνη, προετοιμάσου για πόλεμο»).

Ένα παράδειγμα παρόμοιας τεχνικής στη CBT συνιστά η «γνωστική πρόβα» («*cognitive rehearsal*») ή «καθοδηγούμενη φαντασία» («*forced fantasy*»). Ο Beck και οι συνεργάτες του πρότειναν τη γνωστική πρόβα για τον άμεσο εντοπισμό στρεσογόνων καταστάσεων, που απαιτούν επίλυση, ώστε να αντιμετωπιστούν οι αυτοκτονικές σκέψεις. Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με τη μέθοδο της γνωστικής πρόβας ο θεραπευόμενος πρέπει να ακολουθήσει τρία βήματα: 1. να φανταστεί πως βρίσκεται σε μια απελπιστική κατάσταση, 2. να εκθέσει τον εαυτό του σε αυτοκτονικές σκέψεις και ένα αίσθημα αδυναμίας, 3. να καταπολεμήσει τις σκέψεις αυτοκτονίας και την απελπισία που νιώθει, «προβάρωντας» πιθανές λύσεις στο μυαλό του για το συγκεκριμένο ζήτημα.²³¹

Η στωική τεχνική *praemeditatio malorum* παρουσιάζει επίσης ομοιότητες με μια πρώιμη μέθοδο νοητικής απεικόνισης, που δημιουργήθηκε από τον Victor Raimy και επηρέασε τις θεραπευτικές μεθόδους της CBT, την «επαναλαμβανόμενη ή συναισθηματική αξιολόγηση» («*repeated or emotional review*»). Σε αυτή την τεχνική ο θεραπευόμενος απλά καλείται επανειλημμένα να φανταστεί πως βιώνει στο παρόν κάποιο οδυνηρό γεγονός, όπως μια φυσική καταστροφή. Αξίζει να επισημανθεί πως οι θεραπευόμενοι που χρειάζονται χρόνο για να φανταστούν γεγονότα επανειλημμένα, αναφέρουν μείωση του άγχους και αλλαγές στην αντίληψη και τη συμπεριφορά τους.²³²

Ο Beck και οι συνάδελφοί του, κατά το γνωστικό μοντέλο για το άγχος, υποστήριζαν πως αυτός που πάσχει από μια αγχώδη διαταραχή, έχει την πυρηνική

²³⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 212 – 213.

²³¹ Στο ίδιο, p. 213.

²³² Στο ίδιο, pp. 213 – 214.

πεποίθηση ότι κάτι κακό θα του συμβεί και δε θα μπορέσει να το χειριστεί.²³³ Ωστόσο, αν επανεξετάσει τις δύσκολες καταστάσεις μέσω ενός «λογικού» τρόπου φαντασίας, θα αποκτήσει μια σαφή εικόνα της πραγματικότητας και θα τροποποιήσει τις ανήσυχες σκέψεις του, προσαρμόζοντάς τες σε ένα ρεαλιστικό και ορθολογικό πλαίσιο. Τόσο ο Beck όσο και οι συνεργάτες του ασχολήθηκαν ιδιαίτερα με την τεχνική της επαναλαμβανόμενης αξιολόγησης, ώστε να αντικατασταθούν οι μη ρεαλιστικές και καταστροφικές σκέψεις του θεραπευόμενου για το μέλλον με πιο ρεαλιστικές εκτιμήσεις. Εν τούτοις, αναγνώριζαν ότι δεν προέκυπταν σημαντικές αλλαγές στην αντίληψη του θεραπευόμενου, παρόλο που η επίδραση του άγχους μειωνόταν κατά τη διάρκεια της φαντασίωσής του.²³⁴

Συνολικά, η επαναλαμβανόμενη αξιολόγηση βοηθά το θεραπευόμενο να αποδεχθεί μια κατάσταση, όπως πραγματικά είναι, να τη δει σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και σταδιακά να την αντιμετωπίσει. Η ομοιότητα της με την τεχνική *praemeditatio malorum* είναι προφανής, διότι και οι δύο μέθοδοι αποσκοπούν στη ψύχραιμη αξιολόγηση των μελλοντικών αντιξοοτήτων. Οι στωικοί πρότειναν στους μαθητές τους, καθώς θα φαντάζονταν ενδεχόμενες δυσκολίες, να κάνουν προφορική εξάσκηση των αρχών τους, ώστε να προκαλέσουν αλλαγές στον τρόπο αντίληψης ενός αγχογόνου γεγονότος. Σήμερα, οι γνωστικοί θεραπευτές συμβουλεύουν τους θεραπευόμενούς τους να προβάρουν νοητικά σύντομες φράσεις (όπως στωικές ρήσεις) ή οδηγίες, πριν τις εφαρμόσουν σε πραγματικά αντίξοες συνθήκες.²³⁵

Παρόμοια προσέγγιση με τις προαναφερθείσες μεθόδους αποτελεί μια πρώιμη γνωστική – συμπεριφορική τεχνική, που ανέπτυξε ο Ellis, γνωστή ως «λογικοσυναισθηματική απεικόνιση» (*«rational emotive imagery»*, REI), η οποία επιτρέπει στο θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τους φόβους του. Υπάρχουν αρκετές παραλλαγές της συγκεκριμένης μεθόδου, αλλά το βασικό πρότυπο της REI που βοηθά το θεραπευόμενο να αμφισβητήσει την αξιοπιστία των αρνητικών γνωστικών ικανοτήτων είναι το ακόλουθο: ο θεραπευόμενος φαντάζεται ένα αναμενόμενο ενεργοποιητικό γεγονός σαν να συμβαίνει στο παρόν (A), ενώ παράλληλα δοκιμάζει

²³³ Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R., *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (20th Anniversary Edition), *ό.π.*, p. 201.

²³⁴ Στο ίδιο, p. 216.

²³⁵ Στο ίδιο, p. 250.

νοερά την αλλαγή των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπεριφορικών αντιδράσεων (C), αντικαθιστώντας την αρνητική σκέψη με τη θετική (B).²³⁶

5.5. Ψυχοεκπαίδευση

Κατά τον Επίκουρο, τα αισθητηριακά δεδομένα πρέπει να εξετάζονται από τη λογική, διότι ο φιλοσοφικός έλεγχος των πληροφοριών που λαμβάνουμε από τις αισθήσεις συμβάλλει στην απαλλαγή από παράλογους φόβους ή ψεύτικες ελπίδες και την αναγνώριση της πραγματικής φύσης των επιθυμιών και των ηδονών. Ο λόγος παρέχει γνώση της φύσης των αισθημάτων, όπως του πόνου ή της ηδονής, με αποτέλεσμα την καλύτερη αξιολόγηση και αντιμετώπισή τους. Παρόμοια θέση εκφράζουν οι γνωσιακοί – συμπεριφοριστικοί ψυχοθεραπευτές που χρησιμοποιούν τη γνώση ως βασικό θεραπευτικό μέσο.²³⁷ Τόσο ο Dubois όσο κι ο Baudouin ενημέρωναν τους ασθενείς τους σχετικά με τις ψυχικές διαταραχές που είχαν με απλό και κατανοητό τρόπο, χωρίς να χρησιμοποιούν «επιστημονική» και ακατάληπτη γλώσσα. Αυτή η μέθοδος σήμερα ονομάζεται «ψυχοεκπαίδευση» και χρησιμοποιείται ως τεχνική θεραπείας κυρίως στη CBT.²³⁸

5.6. Στωική απάθεια/αναστολή κρίσεων – τεχνική της αποστασιοποίησης

Η «στωική απάθεια» για πράγματα που βρίσκονται εκτός του ελέγχου μας μοιάζει με τη γνωστική – συμπεριφορική τεχνική της «αποστασιοποίησης» («*distancing*»), η οποία συμβάλλει στη διάκριση μεταξύ των εσωτερικών σκέψεων και των εξωτερικών γεγονότων που αντιπροσωπεύουν.²³⁹ Ο θεραπευόμενος χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της αποστασιοποίησης, μαθαίνει να παρακολουθεί τις αυτόματες σκέψεις του ως εξωτερικός παρατηρητής (από απόσταση) και να τις αντιμετωπίζει ως υποθέσεις («θεωρεί ή υποθέτει» παρά «ξέρει»). Έτσι, μπορεί να

²³⁶A. Ellis, & C. MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd edn), ό.π., pp. 125 – 126.

²³⁷Ιουλίας Μαϊμάρη, Ντιάνας Χαρίλα, «Οι καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Επικούρεια Φιλοσοφία», ό.π., σ. 15.

²³⁸Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 35.

²³⁹A.T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*, published by International Universities Press, New York 1976, pp. 242 – 243.

ξεχωρίζει τις σκέψεις από τα γεγονότα²⁴⁰ και να σχηματίζει πιο αντικειμενική και ολοκληρωμένη άποψη για μία κατάσταση.²⁴¹

Η διάκριση της αντικειμενικής πραγματικότητας από την υποκειμενική γνώμη επιτυγχάνεται επίσης, κατά τους στωικούς, αν ελέγχουμε διαρκώς τις εντυπώσεις μας και αναστέλλουμε τις κρίσεις μας για τα γεγονότα μέχρι να σιγουρευτούμε για την ορθότητά τους. Με αυτόν τον τρόπο, που θυμίζει την τεχνική της αποστασιοποίησης οδηγούμαστε στην αντικειμενική αναπαράσταση της πραγματικότητας (*καταληπτική φαντασία*).²⁴²

²⁴⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 157 – 158.

