

Οι καταβολές της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Επικούρεια Φιλοσοφία

Ιουλία Μαΐμαρη¹, Ντιάνα Χαρίλα¹

¹Εταιρία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών – Κέντρο Δια Βίου Μάθησης

Αλληλογραφία: Ιουλία Μαΐμαρη, Εταιρία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών – Κέντρο Δια Βίου Μάθησης, Γλάδστωνος 10, Πλ. Κάνιγγος 106 77, Αθήνα.
E-mail: ioulia.maimari@gmail.com, Τηλ: 210 3840803

Περίληψη

Οι αρχαίες φιλοσοφίες, και ιδιαίτερα οι Ελληνιστικές σχολές είχαν εκτός από θεωρητικές, και πρακτικές εφαρμογές οι οποίες χάθηκαν με το πέρασμα των αιώνων. Οι περισσότεροι φιλόσοφοι ενδιαφέρονταν περισσότερο για την βελτίωση του εαυτού παρά για τις θεωρητικές διαμάχες. Η ανακάλυψη των φιλοσοφικών καταβολών της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας δεν είναι ενδιαφέρουσα μόνο από γνωσιολογικής σκοπιάς αλλά και γιατί θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τη θεραπευτική προσέγγιση, την εξέλιξή της και την ανθρώπινη φύση. Μια καλύτερη κατανόηση του «εργαλείου μας» πιθανόν να μας οδηγήσει σε μια πιο αποδοτική πρακτική. Δεδομένου του γεγονότος ότι η Στωική φιλοσοφία ως λογικοσυναισθηματική και γνωσιακή θεραπεία, μελετήθηκε εκτενώς, στην παρούσα εργασία θα προσπαθήσουμε να ανιχνεύσουμε ομοιότητες μεταξύ της ΓΣΘ (στην θεωρία και στην πράξη) με την Επικούρεια Φιλοσοφία.

Λέξεις κλειδιά: Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, Επικούρεια Φιλοσοφία, φιλοσοφικές ρίζες της ΓΣΘ, φιλοσοφικές καταβολές της ΓΣΘ, Επίκουρος

Εισαγωγή

Τυπικά η ελληνιστική φιλοσοφία ξεκινά το 323 π.Χ. μετά το θάνατο του Μ. Αλεξάνδρου και τελειώνει το 31 π.Χ. με το τέλος της Ρωμαϊκής Δημοκρατίας. Όμως οι τρεις σχολές που δημιουργούνται και αναπτύσσονται τότε έχουν μεγαλύτερο χρονικό εύρος.

Οι Επικούρειοι, οι Στωικοί και οι Σκεπτικοί ξεκίνησαν να διαμορφώνουν απόψεις νωρίτερα και συνέχισαν να επιδρούν και αργότερα. Επειδή όμως συμπίπτουν χρονικά και διαθέτουν κοινά χαρακτηριστικά, τους εξετάζουμε ως ξεχωριστή υποενοότητα.

Οι Επικούρειοι και οι Στωικοί ονομάζονται από τους Σκεπτικούς «Δογματικοί» διότι θεωρούν πως η δική τους αλήθεια είναι αδιαμφισβήτητη ενώ δίνουν ιδιαίτερη σημασία στα ηθικά ζητήματα. Βασικό κίνητρο και των δύο αυτών σχολών είναι η προσπάθεια να αντιπαρατεθούν στη θεωρητική κατεύθυνση της προγενέστερης φιλοσοφίας και να τονίσουν την πρακτική χρησιμότητα του φιλοσοφικού βίου. Στα ερωτήματα για την ευτυχία των ανθρώπων ή ποια είναι η αρμόζουσα συμπεριφορά ανά περίπτωση, προβαίνουν σε συστηματική εξέταση και δίνουν διαφορετικές απαντήσεις [1].

Το ενδιαφέρον τους δεν περιορίζεται μόνον σε πρακτικές συμβουλές, αλλά στρέφονται και σε ερωτήματα ηθικής θεωρίας, όπως η φύση του αγαθού ή η ύπαρξη ηθικών νόμων [1]. Ασχολούνται επίσης με ζητήματα σχετικά με τη δομή του φυσικού

κόσμου και τη θέση του ανθρώπου, κάτι που τους οδήγησε σε σύνθετες και εκλεπτυσμένες φυσικές θεωρίες [1]. Στη φυσική φιλοσοφία Επικούρειων και Στωικών κεντρικό ρόλο έχει η ύλη, όπως και το πρόβλημα της αιτιοκρατίας και της ελεύθερης βούλησης [1]. Τέλος, προσπαθούν μόνιμα να αποκτήσουν βέβαιη γνώση, τονίζοντας την ανάγκη να καθορίζονται κριτήρια αλήθειας, προκειμένου να θεμελιωθεί το σύνολο της ανθρώπινης γνώσης [1].

