

Julian Baggini,
Antonia Macaro

Ζωή

Από το Α ως το Ω με
οδηγό τη Φιλοσοφία

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ
(ΚΑΙ ΜΗ) ΧΡΗΣΤΕΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

A

Αβεβαιότητα
Αγάπη
Αγάπη για τη ζωή
Αγάπη για τον εαυτό
Αγωνία
Αδράνεια βλέπε Ελεύθερος χρόνος
Αδυναμία της θέλησης βλέπε Αυτοέλεγχος
Αισθήματα βλέπε Συναισθήματα
Ακεραιότητα
Αλήθεια
Αλλαγή
Άλλοι άνθρωποι
Αλτρουισμός
Αμηχανία
Αμφιβολία βλέπε Αβεβαιότητα
Αμφιθυμία
Ανάγκες
Αναγνώριση βλέπε Ευγνωμοσύνη
Αναποφασιστικότητα
Αναστάτωση
Ανασφάλεια
Ανεργία
Ανησυχία
Ανθεκτικότητα
Ανθρώπινη φύση
Ανία
Ανοχή
Ανταγωνισμός
Αντικειμενοποίηση
Αξίες

Απιστία βλέπε Προδοσία
Απλότητα
Απογοήτευση βλέπε Δυσαρέσκεια
Αποδείξεις
Αποδοχή βλέπε Ικανοποίηση
Αποτυχία
Απώλεια
Αρετή
Ασθένεια βλέπε Υγεία και ασθένεια
Ασκητισμός
Ασυνείδητο
Ασφάλεια βλέπε Ανασφάλεια
Αυθεντικότητα
Αυταπάτη
Αυτοβοήθεια
Αυτογνωσία
Αυτοεκτίμηση βλέπε Αγάπη για τον εαυτό
Αυτοέλεγχος
Αυτοκτονία
Αυτοπεποίθηση
Αυτοπραγμάτωση
Αφοσίωση

B

Βάσανα

Γ

Carpe diem
Γαλήνη
Γείτονες βλέπε Άλλοι άνθρωποι
Γηρατειά
Γνώση
Γονεϊκότητα

Δ

Δεισιδαιμονία
Δέσμευση
Διαζύγιο *βλέπε* Αγάπη
Διαθέσεις
Διαίσθηση
Δίαιτα *βλέπε* Αυτοέλεγχος
Διαμαρτυρία
Διαφωνία
Δικαιοσύνη
Διλήμματα
Δύναμη της θέλησης *βλέπε* Αυτο-έλεγχος
Δυναμικό *βλέπε* Αυτοπραγμάτωση

Ε

Εγωισμός
Εγωπάθεια
Εικονική ζωή
Εκπαίδευση
Έλεγχος
Ελεύθερη βούληση
Ελευθερία
Ελεύθερος χρόνος
Ελπίδα
Εμπιστοσύνη
Εναλλακτική Ιατρική *βλέπε* Αποδείξεις
Ενοχή και ντροπή
Ενσυναίσθηση
Ενσυνειδητότητα
Εξάρτηση *βλέπε* Αυτοέλεγχος
Εξουσία
Επαγγελματικές αντιζηλίες
Επιβράδυνση
Επιθυμίες

Επιλογή
Επιμονή
Επιτυχία
Επιτυχία *βλέπε* Επιτεύγματα
Εργασία
Εσωτερική ζωή
Ευγένεια *βλέπε* Ενσυναίσθηση
Ευγνωμοσύνη
Ευθανασία *βλέπε* Υποβοηθούμενη ευθανασία
Ευθύνη
Ευτυχία
Ευχαρίστηση

Ζ

Ζήλια
Ζώα συντροφιάς *βλέπε* Κατοικίδια

Θ

Θάνατος
Θάρρος
Θεός *βλέπε* Θρησκεία
Θνητότητα
Θόρυβος
Θρησκεία
Θυμός

Ι

Ικανοποίηση
Ισορροπία
Ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής *βλέπε* Ελεύθερος χρόνος

Κ

Καθήκον
Κακή πίστη *βλέπε* Αυταπάτη
Κακό

Καλλωπισμός *βλέπε* Αντικειμενο-
ποίηση

Καριέρα

Κατάθλιψη *βλέπε* Μελαγχολία

Καταναλωτισμός

Κατοικίδια

Κίνητρο

Κοινότητα

Κουτσομπολιό

Κρίση μέσης ηλικίας

Λ

Λάθη

Λήψη αποφάσεων *βλέπε* Επιλογή,
Αναποφασιστικότητα

Λιτότητα *βλέπε* Απλότητα

Λογικότητα

Λύπη *βλέπε* Μελαγχολία

Μ

Ματαιοδοξία *βλέπε* Περηφάνια

Μελαγχολία

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης *βλέ-*
πε Εικονική ζωή

Μεταθανάτια ζωή

Μεταμέλεια

Μετριοπάθεια *βλέπε* Ισορροπία

Μνήμη

Μοίρα

Μοναξιά

Μοναξιά *βλέπε* Απομόνωση

Μοναχικότητα *βλέπε* Απομόνωση

Μονογαμία

Ν

Ναρκισσιμός *βλέπε* Αγάπη για τον
εαυτό

Νόημα

Ντροπή *βλέπε* Ενοχή και ντροπή

Ο

Οικογένεια

Οπτιμισμός

Όρεξη *βλέπε* Αγάπη για τη ζωή

Π

Παιδιά *βλέπε* Γονεϊκότητα

Παιχνίδι *βλέπε* Ελεύθερος χρόνος

Παραλογισμός *βλέπε* Ορθολογι-
σμός

Πατριωτισμός

Πειρασμός *βλέπε* Αυτοέλεγχος

Πένθος

Περηφάνια

Πεσιμισμός

Πίστη

Πλούτος

Πόλεμος

Πολιτική

Πολυερωτισμός *βλέπε* Μονογαμία

Πόνος

Πορνογραφία

Προβλήματα

Προδοσία

Ρ

Ραντεβού γνωριμιών

Ρίσκο

Ρουτίνα

Σ

Σεξ

Σιωπή

Σκοπός

Σοφία
Σπίτι
Στρες
Συγχώρεση
Συμπαντική ασημαντότητα
Συμπόνια βλέπε Ενσυναίσθηση,
Αγάπη
Συναίνεση
Συναισθήματα
Σύνδρομο του απατεώνα
Συνήθειες
Σύνταξη
Σχέσεις
Σωστό και λάθος

Τ

Ταξίδι
Ταπεινότητα βλέπε Περηφάνια
Ταυτότητα
Τελειομανία
Τι θα γινόταν αν;
Το περιβάλλον βλέπε Φύση
Το σώμα
Τρωτότητα
Τύχη

Τ

Υγεία και ασθένεια
Υπαιτιότητα βλέπε Ευθύνη
Υπεραπασχόληση
Υπερφυσικό βλέπε Φύση
Ύπνος
Υποβοηθούμενη αυτοκτονία
Υπόληψη

Φ

Φαγητό και ποτό

Φήμη βλέπε Υπόληψη
Φθόνος
Φιλανθρωπία
Φιλία
Φιλοδοξία βλέπε Επιτυχία
Φόβος
Φόβος πως θα χάσεις κάτι βλέπε
Ταξίδι
Φύση

Χ

Χαλάρωση βλέπε Ελεύθερος χρό-
νος
Χαρά βλέπε Ευτυχία
Χαρακτήρας
Χειροτεχνία βλέπε Ελεύθερος χρό-
νος
Χορτοφαγία
Χρήματα βλέπε Πλούτος

Ψ

Ψέματα
Ψυχική υγεία

Φιλοσοφία:

Από πού να ξεκινήσετε

Ευρετήριο ονομάτων



*Άσχημα τα πράγματα σήμερα,
κι αύριο θα χειροτερέψουν κι άλλο·
και πάει λέγοντας, ώσπου να γίνει
το χειρότερο απ' όλα.*

ΑΡΤΟΥΡ ΣΟΠΕΝΧΑΟΥΕΡ

Αβεβαιότητα

Απ' τις επιχειρηματικές ειδήσεις μαθαίνουμε συχνά ότι «στις αγορές δεν αρέσει η αβεβαιότητα». Αν είναι όντως έτσι, τότε αυτό θα πρέπει να είναι το πιο ανθρώπινο χαρακτηριστικό τους. Η αβεβαιότητα είναι ενοχλητική, η βεβαιότητα είναι καθησυχαστική. Η γνώση που έχουμε για τον κόσμο είναι περιορισμένη. Υπό φυσιολογικές συνθήκες έχουμε επιχειρήματα τόσο υπέρ όσο και κατά των απόψεων που ακούμε, και δεν μπορούμε να ξέρουμε πώς θα εξελιχτούν τα πράγματα στο μέλλον. Μπορούμε άραγε να μάθουμε ν' ασπασζόμαστε την αβεβαιότητα αντί να μας αναστατώνει;