²⁴¹ Στο ίδιο, p. 256.

²⁴² Στο ίδιο, p. 159.

6. Συμπεριφοριστικές Τεχνικές

6.1. Καταγραφή σκέψεων – τεχνική τριπλή στήλης

Ο Επίκτητος συμβούλευε τους μαθητές του να παρατηρούν καθημερινά τα συναισθήματά τους, για να αποκτήσουν σταδιακά περισσότερο έλεγχο σε αυτά και να συνηθίσουν σε έναν πιο υγιή τρόπο ζωής.²⁴³ Μάλιστα πίστευε πως καλό θα ήταν να σημειώνουν καθημερινά τόσο τις στωικές αρχές όσο και τις λογικές σκέψεις τους για συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνουν, ώστε να τις μελετούν και να τις εφαρμόζουν συχνά στην πράξη, μέχρι να εξοικειωθούν με τον ορθολογικό τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς²⁴⁴ και να καταστεί εμφανής η προσωπική τους πρόοδος, όπως είναι έκδηλη η επίδραση της γυμναστικής στη σωματική διάπλαση του αθλητή. Αν απλά επεδείκνυαν τη γνώση των θεωριών, χωρίς την πρακτική άσκησή τους, τότε θα έμοιαζαν με τον αθλητή που αντί να δείξει τα οφέλη που αποκόμισε από τη χρήση των αλτήρων, δηλαδή τους γυμνασμένους του ώμους, δείχνει τους αλτήρες.²⁴⁵ Η παραπάνω μέθοδο του Επίκτητου βοηθούσε τους μαθητές του να σχηματίσουν μια ακριβή και συνολική εικόνα της σκέψης και της συμπεριφοράς τους και να αναγνωρίσουν καλύτερα τα σφάλματα και τις παραλείψεις τους.²⁴⁶

Παρόμοιο νόημα απορρέει κι από την τεχνική της «καταγραφής αυτόματων σκέψεων» που χρησιμοποιείται συχνά στη CBT. Ο θεραπευόμενος καταγράφοντας αρνητικά συναισθήματα ή άσχημες συμπεριφοριστικές συνήθειες αποκτά περισσότερο αυτοέλεγχο.²⁴⁷ Ο Burns ανέπτυξε την «τεχνική τριπλής στήλης» («*triple column technique*»), μια απλή τεχνική που γράφεται σε ένα φύλλο χαρτιού και συμβάλλει στην αμφισβήτηση των αρνητικών υποθέσεων του ατόμου. Η πρώτη στήλη παρουσιάζει τις «αυτόματες σκέψεις» («*automatic thoughts*» – AT), δηλαδή τις σκέψεις που έρχονται αμέσως στο μυαλό ενός ατόμου, όταν βιώνει ένα δυσάρεστο για αυτόν γεγονός. Η δεύτερη στήλη αναφέρεται στις δέκα «γνωστικές διαστρεβλώσεις» («*cognitive distortions*» – CD, βλ. σ. 13). Τέλος, στην τρίτη στήλη σημειώνεται η «λογική απόκριση» («*rational response*» – RR). Η συγκεκριμένη

²⁴³ Επίκτητου, *Διατριβή Β'*, ό.π., Κεφάλαιο ιη', στ. 12 – 14.

²⁴⁴ Επίκτητου, *Διατριβή Α'*, ό.π., Κεφάλαιο α', στ. 21 – 26.

²⁴⁵ Στο ίδιο, Κεφάλαιο δ', στ. 5 – 15.

²⁴⁶ Pierre Hadot, *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία*, ό.π., σ. 275.

²⁴⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 171 – 172.

τεχνική βοηθά τα άτομα να σκεφτούν τις εσφαλμένες υποθέσεις που κάνουν (πρώτη στήλη), ύστερα να καταλάβουν για ποιο λόγο οι υποθέσεις τους δεν είναι ρεαλιστικές (δεύτερη στήλη) και εν τέλει να διορθώσουν τις διαστρεβλωμένες απόψεις τους για την πραγματικότητα (τρίτη στήλη).²⁴⁸

Στις ημέρες μας εφαρμόζονται πιο τυπικές ασκήσεις αυτοελέγχου, που περιλαμβάνουν καθημερινή καταγραφή αυτόματων σκέψεων και άλλες εργασίες. Αυτές οι τεχνικές δεν αποσκοπούν μόνο στην αποτύπωση της συχνότητας ή της έντασης ενός συναισθήματος ή μιας συμπεριφοράς, αλλά και στην καταγραφή των δυσλειτουργικών σκέψεων και των λογικών αποκρίσεων σε αυτές. Ο θεραπευόμενος, παρατηρώντας και σημειώνοντας τις σκέψεις του, γίνεται πιο λογικός, διορατικός και αντικειμενικός.²⁴⁹

6.2. Υπομνήματα

Στην αρχαία ελληνορωμαϊκή κοινωνία, οι προσωπικές σημειώσεις και οι φιλοσοφικοί στοχασμοί που καταγράφονταν κάθε ημέρα, ονομάζονταν *υπομνήματα*. Τα υπομνήματα χρησιμοποιούνταν με σκοπό: α. τη διατύπωση και απομνημόνευση φιλοσοφικών ρήσεων, β. την έκφραση προσωπικών βιωμάτων, σκέψεων και συναισθημάτων. Οι περισσότεροι θεωρούσαν πολύ σημαντική τη θεραπευτική αξία της χρήσης υπομνημάτων.²⁵⁰ Τέτοιο υπόμνημα – σήμερα θα το λέγαμε ημερολόγιο – μπορεί να θεωρηθεί το «*Τά εις éαυτόν*». Παρόλο που πολλοί υποστηρίζουν πως το συγκεκριμένο έργο συνιστά μια συλλογή από σκέψεις, ο Hadot θεωρεί ότι στις σημειώσεις του Μάρκου Αυρηλίου αναφέρονται συγκεκριμένες στοχαστικές και ρητορικές ασκήσεις, σχεδιασμένες ως μέρος ενός προγράμματος αυτοβοήθειας και πνευματικής ανάπτυξης. Φαίνεται πιθανό, ο Ρωμαίος αυτοκράτορας να είχε μελετήσει τις *Διατριβές* του Επίκτητου και να ακολουθούσε πιστά τις οδηγίες του, καταγράφοντας καθημερινά στωικές θεωρίες και λογικά επιχειρήματα για την αντιμετώπιση συναισθηματικών προβλημάτων. Ο Μάρκος Αυρήλιος αναδιατυπώνει βασικές στωικές αρχές ενδεχομένως για να τις διασαφηνίσει στο μυαλό του και να τις

²⁴⁸ Edward Murguia & Kim Diaz, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», *ό.π.*, pp. 48 – 49.

²⁴⁹ A. T. Beck, G. Emery, & R. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (20th Anniversary Edition), *ό.π.*, p. 190.

²⁵⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, *ό.π.*, p. 173.

αποτυπώσει βαθιά στη μνήμη του.²⁵¹ Στα υπομνήματα καταγράφονταν οι φιλοσοφικές ιδέες και οι εμπειρίες με σκοπό να απομνημονευτούν και να εφαρμοστούν έμπρακτα σε καθημερινές αντιξοότητες. Στη σύγχρονη εποχή, διάφορα εγχειρίδια της CBT, που αναφέρουν φιλοσοφικά αποφθέγματα και λογικούς τρόπους σκέψης για την αντιμετώπιση συναισθηματικών δυσκολιών, εξυπηρετούν ακριβώς τον ίδιο σκοπό.²⁵²

6.3.Ιεράρχηση

Ο Επίκτητος υποστηρίζει ότι, για να μην ταρασσόμαστε συναισθηματικά, πρέπει να αναλύουμε λογικά τα πράγματα γύρω μας, εκκινώντας από τα λιγότερο σημαντικά και καταλήγοντας σε αυτά που έχουν την πιο μεγάλη αξία για εμάς.²⁵³ Στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία τα συμπτώματα ιεραρχούνται, ώστε πρώτα να αντιμετωπίζονται τα ελαφρύτερα κι ύστερα τα βαρύτερα συμπτώματα.²⁵⁴ Οι γνωστικοί – συμπεριφοριστικοί θεραπευτές, όπως οι Επικούρειοι στην αρχαιότητα, προτείνουν να ταξινομούμε τα συναισθηματικά προβλήματα με βάση την αξία τους και ύστερα να ενδιαφερόμαστε για την επίλυση των πιο σημαντικών, προτείνοντας πιθανές λύσεις. Τέλος, να εξετάζουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των πιθανών λύσεων, γράφοντας τα υπέρ και τα κατά καθεμιάς λύσης σε δυο στήλες.²⁵⁵

Ο Ellis χρησιμοποιούσε την τεχνική της ιεράρχησης, για να συμβουλευτεί θεραπευόμενούς του. Υιοθετώντας εύστοχα το παράδειγμα του Επίκτητου, ισχυριζόταν ότι το σπάσιμο ενός ποτηριού, δεν πρέπει να μας στενοχωρεί, εκτός κι αν (παράλογα) θεωρούμε πως είναι το μοναδικό ποτήρι στον κόσμο. Το ίδιο ισχύει και για πιο σημαντικά γεγονότα. Αν δε σκεφτούμε πως όλοι οι άνθρωποι είναι θνητοί, άρα ανά πάσα στιγμή μπορεί να πεθάνουν, θα νιώσουμε τη ζωή μας άδεια, σε περίπτωση που χάσουμε τη γυναίκα ή τα παιδιά μας. Πολλές φορές λοιπόν, νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα, επειδή υπερεκτιμούμε την αξία των πραγμάτων και

²⁵¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 173 – 174.