Οι ιστορικοί της φιλοσοφίας του 19ου αι. θεωρούσαν πως οι Ελληνιστικές Σχολές δε διαθέτουν καμία πρωτοτυπία και πως είναι εξαρτημένες από τους προγενέστερους. Αυτό υπήρξε και δικαιολογία για να μην μελετηθεί η ελληνιστική φιλοσοφία μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα. Καθοριστικός παράγοντας για αυτήν την παράλειψη ήταν πρώτα το γεγονός πως οι ιστορικοί θεωρούν πως η ελληνιστική περίοδος είναι η παρακμή της κλασικής περιόδου και δεύτερον, η αντιπάθεια των φιλοσόφων της εποχής απέναντι σε ό,τι θεωρούσαν ως υλισμό και εμπειρισμό [1].

Εάν παρατηρήσουμε τα ελληνιστικά φιλοσοφικά ρεύματα με μεγαλύτερη προσοχή και λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό πλαίσιο, θα διαπιστώσουμε ότι μετατοπίζουν κατά κάποιο τρόπο το ενδιαφέρον τους σε πιο καθημερινά θέματα. Σε θέματα που αφορούν κυρίως στην ευμάρεια του ατόμου και λιγότερο του κοινωνικού συνόλου και της πολιτείας.

Δεδομένου του γεγονότος ότι μετά τις εκστρατείες του Με-

γάλου Αλεξάνδρου και επί Ρωμαϊκής πια αυτοκρατορίας η πόλη κράτος χάνεται, η ένταξη του ατόμου σε μεγαλύτερες και ευρύτερες πολιτικές και κοινωνικές δομές είναι απαραίτητη. Για να μπορέσει όμως να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται από την πλευρά του ατόμου η αναπροσαρμογή των πεποιθήσεών του και του τρόπου που καθορίζει τον εαυτό του, ώστε να μπορέσει να αντεπεξέλθει των αλληπάλλληλων αλλαγών του νέου πολυπολιτισμικού περιβάλλοντός του.

Έτσι η ελληνιστική φιλοσοφία έρχεται την εποχή αυτή να ασχοληθεί με πιο πρακτικά και πραγματιστικά ζητήματα. Ο μελετητής της ελληνιστικής φιλοσοφίας A. A. Long (1987) σκιαγραφεί τις αλλαγές που επιτελέστηκαν κατά τα ελληνιστικά χρόνια, τον κοινό πνευματικό πολιτισμό με τις διαφορετικές επιδράσεις του που απλώθηκε σε μεγάλη έκταση και το αίσθημα ενότητας που πρόσφερε η κοινή γλώσσα και παρατηρεί: «Η φιλοσοφία ανταποκρίθηκε στην ταραγμένη εποχή των μοναρχιών των ελληνιστικών χρόνων με τη στροφή από τον ανιδιοτελή στοχασμό στη μέριμνα για την ασφάλεια του ατόμου» [2]. Έρχεται ουσιαστικά η φιλοσοφία να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις της εποχής της και να πραγματευτεί ζητήματα που αφορούν τον αυτοκαθορισμό καθώς και την αυτορρύθμιση του ατόμου.

Και εδώ εισέρχεται το θέμα της Γνωσιακής - Συμπεριφοριστικής Θεραπείας. Η Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία είναι μια «θεραπεία μέσω του λόγου», που άρχισε να αναπτύσσεται και να διευρύνεται κατά το δεύτερο μισό του εικοστού αιώνα. Η ΓΣΘ ξεφεύγει από τα στενά όρια της θεωρίας και στέκεται με σκεπτικισμό απέναντι στα εκάστοτε γνωσιοσυμπεριφορικά φαινόμενα χρησιμοποιώντας την επιστημονική έρευνα για την μελέτη και την εξέταση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεών της, εστιάζεται κυρίως στην επίλυση των προβλημάτων του παρόντος και βασίζεται στην αρχή ότι οι νοητικές λειτουργίες, δηλαδή το νόημα που δίνουμε σε μία κατάσταση, οι σκέψεις που κάνουμε γύρω από αυτή, οι νοητικές εικόνες που σχηματίζουμε, αλλά και οι γενικότερες αντιλήψεις και πεποιθήσεις μας καθορίζουν τη συμπεριφορά μας και τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

Η περίοδος μετά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, κατά την οποία αρχίζει η ραγδαία ανάπτυξη της ΓΣΘ, χαρακτηρίζεται και αυτή όπως και τα ελληνιστικά και ρωμαϊκά χρόνια από μεγάλες αλλαγές για την ανθρωπότητα και συνεπώς για το ίδιο το άτομο [3]. Σήμερα πια ζούμε την παγκοσμιοποίηση, είμαστε πια οι πολίτες του κόσμου για τους οποίους μίλησε ο Ζήνων ο Κυτιεύς (Πλούταρχος, Περί της Αλεξάνδρου τύχης ή αρετής, 329,6α, μτφρ. Θρ. Σταύρου) κατάσταση που μεταξύ άλλων επιβάλλει την στροφή του ατόμου προς τον εαυτό του, ώστε να καταστεί δυνατή η αυτορρύθμιση [4].