Οι Σκεπτικοί πίστευαν ότι ήταν εφικτό. Η σχολή τους ξεκίνησε τον 4ο αιώνα π.Χ. με τον Πύρρωνα απ' την Ήλιδα. Δεν έγραψε τίποτα, αλλά κάποιες σποραδικές αναφορές για τη ζωή και τη σκέψη του μας έχουν παραδοθεί μέσα από τρίτες πηγές. Λέγεται ότι είχε ταξιδέψει στην Ινδία με τον Μέγα Αλέξανδρο κι ότι είχε ζήσει μαζί με Ινδούς σοφούς. Ο Διογένης Λαέρτιος μας πληροφορεί ότι εκείνοι τον ενέπνευσαν να ασπαστεί μια φιλοσοφία «η οποία αναστέλλει την κρίση και σε απελευθερώνει απ' την αγωνία». Μετά τον Πύρρωνα, ο Σκεπτικισμός υπέστη διάφορες τροποποιήσεις, όχι πάντα σύμφωνες με τ' αρχικά διδάγματα.

Η βασική ιδέα είναι ότι δεν μπορούμε να ξέρουμε πόσο ειλικρινείς είναι οι αισθήσεις και οι απόψεις μας, και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουμε να βασιζόμαστε πάνω τους και ν' αναστέλλουμε την κρίση μας σχεδόν για τα πάντα. Ο Πύρρωνας υπερασπίζεται μια στάση «χωρίς γνώμες» και «χωρίς δεσμεύσεις», η οποία έχει το επιπλέον πλεονέκτημα ότι οδηγεί στη γαλήνη και την ηρεμία. Αυτό συμβαίνει γιατί, όταν αναστέλλουμε την κρίση για τα πραγματικά καλά ή κακά πράγματα, μας αγχώνει λιγότερο αν θα πάρουμε τα πρώτα και θ' αποφύγουμε τα δεύτερα.

Ο Χιουμ έτρεφε μεγάλη συμπάθεια για τις θέσεις του Πύρρωνα.

Ακούγεται ως γνήσιος πυρρωνικός, για παράδειγμα, όταν γράφει ότι «οι πολύπλευρες αντιφάσεις και τα ελαττώματα του ανθρώπινου λόγου έχουν τόσο μεγάλη επίδραση πάνω μου κι έχουν διεγείρει τόσο πολύ τον εγκέφαλό μου, που είμαι έτοιμος πια να απορρίψω όλες τις πεποιθήσεις και τις εξηγήσεις, και να μην μπορώ να δω πια καμία άποψη ως πιο πιθανή ή πιο πιστευτή απ' τις άλλες».

Αλλά ο Χιουμ έβλεπε ότι δεν ήταν πραγματικά δυνατό να ζήσει κανείς με τις αρχές των Σκεπτικών, γι' αυτό και υπερασπίστηκε έναν «μετριασμένο σκεπτικισμό», με μια μικρή μόνο «απόχρωση πυρρωνισμού». Αυτό έπρεπε να κάνει, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να έχουν υπερβολικές βεβαιότητες και δογματισμό στις απόψεις τους. Αν οι άνθρωποι στοχάζονταν την «ελαττωματικότητα των ικανοτήτων τους, τη στενή τους αντίληψη και τις ανακριβείς πράξεις τους» θα «είχαν περισσότερη μετριοπάθεια κι αυτοσυγκράτηση και θα ελάττωναν τη μεγάλη άποψη που έχουν για τον εαυτό τους, καθώς και τις προκαταλήψεις τους έναντι των ανταγωνιστών τους».

Ο Χιουμ είχε σίγουρα δίκιο όταν έλεγε ότι πρέπει να είμαστε μετριοπαθείς αναφορικά με τις ικανότητές μας να κατανοούμε και να διαμορφώνουμε στέρεες κρίσεις. Συνηθίζουμε τόσο πολύ να αποφεύγουμε την αβεβαιότητα, που αγκιστρωνόμαστε πολύ εύκολα πάνω σε απόλυτες γνώμες. Αν σου ζητήσουν, για παράδειγμα, τη γνώμη σου για ένα πολιτικό πρόβλημα της επικαιρότητας και δεν έχεις άποψη, μπορεί να νιώσεις αμηχανία. Όμως η αβεβαιότητα είναι συχνά μια καλή απάντηση σε σχέση μ' αυτά που γνωρίζουμε για τον κόσμο, γι' αυτό θα μπορούσαν οι πεποιθήσεις μας να είναι λίγο πιο προσωρινές. Αν βλέπεις ότι δεν είναι πολύ ξεκάθαρα τα μελλούμενα, πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι αυτή είναι η φύση των πραγμάτων. Αν νομίζεις ότι έχεις κάνει ένα λάθος ή ότι συνέβη κάτι καλό ή κακό, προσπάθησε να αναστείλεις την κρίση σου: στην πραγματικότητα δεν ξέρεις.

Ο μετριοπαθής σκεπτικισμός του Χιουμ μπορεί να μη μοιάζει πολύ με την πυρρωνική εκδοχή. Κάποιες ιστορίες λένε ότι ο Πύρρωνας έκανε πράγματι πράξη όσα δίδασκε: «Δεν απέφευγε τίποτα, αλλά ούτε και πρόσεχε ιδιαίτερα, τα δεχόταν όλα όπως έρχονταν, είτε αυτά ήταν κára είτε γκρεμοί είτε σκύλοι είτε οτιδήποτε άλλο, χωρίς να βασίζεται στις αισθήσεις του». Όμως αυτά είναι πιθανώς ωραία λόγια. Αν ήταν πράγματι αυτός ο τρόπος ζωής του, τότε δεν θα ζούσε ως τα ενενήντα, όπως φέρεται να έκανε.

Η πιο πεζή πραγματικότητα είναι ότι οι πυρρωνικοί Σκεπτικοί δεν ήταν χαζοί. Φυσικά και γνώριζαν «ότι είναι μέρα, ότι είμαστε ζωντανοί κι άλλα τέτοια προφανή». Προσέγγιζαν την καθημερινή τους ζωή με την κοινή λογική και δρούσαν με βάση το πώς τους εμφανίζονταν τα πράγματα, αλλά δεν πίστευαν απαραίτητα ότι είναι έτσι όλα στην πραγματικότητα. «Δεν διατυπώνω την αρχή ότι το μέλι είναι γλυκό· απλά ομολογώ ότι έτσι μου εμφανίζεται» λέει ο μαθητής του Πύρρωνα, ο Τίμων.

Για να φέρουμε λίγο σκεπτικισμό στη ζωή μας, χρειάζεται απλά να κάμψουμε την τάση μας προς την υπερβολική βεβαιότητα. Υπάρχει μια ταοϊστική ιστορία που εικονογραφεί καλά αυτό το πνεύμα της αναστολής των κρίσεων και λέει τα εξής: Ένας Κινέζος χωρικός είχε στην κατοχή του ένα άλογο, το οποίο χρησιμοποιούσε για τις μετακινήσεις του και για το όργωμα των χωραφιών του. Όταν το άλογο το έσκασε, όλοι οι γείτονες εξέφρασαν τη συμπάθειά τους, αλλά το μόνο που είπε ο χωρικός ήταν: «ίσως». Λίγες μέρες μετά, το άλογο επέστρεψε, φέρνοντας μαζί του δυο άγρια άλογα, κι όταν οι γείτονες του έδωσαν συγχαρητήρια, το μόνο που είπε ο χωρικός ήταν: «ίσως». Τότε ο γιος του χωρικού προσπάθησε να καβαλικέψει ένα απ' τα άγρια άλογα, αλλά έπεσε κάτω κι έσπασε το πόδι του. Οι γείτονες του συμπαραστάθηκαν ξανά, αλλά ο χωρικός είπε και πάλι: «ίσως». Μια βδομάδα μετά ήρθαν στο χωριό αξιωματικοί για να στρατολογήσουν νέους άντρες, αλλά ο γιος του χωρικού απορρί-

φθηκε εξαιτίας του σπασμένου του ποδιού. Όταν οι γείτονες χάρηκαν, ο χωρικός είπε: «ίσως».

