

JOHN SELLARS

ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ
ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ
ΣΕΝΕΚΑΣ

Η ΤΕΧΝΗ
ΤΩΝ
ΣΤΩΙΚΩΝ

Ένας διαφωτιστικός οδηγός
για τον ρόλο του Στωικισμού



Για τον πατέρα μου, τον Μπρους,
που βρίσκεται πάντα στο πλευρό μου,
ό,τι και αν συμβεί.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	10
1. Ο φιλόσοφος ως γιατρός	16
2. Τι ελέγχουμε;.....	26
3. Το πρόβλημα με τα συναισθήματα.....	36
4. Αντιμετωπίζοντας τις αντιξοότητες.....	46
5. Η θέση μας στη Φύση.....	56
6. Ζωή και θάνατος.....	66
7. Πώς συμβιώνουμε.....	76
Επίλογος.....	88
Πρόσθετη βιβλιογραφία	91
Βιβλιογραφικές αναφορές	95
Ευχαριστίες.....	101

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τι θα γινόταν αν σας έλεγε κάποιος ότι μεγάλο μέρος του πόνου που νιώθετε στη ζωή σας οφείλεται απλώς στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε; Δεν εννοώ τον σωματικό πόνο ή την πείνα, αλλά όλα τα άλλα πράγματα που μπορούν να χρωματίσουν αρνητικά τη ζωή ενός ανθρώπου: το άγχος, την αγωνία, τον φόβο, την απογοήτευση, τον θυμό, τη γενικότερη δυσαρέσκεια. Αν κάποιος ισχυριζόταν ότι μπορούσε να σας δείξει πώς να τα αποφύγετε όλα αυτά; Κι αν σας έλεγαν ότι όλα τους είναι το αποτέλεσμα μιας λανθασμένης οπτικής απέναντι στον κόσμο; Αν αποδεικνυόταν πως η δυνατότητα να τα αποφύγετε όλα αυτά βρίσκεται αποκλειστικά υπό τον έλεγχό σας;

Αυτούς τους ισχυρισμούς τους συναντάμε στο έργο των τριών σπουδαίων Ρωμαίων Στωικών φιλοσόφων, του Σενέκα, του Επίκτητου και του Μάρκου Αυρήλιου – που έζησαν τον πρώτο και τον δεύτερο αιώνα μ.Χ. Ο Σενέκας έχει μείνει στην ιστορία για τον ρόλο που ανέλαβε ως δάσκαλος του αυτοκράτορα Νέρωνα, ο Επίκτητος ήταν ένας σκλάβος που κέρδισε την ελευθερία του και ίδρυσε μια φιλοσοφική σχολή, ενώ ο Μάρκος Αυρήλιος ήταν αυτοκράτορας της Ρώμης. Οι ζωές τους δεν μπορούσαν να είναι πιο διαφορετικές, κι όμως όλοι

ασπάστηκαν τον Στωικισμό ως οδηγό για να ζει κάποιος καλύτερα.

Την εποχή που έγραφαν οι τρεις Ρωμαίοι Στωικοί, ο Στωικισμός ήταν ήδη εκατοντάδων ετών. Όλα ξεκίνησαν στην Αθήνα. Ο ιδρυτής της σχολής λεγόταν Ζήνων και καταγόταν από την Κύπρο. Ήταν γιος ενός εμπόρου και, σύμφωνα με μία εκδοχή, επισκέφθηκε την Αθήνα λίγο πριν από το 300 π.Χ. για δουλειές του πατέρα του. Όσο ήταν εκεί, σύντομα ήρθε σε επαφή με φιλοσόφους στην πόλη, και σπούδασε με δασκάλους από πολλές σχολές. Αντί να ασπαστεί κάποια από αυτές τις φιλοσοφίες, αποφάσισε να γίνει δάσκαλος και ξεκίνησε να δίνει διαλέξεις στην Ποικίλη Στοά – μια στοά με διακοσμημένους κίονες – στο κέντρο της Αθήνας. Γρήγορα συγκέντρωσε έναν αριθμό ακολούθων που έγιναν γνωστοί ως Στωικοί – οι άνθρωποι που συγκεντρώνονταν στην Ποικίλη Στοά. Η Στωική Σχολή αναπτύχθηκε από τους διαδόχους του Ζήωνα, τον Κλεάνθη και τον Χρύσιππο, που και οι δύο ήρθαν στην Αθήνα από τη Μικρά Ασία. Άλλοι μεταγενέστεροι Στωικοί ήρθαν από πιο ανατολικά, όπως ο Διογένης της Βαβυλώνας. Τίποτα από το έργο των πρώτων Στωικών δεν επιβίωσε μετά την αρχαιότητα, δεν πέρασε ποτέ από τους αρχαίους παπύρους στα μεσαιωνικά χειρόγραφα, και όσα γνωρίζουμε για τη σκέψη τους βασίζονται σε αναφορές και περιλήψεις μεταγενέστερων συγγραφέων.