Με την εξέλιξη όμως των κλινικών δοκιμών της ΓΣΘ μετά τη δεκαετία του 1970 και την επίδραση εξωγενών κοινωνικό - οικονομικών παραγόντων, τα θεραπευτικά εγχειρίδια άρχισαν να εστιάζονται περισσότερο στην εφαρμογή συγκεκριμένων γνωσιοσυμπεριφορικών τεχνικών και πρωτοκόλλων και λιγότερο σε παρεμβάσεις απορρέουσες από την διατύπωση της περίπτωσης. Τη διατύπωση περίπτωσης που βασίζεται στην ιδεογραφική αξιολόγηση του θεραπευόμενου και επικάθεται σε ένα θεμελιώδες θεωρητικό πλαίσιο [5]. Ακόμα και στις πε-

ριπτώσεις που χρησιμοποιούμε τη διατύπωση, απαραίτητη δεν είναι η γνώση και η κατανόηση μόνο των βασικών θεωρητικών εννοιών (σχήματα, αυτόματες σκέψεις, κτλ.) αλλά και των μοντέλων συγκεκριμένων κλινικών φαινομένων (π.χ. η κατάθλιψη ή οι κρίσεις πανικού), που και αυτά με τη σειρά τους δομούνται πάνω σε πιο γενικές θεωρητικές έννοιες. Οι κλινικές στρατηγικές και τεχνικές οι οποίες προκύπτουν από τις βασικές θεωρητικές έννοιες (σχήματα, κτλ.), στο θεραπευτικό πλαίσιο κατευθύνονται από τα κλινικά μοντέλα, που επίσης αποτελούν σημαντικό κομμάτι της διατύπωσης.

Παρόλα αυτά, οι κλινικοί και οι θεραπευτές συνήθως παραμερίζουν το γεγονός ότι όλες οι ψυχολογικές εφαρμογές βασίζονται σε κάποια θεωρία η οποία με τη σειρά της προέρχεται από κάποιες φιλοσοφικές υποθέσεις[5]. Στο πλαίσιο ενός θεραπευτικού σχεδιασμού η γνώση αυτή κρίνεται σημαντική για την πρόληψη της αποτυχίας, την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων και την σταθεροποίηση αυτών σε βάθος χρόνου [5].

Ακριβώς γι αυτό το λόγο, αναζητώντας τις ρίζες της ΓΣΘ και έχοντας κατά νου ότι και η ΓΣΘ, ως θεωρία και γνώση, πιθανότατα να μην είναι ανακάλυψη ή εφεύρεση του τελευταίου αιώνα, η ελληνιστική φιλοσοφία θα ήταν ίσως η πρώτη που θα μελετούσαμε. Και θα ήταν η πρώτη κυρίως λόγω του σκεπτικισμού αλλά και του πραγματιστικού χαρακτήρα που τη διακατέχει.

Οι πληροφορίες που έχουμε για Επικούρειους, Στωικούς και Σκεπτικούς δυστυχώς είναι ελλιπείς. Η πλειονότητα των κειμένων τους έχει χαθεί και οι πηγές που έχουμε είναι μεταγενέστερες και πολλές φορές εχθρικές προς αυτούς. Έτσι, η αναγνώριση και εξέταση του έργου τους είναι σε συνεχή εξέλιξη.

Η Στωική Φιλοσοφία και η ΓΣΘ

Ο Ellis δήλωσε ξεκάθαρα ότι «μεγάλο μέρος της θεωρίας της Λογικοσυναισθηματικής θεραπείας προέρχεται από την φιλοσοφία παρά από την ψυχολογία» (Ellis&Mac - Laren, 2005, p.16) [6]. Στην πρώτη του μεγάλη δημοσίευση για τη Λογικοσυναισθηματική θεραπεία (RT), στο βιβλίο «Reason & Emotion in Psychotherapy» (1962), περιγράφει ως φιλοσοφική ρίζα της προσέγγισής του την αρχή, σύμφωνα με την οποία ένα άτομο σπάνια επηρεάζεται συναισθηματικά από εξωτερικά γεγονότα, παρά από τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις και τις υποκειμενικές του γνώμες για τα εξωγενή πράγματα και γεγονότα (Ellis, 1962, p.54) [6].

Οι αλήθειες του Στωικισμού πιθανόν παρουσιάστηκαν καλύτερα από τον Επίκτητο, ο οποίος τον 1ο αιώνα μ. Χ. έγραψε στο Εγχειρίδιο: «Τους ανθρώπους ταράζουν όχι τα πράγματα αλλά οι δοξασίες τους για τα πράγματα!» [7].