«Το να ξέρεις ότι δεν ξέρεις είναι το καλύτερο· το να μην ξέρεις αλλά να πιστεύεις ότι ξέρεις είναι αρρώστια» λέει το Τάο Τε Τσιγκ. Αλλά η αποδοχή της αβεβαιότητας δεν λέει ότι πρέπει ν' αρνούμαστε ανοήτως την πίστη σ' οτιδήποτε – αυτό που απαιτεί είναι να είμαστε μετριοπαθείς σε σχέση με το εύρος της γνώσης μας. Να είμαστε λιγότερο βέβαιοι, να αμφισβητούμε περισσότερο, να αναστέλλουμε λίγο περισσότερο τις κρίσεις μας. Ο σκεπτικισμός είναι ένα ισχυρό φάρμακο έναντι του δογματισμού, γι' αυτό χρειαζόμαστε μια μικρή μόνο δόση του.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Αμφισημία, Μεταμέλεια, Τι θα γινόταν αν;

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

David Hume, *An Enquiry Concerning Human Understanding*, 1748.

Αγάπη

Η αγάπη λογίζεται, σχεδόν οικουμενικά, ως ένα απ' τα πιο σημαντικά πράγματα της ζωής. Η αγάπη, γράφει ο ποιητής Φίλιπ Λάρκιν, είναι «αυτό που θα επιβιώσει και μετά από μας». Στο *Συμπόσιο* του Πλάτωνα, ο Αριστοφάνης αφηγείται τον ευφάνταστο μύθο της καταγωγής της ρομαντικής αγάπης, λέγοντας πως ό,τι αποκαλούμε άνδρας και γυναίκα ήταν αρχικά τα μέρη των ίδιων πρώτων ανθρώπων. Ο Δίας τους χώρισε στα δύο προκειμένου να ελαττώσει τη δύναμή τους και οι άνθρωποι έκτοτε αναζητούν να βρουν το «άλλο τους μισό». Ο Αριστοφάνης λέει ότι «όταν ένας απ' αυτούς συναντά το άλλο του μισό, είτε είναι ένας εραστής της νεότητας είτε ένας εραστής κάποιου άλλου είδους, το ζευγάρι χάνεται μέσα σε μια κατάπληξη αγάπης και φιλίας και οικειότητας,

και δεν εξαφανίζεται απ' τα μάτια του άλλου, θα 'λεγα, ούτε για μια στιγμή».

Τα λόγια αυτά συμπυκνώνουν την αίσθηση που έχει το ζευγάρι το οποίο γίνεται μονάδα, «εις σάρκα μίαν», όπως το θέτει η γαμήλια χριστιανική τελετή. Είναι μια εικόνα που αντέχει στον χρόνο και είναι έκδηλη κάθε φορά που μιλάμε για το «άλλο μισό» μας ή την «αδελφή ψυχή» μας. Ένας απ' τους φιλοσόφους που την κατανόησαν βαθιά ήταν ο Ντέιβιντ Χιουμ, ο οποίος υποστήριξε ότι δεν είμαστε εντελώς ξεχωριστά άτομα αλλά «δέσμες αντιλήψεων», ένα συνολικό άθροισμα δηλαδή των αισθήσεων και των εμπειριών μας. Όταν μοιραζόμαστε ένα μεγάλο μέρος τους μ' ένα άλλο πρόσωπο είναι σαν τα ίδια τα σύνορα του εαυτού μας ν' ανοίγουν και ο άλλος να γίνεται μέρος μας.

Γι' αυτόν τον λόγο είναι τόσο οδυνηρός ο χωρισμός απ' τον άνθρωπο με τον οποίο μοιράστηκες τη ζωή σου και γι' αυτό χρησιμοποιούμε εκφράσεις όπως «μ' έσκισες» ή με «ξεκοιλιάσες» όταν θέλουμε να περιγράψουμε πόσο ευάλωτοι και πονεμένοι νιώθουμε. Δεν υπάρχει διαφυγή απ' αυτό. Πρέπει να θρηνήσουμε τον θάνατο του κοινού μας εαυτού, ακόμα κι αν εκείνος είχε γίνει τόσο προβληματικός που δεν ήταν πια βιώσιμος. Σ' αυτές τις φάσεις, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να θυμηθούμε ότι η ίδια ρευστότητα και η ανοικτότητα που μας επέτρεψε στην αρχή να δεθούμε με τον άλλο, θα είναι εκείνη που θα μας επιτρέψει με τον καιρό ν' ανασχηματίσουμε τον εαυτό μας χωρίς αυτόν.

Νομίζουμε συχνά ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι σ' ένα συναίσθημα σαν την αγάπη, το οποίο θεωρούμε θεμελιωδώς παράλογο. «Η καρδιά έχει τους δικούς της λόγους, για τους οποίους η λογική δεν ξέρει το παραμικρό» γράφει ο Πασκάλ. Αλλά το κεφάλι και η καρδιά είναι πολύ πιο συνδεδεμένα απ' ό,τι υπονοεί συνήθως η μεταξύ τους διάκριση. Η ιαπωνική γλώσσα κατοχυρώνει την οικειότητα αυτής της σχέσης με τη λέξη *kokoro*, η οποία σημαίνει «καρδιά-μυαλό» κι αναφέρεται στον ανθρώπινο νου που νιώθει-σκέφτεται.

Για να το εικονογραφήσουμε καλύτερα θα πάρουμε τη βοήθεια μιας απ' τις λιγότερο ποιητικές περιγραφές της αγάπης στην ανθρώπινη ιστορία. Ο Σπινόζα πίστευε ότι μπορούμε «σαφέστατα να καταλάβουμε τη φύση της Αγάπης», η οποία, καταλήγει, «δεν είναι τίποτε άλλο πέρα απ' την ευχαρίστηση που συνοδεύεται απ' την ιδέα μιας εξωτερικής αιτίας». Γι' αυτό, «εκείνος που αγαπά, αναγκαστικά πασχίζει να έχει, και να διατηρεί, το αντικείμενο της αγάπης του».

Κανείς δεν μπορεί να φανταστεί αυτές τις γραμμές να εμφανίζονται σε κάρτες που στέλνουν ερωτευμένοι στη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου, αλλά ο στεγνός ορισμός του Σπινόζα συνοψίζει ευφυώς την ιδέα. Η αγάπη είναι εξαιρετικά ποικιλόμορφη: η οικογενειακή αγάπη δεν μοιάζει με τη ρομαντική αγάπη, δεν αγαπάμε τις σοκολάτες και τα βιβλία με τον τρόπο που αγαπάμε τους ανθρώπους και η αγάπη μας για την ανθρωπότητα στερείται την εστίαση που έχει η αγάπη μας για έναν συγκεκριμένο άνθρωπο. Αλλά σε καθεμιά απ' αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει ένα αντικείμενο αυτής της αγάπης, το οποίο μας προκαλεί ένα θετικό αίσθημα ή, διαφορετικά, μια ευχαρίστηση. Μπορεί να μη θέλουμε πάντοτε να έχουμε τα αντικείμενα της αγάπης μας κοντά μας στον χώρο –μελέτες, για παράδειγμα, δείχνουν ότι οι γονείς είναι πιο ευτυχείς όταν τα παιδιά τους φεύγουν απ' το σπίτι–, αλλά με βεβαιότητα θέλουμε να ξέρουμε ότι είναι καλά.

Η λέξη-κλειδί στον ορισμό του Σπινόζα είναι η «ιδέα». Δεν μπορεί να είναι αγάπη το αίσθημα της ευχαρίστησης που νιώθεις αν δεν έχεις ιδέα ποια είναι η εξωτερική αιτία του. Στην αγάπη, το θετικό αίσθημα συνδέεται με την ιδέα που το προκαλεί. Αυτός είναι ο λόγος που δεν μπορούν να χωριστεί το κεφάλι και η καρδιά – το πώς νιώθουμε και το τι σκεφτόμαστε συνδέονται στενά.

Επομένως, ακόμα κι όταν τα αρχικά σκιρτήματα της αγάπης είναι έξω απ' τον έλεγχό μας, αξίζει να σκεφτούμε γιατί νιώθουμε

έτσι. Πολλές φορές η αγάπη μας παγιδεύει σε καταστροφικές σχέσεις, για παράδειγμα. Βλέποντας πιο καθαρά ότι το αντικείμενο της αγάπης μάς προκαλεί περισσότερη λύπη παρά χαρά, μπορούμε να αλλάξουμε το πώς νιώθουμε απέναντί του.