Για τους τρεις Ρωμαίους Στωικούς μας, αντίθετα, έχουν διασωθεί σημαντικά κείμενα. Στην περίπτωση

του Σενέκα, έχουμε δοκίμια γύρω από ένα μεγάλο εύρος φιλοσοφικών θεμάτων, μια σειρά από επιστολές στον φίλο του Λουκίλιο και μια σειρά από τραγωδίες. Για τον Επίκτητο, έχουμε μια σειρά από λόγους γραμμένους από τον μαθητή του Αρριανό, που αποτελούν καταγραφή των διαλέξεών του στη σχολή του, μαζί με ένα μικρό σημειωματάριο που περιλαμβάνει τα σημεία-κλειδιά αυτών των λόγων. Για τον Μάρκο Αυρήλιο έχουμε κάτι πολύ διαφορετικό: ιδιωτικές σημειώσεις που αποτυπώνουν τις προσπάθειές του να συλλάβει κάποιες από τις κεντρικές ιδέες του Στωικισμού και να τις εφαρμόσει στη ζωή του.

Το έργο αυτών των τριών Ρωμαίων Στωικών εμπνέει από τότε τους αναγνώστες, καθώς πραγματεύεται κάποια από τα θεμελιώδη ζητήματα που αντιμετωπίζει κανείς προσπαθώντας να ζήσει τη ζωή του. Το έργο τους, στην ουσία, έχει να κάνει με το πώς να ζει κάποιος – πώς να κατανοεί τη θέση του στον κόσμο, πώς να συνεχίζει όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, πώς να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, πώς να φέρεται στους άλλους, πώς να ζει μια καλή ζωή, αντάξια ενός λογικού ανθρώπου. Στα κεφάλαια που ακολουθούν, θα εξετάσουμε περαιτέρω κάποια από αυτά τα θέματα. Θα ξεκινήσουμε με αυτό που πίστευαν οι Στωικοί ότι μπορεί να προσφέρει η φιλοσοφία τους, δηλαδή μια θεραπεία για το πνεύμα. Θα εξετάσουμε τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να ελέγξουμε και με ποιον τρόπο η σκέψη μας για τα πράγματα μπορεί να προκαλέσει επιβλαβή

συναισθήματα. Έπειτα θα αναλογιστούμε τη σχέση μας με τον έξω κόσμο και τη θέση μας σε αυτόν. Και θα καταλήξουμε στη σχέση μας με τους άλλους ανθρώπους, που συμβάλλει τόσο στις χαρές όσο και στα άγχη της καθημερινότητας. Όπως θα δούμε, η δημοφιλής εικόνα του απομονωμένου και αναίσθητου Στωικού σπάνια αποδίδει δίκαια την πλούσια σκέψη που βρίσκουμε στους τρεις Ρωμαίους Στωικούς μας. Το έργο τους είναι πλέον κλασικό και διαχρονικό, και για καλό σκοπό, γιατί μιλούν για τις ανησυχίες που επηρεάζουν τη ζωή όλων μας. Η δημοφιλία τους παραμένει αμείωτη σήμερα, με τις νέες γενιές να βρίσκουν χρήσιμα μαθήματα στο έργο αυτών των Στωικών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ
ΩΣ ΓΙΑΤΡΟΣ