²⁵² Στο ίδιο, p. 173.

²⁵³ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο γ΄.

²⁵⁴ Χ.Σ. Ιεροδιακόνου, *6 Θέματα στον Αριστοτέλη από Ψυχολογικής σκοπιάς Ναρκισσισμός – Δίκαιον – Υπνος & Όνειρα – Το Προς Ημάς – Χρόνος – Αριστοτέλης & Ζήνων*, Εκδόσεις Βήτα medical arts, Αθήνα 2015, σ. 260.

²⁵⁵ Ιουλίας Μαϊμάρη, Ντιάνας Χαρίλα, «Οι καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Επικούρεια Φιλοσοφία», ό.π., σ. 16.

είμαστε συναισθηματικά ευάλωτοι σε πιθανή απώλειά τους.²⁵⁶ Για το λόγο αυτό ο Επίκτητος τονίζει πως ο άνθρωπος πρέπει να αξιολογεί τα πράγματα, ώστε να επιλέγει αυτά που θα τον βοηθήσουν να γίνει ενάρετος και να αποκτήσει την ευδαιμονία. Όμως, κάθε πράγμα που επιλέγει, θα το φροντίζει όσο χρειάζεται, χωρίς να το προσέχει υπερβολικά, παραμελώντας τα υπόλοιπα, π.χ. η φροντίδα για τα μάτια χρειάζεται τόσο, ώστε να εξυπηρετεί μια συνετή ζωή.²⁵⁷ Επίσης, η χρήση κάθε πράγματος πρέπει να γίνεται με ορθό τρόπο, π.χ. η υγεία είναι καλό πράγμα για τον άνθρωπο, όταν είναι υγιής με καλό τρόπο, ενώ είναι κακό πράγμα όταν είναι υγιής με άσχημο τρόπο.²⁵⁸ Τέλος, καλό θα είναι να αποδεχθούμε πως κάποιες καταστάσεις δεν μπορούν να τεθούν υπό τον έλεγχό μας τουλάχιστον εξ ολοκλήρου. Για παράδειγμα, η θλίψη της μάνας για τον υιό, που δεν βλέπει και της λείπει, εξαρτάται κυρίως από την ίδια και όχι από το παιδί της, το οποίο μπορεί να ελέγξει μόνο τη δική του θλίψη και απλά να προσπαθήσει σε κάποιο βαθμό να μετριάσει τη θλίψη της μάνας του.²⁵⁹

6.4. Έκθεση – Συστηματική Απευαισθητοποίηση

Στη CBT τα αγχογόνα γεγονότα που εκτιθέμεθα είναι *in vitro*, δηλαδή στη σκέψη μας, τη φαντασία μας ή *in vivo*, δηλαδή στην καθημερινή μας ζωή. Ο τρόπος αντιμετώπισής τους μπορεί επίσης να είναι *in vitro* ή *in vivo*. Για παράδειγμα, ένα άτομο με κλειστοφοβία για να θεραπευθεί, μπορεί αρχικά να φανταστεί πως βρίσκεται σε έναν κλειστό χώρο, όπως έναν ανελκυστήρα (*in vitro*) και ύστερα, αφού έχει περάσει κάποιο χρονικό διάστημα κι έχει εξοικειωθεί νοερά στη συγκεκριμένη κατάσταση, να εισέλθει πραγματικά σε έναν κλειστό χώρο (*in vivo*).²⁶⁰ Η βασική έννοια των περισσότερων σύγχρονων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων, που βασίζονται στην φανταστική έκθεση του θεραπευόμενου σε απειλητικές για αυτόν καταστάσεις, εκφράζεται από το ακρωνύμιο «*FEAR=Face Everything And Recover*», δηλαδή «να αντιμετωπίζετε τα πάντα και να ανακτάτε τις δυνάμεις σας». Το άγχος κι άλλα δυσάρεστα συναισθήματα υποχωρούν, εάν το άτομο αποδέχεται την πραγματικότητα και αντιμετωπίζει υπομονετικά και συστηματικά τους φόβους του.

²⁵⁶ A. Ellis, & R. A. Harper, *A Guide to Rational Living* (3rd revised edn.), ό.π., p. 174.

²⁵⁷ Επίκτητου, *Διατριβή Β'*, ό.π., Κεφάλαιο κγ', στ. 34 – 35.

²⁵⁸ Επίκτητου, *Διατριβή Γ'*, ό.π., Κεφάλαιο κ', στ. 4.

²⁵⁹ Στο ίδιο, Κεφάλαιο κδ', στ. 22 – 23.

²⁶⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 211.

Η θεραπεία έκθεσης («*exposure therapy*»), δηλαδή η φανταστική ή πραγματική έκθεση του θεραπευόμενου σε μια κατάσταση που τον αγχώνει ή τον φοβίζει, συμβάλλει στην εξοικείωση του θεραπευόμενου με αυτό που προηγουμένως φοβόταν και η τεχνική της συστηματικής απευαισθητοποίησης, δηλαδή η σταδιακή έκθεση του θεραπευόμενου σε αυξανόμενα ερεθίσματα, που του προκαλούν άγχος, μειώνει το αίσθημα δυσφορίας του. Οι δύο αυτές τεχνικές αποτελούν χρήσιμα εργαλεία της συμπεριφοριστικής θεραπείας για την αντιμετώπιση φοβιών.²⁶¹ Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί ότι οι γνωστικοί θεραπευτές συμβουλεύουν τους θεραπευόμενους τους να μη σκέφτονται διαρκώς και έντονα απειλητικές για αυτούς συνθήκες ούτε να επιδιώκουν συνεχώς την έκθεσή τους σε επικίνδυνες καταστάσεις.²⁶²

6.5.Μίμηση προτύπου – νοερή απεικόνιση – εναλλακτική θεραπεία

Ο Σωκράτης, κατά τους στωικούς της Νεότερης Στοάς, ενσαρκώνει κατά κύριο λόγο το ιδεώδες του σοφού. Οι αρχαιοελληνικές φιλοσοφικές σχολές συχνά πρόβαλαν στους μαθητές τους κάποιο φιλόσοφο ως πρότυπο, που μιμούνταν για να γίνουν ενάρετοι. Μάλιστα υπήρχαν συγκεκριμένες τεχνικές, όπως ο δημόσιος διάλογος, η προσωπική σκέψη, η νοερή απεικόνιση των ενάρετων συμπεριφορών, η φανταστική ενσάρκωση του σοφού, που χρησίμευαν στην εξοικείωση του μαθητευόμενου με τον τρόπο ζωής σοφών ανδρών.²⁶³ Οι τεχνικές των στωικών, χρησιμοποιώντας όρους της CBT, συνέβαλαν στον εντοπισμό των παράλογων πεποιθήσεων και την αντικατάστασή τους με έναν εναλλακτικό και λογικό τρόπο σκέψης, τον οποίο οι μαθητές τους μιμούνταν από σοφούς της αρχαιότητας.²⁶⁴

Ο Επίκτητος συμβούλευε τους μαθητές του να έχουν πάντα πρόχειρο στο μυαλό τους τον τρόπο ζωής του Σωκράτη²⁶⁵ και να σκέφτονται διαρκώς τα λόγια, τις πράξεις, τα επιχειρήματα και κρίσεις ενός ανθρώπου που προσέφερε πολλά στην ανθρωπότητα.²⁶⁶ Η έλλειψη σοβαρότητας στον τρόπο έκφρασης και συμπεριφοράς του Σωκράτη σε συνδυασμό με τις έξυπνες και διεισδυτικές ερωτήσεις που

²⁶¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 217.

²⁶² Στο ίδιο, p. 223.

²⁶³ Στο ίδιο, pp. 136 – 137.

²⁶⁴ Στο ίδιο, p. 139.

²⁶⁵ Επίκτητου, *Διατριβή Δ΄*, ό.π., Κεφάλαιο ε΄, στ. 2 – 4.

²⁶⁶ Στο ίδιο, Κεφάλαιο α΄, στ. 169.