Η αγάπη δεν αφορά μόνο τον έρωτα. Υπάρχει ένα πιο αντικειμενικό είδος αγάπης, το οποίο υπερβαίνει την εκτίμηση των αξιαγάπητων ατομικών χαρακτηριστικών. Οι Στωικοί είχαν μια δική τους εκδοχή γι' αυτή την οικουμενική αγάπη, η οποία βασιζόταν στο γεγονός ότι ανήκουμε όλοι στην κοινότητα των ορθολογικών όντων. Συμβούλευαν τους μαθητές τους να επεκτείνουν προοδευτικά τη συμπόνια που ένιωθαν για τον εαυτό και την οικογένειά τους, προς τους γείτονες, την κοινότητα και τελικά προς όλη την ανθρωπότητα.

Η οικουμενική αγάπη έχει αποκτήσει την εντονότερη έκφρασή της στις θρησκείες. Ο χριστιανισμός μάς λέει ότι αξίζουμε όλοι, ισάξια, την αγάπη του Θεού και μας ενθαρρύνει ν' αγαπάμε τον γείτονά μας από μια θέση γενικής καλοσύνης κι όχι γιατί τον συμπαθούμε ειδικά ή ακόμα και γιατί τον εγκρίνουμε. Ο Ιησούς είπε: «Αγάπα τους εχθρούς σου και προσευχήσου για κείνους που σε διώκουν».

Ο βουδισμός ενθαρρύνει emphaticά να σχετιζόμαστε με όλα τα όντα με ευγένεια και καλοσύνη. Σύμφωνα με το *Metta Sutta*,* «όπως η μητέρα προστατεύει με τη ζωή της το παιδί της, έτσι πρέπει κι ο καθένας μας ν' αγαπάει όλα τα έμψυχα όντα, με μια απέραντη καρδιά, ακτινοβολώντας ευγένεια προς τον κόσμο όλο».

Αυτό το είδος αγάπης δεν είναι τόσο ένα αυθόρμητο αίσθημα όσο μια στάση την οποία μπορούμε να επιλέξουμε και να αναπτύξουμε. Αρκετοί βουδιστικοί διαλογισμοί είναι αφιερωμένοι σ' αυτήν ακριβώς την αγάπη. Θα μπορούσαμε, για παράδειγμα, να φαντα-

* *Metta Sutta* είναι το όνομα δύο βουδιστικών κειμένων που βρέθηκαν στον κανόνα Pali.

στούμε τον εαυτό μας ν' ακτινοβολεί ευγένεια προς όλες τις κατευθύνσεις, σαν να φυσάει ένα κοχύλι πάνω απ' την κορυφή ενός βουνού. Η καλλιέργεια της ευγένειας απέναντι σε όλα τα όντα είναι μια πρακτική που αξίζει να την υιοθετήσουμε όλοι. Μπορεί να μεταμορφώσει την εμπειρία της ζωής, ανεξάρτητα απ' τα σκαμπανεβάσματα της ρομαντικής αγάπης.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Δέσμευση, Ερωτικά ραντεβού, Ενσυναίσθηση, Οικογένεια, Φιλία, Μονογαμία, Άλλοι άνθρωποι, Γονεϊκότητα, Σχέσεις, Αγάπη για τον εαυτό, Σεξ

ΠΡΟΤΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Μπαρούχ Σπινόζα, *Ηθική*, Βιβλίο 3, 1677.

Simon May, *Love: A History*, Yale University Press, 2011.

Πλάτων, *Συμπόσιον*.

Αγάπη για τη ζωή

Μια φράση που επαναλαμβάνεται συχνά στους επικήδειους λόγους είναι ότι ο νεκρός «αγαπούσε τη ζωή». Ορισμένες φορές η φράση αυτή είναι ένας ευφημισμός για την ακολασία, αλλά συνήθως εκφράζει κάτι πολύ πιο αθώο και σημαντικό. Όσο ένας άνθρωπος έχει αγάπη, ή «όρεξη» για τη ζωή, έχει λόγους να σηκώνεται το πρωί, όσο δύσκολη κι αν θα είναι η μέρα που έχει μπροστά του.

Όσοι διαθέτουν αυτή την ωραία ποιότητα, επιδεικνύουν μια βαθιά εκτίμηση για την εμπειρία του ζην, η οποία μπορεί να είναι έκδηλη σε μια σειρά στάσεων, απ' την περιέργεια για τον κόσμο έως την απλή χαρά που δίνουν τα συνηθισμένα πράγματα που συναντάει κανείς στην καθημερινότητά του.

Είναι ενδιαφέρον ότι αυτή η ευχαρίστηση μπορεί να διατηρηθεί ακόμα κι όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν και τόσο καλά. Ο Μπέρτραντ Ράσελ παρατηρεί ότι κάποιοι άνθρωποι κατορθώνουν

να διατηρούν την όρεξή τους για τη ζωή ακόμα κι όταν βιώνουν πολύ δυσάρεστες εμπειρίες: «Λένε στον εαυτό τους, για παράδειγμα, “ώστε έτσι είναι ο σεισμός” κι αντλούν χαρά θεωρώντας ότι βελτίωσαν τη γνώση τους για τον κόσμο, προσθέτοντας άλλη μία ψηφίδα».

Ο Ράσελ δεν ήταν τόσο αφελής να πιστεύει ότι η αγάπη για τη ζωή μπορεί να εξακολουθεί να επιβιώνει ανεξάρτητα απ' το πόσο ακραία είναι η κατάσταση που βιώνεται. Ωστόσο ο ισχυρισμός του ότι η αγάπη αυτή έχει την τάση να μειώνεται όσο η υγεία ασθενεί, είναι υπό συζήτηση. Οι άνθρωποι συνήθως φαντάζονται ότι αν αρρωστήσουν ή αν μείνουν ανάπηροι θα καταστραφούν όλα, αλλά συχνά η αγάπη τους για τη ζωή παραμένει αμείωτη. Πολλές φορές συμβαίνει ακόμα και ν' αυξάνεται, καθώς η εμπειρία τους κάνει να εκτιμούν ακόμα περισσότερο αυτά που έχουν.

Για τον Ράσελ, η καλλιέργεια πηγών ενθουσιασμού είναι ένας δρόμος για την ευτυχία, καθώς όσο αυξάνεται ο αριθμός των πραγμάτων που μας ενδιαφέρουν τόσο αυξάνονται κι οι ευκαιρίες να ευτυχήσουμε. Μπορεί αυτό να είναι αλήθεια, αλλά δεν είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο πρέπει να τις καλλιεργούμε. Φαίνεται ότι ο ενθουσιασμός είναι πιο σημαντικός απ' την ευτυχία γιατί μπορεί να συνυπάρχει με τη λύπη στις αναπόφευκτες κακοτυχίες της ζωής.

Μπορεί ν' αναρωτιέστε τώρα μήπως τελικά είναι ζήτημα τύχης να γεννηθεί κανείς με μια τέτοια προδιάθεση; Υπάρχει κάποια βάση σ' αυτό: ορισμένοι είναι από φυσικού τους πιο χαρούμενοι από άλλους. Όποια όμως κι αν είναι η αφετηρία, είναι ο τρόπος ζωής αυτός που θα βοηθήσει τις ποιότητές μας, είτε ν' ανθήσουν είτε να μαραζώσουν. Το κλειδί είναι να αναγνωρίσουμε τα πράγματα που μας κάνουν με συνέπεια χαρούμενους για το γεγονός ότι είμαστε ζωντανόι. Μέσα απ' αυτή την άσκηση, μπορεί να συνειδητοποιήσεις κι εσύ ότι δεν τους δίνεις αρκετό χώρο, παρόλο που θα ήταν πολύ εύκολο. Αυτό παθαίνεις όταν μια απουσία κρυώνει την καρδιά σου

αντί να την κάνει πιο στοργική. Κάνε τις πηγές του ενθουσιασμού παρούσες, κι αυτές θα ευδοκιμήσουν.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Carpe diem, Ευγνωμοσύνη, Ευτυχία, Κρίση μέσης ηλικίας, Σύ-
ταξη, Αυτοκτονία

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Bertrand Russel, *The Conquest of Happiness*, George Allen & Unwin,
1930.