Ο Beck και οι συνεργάτες του φαίνεται να επιστρατεύουν το ίδιο απόσπασμα από το Εγχειρίδιο, όταν στην αρχή του βιβλίου του Cognitive Therapy of Depression (1979), αναφέρουν ότι οι φιλοσοφικές βάσεις της ΓΣΘ προέρχονται από τους Στωικούς φιλοσόφους, καθώς οι τελευταίοι υποστήριζαν ότι τα ανθρώπινα συναισθήματα βασίζονται σε ιδέες, και ο έλεγχος των πιο έντονων συναισθημάτων μπορεί να επιτευχθεί αλλάζοντας τις ιδέες του ατόμου (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979, p.8) [6].

¹«...Δηλαδή: ο θάνατος δεν είναι δεινοπάθημα, γιατί και στον Σωκράτη έτσι θα φαινόταν, αλλά είναι δεινοπάθημα εκείνη η δοξασία, η οποία θεωρεί τον θάνατο ως δεινοπάθημα. Όταν, λοιπόν, εμποδιζόμαστε ή ταραζόμαστε ή λυπόμαστε, κανέναν άλλον να μην θεωρούμε ως υπαίτιο, παρά τους εαυτούς μας, δηλαδή τις δοξασίες μας.»

Οι Στωικοί δεν παρουσίασαν μόνο αφηρημένες φιλοσοφικές θεωρίες αόριστα σχετιζόμενες με την κλινική πρακτική της Γνωσιακής Θεραπείας αλλά προσανατολιζόνταν σε μεγάλο βαθμό σε θεραπευτικές πρακτικές. Τα γραπτά τους περιέχουν πολλές ψυχολογικές τεχνικές και ασκήσεις, οι περισσότερες από τις οποίες είναι συνεπείς με τη μοντέρνα ΓΣΘ [6].

Μεταξύ πολλών άλλων που ο Donald Robertson αναπτύσσει εκτενώς στο βιβλίο του «The Philosophy of Cognitive – Behavioral Therapy (CBT), Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy» (2010), η εστίαση στη λειτουργία της ίδιας της σκέψης είναι ίσως η πιο πυρηνική ιδέα τόσο στους Στωικούς όσο και στους σύγχρονους Γνωσιοσυμπεριφοριστές. Η Ελληνιστική φιλοσοφία παρόλα αυτά δεν αντιπροσωπεύεται μόνο από τους Στωικούς. Μέχρι σήμερα όμως είναι οι μόνοι που έχουν μελετηθεί εκτενώς σε σχέση με τη ΓΣΘ. Ανεξάρτητα από το ότι οι πατριάρχες της ΓΣΘ αναφέρονται σε αυτούς, πιθανόν είναι η ΓΣΘ να μοιράζεται κοινά στοιχεία και με τις άλλες φιλοσοφίες. Η υπόθεση αυτή ενισχύεται από το γεγονός ότι οι αρχαίες φιλοσοφικές σχολές επηρεάζονταν η μια από την άλλη.

Γι αυτόν ακριβώς το λόγο εμείς θα προσπαθήσουμε με τα διαθέσιμα μέσα να ανιχνεύσουμε πιθανές καταβολές της ΓΣΘ στην Επικούρεια φιλοσοφία.

Ο Επίκουρος (341–270 π.Χ.)

Ήταν Αθηναίος πολίτης, γιος του Νεοκλή και της Χαιρεστράτης. Ο πατέρας του, Αθηναίος πολίτης από τον δήμο Γαργητού με καταγωγή από το παλιό επιφανές Αθηναϊκό γένος των Φιλαϊδών, συμμετείχε στον αποικισμό της Σάμου, όπου ο Επίκουρος ανατράφηκε. Σε ηλικία 18 ετών μετέβη στην Αθήνα για την στρατιωτική και πολιτική του θητεία μαζί με τον κωμικό Μένανδρο. Για τα επόμενα δεκαπέντε χρόνια της ζωής του δεν έχουν διασωθεί αρκετές πληροφορίες. Αργότερα, δημιούργησε το δικό του Φιλοσοφικό Κύκλο στη Μυτιλήνη και μετά στη Λάμψακο. Επέστρεψε στην Αθήνα το 307/6 π.Χ. σε ηλικία 34 ετών και αγόρασε μια έκταση ανάμεσα στο Δύπilon και την Ακαδημία, όπου στέγασε τη φιλοσοφική του σχολή - τον Κήπο του Επίκουρου[8].

Δίδαξε για 35 χρόνια ακολουθώντας ήσυχη και λιτή ζωή. Περιστοιχίζονταν από άνδρες, γυναίκες, εταίρες και δούλους, που μετείχαν ισάξια στον επικούρειο Κήπο. Ο Επίκουρος πέθανε το 270 π.Χ., σε ηλικία 72 χρόνων [8].