διατύπωνε, δημιουργούν την εικόνα ενός παραδόξως εύθυμου φιλοσόφου. Η ειρωνική άρνησή του να θεωρήσει ότι είναι σοφός και η επιμονή του πως δε γνωρίζει τίποτα δεν αποσκοπεί σε μια υποτίμηση του εαυτού, αλλά σε μια ψυχολογική ενδυνάμωση. Η συγκεκριμένη συμπεριφορά παρέχει ελευθερία και ευελιξία στον τρόπο σκέψης του Αθηναίου φιλοσόφου. Ο Ellis, με παρόμοιο τρόπο, έκρινε απαραίτητο οι θεραπευόμενοι να απαλλαγούν από τις παράλογες απαιτήσεις που θέτουν στους εαυτούς τους και να αποδεχθούν πως συνιστούν ατελή και επιρρεπή σε σφάλματα ανθρώπινα όντα. Θα μπορούσε να υποστηρίξει κανείς πως ο Ellis είδε στη σωκρατική ειρωνεία κάποιον που αυτοσαρκάζεται, αλλά παράλληλα επιχειρεί τα πιο σοβαρά και σημαντικά πράγματα στη ζωή με αξιοθαύμαστα ξέγνοιαστο τρόπο. Κατά τον Ellis, αν αναγνωρίσουμε ότι δε μπορούμε να είμαστε σε όλα τέλειοι, δε θα απαιτούμε να μην κάνουμε σφάλματα και θα απελευθερωθούμε από μια άκαμπτη συμπεριφορά που οδηγεί στη διαταραχή των συναισθημάτων μας.²⁶⁷

Αντίθετα με πολλούς φιλοσόφους, που ορισμένες φορές, επειδή είναι πολύ σοβαροί και αυστηροί, χάνουν νοητική ευελιξία και γίνονται δογματικοί, ο Σωκράτης είχε πιο χαλαρή διάθεση, χωρίς ισχυρά επιχειρήματα ή ολοκληρωμένα συμπεράσματα. Φαίνεται πως ο ίδιος ενδιαφερόταν περισσότερο για τη διαδικασία του φιλοσοφείν, παρά για την παραγωγή φιλοσοφικών θεωριών, για την ίδρυση σχολής ή τη συγγραφή βιβλίου.²⁶⁸

Ο Μάρκος Αυρήλιος συγκαταλέγει, εκτός από το Σωκράτη, τον Ηράκλειτο και το Διογένη το κυνικό στους σοφούς άνδρες.²⁶⁹ Η έννοια του ιδεώδους προτύπου ήταν επίσης συνδεδεμένη με μυθικά πρόσωπα, όπως ο ημίθεος Ηρακλής, που προβαλλόταν από τους στωικούς ως υπόδειγμα ηθικής στάσης και συμπεριφοράς.²⁷⁰ Ωστόσο, πρότυπο ενάρτετου ανθρώπου θα μπορούσε να αποτελέσει ένας συγγενής, φίλος, ακόμα και εχθρός.²⁷¹ Ο Μάρκος Αυρήλιος αναφέρει σημαντικούς ανθρώπους (γονείς, συγγενείς, δασκάλους) στη ζωή του, από τους οποίους διδάχθηκε την ενάρτη και έντιμη συμπεριφορά.²⁷² Ονοματίζει και αναλύει τις αρετές που έμαθε, για

²⁶⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 144.

²⁶⁸ Στο ίδιο, p. 145.

²⁶⁹ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 8, στ. 3.

²⁷⁰ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 138.

²⁷¹ Στο ίδιο, p. 146

²⁷² Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 1, στ. 1 – 16.

να τις απομνημονεύσει καλύτερα και να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος για την έμπρακτη εφαρμογή τους.²⁷³

Ο Επίκτητος επισημαίνει πως οι σοφοί πρέπει να λειτουργούν ως πρότυπο για το στωικό, ο οποίος θα ασκείται διαρκώς στην πράξη σύμφωνα με τις θεωρίες και τον τρόπο ζωής τους, ώστε η συμπεριφορά του να ομοιάσει με τη δική τους.²⁷⁴ Αναφέρει ότι κάθε στιγμή της ζωής χρειάζεται να έχουμε κάποιο είδος προτύπου, στο οποίο θα «συστηνόμαστε» και θα μαθαίνουμε την «τέχνη της ζωής».²⁷⁵ Για παράδειγμα, όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες συνθήκες, μπορούμε να αναρωτιόμαστε «Τί θα έκανε ένας σοφός (π.χ. ο Σωκράτης) στη θέση μας;».²⁷⁶ Αντίθετα με το στωικισμό κι άλλες κλασσικές φιλοσοφικές θεωρίες, η CBT δε διαθέτει κάποιο πρότυπο συμπεριφοράς, στο οποίο αποσκοπούν να μοιάσουν οι θεραπευόμενοι,²⁷⁷ ωστόσο η παραπάνω τεχνική του Επίκτητου χρησιμοποιείται με παρόμοιο τρόπο υπό την ονομασία «νοερή απεικόνιση» («*rational imagery*»). Κατά τη συγκεκριμένη τεχνική, που συνιστά παραλλαγή της μεθόδου REI (βλ. σσ. 50 – 51), ο συμβουλευόμενος καλείται να αμφισβητήσει συστηματικά τις πεποιθήσεις του σε μια φανταστική συνομιλία με έναν ή περισσότερους «λογικούς παρατηρητές/συμβούλους». Σε αυτή τη συνομιλία ο θεραπευτής μπορεί να έχει το ρόλο του «λογικού συμβούλου».²⁷⁸

Στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία παρατηρείται συχνά ο θεραπευόμενος να σχηματίζει αρχικά στο μυαλό του την εικόνα του θεραπευτή του και ύστερα να την εσωτερικεύει. Ο Beck και οι συνάδερφοί του αναφέρουν πως πολλές φορές έχουν παρατηρήσει θεραπευόμενους να οικειοποιούνται και να επαναλαμβάνουν ερωτήσεις που έχει θέσει ο γνωστικός θεραπευτής τους. Οι θεραπευόμενοι συχνά εσωτερικεύουν διαλόγους που έχουν κάνει με το θεραπευτή τους, νιώθουν πως ακούνε τη φωνή του ή βλέπουν τη μορφή του, επαναλαμβάνοντας με αυτόν τον τρόπο συνεδρίες που έχουν πραγματοποιήσει μαζί του.²⁷⁹

Ο Μάρκος Αυρήλιος προτρέπει όλους μας να διερευνούμε πώς σκέπτονται οι συνετοί άνθρωποι, τί επιζητούν και τί αποφεύγουν στη ζωή τους.²⁸⁰ Μπορούμε να

²⁷³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 148.

²⁷⁴ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο λγ', στ. 12 – 14.

²⁷⁵ Επίκτητου, *Διατριβή Γ'*, ό.π., Κεφάλαιο κγ', στ. 1.

²⁷⁶ Επίκτητου, *Εγχειρίδιον, Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, ό.π., Κεφάλαιο λγ', στ. 12 – 13.

²⁷⁷ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 137.

²⁷⁸ Στο ίδιο, p. 149.

²⁷⁹ A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw, & G. Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, ό.π., p. 71.

²⁸⁰ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 4, στ. 38.

συναναστρεφόμεστε με ενάρετους ανθρώπους ή να παίρνουμε ως παράδειγμα τον τρόπο ζωής τους.²⁸¹ Παρομοίως στη CBT οι θεραπευτές συχνά βοηθούν τους θεραπευόμενους να επαναξιολογούν την κρίση τους για ένα ζήτημα, ρωτώντας τους, αν άλλος άνθρωπος θα αντιμετώπιζε με τον ίδιο τρόπο μια κατάσταση. Αυτή η πρακτική της δημιουργίας εναλλακτικών ή πιο ορθολογικών απόψεων αναφέρεται από τον Beck ως «εναλλακτική θεραπεία» (*alternate therapy*).²⁸²

Μια άλλη φιλοσοφική σχολή, στην οποία οι μαθητές συμβουλευόνταν να έχουν ως πρότυπα σοφούς και ενάρετους ανθρώπους ήταν η επικούρεια.²⁸³ Ωστόσο, αντίθετα από τους στωικούς, οι επικούρειοι αναγνώριζαν ως σοφό μόνο τον δάσκαλο και ιδρυτή της σχολής τους Επίκουρο. Οι επικούρειοι, όπως και οι στωικοί, χρησιμοποιούσαν μια τεχνική εκπαίδευσης, η οποία βασιζόταν στη φαντασία. Παρότρυναν δηλαδή τους μαθητές τους, όταν αντιμετωπίζουν μια κατάσταση, να φαντάζονται πως κάποιος σοφός ήταν δίπλα τους και παρατηρούσε τόσο τις σκέψεις όσο και τις πράξεις τους.²⁸⁴ Με αυτόν τον τρόπο ο σοφός λειτουργούσε ως μια μορφή λογικής συνείδησης, επιτήρησης και αξιολόγησης για ένα μαθητή της φιλοσοφίας, όπως ακριβώς το δαιμόνιο ως εσωτερική φωνή καθοδηγούσε κι έκρινε το Σωκράτη. Ο συγκεκριμένος ρόλος του σοφού φέρνει στο νου μας το χριστιανικό δίδαγμα, σύμφωνα με το οποίο ο θεός μπορεί ανά πάσα στιγμή να «διαβάσει» την καρδιά και το μυαλό του ανθρώπου. Όμως, η αυτοαξιολόγηση που προκύπτει από μια τέτοια διαδικασία, για τις προαναφερθείσες ελληνιστικές σχολές της φιλοσοφίας δε βασιζόταν σε ηθικά δόγματα παρμένα από τη θεολογία, αλλά σε μια κριτική σκέψη και μια φιλοσοφική άποψη για τον ανθρώπινο βίο. Συνεπώς, η φιλοσοφική αυτοκριτική που ασκείται, έχει μάλλον θεραπευτικό παρά απλώς ηθικό χαρακτήρα.²⁸⁵

²⁸¹ Επικτήτου, *Διατριβή Β΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιη΄, στ. 21 – 22.