Αγάπη για τον εαυτό

Τόσο οι άνθρωποι που αγαπούν υπερβολικά λίγο τον εαυτό τους όσο κι εκείνοι που τον αγαπούν υπερβολικά πολύ, έχουν πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι ότι μόνο όσοι βρίσκονται στο πρώτο στρατόπεδο το συνειδητοποιούν τελικά. Ίσως θα 'πρεπε να ξεκινήσουμε με την υπόθεση ότι είναι τόσο δύσκολη η εύρεση της ισορροπίας, που μπορεί όλοι να καταλήξουμε να αναρωτιόμαστε αν αγαπάμε τον εαυτό μας με τον σωστό τρόπο.

Η σύγχρονη ψηφιακή και διαδικτυακή κουλτούρα το έχει κάνει αυτό ακόμα πιο δύσκολο, πιέζοντάς μας να κατασκευάζουμε και να παρουσιάζουμε τον εαυτό μας έτσι ώστε να δείχνει εντυπωσιακός και να ξεχωρίζει απ' το πλήθος. Καθώς η αίσθηση του εαυτού μπλέκεται με τη δημόσια περσόνα μας, τείνουμε να ταυτιζόμαστε με τις πιο φανταχτερές μας ποιότητες και να χάνουμε την επαφή μας με το ποιοι είμαστε σφαιρικά. Επιπλέον, όταν η αυτοεκτίμησή μας βασίζεται κυρίως στην αποδοχή των άλλων, γινόμαστε ευάλωτοι κάθε φορά που χάνουμε την επιβεβαίωση.

Ο Ρουσό κάνει μια βοηθητική διάκριση ανάμεσα στις δύο μορφές αγάπης για τον εαυτό. Το πρώτο είδος, η *amour de soi*, η αγάπη για τον εαυτό, είναι μια φυσική και θετική έγνοια για την αυτοσυ-

ντήρηση και την ατομική ευημερία. Το μόνο που θέλει αυτή η αγάπη για τον εαυτό είναι να ικανοποιούνται οι πραγματικές του ανάγκες. Η *amour-propre*, η κατάλληλη αγάπη, απ' την άλλη πλευρά, δεν είναι τόσο φιλόνηθη, καθώς περιλαμβάνει ένα τεχνητό αίσθημα αυτοεκτίμησης, το οποίο βασίζεται στην υπεροχή έναντι των άλλων. Στη διαδικτυακή εποχή, η προσοχή μας κατευθύνεται διαρκώς περισσότερο προς την απαιτητική, ανταγωνιστική *amour-propre* παρά προς την αναγκαία και υγιή *amour de soi*.

Αυτό δεν σημαίνει ότι απαγορεύεται να βλέπουμε τον εαυτό μας μέσα απ' τα μάτια των άλλων. Όπως και να έχει, είμαστε όλοι κοινωνικά ζώα, οπότε οι γνώμες των ομοίων μας θα πρέπει να έχουν κάποια βαρύτητα. Αλλά ο Ρουσό υποστηρίζει ότι η *amour-propre* δεν μπορεί ποτέ να είναι ευχαριστημένη. «Αυτό το αίσθημα, να προτιμάμε τον εαυτό μας έναντι των άλλων, απαιτεί απ' τους άλλους να προτιμούν εμάς έναντι του εαυτού τους, κάτι που είναι αδύνατο» γράφει.

Αυτό το είδος της αγάπης για τον εαυτό, το οποίο μερικές φορές μεταφράζεται ως ματαιοδοξία, πρέπει να ελεγχθεί. Συνδέεται με άλλες υπερβολικές κι ακατάλληλες μορφές αγάπης για τον εαυτό όπως είναι η έπαρση κι ο εγωκεντρισμός. (Βλέπε **Περηφάνια**.) Ο Μπέρτραντ Ράσελ μας δίνει έναν πραγματιστικό λόγο για να αποφύγουμε αυτές τις πιο πληθωριστικές μορφές αγάπης για τον εαυτό. Σύμφωνα με την άποψή του, αν υποτιμούμε τον εαυτό μας θα μας εκπλήσσει η επιτυχία, ενώ αν υπερεκτιμούμε τον εαυτό μας θα μας εκπλήσσει η αποτυχία. «Το πρώτο είδος έκπληξης είναι ευχάριστο· το δεύτερο, δυσάρεστο. Είναι κατ' επέκταση σοφότερο να μην είναι κάποιος υπερβολικά αλαζόνας, αλλά ούτε και τόσο μετριόφρων ώστε να είναι δραστήριος».

Παρόλο που η εικονοκεντρική διαδικτυακή μας κουλτούρα μοιάζει να ενθαρρύνει τις ναρκισσιστικές μας τάσεις, μπορεί εξίσου να τροφοδοτήσει και το άλλο άκρο. Είναι πάρα πολύ εύκολο να νιώσει

κάποιος ανεπαρκής όταν συγκρίνει την ακαταστασία της ζωής του με τα τέλεια, επιμελημένα προφίλ των εικονικών φίλων και των επαφών του. Αυτό μπορεί να φθείρει τις θετικές μορφές του εγωκεντρισμού που είναι η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση κι ο αυτοσεβασμός, οι οποίες σε κατάλληλες δόσεις είναι αναγκαίες και χρήσιμες. Πρέπει να θυμόμαστε ότι, όπως λέει ο Πίτερ Γκόλντι, «η αυτοεκτίμησή μας πρέπει να διαμορφώνεται ανεξάρτητα απ' τα επιτεύγματα των άλλων».

Ο Ρουσό μας δείχνει ότι δεν έχει σημασία μόνο το πόσο αγαπάμε τον εαυτό μας, αλλά και το πώς τον αγαπάμε. Ο Αριστοτέλης έχει να μας πει περισσότερα για τις κατάλληλες μορφές αγάπης για τον εαυτό, υποστηρίζοντας ότι η μέριμνα που πρέπει να δείχνουμε για τον εαυτό μας απαιτεί από μας να έχουμε μια ξεκάθαρη ιδέα σχετικά με τα συστατικά της ευημερίας μας, για το πώς δηλαδή θα γίνουμε ο καλύτερος δυνατός άνθρωπος – ο «ενάρετος», σύμφωνα με τη δική του ορολογία. Αντίθετα με τις πιο αγοραίες μορφές της αγάπης για τον εαυτό, βάσει των οποίων θέλουμε αγαθά και κύρος, αυτή η ανάγκη δεν εμπεριέχει τον ανταγωνισμό. Ο Αριστοτέλης πιστεύει ότι όταν κάποιος δεν είναι ενάρετος, τείνει να αγαπάει τον εαυτό του επιθυμώντας «το μεγαλύτερο μερίδιο σε χρήματα, τιμές και σωματικές απολαύσεις».

Η σπουδαιότητα της αρετής σχετίζεται με το ερώτημα του πόσο ανεπιφύλακτη θα πρέπει να είναι η αγάπη για τον εαυτό. Εδώ, το σωστό δεν είναι να σκεφτόμαστε ότι είμαστε σπουδαίοι κι ότι δεν μπορούμε να κάνουμε λάθη, αλλά το να μην το βάζουμε κάτω και να βλέπουμε πάντα τις πιθανότητες βελτίωσής μας.

Ο Αριστοτέλης συγκρίνει την αγάπη για τον εαυτό με μια καλή φιλία. Όπως οι φίλοι έχουν μεταξύ τους καλή θέληση και ταύτιση απόψεων κι απολαμβάνουν τον χρόνο που περνούν μαζί, έτσι κι αυτός που έχει μια φιλική στάση απέναντι στον εαυτό του, είναι καλός με τον εαυτό του, έχει έναν βαθμό εσωτερικής αρμονίας κι

ευχαριστιέται τη δική του παρέα. Αυτή η συμβουλή ακούγεται καλή και συνάδει μάλιστα με την πρακτική των βουδιστών που λέγεται «τρυφερή ευγένεια», η οποία ξεκινά παραδοσιακά με την ευχή για ευτυχία κι αβασάνιστη ζωή.