Τα κυριότερα έργα του ίδιου του Επίκουρου γέμιζαν περί τους 300 παπύρους, έχουν όμως διασωθεί ελάχιστα, γιατί τα περισσότερα καταστράφηκαν κατά τις συστηματικές πυρπολήσεις βιβλιοθηκών από τον 4ο αιώνα μ.Χ. και μετά [8].

Επικούρεια Φιλοσοφία

Η φιλοσοφία του Επίκουρου ήταν ένα ολοκληρωμένο και ανεξάρτητο σύστημα, που περιλάμβανε μια οπτική για το σκοπό της ζωής (της ευτυχίας που προκύπτει από την απουσία σωματικού πόνου και ψυχικής ταραχής), μια εμπειρική θεώρηση της γνώσης (οι αισθήσεις, συμπεριλαμβανομένων της ευχαρίστησης και του πόνου, αποτελούν αλήθεια κριτήρια), μια περιγραφή της φύσης βασισμένη στον ατομιστικό υλισμό, και μια

νατουραλιστική αντίληψη της εξέλιξης, από την δημιουργία του κόσμου μέχρι την εμφάνιση των ανθρώπινων κοινωνιών [9].

Ο Επίκουρος πίστευε ότι, με βάση τον ακραίο υλισμό ο οποίος απαλλαγμένος από ιδανικές οντότητες όπως οι Ιδέες του Πλάτωνα, θα κατάφερε να διαψεύσει την πιθανότητα της μετά θάνατον ζωής, και εν συνεχεία της τιμωρίας μετά θάνατον. Θεωρούσε και αναγνώριζε το φόβο του θανάτου και της τιμωρίας ως την κύρια αιτία άγχους μεταξύ των ανθρώπων, και το άγχος με τη σειρά του ως την πηγή ακραίων και παρόλογων επιθυμιών. Ο περιορισμός των φόβων και των αντίστοιχων επιθυμιών θα άφηνε τους ανθρώπους ελεύθερους να επιζητήσουν τις ηδονές, τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχικές, από τις οποίες φυσιολογικά και εκ γενετής ελκύονται, και να απολαύσουν την «αταραξία» του πνεύματος που έπεται της ανελλιπούς επίτευξης της ευχαρίστησης [9].

Παραμένει να εξηγηθεί ο τρόπος που αναδύονται οι παράλογοι φόβοι εξ αρχής: για το λόγο αυτό παρουσιάζεται σημαντικός ένας απολογισμός της κοινωνικής εξέλιξης. Ο Επίκουρος ήταν ενήμερος ότι οι βαθύτερα εδραιωμένες συνήθειες και σκέψεις δεν διορθώνονται εύκολα, και γι αυτό το λόγο προτείνει διαφορετικές ασκήσεις για να βοηθήσει τους αρχάριους. Το σύστημα του περιλαμβάνει συμβουλές για την καταλληλότερη στάση απέναντι στα πολιτικά ζητήματα (αποφυγή τους όπου είναι εφικτό) και τους θεούς (μην φαντάζεστε ότι ασχολούνται με τους ανθρώπους και τις εκάστοτε συμπεριφορές τους), το ρόλο του σεξ στη ζωή του ανθρώπου (αμφίβολος), του γάμου (επίσης αμφίβολος) και της φιλίας (θεμελιώδης) [9]. Έχει επίσης τη δική του συλλογιστική για την φύση διαφόρων μετεωρολογικών και πλανητικών φαινομένων, για τα οποία θεωρούσε ότι ήταν καλύτερο να διατηρεί τις επιφυλάξεις του, εν απουσία καθοριστικής επαλήθευσης, και εξηγήσεων για φαινόμενα όπως αυτό της βαρύτητας και του μαγνητισμού, για τα οποία μάλιστα υπέβαλε αξιοσημείωτες προκλήσεις στην επινοητικότητα προηγούμενων ατομιστών. Παρόλο που η γενική δομή του Επικουρισμού ήταν διαμορφωμένη να δίνει με τέτοιο τρόπο ώστε εξυπηρετεί τους κύριους «πνευματικούς» της στόχους, έδωσε χώρο σε ένα μεγάλο αριθμό ενδιαφερόντων φιλοσοφικών συζητήσεων, που αφορούν κάθε πτυχή του συστήματος, από την ταχύτητα των ατόμων στο κενό μέχρι την προέλευση των οφθαλμαπατών [9].

Ο Επίκουρος ακολούθησε την δημοφιλή διαίρεση της φιλοσοφίας σε τρία μέρη: τη Φυσική, τη Λογική και την Ηθική.

Εμείς θα καταπιαστούμε κυρίως με την Ηθική καθώς το ερώτημα ως προς το τι είναι τελικά θεραπευτικό, απετέλεσε τη βάση και το αντικείμενο μελέτης της αρχαίας ηθικής γενικότερα [6]. Μέσα από αυτό το πρίσμα θα προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε στα διάφορα υποκεφάλαια κοινούς παρονομαστές της Επικούρειας φιλοσοφίας με τη σύγχρονη ΓΣΘ.