²⁸² Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 139.

²⁸³ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις éαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 11, στ. 26.

²⁸⁴ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 140 – 141.

²⁸⁵ Στο ίδιο, pp. 141 – 142.

6.6. Άσκηση κατά της ντροπής – τεχνική της αναίδειας

Η REBT χρησιμοποιεί ορισμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις παρόμοιες με αρχαιοελληνικές τεχνικές που εφαρμόζονταν για τη βελτίωση της συναισθηματικής υγείας. Μια μέθοδος, που ο Ellis όρισε ως σήμα κατατεθέν της REBT, είναι η «άσκηση κατά της ντροπής» («*shame – attacking exercise*»). Αναλυτικότερα, ο Ellis πρότεινε συγκεκριμένους τρόπους στους συμβουλευόμενούς του (π.χ. να σταματούν επανειλημμένα το λεωφορείο, χωρίς να κατεβαίνουν ή να ζητούν χρήματα από περαστικούς), για να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους και να ξεπεράσουν τις αναστολές και το αίσθημα αμηχανίας, ντροπής ή δυσφορίας που ένιωθαν, όταν βρίσκονταν εκτεθειμένοι σε πολύ κόσμο.²⁸⁶

Αυτή η τεχνική του Ellis θυμίζει έντονα πρακτικές αρχαίων κυνικών φιλοσόφων, οι οποίοι υιοθέτησαν ακραίες συμπεριφορές και αμφιλεγόμενους τρόπους ζωής για να απελευθερωθούν από τις κοινωνικές συμβάσεις. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τέτοιας πρακτικής αποτελεί η *τεχνική της αναίδειας*, την οποία οι κυνικοί πρόβαλαν ως ψυχοθεραπευτική άσκηση.²⁸⁷ Αξίζει να αναφερθούν μερικές ιστορίες του Διογένη του κυνικού, στις οποίες γίνεται φανερό η χρήση της συγκεκριμένης τεχνικής. Όταν ο Διογένης, που στεκόταν μπροστά από ένα άγαλμα και ζητούσε ελεημοσύνη, ρωτήθηκε για ποιο λόγο έπραττε τοιουτοτρόπως, απάντησε πως μελετούσε την αποτυχία. Μια άλλη φορά, θέλοντας να δοκιμάσει νέους που ζητούσαν να τους εκπαιδέσει, τους παρότρυνε να τον ακολουθούν κρατώντας ένα παστό ψάρι ή ένα κομμάτι τυρί. Αν κάποιος αρνούταν λόγω ντροπής, ο Διογένης τον ειρωνευόταν, λέγοντας πως ένα παστό ψάρι ήταν αρκετό για να διαλύσει τη φιλία τους. Οι παραπάνω κι άλλες ανέκδοτες ιστορίες αποδεικνύουν τη συνάφεια μεταξύ της κυνικής τεχνικής της αναίδειας και της άσκησης κατά της ντροπής του Ellis. Η μέθοδος του Ellis, που εφαρμόστηκε κι από άλλους επαγγελματίες της REBT, θεωρείται πρόδρομος ορισμένων πιο μετριοπαθών συμπεριφορικών πειραμάτων που χρησιμοποιούνται στην CBT για την αντιμετώπιση της κοινωνικής φοβίας. Τόσο ο Beck όσο και οι συνάδελφοί του τόνιζαν τη θεραπευτική αξία των «ασκήσεων αντι – ντροπής» στην εκδήλωση και τον έλεγχο των συναισθημάτων.²⁸⁸

²⁸⁶ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 126.

²⁸⁷ Στο ίδιο, p. 127.

²⁸⁸ Στο ίδιο, pp. 128 – 129.

6.7. Ντετερμινισμός

Ο στοχασμός για το σύμπαν και τη θέση μας σε αυτό («*View from above*») ήταν μια αρχέγονη θεραπευτική τεχνική που χρησιμοποιούνταν από πολλές σχολές της φιλοσοφίας, όπως τις σωκρατικές, με σκοπό την καλλιέργεια μιας λογικής αγάπης προς τον κόσμο, τη φύση, το σύμπαν.²⁸⁹ Φιλόσοφοι και θεραπευτές που ακολούθησαν τη σωκρατική παράδοση, από τους στωικούς μέχρι το Σπινόζα και τον Dubois, υποστήριζαν ότι η αντίληψη κατά την οποία το σύμπαν συνιστά ένα σύστημα, στο οποίο όλα τα γεγονότα έχουν αιτιώδη και νομοτελειακή σχέση (ντετερμινισμός), τείνει να έχει θεραπευτική επίδραση στις συναισθηματικές διαταραχές.²⁹⁰ Ο Wolpe, πρωτοπόρος της συμπεριφοριστικής θεραπείας, επεσήμανε πως η έννοια του ντετερμινισμού μπορεί να μειώσει τις συναισθηματικές αντιδράσεις και να ενισχύσει το ρόλο της ενσυναίσθησης (*empathy*), της ικανότητας δηλαδή να αισθανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων και να κατανοούμε τη συμπεριφορά και τα κίνητρά τους.²⁹¹

Αν υιοθετήσουμε τη θεώρηση του ντετερμινισμού, σύμφωνα με την οποία οι ανθρώπινες πράξεις σχετίζονται με ένα περίπλοκο δίκτυο πολλαπλών παραγόντων, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, διότι καταλαβαίνουμε καλύτερα τη σκέψη και τη συμπεριφορά των άλλων.²⁹² Βλέπουμε τους εαυτούς μας ως κρίκο μιας συμπαντικής αλυσίδας αιτιωδών σχέσεων και αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα της ζωής μας, όπως πραγματικά είναι, πλαισιωμένα στο χωροχρόνο.²⁹³ Υπό αυτήν την έννοια, ο κοσμικός τρόπος σκέψης είναι απόλυτα ρεαλιστικός, διότι έτσι μπορούμε να θέσουμε τα πράγματα στο πραγματικό τους πλαίσιο, δηλαδή την ολότητα.²⁹⁴ Καταλαβαίνουμε ότι αποτελούμε φυσικά, θνητά όντα²⁹⁵ και βλέπουμε όχι μόνο τη δική μας ζωή, αλλά και των αγαπημένων μας ως παροδική. Με αυτόν τον τρόπο αποκτάμε έλεγχο των συναισθημάτων μας και διαχειριζόμαστε καλύτερα τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις σε δύσκολες συνθήκες.²⁹⁶

²⁸⁹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 250 – 251.

²⁹⁰ Στο ίδιο, p. 227.

²⁹¹ Στο ίδιο, pp. 238 – 239.

²⁹² Στο ίδιο, p. 231.

²⁹³ Επικτήτου, *Διατριβή Β΄*, ό.π., Κεφάλαιο ε΄, στ. 25 – 26. Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 6, στ. 38.

²⁹⁴ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 10, στ. 17.

²⁹⁵ Επικτήτου, *Διατριβή Β΄*, ό.π., Κεφάλαιο ε΄, στ. 13 – 15.

²⁹⁶ Επικτήτου, *Διατριβή Γ΄*, ό.π., Κεφάλαιο κδ΄, στ. 84 – 88.

Αν κατανοήσουμε πως είμαστε μέρος του σύμπαντος, θα αποκτήσουμε αυτό που ο Hadot ονόμασε «κοσμική συνείδηση» («*cosmic consciousness*»).²⁹⁷ Ο Μάρκος Αυρήλιος, ακολουθώντας την πυθαγόρεια παράδοση, εκλαμβάνει την κοσμολογία ως μια μορφή διαλογισμού.²⁹⁸ Παρόλο που το ανθρώπινο σώμα είναι ασήμαντο μπροστά στην ολότητα του σύμπαντος, το ανθρώπινο μυαλό έχει μεγάλη αξία στο κοσμικό γίνεσθαι, διότι χάρη στις κρίσεις που σχηματίζουμε, μπορούμε να συλλάβουμε την ελάχιστη αξία και την παροδικότητα της φυσικής μας ύπαρξης²⁹⁹ και να κατανοήσουμε ότι η αρμονία και η τάξη του σύμπαντος προέρχονται από την αλληλεπίδραση όλων των πραγμάτων και την ένωση των αντιθέτων.³⁰⁰

Οι στωικοί τόνιζαν επανειλημμένα πόσο σημαντικό είναι να βλέπουμε όλα τα πράγματα ως μία ενότητα, το χώρο και το χρόνο ως μια πολυεπίπεδη οντότητα. Αυτή η θέση των στωικών απορρέει από την πανθεϊστική αντίληψη που είχαν υιοθετήσει, κατά την οποία ο θεός είναι συνώνυμος με την ολότητα της ύπαρξης.³⁰¹ Ο Μάρκος Αυρήλιος παρομοιάζει το σύμπαν με έναν οργανισμό και τα ανθρώπινα όντα με τα μέλη του, για να δείξει τη «συγγένεια», τη σχέση και την αλληλεπίδραση ανάμεσα στον άνθρωπο και το συμπαντικό κόσμο.³⁰² Κάθε κατάσταση πρέπει να εξετάζεται στο χωροχρόνο ως μέρος του σύμπαντος που εξυπηρετεί την ομαλή λειτουργία του και όχι ως μεμονωμένο γεγονός,³⁰³ διότι όλος ο κόσμος είναι ένα Ον, μία ενότητα,³⁰⁴ όχι ένα διασπασμένο σύνολο από οντότητες. Η φροντίδα για τον εαυτό συνιστά ενδιαφέρον για ένα μέρος του σύμπαντος σε σχέση με το όλον. Συνεπώς, ενδιαφερόμαστε για εμάς, όταν επιχειρούμε να συνδεθούμε αρμονικά με το σύμπαν, συμβάλλοντας στην ομαλή λειτουργία του.³⁰⁵

²⁹⁷ Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, ό.π., p. 266.