Το συμπέρασμα του Αριστοτέλη είναι ότι «πρέπει ν' αγαπάμε τον εαυτό μας, αλλά όχι με τον τρόπο που το κάνουν οι μάζες». Χρειάζεται να βεβαιωθούμε ότι αγαπάμε τον εαυτό μας με τον σωστό τρόπο, μεριμνώντας για τη γνήσια ευημερία μας κι όχι για ρηχά πράγματα σαν τη διασημότητα ή την εξουσία. Πρέπει να προφυλαχτούμε απ' τη ματαιοδοξία και τον εγωκεντρισμό που συνοδεύουν συχνά αυτό που ο περισσότερος κόσμος αντιλαμβάνεται ως αγάπη για τον εαυτό. Αντ' αυτού, θα ήταν καλό να φιλοδοξούμε και να ενθαρρύνουμε ευγενικά τον εαυτό μας, ώστε να γίνει ό,τι καλύτερο μπορεί.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Ανταγωνισμός, Φιλία, Αυτοβοήθεια, Εγωισμός

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*.

Αγωνία

Ακόμα κι αν έχετε ελάχιστες αγωνίες στη ζωής σας, πιθανότατα το μόνο που θέλετε να μάθετε είναι το πώς θα τις ξεφορτωθείτε όλες. Μπορεί να σας είναι σχετικά εύκολο να ανέχεστε τις περιστασιακές κρίσεις άγχους, τις πεταλούδες στο στομάχι πριν από μια ομιλία, πριν από μια συνέντευξη ή πριν από ένα ερωτικό ραντεβού, ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής που δεν μπορεί να σας αναστατώνει τόσο πολύ, αλλά θα ήταν μάλλον πιο δύσκολο να ζήσετε με τη γενικευμένη αγωνία που μπορεί να εισβάλει ακόμα και στις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες όπως το να μπεις σ' ένα λεωφορείο ή να πληρώσεις τους λογαριασμούς σου.

Υπάρχει όμως μια εναλλακτική φιλοσοφική θεώρηση της αγωνίας που τη βλέπει ως κάτι πολύ περισσότερο από ένα πρόβλημα που πρέπει να εξαφανιστεί. Αυτή η σχολή σκέψης ξεκίνησε απ' τον Κίρκεγκορ. Μπορεί για κείνον η αγωνία να ήταν συνυφασμένη με την έννοια της αμαρτίας και την πιθανότητα της πίστης, αλλά ο πυρήνας της σκέψης του ήταν οικουμενικός. Την ιδέα αυτή την ασπάστηκε ο Χάιντεγκερ κι έπειτα ο Σαρτρ, και παρόλο που καθένας τους την ανέπτυξε με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο, εντοπίζουμε αρκετά κοινά σημεία μεταξύ τους.

Η μεγάλη εικόνα είναι ότι η αγωνία προκύπτει αναπόφευκτα απ' την ανθρώπινη κατάσταση. Αντίθετα με τα άψυχα όντα και τα ζώα, είμαστε ελεύθεροι και υπεύθυνοι να διαλέγουμε αυτά που κάνουμε. Αυτή η επίγνωση του μέλλοντος και των πιθανοτήτων του προκαλεί αγωνία. Ο Κίρκεγκορ την ονόμασε «ζάλη της ελευθερίας» και την παρομοίασε με τον ίλιγγο που νιώθουμε όταν βρισκόμαστε στο χέιλος του γκρεμού, γνωρίζοντας ότι θα μπορούσαμε να πηδήξουμε.

Η αγωνία δεν είναι το ίδιο πράγμα με τον φόβο, καθώς δεν είναι στέρεη, δεν είναι συμπαγής ως αντικείμενο. Είναι βαθιά αποσταθεροποιητική και γι' αυτό συνειδητά ή ασυνειδητά προσπαθούμε να την καταστείλουμε ή να την αποφύγουμε, κάνοντας πολλά πράγματα ταυτόχρονα ή υιοθετώντας συμβατικούς κοινωνικούς ρόλους.

Σύμφωνα με την ανάλυση του Σαρτρ, το κύριο σχέδιο που βάζουμε σε εφαρμογή προκειμένου να αποδράσουμε απ' την αγωνία είναι η άρνηση της ελευθερίας μας. Αυτή την άρνηση την οποία αποκαλεί «κακή πίστη». Κάθε φορά που λέμε δικαιολογίες και ισχυριζόμαστε ότι είμαστε πιο παθητικοί κι αποφασισμένοι απ' ό,τι είμαστε στην πραγματικότητα, έχουμε κακή πίστη. Το ίδιο συμβαίνει όταν λέμε ότι δεν έχουμε έλεγχο των πραγμάτων ή ότι είμαστε καταδικασμένοι να δρούμε μ' έναν συγκεκριμένο τρόπο εξαιτίας του ωροσκοπίου μας.

Αυτή η άρνηση της ελευθερίας έχει μια θετική πλευρά, καθώς

μας βοηθά να έχουμε υπό έλεγχο τη ζωή μας. Αλλά σύμφωνα με τους υπαρξιστές φιλοσόφους, η στρατηγική αποτυγχάνει όταν καταλήγουμε να ζούμε χωρίς αυθεντικό τρόπο, χωρίς σύνδεση με τον αληθινό εαυτό μας. Απ' αυτή την άποψη, η εκδήλωση της αγωνίας είναι θετική, γιατί μπορεί να ταρακουνήσει τις αυταπάτες και τις ψευδοασφάλειές μας. Είναι μια πρόσκληση να τα βάλουμε με τον αυθεντικό μας εαυτό.

Μπορεί αυτό να μην ακούγεται σαν το είδος της αγωνίας για το οποίο θα βλέπατε έναν θεραπευτή. Αλλά η «συνηθισμένη» αγωνία, καθώς ακόμα και οι φαινομενικά συγκεκριμένες ανησυχίες μπορούν κάλλιστα να αποδειχθούν ασυνείδητες απόπειρες να αποκρυβεί μια βαθύτερη, πολύ πιο ενοχλητική υπαρξιακή αγωνία. Όσο είμαστε απασχολημένοι με την καριέρα ή την οικονομική μας κατάσταση, οι βαθύτερες έγνοιες μας μένουν μακριά.

Η υπαρξιστική οπτική αμφισβητεί την ιδέα που λέει ότι η αγωνία είναι κάτι που πρέπει να το ξεφορτωθούμε οπωσδήποτε. Απ' τη σκοπιά της, η καλύτερη στρατηγική είναι να την αποδεχτούμε και να τη χρησιμοποιήσουμε εποικοδομητικά σαν μια υπενθύμιση ότι μπορούμε πάντα να επιλέγουμε το δικό μας μονοπάτι. Η αγωνία είναι το τίμημα που πληρώνουμε για την ανάληψη της ευθύνης της ζωή μας. Με τα γραπτά του ο Κίρκεγκορ πρότεινε να μάθουμε να αγωνιούμε «με τον σωστό τρόπο». Αντί να προσπαθούμε να εξαλείψουμε την αγωνία, θα μπορούσαμε να είχαμε αυτόν τον στόχο, να αγωνιούμε σωστά.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Αυθεντικότητα, Επιλογή, Θάνατος, Φόβος, Ελεύθερη βούληση, Νόημα

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Jean-Paul Sartre, *Basic Writings*, επιμ. Stephen Priest, Routledge, 2000.

Αδράνεια ΒΛΕΠΕ **Ελεύθερος χρόνος**

Αδυναμία της θέλησης ΒΛΕΠΕ **Αυτοέλεγχος**

Αισθήματα ΒΛΕΠΕ **Συναισθήματα**

Ακεραιότητα

Δεν υπάρχει μεγαλύτερος έπαινος απ' το να πεις ότι αυτός ο άνθρωπος είναι ακεραίος. Το να γίνει όμως κάποιος ένα τέτοιο παράδειγμα αρετής δεν είναι εύκολο. Ορισμένες φορές νιώθεις ότι η ακεραιότητά σου απειλείται. Μπορεί να σου προσφερθεί μια σπουδαία δουλειά από μια επιχείρηση, με αξίες που δεν συμφωνούν με τις δικές σου. Ή μπορεί να σου δοθεί η ευκαιρία να κάνεις ένα ταξίδι ζωής, αλλά να είναι δυνατό να το κάνεις μόνο με μια πτήση μεγάλων αποστάσεων, σαν αυτές που συνηθίζουμε να επικρίνουμε ως περιβαλλοντικά καταστροφικές.