Στα τέλη του 1ου αιώνα μ.Χ. περίπου, ένας πρώην Σκλάβος, με καταγωγή από τη Μικρά Ασία, το πραγματικό όνομα του οποίου δεν γνωρίζουμε καν, ίδρυσε μια φιλοσοφική σχολή σε μια καινούρια πόλη στη δυτική ακτή της Ελλάδας. Δεν είχε πάει εκεί καθαρά από επιλογή, μια και είχε εξοριστεί από τη Ρώμη –μαζί με τους άλλους φιλοσόφους– από τον αυτοκράτορα Δομιτιανό, που έβλεπε αυτούς τους διανοούμενους ως πιθανή απειλή για την εξουσία του. Η πόλη λεγόταν Νικόπολη και είχε ιδρυθεί έναν αιώνα νωρίτερα από τον Αύγουστο, και ο πρώην σκλάβος ήταν γνωστός με το όνομα Επίκτητος, που σημαίνει «αποκτηθείς». Στη διάρκεια της λειτουργίας της, η σχολή του Επίκτητου προσέλκυε πολλούς φοιτητές και εξέχοντες επισκέπτες, όπως τον ίδιο τον αυτοκράτορα Αδριανό, που ήταν πολύ πιο ευνοϊκά διακείμενος απέναντι στους φιλοσόφους σε σχέση με κάποιους από τους προκατόχους του. Ο ίδιος ο Επίκτητος δεν έγραψε τίποτα, αλλά ένας από τους μαθητές του –ένας νεαρός ονόματι Αρριανός, που θα γινόταν σπουδαίος ιστορικός– κρατούσε σημειώσεις από τις συζητήσεις στη σχολή και έπειτα έγραψε το έργο *Αρριανού των Επικτητού διατριβών*. Ο Επίκτητος είναι σαφώς σχετικά με τον ρόλο του ως φιλοσόφου. Ο

φιλόσοφος, λέει, είναι γιατρός, και η σχολή του φιλοσόφου είναι ένα νοσοκομείο – ένα νοσοκομείο της ψυχής.

Όταν ο Επίκτητος όριζε έτσι τη φιλοσοφία, ακολουθούσε μια καλά εδραιωμένη ελληνική φιλοσοφική παράδοση που αναγόταν στον Σωκράτη. Στους πρώιμους διαλόγους του Πλάτωνα, ο Σωκράτης υποστήριζε ότι η αποστολή του φιλοσόφου είναι να φροντίζει την ψυχή του ανθρώπου, όπως ο γιατρός φροντίζει το σώμα του. Με την «ψυχή» δεν πρέπει να εννοήσουμε κάτι άυλο, αθάνατο ή υπερφυσικό. Αντίθετα, σε αυτό το πλαίσιο, πρέπει να τη δούμε απλώς ως πνεύμα, σκέψη και πεποιθήσεις. Η αποστολή του φιλοσόφου είναι να αναλύει και να αξιολογεί αυτά που σκέφτεται κάποιος, να εξετάζει τη συνάφεια και την πειστικότητά τους. Σε αυτό θα συμφωνούσαν όλοι σχεδόν οι φιλόσοφοι, αρχαίοι ή σύγχρονοι.

Για τον Σωκράτη, και αργότερα για τους Στωικούς, αυτό το ενδιαφέρον για τη φροντίδα της ψυχής του άλλου ήταν πολύ πιο σημαντικό, γιατί θεωρούσαν πως η κατάσταση της ψυχής μας τελικά καθορίζει την ποιότητα της ζωής μας. Ο Σωκράτης είναι γνωστό ότι κατηγορήσε τους Αθηναίους συμπολίτες του ότι έδιναν υπερβολική σημασία στο σώμα τους και στην ιδιοκτησία τους, αλλά ελάχιστη σημασία στην ψυχή τους – σε αυτά που σκέφτονταν ή πίστευαν, στις αξίες και στον χαρακτήρα τους. Ο Σωκράτης πάντως επέμενε ότι το κλειδί για μια καλή, ευτυχισμένη ζωή έγκειται στα δεύτερα και όχι στα πρώτα. Σε ένα σημαντικό επιχείρημα,

που υιοθέτησαν αργότερα οι Στωικοί, ο Σωκράτης φρόντισε να δείξει ότι κάτι σαν τον μεγάλο πλούτο είναι, κατά μία έννοια, άχρηστο. Για να είμαστε πιο ακριβείς, υποστήριξε ότι ο υλικός πλούτος έχει ουδέτερη αξία, γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για καλούς όσο και για κακούς σκοπούς. Το ίδιο το χρήμα δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Αν θα χρησιμοποιηθεί για καλό ή για κακό, αυτό εξαρτάται από τον χαρακτήρα του ανθρώπου που το έχει. Ένα ενάρετο πρόσωπο μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χρήματα για καλό σκοπό, ενώ ένα λιγότερο ενάρετο άτομο μπορεί να τα χρησιμοποιήσει για να κάνει κακό.