²⁹⁸ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 11, στ. 27.

²⁹⁹ Επικτήτου, *Διατριβή Α΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιβ΄, στ. 26 – 27.

³⁰⁰ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 7, στ. 48.

³⁰¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 252.

³⁰² Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 2, στ. 1.

³⁰³ Επικτήτου, *Διατριβή Β΄*, ό.π., Κεφάλαιο ι΄, στ. 4 – 5.

³⁰⁴ Μάρκου Αυρηλίου, *Τά εις εαυτόν*, ό.π., Κεφάλαιο 4, στ. 40.

³⁰⁵ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 252.

Συμπεράσματα

Τόσο οι στωικοί όσο και οι θεωρητικοί της CBT προσπάθησαν να αποσαφηνίσουν τη σχέση γνωστικών λειτουργιών (*cognition*) – συναισθημάτων (*emotion*). Οι γνωστικές λειτουργίες ή γνωσίες θεωρούνται κάποιες φορές αιτία, ενώ άλλες φορές συστατικό του συναισθήματος. Όπως είναι φανερό, οι δύο αυτές θέσεις είναι πολύ διαφορετικές. Σύμφωνα με εμπειρικά ευρήματα της ψυχολογίας οι γνωσίες μάλλον αποτελούν συστατικό του συναισθήματος παρά αιτία του. Ωστόσο, το ζήτημα γίνεται πιο περίπλοκο, καθώς αλλαγές στις γνωστικές λειτουργίες, π.χ. στον τρόπο σκέψης, προκαλούν συναισθηματικές αλλαγές.³⁰⁶ Μία απλή εντύπωση δεν είναι κρίση ούτε συναίσθημα, αν δε συγκατατεθεί ο ανθρώπινος λόγος στην αλήθεια της εντύπωσης. Πολλοί άνθρωποι μπορούν να συγκατατεθούν τόσο αυτόματα, ώστε να μη συνειδητοποιήσουν πως η σύμφωνη γνώμη είναι διαφορετική λειτουργία του νου από τη λήψη εντυπώσεων. Ωστόσο, καλό θα είναι να εξετάζουμε εις βάθος τις εντυπώσεις πριν δώσουμε τη συγκατάθεσή μας.³⁰⁷

Η REBT, αντίθετα με άλλες σχολές ψυχοθεραπείας, θυμίζοντας τη στωική φιλοσοφία, δεν αντιμετωπίζει τη σκέψη ως ξεχωριστή ενότητα από το συναίσθημα.³⁰⁸ Σύμφωνα με τον Ellis, οι σκέψεις και τα συναισθήματα συγχωνεύονται και δε διακρίνονται μεταξύ τους, διότι αλληλεπιδρούν και ενεργούν σε μια κυκλική κίνηση αιτίου – αποτελέσματος. Γι' αυτό η σκέψη συχνά οδηγεί στο συναίσθημα, όπως και το συναίσθημα, υπό συγκεκριμένες συνθήκες οδηγεί στη σκέψη. Για παράδειγμα, αν ένα αυτοκίνητο έρθει κατά πάνω μας, αυθόρμητα ίσως φοβηθούμε, χωρίς πρώτα να σκεφτούμε πόσο επικίνδυνο είναι να μας χτυπήσει το αυτοκίνητο ή ενδεχομένως να σκεφτούμε τόσο γρήγορα για την επικινδυνότητα της κατάστασης, ώστε απλά να νιώσουμε το συναίσθημα του φόβου.³⁰⁹ Εάν οι σκέψεις καθορίζουν με κάποιο τρόπο τα συναισθήματα, τότε αποτελούν όχι μόνο αιτία αλλά και θεραπεία των διαταραχών.³¹⁰

Ακόμα όμως κι αν θεωρήσουμε πως οι γνωστικές λειτουργίες συνιστούν μέρος της δομής των συναισθημάτων κι όχι αιτία τους, δε σημαίνει πως οι σκέψεις δε

³⁰⁶ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 99.

³⁰⁷ Στο ίδιο, p. 100.

³⁰⁸ Στο ίδιο, p. 75.

³⁰⁹ Ellis, A., *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, ό.π., p. 49.

³¹⁰ Στο ίδιο, p. 52.

μπορούν να αποτελέσουν μέσο θεραπείας των συναισθηματικών διαταραχών. Ουσιαστικά, η αξία και η αποτελεσματικότητα της γνωστικής αναδόμησης γίνεται πιο σημαντική, αν μεταβάλλοντας τη σκέψη μας, δεν αλλάζουμε την «αιτία» αλλά τη δομή του συναισθήματος. Αυτή η θέση συμφωνεί με τη στωική αντίληψη πως οι κρίσεις επηρεάζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις.³¹¹

Τόσο για το στωικισμό όσο για τη CBT και τις υπόλοιπες μορφές γνωστικής/λογικής ψυχοθεραπείας, οι γνωστικές λειτουργίες συνιστούν την κύρια αιτία των συναισθηματικών διαταραχών, αλλά και το βασικό εργαλείο για τη θεραπεία τους, διότι αν αλλάξουμε τις σκέψεις, θα είμαστε σε θέση να τροποποιήσουμε τα συναισθήματά μας. Αξίζει να σημειωθεί πως οι δύο θεραπευτικές θεωρίες δεν απαξιώνουν το ρόλο των συναισθημάτων ούτε αποκλείουν το ενδεχόμενο μη γνωστικοί παράγοντες να αποτελούν αιτία ή μέσο θεραπείας των συναισθηματικών διαταραχών. Απλά εστιάζουν στον καθοριστικό και κυρίαρχο ρόλο των σκέψεων και των πεποιθήσεων.³¹²

Στο στωικισμό, όπως και τη CBT, τα πάθη ή τα παράλογα συναισθήματα θεωρούνται συναισθηματικά φορτισμένες γνωστικές λειτουργίες, οι οποίες εμπεριέχουν τις πεποιθήσεις και γι' αυτό μπορούν να τεθούν υπό αμφισβήτηση.³¹³ Η λέξη «παθητικός» που συνδέεται ετυμολογικά με τη λέξη «πάθος», υποδηλώνει ότι είμαστε θύματα ή βιώνουμε συναισθήματα που μας κυριεύουν και δε μπορούμε να ελέγξουμε.³¹⁴ Η στωική φιλοσοφία θεωρεί ότι τα συναισθήματα αποτελούν εν μέρει γνωσίες και κρίσεις που μπορεί να είναι αληθείς ή ψευδείς. Στο βαθμό που επιλέγουμε τι θα σκεφτούμε, επιλέγουμε και τι θα νιώσουμε. Αντίθετα, αν θεωρήσουμε ότι τα συναισθήματα δε «διαθέτουν» σε κάποιο βαθμό σκέψη, ο αυτοέλεγχος είναι πιο δύσκολο να επιτευχθεί από εμάς, διότι αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας ως θύμα των παθών, ξεχνώντας ίσως ότι εμείς αποφασίζουμε τι αισθανόμαστε.³¹⁵

Η τραγική ιστορία της Μήδειας, όπως ερμηνεύεται από τον Επίκτητο, φανερώνει τη σχέση μεταξύ λογικής και συναισθήματος (πάθους). Στο έργο του Ευριπίδη, η Μήδεια, μόλις μαθαίνει πως ο Ιάσων την πρόδωσε και μνηστεύθηκε άλλη γυναίκα, κυριαρχημένη από τα συναισθήματά της, τον εκδικείται για την απιστία του,

³¹¹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 116.

³¹² Στο ίδιο, p. 73.

³¹³ Στο ίδιο, pp. 73 – 74.

³¹⁴ Στο ίδιο, p. 79.

³¹⁵ Στο ίδιο, p. 77.