Ηθική, Φιλοσοφική Ιδιοτέλεια (philosophical selfinterest) και Ψυχοθεραπεία

Για τον Αριστοτέλη είναι προφανές και αυταπόδεικτο ότι όλοι οι άνθρωποι από τη φύση τους επιδιώκουν – όπως και οφείλουν να επιδιώκουν – την ευδαιμονία². Το να είσαι ευδαίμων

²Την «ευδαιμονία» την μεταφράζουμε τυπικά με τη λέξη «ευτυχία» ή κάποτε με τη λέξη «ευημερία». Εννοούμε όμως σύμφωνα με τους οπαδούς του Αριστοτέλη, το είδος εκείνο της ζωής με το οποίο είναι κανείς τέλεια ικανοποιημένος και για το οποίο τον συγχαίρουμε ή τον «μακαρίζουμε».

και το να είσαι «καλός» είναι δύο πράγματα που αναγκαστικά πάνε μαζί, όμως «καλός άνθρωπος» δεν είναι τόσο ο ηθικά ενάρετος (παρόλο που η ηθική αρετή είναι απαραίτητο και σημαντικό συστατικό της καλοσύνης και της ευδαιμονίας για τον Αριστοτέλη, επίσης απαραίτητο για τον Επίκουρο, και ταυτόσημη με την καλοσύνη και την ευδαιμονία για τους Στωικούς), αλλά αυτός που ζει την καλύτερη δυνατή ζωή που μπορεί να υπάρχει για ένα ανθρώπινο πλάσμα. Το πρόβλημα τόσο για τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη όσο και για τους Επικούρειους και για τους Στωικούς είναι «ποιο είδος ζωής είναι το καλύτερο», σε ποιο είδος ζωής συνίσταται η ευδαιμονία[10].

Πριν την άνοδο του Χριστιανισμού, τα περισσότερα αρχαία φιλοσοφικά συστήματα βασίστηκαν σε μια κεντρική υπόθεση σύμφωνα με την οποία το τι είναι σωστό και ηθικό για ένα άτομο ήταν ακριβώς αυτό που συνέβαλλε στην ευτυχία και το «ευ ζην» του. Το ερώτημα ως προς το τι είναι τελικά θεραπευτικό, απετέλεσε τη βάση της αρχαίας ηθικής. Η ηθική του Σωκράτη, στο μεγαλύτερο της μέρος, είναι η μελέτη αυτού που τώρα μελετάται ως αυτοβοήθεια ή ψυχοθεραπεία. **Η λέξη «Ηθική», αρχικά σήμαινε τη μελέτη και την εξέλιξη της αριστείας του χαρακτήρα ή της προσωπικότητας (ήθους) του ατόμου[6].**

Όπως είναι επόμενο, και για τους Επικούρειους και για τους Στωικούς, η ηθική παραπέμπει στον εαυτό. Το άτομο ενδιαφέρεται για το πώς θα ζήσει ευδαιμόνα βίο, και εστιάζει το ενδιαφέρον του στο τι είναι καλό «για εμένα».

Σύμφωνα με τον Sharples (1999) υπάρχει εδώ ένας κίνδυνος παρανόησης. Υπάρχουν πλευρές της στωικής και της επικουρικής ηθικής που σε κάποιους μπορεί να φανούν ατομικιστικές και εγωκεντρικές. Τα γνωρίσματα αυτά χρωματίζονται με μελανά χρώματα καθώς μεγάλο μέρος της σύγχρονης συλλογικής σκέψης, υπό την επίδραση του Χριστιανισμού, θεωρεί τον αλτρουισμό και τον ατομισμό ως εκ διαμέτρου αντίθετους πόλους. Αυτή όμως η συλλογιστική απέχει πολύ από την πραγματικότητα.

Ο Αριστοτέλης αναγνωρίζει ότι μπορεί να υπάρχει και κακή αγάπη για τον εαυτό. Δεν την θεωρεί όμως το μόνο είδος (Αριστοτέλους Ηθικά Νικομάχεια 1168a28–1172a15: Απορίες σχετικά με τη φιλία)[11]. Η ενασχόληση κάποιου με το πώς θα μπορεί να ζει την πλέον ευδαιμόνα ζωή, δεν αποκλείει πράξεις προς το συμφέρον άλλων, εφ' όσον βέβαια οι συγκεκριμένες πράξεις είναι χαρακτηριστικές του καλού και ευδαιμόνα ανθρώπου. Και είναι μάλλον πιο ρεαλιστική η ελπίδα, ότι θα ενθαρρυνθούν οι άνθρωποι να δρουν προς όφελος των άλλων, εφ' όσον αυτή τη συμπεριφορά τους θα την θεωρούν ως ένα μέρος της δράσης τους για το δικό τους συμφέρον, αντί να θεωρούν ότι το προσωπικό συμφέρον και η δράση προς όφελος των άλλων έρχονται υποχρεωτικά σε αντίθεση. Αυτή είναι τουλάχιστον η αντίληψη των αρχαίων Ελλήνων και ιδιαίτερα των ελληνιστικών σχολών [10].