Όμως η δυσκολία διατήρησης της ακεραιότητας έχει μια βαθύτερη αιτία: δεν μας είναι καν σαφές το τι είναι αυτή η ακεραιότητα. Η αγγλική λέξη *integrity* προέρχεται απ' το λατινικό *integer*, που σημαίνει «ολόκληρο» ή «άθικτο». Στα αγγλικά, το να έχεις ακεραιότητα σημαίνει να διατηρείς τις αξίες σου στην ολότητά τους και να είσαι αληθινός απέναντι σ' ό,τι εσύ θεωρείς σημαντικότερο. Το άτομο που δεν έχει ακεραιότητα θα κάνει αυτό που πρέπει στην κάθε περίπτωση, υπονομεύοντας όμως τη συνεκτικότητα του ηθικού του εαυτού.

Αυτό μοιάζει πολύ απλό στη θεωρία, αλλά δεν είναι καθόλου εύκολο στην πράξη. Θα ήταν απλό αν μας ήταν πάντοτε προφανείς οι απαιτήσεις των αξιών μας. Ωστόσο ελάχιστοι προσυπογράφουν έναν τόσο ξεκάθαρο ηθικό κώδικα.

Οι περιπλοκές της ακεραιότητας είναι εμφανείς στην κομφου-

κιανή παράδοση. Ο Κομφούκιος πιστεύει, σαν τον Αριστοτέλη, ότι η καλλιέργεια του χαρακτήρα είναι η βάση κάθε καλής πράξης. Ο *junzi*, ή, αλλιώς, ο υποδειγματικός άνθρωπος, είναι ένα άτομο υπέρτατης ακεραιότητας, το οποίο παραμένει πιστό στο καλό, σε κάθε περίπτωση. Επειδή όμως οι καταστάσεις διαφέρουν, ένα τέτοιο άτομο θα προσαρμόσει τη συμπεριφορά του κατάλληλα. Λέει λοιπόν ο Κομφούκιος: «Ο *junzi* είναι αληθινός, αλλά όχι άκαμπτα αξιόπιστος». Υπάρχουν στιγμές που μπορεί να χρειαστεί να προδώσει την εμπιστοσύνη, αν, ας πούμε, το να κρατήσεις μια υπόσχεση απαιτεί να κάνεις κάτι χειρότερο, όπως το να θέσεις μια αθώα ζωή σε κίνδυνο.

Η κομφουκιανή αρχή πίσω απ' αυτή τη στάση είναι το *quan* ή αλλιώς, η επιλεκτική δράση. Η καταγωγή αυτής της λέξης έχει τη σημασία του «βάρους», υπονοώντας ότι το *quan* απαιτεί το προσεκτικό ζύγισμα των διαφορετικών πλευρών της κάθε πράξης. Αυτό αντίκειται στην απλή συμμόρφωση με τους κανόνες που απαιτεί μόνο την εφαρμογή μιας ρουτίνας. Μια τέτοια ακαμψία επικρίνεται συχνά απ' τον Κομφούκιο: «Απ' τη στιγμή που κάποιος δεν παραβιάζει τα όρια των σημαντικών Αρετών, επιτρέπεται να τα υπερβαίνει εδώ κι εκεί όταν έχει να κάνει με ελάχισονες Αρετές».

Η αρετή του *junzi* βρίσκεται σε αντίστιξη με δύο άλλες ψευδείς μορφές ακεραιότητας. Η πρώτη απ' αυτές είναι το να μένεις τυφλά προσηλωμένος σε παγιωμένες αρχές. Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σ' αυτό που ο Μπέρναρντ Γουίλιαμς ονομάζει «ηθική αυτοϊκανοποίηση», να νιώθεις δηλαδή καλά χωρίς να έχεις κάνει κάτι που θεωρείς λάθος, παρόλο που αν υιοθετούσες μια πιο ολιστική οπτική θα μπορούσες να κάνεις μια εξαίρεση. Για παράδειγμα, μπορεί ένας δημοσιογράφος ν' αρνηθεί να γράψει σε μια εφημερίδα λόγω των πολιτικών της πεποιθήσεων, παρόλο που οι αναγνώστες της θα ήταν εκείνοι ακριβώς οι άνθρωποι που θα ωφελούνταν περισσότερο απ' τη δική του οπτική. Ή ένας περιβαλλοντολόγος

μπορεί να αρνηθεί να κάνει μια πτήση μεγάλης απόστασης για να δει έναν συγγενή που ψυχορραγεί, προκαλώντας μεγάλο πόνο σ' έναν άνθρωπο, προκειμένου να προσθέσει μια αμελητέα συμβολή στον αγώνα κατά της κλιματικής αλλαγής.

Η δεύτερη ψευδής μορφή ακεραιότητας είναι η ιδέα ότι ακεραιότητα σημαίνει το να «είσαι αληθινός προς τον εαυτό σου» πάση θυσία. Απ' τη μια πλευρά, δεν είμαστε όλοι καλοί, κι έτσι το να είσαι αληθινός προς τον εαυτό σου μπορεί μερικές φορές στην πραγματικότητα να σημαίνει ότι θα προχωρήσεις σε κάτι το οποίο θα 'πρεπε πραγματικά να είχες αμφισβητήσει. Απ' την άλλη πλευρά, η όλη ιδέα βασίζεται στην υπόθεση ότι όλοι έχουμε κάποιο είδος αμετακίνητης ουσίας του εαυτού μας, στην οποία μπορούμε να μένουμε αληθινοί. (Βλέπε **Ταυτότητα**.) Θα ήταν πιο ειλικρινές και ρεαλιστικό ν' αποδεχτούμε ότι ο εαυτός είναι πάντα ένα έργο σε εξέλιξη. Η ακλόνητη προσκόλληση σ' αυτό που είσαι σήμερα σημαίνει ότι δεν κάνεις προσπάθεια για να γίνεις κάτι καλύτερο αύριο.

Αμφότερες αυτές οι ψευδείς μορφές της ακεραιότητας μας παραπλανούν και μας κάνουν να σκεφτόμαστε ότι ακεραιότητα είναι η παγίωση και η ανελαστικότητα. Η πραγματική ακεραιότητα είναι πολύ δυσκολότερη απ' αυτά. Σημαίνει ότι είσαι ταγμένος στο σωστό κι ότι είσαι πρόθυμος να προσαρμόσεις τη συμπεριφορά σου κατάλληλα. Η ακεραιότητα δεν είναι κάτι που απλά έχουμε στην κατοχή μας, αλλά μια δεξιότητα που απαιτεί διαρκή εξάσκηση.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Αμφιθυμία, Αυθεντικότητα, Χαρακτήρας, Διλήμματα, Καθήκον, Ταυτότητα, Ευθύνη, Εμπιστοσύνη

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Bernard Williams, «Utilitarianism and moral self-indulgence», στο *Moral Luck*, Cambridge University Press, 1981, σ. 40-53.

Κομφούκιος, *Ανάλεκτα*.

Αλήθεια

Νοιάζεστε για την αλήθεια; Όταν η συζήτηση στρέφεται προς έναν κόσμο «μετα-αλήθειας», οι περισσότεροι άνθρωποι θ' απαντούσαν θετικά. Απεχθανόμαστε να μας λένε ψέματα και θυμώνουμε όταν οι πολιτικοί, οι επιχειρήσεις ή οι επιστήμονες μας εξαπατούν. Την ίδια στιγμή υφίσταται μια περιρρέουσα ατμόσφαιρα που λέει ότι δεν υπάρχει αυτό που αποκαλείται «η Αλήθεια», αλλά μόνο κάτι «αληθινό για μένα» ή «αληθινό για εσένα». Το δικαίωμα στη δική μας αλήθεια μοιάζει θεμελιώδες. Ποια είναι επομένως η αλήθεια για την αλήθεια;

Η απάντηση εντοπίζεται σε μια παραβολή που εμφανίστηκε για πρώτη φορά σ' ένα αρχαίο βουδιστικό κείμενο, την *Ουντάνα*. Φέρνουν λοιπόν μια ομάδα τυφλών αντρών μπροστά στον βασιλιά. Στον καθέναν απ' αυτούς δείχνουν ένα μόνο μέρος ενός ελέφαντα – το κεφάλι, τ' αυτιά, τους χαυλιόδοντες, την προβοσκίδα, το σώμα, τα πόδια, τον μηρό, το πάνω μέρος της ουράς, την άκρη της ουράς – κι έπειτα τους ζητούν να περιγράψουν πώς είναι ένας ελέφαντας. Ο καθένας δίνει και μια διαφορετική απάντηση: μοιάζει με πιθάρι, με ανεμιστήρα, με υνί, με άροτρο, με αποθήκη, με πυλώνα, με γουδί, με γουδοχέρι, με σκούπα.