φονεύοντας τόσο τη νύφη και τον πεθερό του όσο και τα δύο παιδιά που έχει αποκτήσει μαζί του, παρόλο που αναγνωρίζει ότι οι πράξεις της θα επιφέρουν πολλά δεινά για την ίδια· το πάθος για εκδίκηση υπερισχύει έναντι της λογικής. Ο Επίκτητος διαφωνεί με τον τρόπο που ερμηνεύονται και αιτιολογούνται οι πράξεις της Μήδειας, διότι θεωρεί πως τα πάθη και οι πεποιθήσεις δεν ενεργούν ως αντιτιθέμενες δυνάμεις. Αντίθετα, υποστηρίζει πως τα πάθη αποτελούνται από ορισμένες συναισθηματικές πεποιθήσεις. Η Μήδεια οδηγείται στην παραφροσύνη, επειδή δίνει υπερβολική αξία στην αγάπη προς τον άπιστο σύζυγό της. Παρόλο που δε μπορεί να ελέγχει τις πράξεις του Ιάσωνα, απαιτεί με απόλυτο τρόπο να της είναι πιστός και όταν προδίδεται από αυτόν νιώθει απίστευτη οργή. Δεν είναι απλά μια έξυπνη γυναίκα που κυριαρχείται από τα συναισθήματά της, αλλά ένας άνθρωπος με αντικρουόμενες πεποιθήσεις, από τις οποίες κυριαρχεί εν τέλει η ισχυρότερη. Από τη μία ξέρει πως είναι τρελό να σκοτώσει τα παιδιά της, από την άλλη θεωρεί ότι πρέπει να ενδώσει στα πάθη της παρά να τα πολεμήσει. Πιστεύει πως δεν έχει άλλη επιλογή και δεν αποδέχεται πως οι πεποιθήσεις της, στον ίδιο βαθμό με τα πάθη της, καθοδηγούν τις ενέργειές της. Οι γνωστικοί θεραπευτές, για να χαρακτηρίσουν τέτοιες καταστάσεις που προκαλούν συναισθηματικές διαταραχές χρησιμοποιούν τον όρο «συναισθηματική συλλογιστική», εννοώντας την τάση του ανθρώπου να δικαιολογεί μια παράλογη απόφαση, επειδή νιώθει πως είναι η σωστή ή η μοναδική του επιλογή.³¹⁶

Στην αρχαιοελληνική φιλοσοφία και κυρίως στους στωικούς η λέξη «πάθος» δηλώνει συναίσθημα το οποίο είναι παράλογο, υπερβολικό και δείγμα ασθένειας. Η στωική έννοια του «πάθους» μοιάζει με τους βασικούς CBT όρους των παράλογων πεποιθήσεων και συναισθημάτων, τα οποία, όπως και τα «πάθη», αποτελούν ένα είδος συναισθημάτων που σύμφωνα με την κοινή λογική αντιτίθενται στα λογικά, υγιή συναισθήματα και χρειάζονται θεραπεία.³¹⁷ Συνεπώς, η «απάθεια» του στωικού σοφού δεν αποτελεί απουσία όλων των επιθυμιών αλλά μόνο των παράλογων ή μετατροπή των παράλογων συναισθημάτων σε λογικά.³¹⁸ Οι στωικοί θεωρούσαν πως δε μπορεί να κατανοήσει και να αναπτύξει κανείς τη λογική του, αν προηγουμένως δεν έχουν τεθεί υπό έλεγχο τα πάθη ή καλύτερα οι συναισθηματικές του διαταραχές. Ομοίως, στη CBT οι θεραπευόμενοι συχνά συμβουλεύονται πρώτα να ελέγξουν τα

³¹⁶ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., pp. 105 – 106.

³¹⁷ Στο ίδιο, p. 78.

³¹⁸ Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, ό.π., p. 222.

συναισθήματα, τη συμπεριφορά τους και άλλα συμπτώματα και ύστερα να επιχειρήσουν την τροποποίηση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεών τους.³¹⁹

Ο στωικός, έχοντας λογικές εκτιμήσεις, συναισθηματικές αντιδράσεις και προθέσεις για δράση, ξεπερνά το φόβο του σωματικού πόνου και της κοινωνικής κατακραυγής και δεν αισθάνεται την επιθυμία για σωματικές ηδονές ή κοινωνική καταξίωση. Αντίθετα νιώθει αγάπη για τη σοφία (*φιλοσοφία*), ρέπει προς την απόκτηση της πραγματικής ευτυχίας (*ευδαιμονίας*) και προσέχει πάντα μήπως χάσει τον προσανατολισμό του, δηλαδή τον ενάρετο βίο.³²⁰ Κατά τους στωικούς, ο άνθρωπος που σκέπτεται και δρα λογικά, είναι αυτός που έχει συμμορφωθεί προς τους κανόνες της φύσης κι έχει αξιοποιήσει το δώρο της, το οποίο είναι και το μοναδικό που του ανήκει, ήτοι τη λογική.³²¹ Παρόμοια άποψη έχει κι ο Beck, που επισημαίνει πως η γνωστική θεραπεία μπορεί να εννοηθεί ως μια ανάλυση των συμπερασμάτων της κοινής λογικής.³²²

Η κεντρική μέθοδος της γνωστικής – συμπεριφοριστικής θεραπείας συνίσταται αρχικά στην παρακολούθηση των σκέψεων. Ύστερα το άτομο εντοπίζει τις παράλογες σκέψεις και πεποιθήσεις του και τις αντικαθιστά με λογικές. Αντίστοιχα, η στωική διδασκαλία έχει ως στόχο τη διαρκή άσκηση του ανθρώπου στην αμφισβήτηση και τροποποίηση λανθασμένων εντυπώσεων και κρίσεων.³²³ Σε κάθε περίπτωση, ο λογικός έλεγχος των συναισθημάτων μας κρίνεται πολύ σημαντικός και αναγκαίος. Όταν ενοχλούμαστε από μια κατάσταση, οφείλουμε να αναρωτηθούμε, αν μπορούμε να την αλλάξουμε. Η θέλησή μας ελέγχεται από εμάς. Αν έχουμε τη δυνατότητα να πράξουμε έτσι ώστε να αλλάξει η κατάσταση, τότε θα πρέπει να δράσουμε. Αντίθετα, αν δε μπορούμε να τροποποιήσουμε ένα γεγονός, θα πρέπει να μην επηρεαστούμε από τη θέλησή μας και να αποδεχθούμε την πραγματικότητα.³²⁴

Η επίδραση της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας, κυρίως του στωικισμού, στην δημιουργία της CBT είναι ολοφάνερη. Η CBT και οι υπόλοιπες μορφές γνωστικής/λογικής θεραπείας βασίστηκαν σε αρχαιοελληνικές θεωρίες και πρακτικές

³¹⁹ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 63

³²⁰ Στο ίδιο, p. 94.

³²¹ Επικτήτου, *Διατριβή Α΄*, ό.π., Κεφάλαιο ιβ΄, στ. 32 – 35.

³²² A.T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*, ό.π., pp. 6 – 23.

³²³ Donald Robertson, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, ό.π., p. 169.

³²⁴ Edward Murguia & Kim Diaz, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», ό.π., p. 42.

για να οικοδομήσουν το θεραπευτικό τους σύστημα. Ο πυρήνας της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, δηλαδή ο θεραπευτικός διάλογος δε θα είχε αυτή τη μορφή, αν δεν υπήρχε η σωκρατική διαλεκτική. Ο ρόλος της σκέψης στη ρύθμιση της συναισθηματικής ζωής του ανθρώπου τονίστηκε επανειλημμένα από τις αρχές των κυνικών, των στωικών και των επικούρειων αρκετούς αιώνες πριν επισημανθεί από τον Ellis ή τον Beck. Δε θα ήταν υπερβολικό να συμπεράνουμε πως η γνωστική – συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία οφείλει την ύπαρξή της σε θεωρίες και πρακτικές αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων φιλοσόφων.

Αν συλλογιστεί κανείς τη συνολικότερη προσφορά της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας στον ανθρώπινο λόγο, θα θεωρήσει αυτονόητη την επιρροή της σε μια μορφή «λογικής» ψυχοθεραπείας. Η στενή σύνδεση μιας από τις πιο αναγνωρισμένες σχολές ψυχοθεραπείας, της CBT, με το στωικισμό, δείχνει τη διαχρονικότητα των στωικών αρχών, αλλά και την αναγκαιότητα εφαρμογής τους στις ημέρες μας. Ίσως, αν σκάβαμε αρκετά βαθιά στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και τη προσεγγίζαμε με έναν ειλικρινή σεβασμό, αναλογιζόμενοι τις ανάγκες και την κρίση της εποχής μας, να δημιουργούσαμε κάτι νέο, «παλιό» δηλαδή αλλά διαφορετικό, που θα ενδιαφερόταν για τον άνθρωπο, έχοντας την εμπειρία και τη γνώση της αρχαιότητας.

Στην σύγχρονη εποχή, υποστηρίζεται πως τα ψυχολογικά προβλήματα και οι συναισθηματικές διαταραχές εμφανίζονται συχνότερα και εντονότερα εξαιτίας της οικονομικής, πολιτιστικής και ηθικής κρίσης. Παράλληλα η επιστήμη και η τεχνολογία αναπτύσσονται ταχύτατα, δημιουργώντας ένα αίσθημα ανασφάλειας και μια σύγχυση στον άνθρωπο. Από τη μία επικρατεί η απόλυτη αντίληψη, πως όλα μπορούν να αξιολογηθούν και να αντιμετωπιστούν μόνο με τον «επιστημονικό» και «ορθό» τρόπο, που βασίζεται σε μετρήσεις, έρευνες και πειραματικές μεθόδους, γιατί αυτός είναι έγκυρος και αξιόπιστος. Από την άλλη κυριαρχεί μια άκρατη υποκειμενικότητα, η οποία συνδέεται με μια φαινομενική και ψευδή αίσθηση ελευθερίας, διαφορετικότητας και καινοτομίας. Αυτό ισχύει και στο χώρο της ψυχικής υγείας. Ο «επιστήμονας» για τη θεραπεία μιας διαταραχής απλά θα προτείνει φαρμακευτική αγωγή, ενώ ο «εναλλακτικός» ειδικός ψυχικής υγείας μπορεί να συμβουλευσει το θεραπευόμενο, να κάνει μόνο θετικές σκέψεις, να ξυπνάει πάντα με χαμόγελο παρά τις όποιες αντιξοότητες και γενικότερα να μη νιώθει δυσάρεστα συναισθήματα.