Την ίδια αντίληψη «αγάπης» προς τον εαυτό και ενασχόλησης με τον καλύτερο δυνατό τρόπο διαβίωσης μοιράζονται και οι σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι, όχι μόνο η ΓΣΘ, με εξατομικευμένα προγράμματα θεραπείας αλλά και με στοχοποιημένες μεθόδους και τεχνικές. Όσον αφορά στις ΓΣ θεραπείες, δεν είναι καθόλου τυχαία η βαρύτητα που δίνεται στα προγράμματα διεκδικητικότητας, τόσο στις ατομικές όσο και στις ομαδικές θεραπείες.

ΓΣΘ και Επικούρεια Φιλοσοφία

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία αποτελεί σύνθεση γνωσιακών και συμπεριφοριστικών προσεγγίσεων. Στόχος της παρέμβασης είναι η αναγνώριση των προτύπων δυσλειτουργικής σκέψης. Ο βασικός πυρήνας της γνωσιακής – συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας αποτελείται από τρεις βασικές αρχές [12]:

- η γνωστική λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά.
- η γνωστική λειτουργία μπορεί να μεταβληθεί και να ελεγχθεί.
- οι επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επηρεαστούν από γνωστικές αλλαγές.

Ο Επικουρισμός (όπως και ο Στωικισμός, παρόλο που προτείνουν διαφορετικές πρακτικές) και η ΓΣΘ υπογραμμίζουν το ρόλο των ιδεών, ή γνωσιών και την τροποποίησή τους στην προσπάθεια για αλλαγή των συναισθημάτων μας. Τόσο ο Επικουρισμός όσο και η ΓΣΘ ενσωματώνουν μια γνωσιακή θεωρία και θεραπεία της συναισθηματικής ταραχής. Εδώ πρέπει να σημειώσουμε ότι η προσέγγιση αυτή και στις δύο περιπτώσεις δεν σημαίνει ότι απαραίτητως αποκλείει την πιθανότητα άλλων, μη γνωσιακών παραγόντων, να αποτελούν την αιτία ή να εμπλέκονται στην θεραπεία. Αυτό που κάνουν παρόλα αυτά είναι ότι δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο των σκέψεων, των πεποιθήσεων, κτλ.

Οι Επικούρειοι μέσα από την Ηθική, προώθησαν την χρήση της λογικής, μέσω διαφορετικών πρακτικών για να επιτύχουν την Ηδονή και την Ευδαιμονία καθώς και για να μελετήσουν την ιδέα του θανάτου που σχετίζεται όπως θα δούμε, άμεσα με το φόβο και το άγχος [10, 13].

Στον επικουρισμό διακρίνονται επίσης τα σωκρατικά στοιχεία της ελληνιστικής ηθικής, όπως η εξάλειψη των ανυπόστατων φόβων, ο λογικός έλεγχος των επιθυμιών, η επικέντρωση στην ψυχική υγεία και η κυριαρχία στον εαυτό (Συνθετική παρουσίαση στον Long, From Epicurus to Epictetus, 5 -10) [13].

Η Επικούρεια γνωσιοθεωρία και τα πυρηνικά σχήματα

Πριν την επικούρεια Ηθική όμως έρχεται η γνωσιοθεωρία του Επίκουρου. Οι θέσεις του Επίκουρου οργανώνονται με βάση τέσσερα ερωτήματα: (1) Είναι δυνατή η γνώση; (2) Ποια είναι η πηγή και το αντικείμενο της γνώσης; (3) Πώς γνωρίζουμε τον κόσμο; (4) Πώς μπορούμε να κρίνουμε την αξιοπιστία της γνώσης; [13]

Θα εμμείνουμε στο τέταρτο, καθώς θεωρούμε ότι οι «προλήψεις» του Επίκουρου προσομοιάζουν σημειολογικά με την έννοια και την λειτουργία των «σχημάτων» στην ΓΣΘ, τα οποία σχήματα αποτελούν τα πρίσματα μέσα από τα οποία αντιλαμβανόμαστε στον κόσμο χωρίς να αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα αυτή καθ' εαυτή. Η διαμόρφωσή τους εξαρτάται από τις διαχρονικές μας εμπειρίες και ενεργοποιούνται από αντίστοιχα γεγονότα επηρεάζοντας τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα γεγονότα.