Οι αντιφατικοί ισχυρισμοί τους οδηγούν σε διαμάχη και πιάνουν να χτυπούν ο ένας τον άλλον. Ο βασιλιάς χαίρεται μ' αυτό γιατί αποδεικνύει κάτι σημαντικό: «Αυτοί διαφωνούν σαν τους ανθρώπους που βλέπουν τα πράγματα μονόπλευρα».

Το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας μας λέει ότι δεν είναι αρκετό να γνωρίζουμε ότι κάτι είναι αληθές – πρέπει να γνωρίζουμε πως ταιριάζει με τις άλλες αλήθειες, έτσι ώστε να δημιουργηθεί η πιο ακριβής συνολική εικόνα. Συχνά, το να έχεις ένα μόνο μέρος της αλήθειας είναι εξίσου παραπλανητικό με το να μην την ξέρεις καθόλου. Ακριβώς αυτό είναι το νόημα της φράσης «επικίνδυνο πράγμα η μηδαμινή γνώση».

Έχουμε δίκιο λοιπόν όταν είμαστε δύσπιστοι απέναντι στους ανθρώπους που ισχυρίζονται ότι γνωρίζουν «την αλήθεια». Συνήθως οι άνθρωποι ξέρουν ένα μόνο μέρος της αλήθειας, το οποίο πιστεύουν λανθασμένα ότι είναι ολόκληρη η αλήθεια. Ακόμα κι όταν γνωρίζουμε πολλά μέρη της, εύκολα πιστεύουμε ότι τα ξέρουμε όλα ή τουλάχιστον εκείνα που χρειαζόμαστε.

Είναι σημαντικό όμως να θυμόμαστε ότι η παραβολή έχει νόημα μόνο όταν υπάρχουν πραγματικές αλήθειες κι όχι απλά γνώμες. Αν κάποιος απ' τους τυφλούς άντρες, πιάνοντας τον χαυλιόδοντα, έλεγε ότι του έμοιαζε με σκούπα, τότε είτε έκανε λάθος είτε έλεγε ψέματα. Δεν έχουμε δικαίωμα να παρουσιάζουμε παλιές «αλήθειες» για δικές μας. Όταν ισχυριζόμαστε ότι κάτι είναι αληθές, πρέπει να λογοδοτούμε στην πραγματικότητα κι όχι απλά στη δική μας θέση.

Οι ζαϊνιστές υιοθέτησαν αυτή την παραβολή και τη χρησιμοποίησαν για να εικονογραφήσουν την ιδέα της *ανεκταθάδα* (ή, αλλιώς, της «πολυμέρειας»). Τόσο η αλήθεια όσο και η πραγματικότητα είναι περίπλοκες κι έχουν πολλές πλευρές. Επομένως, καμία δήλωση από μόνη της δεν μπορεί να συλλάβει πλήρως την όλη αλήθεια και γι' αυτό κάθε ισχυρισμός θα πρέπει να θεωρείται μερικός κι ατελής. Αυτό εξηγεί τα λόγια του ζαϊνιστή του 13ου αιώνα Μαλισένα: «Λόγω της ακραίας ψευδαισθησης που δημιουργήθηκε απ' τη μονομερή προσέγγισή του, ο ανώριμος αρνείται μια διάσταση και προσπαθεί να εγκαθιδρύσει μια άλλη. Αυτό είναι το ρητό των τυφλών και του ελέφαντα».

Με μια πρώτη ματιά, η άποψη που λέει ότι καμία οπτική γωνία από μόνη της δεν μπορεί να συλλάβει πλήρως την αλήθεια, μπορεί να φαίνεται ότι ταυτίζεται μ' αυτό που ο Ζαν-Φρανσουά Λιοτάρ αποκάλεσε μεταμοντέρνα «δυσπιστία προς τις μετα-αφηγήσεις»: μια απόρριψη των μοναδικών, κυρίαρχων επεξηγήσεων. Ωστόσο ο μεταμοντερνισμός μάς οδήγησε στην αποθέωση και στην επικύ-

ρωση των μονομερών απόψεων κι όχι σε κάποια απόπειρα συναρμολόγησής τους. Εκεί που θα 'πρεπε να έχουμε ένα μωσαϊκό, έχουμε καταλήξει με αμέτρητα θραύσματα.

Δεν είναι απαραίτητο να προσχωρήσουμε πλήρως στην *ανεκαταθάντα* για να συμφωνήσουμε ότι, τουλάχιστον από πρακτικής πλευράς, κανείς δεν κατέχει όλη την αλήθεια. Και αυτό είναι ένα είδος προφύλαξης απέναντι στους δογματισμούς και τις ατεκμηρίωτες βεβαιότητες. Αλλά δεν είναι και λόγος για ν' ανασηκώνουμε τους ώμους και να γινόμαστε δύσπιστοι απέναντι σε κάθε πιθανότητα αλήθειας. Άλλο πράγμα είναι να μη συλλαμβάνουμε πλήρως την αλήθεια κι άλλο να τη διαστρεβλώνουμε εσκεμμένα ή να ισχυριζόμαστε ότι κάτι είναι αληθινό ενώ δεν είναι παρά μια γνώμη. Η παραβολή των τυφλών και του ελέφαντα θα 'πρεπε να αυξάνει τον σεβασμό μας για την αλήθεια ως κάτι που είναι σημαντικό, κάτι για το οποίο αξίζει ν' αγωνιζόμαστε, αλλά είναι δύσκολο να το κατακτήσουμε πλήρως.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι όταν δεν είστε βέβαιοι για το αν πρέπει να πιστέψετε κάποιον, δεν χρειάζεται ν' αποφασίσετε αν τα λόγια του είναι ξεκάθαρα αληθή ή ψευδή. Καλύτερα να ρωτήσετε «είναι όλη η αλήθεια αυτή;» ή «τι δεν λέει αυτό το άτομο;» Η αλήθεια βρίσκεται εκεί έξω, αλλά είναι κατακερματισμένη κι εμείς πρέπει να δουλέψουμε σκληρά προκειμένου να τοποθετήσουμε τα κομμάτια της μαζί.

ΒΛΕΠΕ ΕΠΙΣΗΣ: Επιχείρημα, Αποδείξεις, Διαίσθηση, Γνώση, Ψέματα, Λογικότητα

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΗ

Udana, μτφρ. Anandajoti Bhikkhu, 6.4.

A short History of Truth, Julian Baggini, Quercus, 2017.

**Πώς θα έπρεπε να ζω;
Ποιος είναι ο σκοπός μου;
Μπορώ να βρω την ευτυχία;**

Νιώσατε ποτέ ότι η ζωή θα ήταν απλούστερη αν είχε οδηγίες χρήσης; Δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις στα μεγάλα ερωτήματα. Και η ζωή δεν ακολουθεί μια ευθεία γραμμή από το Α στο Β. Από πολύ παλιά οι άνθρωποι αναρωτιούνται για το πώς θα έπρεπε να ζουν και οι φιλόσοφοι επιχειρούν να μας δώσουν τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Η διαχρονική σοφία που προσφέρουν μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε τον δικό μας δρόμο.

Σε αυτό το συναρπαστικό βιβλίο, ο μπεστσελερίστας φιλόσοφος Julian Baggini και η καταξιωμένη υπαρξιακή ψυχοθεραπεύτρια και σύμβουλος Antonia Macaro καλύπτουν θέματα όπως η απώλεια, η τύχη, η ελευθερία της βούλησης και οι σχέσεις, και μας παρουσιάζουν τι έχουν να πουν επ' αυτών οι μεγαλύτεροι στοχαστές του κόσμου, από τους Στωικούς ως τον Σαρτρ.

Με αυτό το εξαιρετικό βιβλίο είναι σαν να προσλαμβάνεις τα πιο λαμπρά μυαλά της ιστορίας ως προσωπικούς σου συμβούλους.

OLIVER BURKEMAN, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ

Μια εμπνευσμένη περιήγηση στον λαβύρινθο της ύπαρξης.

ROBIN INCE, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ

Ως γνωστόν, η ζωή δεν έχει οδηγίες χρήσης. Αλλά επειδή το βιβλίο των Μπατζίι και Μακάρο χιτίζει πάνω στη σοφία χιλιάδων χρόνων φιλοσοφίας, μοιάζει πολύ μ' ένα τέτοιο εγχειρίδιο.

MASSIMO PIGLIUCCI, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ

ISBN:978-618-03-2793-9



9 786180 327939

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82793

metaixmio.gr