Τόσο στη πρώτη περίπτωση, που η θεραπεία μιας διαταραχής βασίζεται αποκλειστικά σε ψυχομετρικά εργαλεία, στατιστικές έρευνες, φάρμακα, θετικές και

βιολογικές επιστήμες, όσο και στη δεύτερη, που η αντιμετώπιση μιας διαταραχής, στηρίζεται σε μια παράλογη αυθυποβολή και στη δαιμονοποίηση των αρνητικών και φυσιολογικών συναισθημάτων, υποτιμάται και υποβαθμίζεται η αξία του λόγου και του μέτρου. Η λογική σκέψη και η επικοινωνία παραμερίζονται, για να πάρουν τη θέση τους οι χημικές ουσίες ή τα «ωραία» λόγια, που απλά βοηθούν το θεραπευόμενο να ξεχάσει για λίγο το πρόβλημά του. Ο θεραπευτικός διάλογος που απαιτεί την ενεργό συμμετοχή του θεραπευόμενου, τη λογική και ρεαλιστική ανάλυση της πραγματικότητας απαξιώνεται και αντικαθίσταται από μεθόδους που εφαρμόζονται γρήγορα, εύκολα και «αποτελεσματικά».

Δυστυχώς, ο ρόλος του γόνιμου διαλόγου δεν υποτιμάται μόνο στο θεραπευτικό πλαίσιο. Η αξία της επικοινωνίας δεν αναγνωρίζεται ούτε καν στις κοινωνικές σχέσεις. Στις ημέρες μας, οι άνθρωποι συζητούν, αλλά δεν επικοινωνούν, δεν κατανοούν και δε νιώθουν ο ένας τον άλλο, με αποτέλεσμα να απομονώνονται και να αισθάνονται άσχημα. Ως εκ τούτου καθίσταται αναγκαίο να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας στο διάλογο. Ειδικά οι επιστήμονες ψυχικής υγείας έχουν την υποχρέωση να αναπτύξουν τις διαλεκτικές τους ικανότητες. Ο διάλογος είναι για το θεραπευτή η πηγή θεραπείας, το όχημα κι ταυτόχρονα ο οδηγός κάθε θεραπευτικής τεχνικής, ενώ για το θεραπευόμενο το κλειδί, που ανοίγει την πόρτα του αυτοελέγχου και της αυτογνωσίας. Η μεγαλύτερη ανάπτυξη του διαλόγου πραγματοποιήθηκε στην αρχαία Ελλάδα, όπου η διαλεκτική αποτελούσε την τέχνη του λόγου που μέσω της σύγκρουσης αντίθετων απόψεων οδηγούσε στην αλήθεια. Ας ξανά διαβάσουμε λοιπόν τις φιλοσοφικές αρχές ανοίγοντας διάλογο με τους αρχαίους Έλληνες στοχαστές, για να ανακαλύψουμε όσες περισσότερες θεραπευτικές αλήθειες μπορούμε, διότι η φιλοσοφία τους αποτελεί ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης, που μπορεί να ανοίξει το δρόμο για νέες θεραπευτικές θεωρίες και μεθόδους.

Βιβλιογραφία

Πηγές

Diels, H. – Kranz, W. (eds), *Fragmente der Vorsokratiker*, Zurich, Weidmann Hildesheim, 1966 (First edition 1909), Band I.

Επίκτητος, *Διατριβές Α' – Δ'*, μτφρ. Ι.Σ. Χριστοδούλου – Δ.Ν. Ιωαννίδου, Εκδόσεις Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2002.

Επίκτητος, *Εγχειρίδιο. Σύνοψη της στωικής φιλοσοφίας και ηθικής*, εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια Αθανάσιος Α. Τσακνάκης, εκδοτική Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη 2005.

Λαέρτιος Διογένης, *Βίοι φιλοσόφων*, Βιβλία Ζ' & Θ', Τόμοι Δ' & ΣΤ', μτφρ. Νίκος Κυριόπουλος, Εκδόσεις Γεωργιάδης, Αθήνα 2003.

Μάρκος Αυρήλιος, *Τά εις éαυτόν*, μτφρ. Γιάννης Αβραμίδης, επιμέλεια Κατερίνα Καούκη, Ζ' έκδοση, Εκδόσεις Θύραθεν, Θεσσαλονίκη 2009.

Πλάτων, *Απολογία Σωκράτους Η δίκη του Σωκράτη*, πρόλογος – μετάφραση Ηλέκτρα Ανδρεάδη, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1992.

Πλάτων, *Θεαίτητος*, μετάφραση – επιμέλεια Απόστολος Μ. Τζαφερόπουλος, Εκδόσεις Γεωργιάδη, Αθήνα 2010.

Πλάτων, *Πολιτεία*, πρόλογος – μετάφραση Νικόλαος Μ. Σκουτερόπουλος, Εκδόσεις Πόλις, Αθήνα 2014.

Ελληνόγλωσσα

Beck, Judith, *Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία*, πρόλογος Aaron T. Beck, μτφρ. Κ. Δαλαγδή, Μ. Δερμεντζόγλου, Ε. Καβάση, Ν. Κακαβέλας, Α. Κουρή, Γ. Τσιμιτσέλης, Κ. Φεντός, Π. Φωτιάδης, επιμέλεια Δρ. Γρηγόρης Σίμος, Β΄ έκδοση, Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 2006.

Bormann, Karl, *Πλάτων*, μτφρ. Ιωάννης Γ. Καλογεράκος, εκδόσεις Καρδαμίτσα, Αθήνα 2006.

Δελλής, Γ. Ιωάννης, *Φιλοσοφική Συμβουλευτική Η Φιλοσοφία ως «Θεραπεία»*, Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος, Αθήνα 2005.

Hadot, Pierre, *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία*, μτφρ. Άντα Κλαμπατσέα, Εκδόσεις Ίνδικτος, Αθήνα 2002.

Ιεροδιακόνου, Σ. Χαράλαμπος, *6 Θέματα στον Αριστοτέλη από Ψυχολογικής σκοπιάς*
Ναρκισσισμός – Δίκαιον – Ύπνος & Όνειρα – Το Προς Ημάς – Χρόνος –
Αριστοτέλης & Ζήνων, Εκδόσεις Βήτα medical arts, Αθήνα 2015.

Long, A.A., *Η ελληνιστική φιλοσοφία*, μτφρ. Στυλιανός Δημόπουλος – Μυρτώ Δραγώνα-Μονάχου, Β΄ έκδοση, Εκδόσεις ΜΙΕΤ, Αθήνα 1990.

Μαϊμάρη, Ιουλία, Ντιάνα Χαρίλα, «Οι καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Επικούρεια Φιλοσοφία», *Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Έρευνα & Θεραπεία*, Τόμος 2, Τεύχος 1, 2016, σσ. 11 – 18.

Μαλικιώση Μαρία – Λοΐζου, *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, 12^η έκδοση, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα 2009.

Μαραγγιανού – Δερμούση, Ευαγγελία, *Αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι*, Εκδόσεις Καρδαμίτσα, Αθήνα 2014.

Ξηροτύρης, Ι. Ηλίας, *Ιστορία της Ψυχολογίας (Εισηγήσεις και Κείμενα) Από τη μυθολογική εποχή ως το 19^ο αιώνα*, Εκδόσεις Γρηγόρη, Τόμος Α', Αθήνα 1979.

Παπαδής, Ι. Δημήτρης, *Ιστορία Φιλοσοφίας Από τον Ηράκλειτο στον Αριστοτέλη Επίμετρο: η Ελλάδα θεμέλιο του ευρωπαϊκού πολιτισμού*, Εκδόσεις Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2014.

Ξενογλώσσα

Beck, A. T., *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*, published by International Universities Press, New York 1976.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R., *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective (20th Anniversary Edition)*, published by Basic Books, Cambridge, MA 2005.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G., *Cognitive Therapy of Depression*, published by Guilford Press, New York 1979.

Dobson, K.S., & Dozois, D.J., «Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral tradition», *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (2nd edn)* (pp. 3–39), published by Guilford Press, New York 2001.

Dryden, W., & A. Ellis, A., «Rational emotive behaviour therapy», *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 295–348), published by Guilford Press, New York 2001.

Ellis, A., *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbance*, published by Citadel, Secaucus, NJ 1962.

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

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

Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*, A. I. Davidson (Ed.), translated by M. Chase, published by Blackwell press, Malden, MA 1995.

Murguia, Edward, & Diaz, Kim, «The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: stoicism, Buddhism, Taoism, and existentialism», *Journal of Evidence – Based Psychotherapies*, Vol. 15, No. 1, March 2015, pp. 37 – 50.

Robertson, Donald, *The Philosophy Of Cognitive – Behavioural Therapy (CBT) Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, published by Karnac Books Ltd, London 2010.

Sharples, R.W, *Stoics, Epicureans and Sceptics, Stocs, Epicureans and Sceptics*, published in the Taylor & Francis e – Library, 2003.