Τι μας λέει αυτό; Δείχνει πως η πραγματική αξία –η πηγή του καλού και του κακού– έγκειται στον χαρακτήρα του ανθρώπου που έχει τα χρήματα, όχι στο ίδιο το χρήμα. Μας λέει, επίσης, ότι η ιδιαίτερη προσοχή στα χρήματά μας και στην ιδιοκτησία μας ενώ παραμελούμε τον χαρακτήρα μας είναι ένα σοβαρό λάθος. Είναι δουλειά του φιλοσόφου να μας κάνει να το δούμε αυτό, κι έπειτα να μας στηρίξει στην προσπάθειά μας να θεραπεύσουμε την ψυχή μας από όποια ασθένεια μπορεί να έχει.

Μια απάντηση σε αυτόν τον τρόπο σκέψης θα μπορούσε να είναι ότι πρέπει να δίνουμε σημασία μόνο στην κατάσταση της ψυχής μας και να αδιαφορήσουμε για πράγματα όπως η επίγεια επιτυχία, το χρήμα ή η φήμη. Πράγματι, οι Στωικοί όλα αυτά τα αποκαλούσαν «αδιάφορα». Μόνο ένας εξέχων, ενάρετος χαρακτήρας

είναι αυθεντικά καλός, ισχυρίζονταν, ενώ το αντίθετό του, ένας μοχθηρός χαρακτήρας, είναι κακός. Όλα τα άλλα είναι απλώς «αδιάφορα». Υπήρχαν κάποιοι φιλόσοφοι που ακολούθησαν τον Σωκράτη και είχαν αυτή την άποψη. Αυτοί ήταν οι Κυνικοί, και ο διασημότερος όλων ήταν ο Διογένης από τη Σινώπη, που λέγεται ότι έζησε –για λίγο τουλάχιστον– σε ένα πιθάρι, σαν αδέσποτος σκύλος. Ο Διογένης επιδίωκε να έχει έναν ενάρετο, εξέχοντα χαρακτήρα εις βάρος όλων των άλλων πραγμάτων, ακολουθώντας μια αυστηρή, απλή ζωή, σε αρμονία με τη Φύση. Βλέποντας ένα παιδί να πίνει νερό χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια του, ο Διογένης φέρεται να είπε: «Ένα παιδί με κέρδισε στην απλότητα της ζωής», κι έπειτα πέταξε ένα από τα λιγυστά του υπάρχοντα, το ποτήρι του.

Ο Ζήνων, ο πρώτος από τους Στωικούς, γοητεύτηκε από τον τρόπο ζωής των Κυνικών, αλλά τελικά τον βρήκε απαιτητικό. Ο Σωκράτης είχε πει ότι τα χρήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για καλό όσο και για κακό σκοπό, αλλά αν δεν έχεις καθόλου χρήματα δεν είσαι σε θέση να κάνεις καλό μ' αυτά. Όπως είχε παρατηρήσει ο Αριστοτέλης, κάποιες αρετές, όπως π.χ. η γενναιοδωρία ή η φιλανθρωπία, φαίνεται πως απαιτούν συγκεκριμένη ποσότητα πλούτου. Όχι μόνο αυτό, αλλά η απέχθεια του Διογένη για την ιδιοκτησία φαίνεται να υπερβαίνει τον ισχυρισμό πως αυτά τα πράγματα είναι απλώς «αδιάφορα». Αν τα χρήματα είναι όντως αδιάφορα, τότε γιατί να μας απασχολεί αν είμαστε απένταροι

ή πάμπλουτοι; Ο Διογένης φαίνεται πως έλεγε ότι ήταν πάντα καλύτερο να είσαι φτωχός παρά πλούσιος. Είναι φανερό πως αυτή η υπεράσπιση της φτώχειας θα άφηνε το σημάδι της σε εκφάνσεις της μεταγενέστερης χριστιανικής παράδοσης.

Αυτή, όμως, δεν ήταν η οπτική του Ζήνωνα. Ο Διογένης είχε πει ότι πρέπει να ζούμε μια ζωή σε αρμονία με τη Φύση. Η απάντηση του Ζήνωνα ήταν ότι είναι απολύτως φυσικό για μας να ζητάμε πράγματα που μας βοηθούν να επιβιώσουμε – φαγητό, καταφύγιο, πράγματα που μας βοηθούν να διατηρήσουμε την καλή μας υγεία και αγαθά που συμβάλλουν στη σωματική μας παρηγοριά. Το κάνουμε όλοι, και δεν υπάρχει λόγος να νιώθουμε άσχημα γι' αυτό. Όλοι κυνηγάμε την υλική ευημερία, γιατί μας βοηθά να εξασφαλίσουμε την επιβίωσή μας.

Στο καθημερινό μας λεξιλόγιο, μπορούμε να πούμε ότι όλα τα πράγματα που μας ευνοούν είναι «καλά», αλλά ο Ζήνων, μετά τον Σωκράτη, ήθελε να κρατήσει τη λέξη «καλός» για τον εξέχοντα, ενάρετο χαρακτήρα. Αντίθετα, λοιπόν, έλεγε ότι έχουν αξία. Εκτιμούμε την υγεία μας, την ευημερία μας και τον σεβασμό των άλλων, αλλά κανένα από τα πράγματα αυτά δεν είναι «καλό» με τον τρόπο που είναι καλός ο εξέχων χαρακτήρας. Αυτό έκανε τον Ζήνων να αποκαλέσει τα πράγματα αυτά «προτιμυτέα αδιάφορα» στο τεχνικό του λεξιλόγιο. Αν όλα τα άλλα ήταν ίδια, όλοι θα προτιμούσαμε να είμαστε πλούσιοι αντί για φτωχοί, υγιείς αντί για άρρωστοι,

και να μας σέβονται αντί να μας απεχθάνονται. Φυσικά και θα το προτιμούσαμε. Ποιος δεν θα το έκανε; Όμως –και αυτό είναι ένα σημείο-κλειδί– μια και ο ενάρετος χαρακτήρας είναι το *μοναδικό* πραγματικά καλό αγαθό, δεν πρέπει ποτέ να θέτουμε σε κίνδυνο τον χαρακτήρα μας στο κυνήγι των πραγμάτων αυτών. Ούτε πρέπει να σκεφτόμαστε ότι κάποιο από τα πράγματα αυτά μπορεί, από μόνο του, να μας κάνει ευτυχισμένους. Ο άνθρωπος που κυνηγάει το χρήμα, όχι μόνο για να έχει τα προς το ζην, αλλά γιατί πιστεύει ότι θα του προσφέρει αυτομάτως μια καλή, ευτυχισμένη ζωή, κάνει πολύ μεγάλο λάθος. Ο άνθρωπος που θυσιάζει την ακεραιότητά του στο κυνήγι της δόξας ή του χρήματος κάνει ακόμα μεγαλύτερο λάθος, μια και βλάπτει τον χαρακτήρα του –το μόνο αληθινά καλό πράγμα– προς όφελος των «αδιάφορων».

Αυτά είναι κάποια από τα θέματα που συζητούσε ο Επίκτητος στη σχολή του στη Νικόπολη. Οι μαθητές του ήταν κυρίως τα παιδιά της ρωμαϊκής ελίτ, που ετοιμάζονταν να ξεκινήσουν την καριέρα τους στη διοίκηση της Αυτοκρατορίας. Ας ελπίσουμε ότι τα μαθήματα αυτά τους έκαναν καλύτερους από ό,τι θα ήταν διαφορετικά.

Τι σημαίνει, όμως, να φροντίζει ένας άνθρωπος την ψυχή του; Τι σημαίνει να έχεις εξέχοντα χαρακτήρα; Για να χρησιμοποιήσουμε μια ιδιαίτερα παρωχημένη λέξη, σημαίνει να είσαι ενάρετος. Ειδικότερα, σημαίνει να είσαι σοφός, δίκαιος, θαρραλέος και μετριοπαθής – οι

τέσσερις θεμελιώδεις αρετές για τους Στωικούς. Αυτό σημαίνει να έχεις καλό χαρακτήρα και να είσαι καλός άνθρωπος. Αν αρχικά όλη αυτή η συζήτηση για την «αρετή» μπορεί να ακουστεί κάπως ηθικολογική, είναι επίσης δυνατόν να εξηγηθεί με πιο περιγραφικούς όρους. Τι είναι «καλός άνθρωπος»; Μπορούμε να μιλάμε για τους καλούς ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο που μιλάμε για ένα καλό τραπέζι ή ένα καλό μαχαίρι; Ένα καλό τραπέζι επαληθεύει τον ορισμό της παροχής μιας σταθερής επιφάνειας. Ένα καλό μαχαίρι είναι αυτό που κόβει καλά. Αν οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως κοινωνικά όντα, που γεννιούνται αυτόματα σε οικογένειες και κοινωνίες, τότε καλός άνθρωπος θα είναι κάποιος που είναι κοινωνικός. Κάποιος που δεν συμπεριφέρεται σωστά απέναντι στους άλλους –που δεν έχει τα χαρακτηριστικά της δικαιοσύνης, του θάρρους και της μετριοπάθειας– κατά μία έννοια δεν θα καταφέρει να είναι καλός άνθρωπος, και, αν αποτύχει εντελώς, μπορούμε ακόμα και να αμφισβητήσουμε αν είναι πραγματικά άνθρωπος. «Ο άνθρωπος αυτός είναι ένα τέρας» μπορεί να πει κανείς για κάποιον που διέπραξε φρικτά εγκλήματα εναντίον των άλλων.

Κανείς δεν το θέλει αυτό. Πράγματι, οι Στωικοί ακολούθησαν τον Σωκράτη και πίστευαν ότι κανείς δεν *επιλέγει* να είναι κακός και δυσάρεστος. Όλοι επιδιώκουν αυτό που θεωρούν καλό, ακόμα κι αν η άποψη που έχουν για το τι είναι καλό ή τι μπορεί να τους ευνοήσει είναι στρεβλή. Και πάλι, εδώ έγκειται

ο ρόλος του φιλοσόφου. Η αποστολή του φιλοσόφου, που αντιμετωπίζεται ως γιατρός της ψυχής, είναι να μας πείσει να εξετάσουμε τις υπάρχουσες πεποιθήσεις μας για όσα πιστεύουμε ότι είναι καλά και κακά, για όσα πιστεύουμε ότι θα μας ευνοήσουν και για όσα πιστεύουμε ότι χρειαζόμαστε για να απολαύσουμε μια καλή, ευτυχισμένη ζωή.

Σύμφωνα με τους Στωικούς, η καλή, ευτυχισμένη ζωή βρίσκεται σε αρμονία με τη Φύση. Θα επιστρέψουμε σε αυτή την ιδέα αρκετές φορές στα επόμενα κεφάλαια. Για την ώρα, μπορούμε να πούμε ότι έχει να κάνει τόσο με τη σκέψη ότι πρέπει να ζούμε αρμονικά με τον εξωτερικό φυσικό κόσμο (τη Φύση με κεφαλαίο το Φ), αλλά και με την ανθρώπινή μας φύση. Σήμερα, μας ενθαρρύνουν συχνά να σκεφτόμαστε ότι οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως εγωιστές και ανταγωνιστικοί, και ότι πάντα φροντίζουν μόνο το συμφέρον τους. Οι Στωικοί έχουν πολύ διαφορετική, πιο αισιόδοξη οπτική για την ανθρώπινη φύση. Οι Στωικοί πιστεύουν ότι οι άνθρωποι θα ωριμάσουν φυσικά και θα γίνουν λογικοί, ενάρετοι ενήλικες. Είμαστε από τη φύση μας λογικά και αξιοπρεπή κοινωνικά όντα. Φυσικά, πολλά πράγματα μπορούν να διακόψουν ή να επηρεάσουν αυτή τη διαδικασία της ανάπτυξης, και τότε μπορεί να συνειδητοποιήσουμε ότι ζούμε μια ζωή που δεν εναρμονίζεται με τις βαθύτερες φυσικές μας τάσεις. Όταν συμβαίνει αυτό, είμαστε δυστυχισμένοι.

Τότε χρειαζόμαστε τη βοήθεια ενός φιλοσόφου-γιατρού, που μπορεί να προσφέρει θεραπείες που θα μας κάνουν να συνέλθουμε. Ένα από τα πράγματα που ελπίζουμε ότι θα επιτύχουν αυτές οι θεραπείες είναι να μας επανασυνδέσουν με την αίσθηση της ανθρώπινης φύσης μας και να μας δείξουν πώς πρέπει να ζούμε υπό το φως αυτής της γνώσης. Το πρώτο βήμα γι' αυτό είναι να αρχίσουμε να δίνουμε σημασία στην κατάσταση της ψυχής μας, όπως υποστήριξε ο Σωκράτης, δηλαδή, στις πεποιθήσεις μας, στις κρίσεις και στις αξίες μας. Το πρώτο μάθημα είναι ότι, ενώ μπορεί να υπάρχουν εξωτερικές πτυχές της ζωής μας που μπορεί να θέλουμε να αλλάξουμε, πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή και στο πώς σκεφτόμαστε τα πράγματα.