Σύμφωνα λοιπόν με τον Επίκουρο [13], τα κριτήρια που μας επιτρέπουν να χαρακτηρίσουμε αληθή ή ψευδή μια γνώση είναι τα εξής: α) τα αντιληπτικά αισθήματα (αισθήσεις)³ και β)

³Ο Επίκουρος καταφάσκει στη δυνατότητα της γνώσης τόσο για τα φαινόμενα όσο και για τα μη ορατά. Κρατά απόλυτη, δογματική στάση, την οποία κρίνει ορθή, καθώς καταρρίπτει αβεβαιότητες ολέθριες για τη σκέψη και τη ζωή του ανθρώπου. Αντικείμενο της εκάστοτε γνώσης του ανθρώπου είναι το σύνολο της Φύσης [13] και πηγή της οι αισθήσεις, χωρίς να αποκλείεται η συμβολή του νου. Αντιλαμβανόμαστε την αισθητή εξωτερική πραγματικότητα χάρη στα είδωλα, λεπτότατα άτομα που απορρέουν από κάποιο σώμα και μας παρουσιάζουν την εικόνα ενός αντικειμένου. Το μη αισθητό (άδηλον) – π.χ. τους θεούς – μπορούμε να τους γνωρίσουμε με βάση ενδείξεις που δίνουν τα φαινόμενα.

οι προλήψεις (νοητικές εικόνες, γενικές έννοιες): Εξαρτώνται από προγενέστερα αισθήματα, που έχουν αποθηκευτεί στον νου, και μπορούν να κριθούν άμεσα από τις μαρτυρίες των αισθήσεων. γ) τα συναισθήματα (πάθη), η ηδονή και ο πόνος, που αποτελούν κριτήρια για την πράξη. δ) Η φανταστική επιβολή της διάνοιας: όταν ο νους προσηλώνεται σε μιαν εντύπωση, υπό μορφή νοητικής παράστασης (Βίος, 31 – 34) [13].

Στο κριτήριο (γ) εν συνεχεία των δύο προηγούμενων, αναγνωρίζουμε ένα μοτίβο αντίστοιχο με το βασικό γνωσιοσυμπεριφορικό μοντέλο του Beck (1967) [14] αλλά και του ABC model του Ellis (1962) [15], όπου ο τρόπος που σκεφτόμαστε (βασισμένος στα πυρηνικά σχήματα), επηρεάζει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Παράγει επίσης γνωσιακά λάθη, στα οποία προσκολλούμαστε όπως και στη «φανταστική επιβολή της διάνοιας» του Επίκουρου (δ).

Με την ίδια λογική σειρά στη ΓΣΘ, αμφισβητούμε τις δυσλειτουργικές μας σκέψεις, αναδομούμε τελικά τα δυσλειτουργικά πυρηνικά σχήματα και απαντάμε λογικά στα γνωσιακά λάθη [12]. Ο Ζωγραφίδης αναφέρει: «θα έλεγε ο Επίκουρος, η καθημερινή εμπειρία δεν μας βοηθά, γιατί χρειάζεται ορθή θεώρηση (απλανής θεωρία, Μεν. 128.1) όλων των δεδομένων που μας προσφέρουν οι αισθήσεις μας. Και εδώ αναλαμβάνει ο λόγος, ο νηφάλιος στοχασμός, η φρόνησης, η πρακτική σοφία, η φιλοσοφία. Αυτή θα απελευθερώσει τον άνθρωπο από ανυπόστατους φόβους αλλά και μάταιες ελπίδες, και θα τον κάνει να κατανοήσει την αληθινή φύση των επιθυμιών του και της ηδονής. Όπως ο Σωκράτης πίστευε ότι η γνώση είναι αναγκαία για την αρετή, έτσι και ο Επίκουρος πίστευε ότι η γνώση είναι αναγκαία για την ευτυχία, την ευδαιμονία.» [σελ. 62, 9] Οι γνωσιοσυμπεριφορικοί με τη σειρά τους θεωρούν τη γνώση σημαντικό εργαλείο στις θεραπείες τους, εξ' ου και τα απαραίτητα ψυχοεκπαιδευτικά κομμάτια σε κάθε θεραπευτική διαδικασία.

Λογικοσυναισθηματική Θεραπεία, Ηδονή και Ευδαιμονία

Για τον Επίκουρο σκοπός της ζωής είναι η ηδονή (ή ευχαρίστηση), και ευτυχισμένη ζωή είναι αυτή που περιέχει τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση και τον λιγότερο δυνατό πόνο. Μια τέτοια ζωή δεν σημαίνει διαρκή τρυφλότητα, όπως τείνουν να πιστεύουν πολλοί. Ενώσω ζούσε ακόμη ο Επίκουρος καταφέρθηκε εναντίον αυτών που τον παρερμήνευσαν (π. Μεν.131), [10].

Για τον Επίκουρο όριο της ηδονής είναι η εξάλειψη του πόνου – τόσο του φυσικού πόνου όσο και της ψυχικής ταραχής. Όταν έχει εξαλειφθεί ο πόνος, οτιδήποτε περισσότερο δεν μπορεί να είναι παρά μια παραλλαγή (ποικιλμός) - της ηδονής. Δεν μπορεί να την αυξήσει, άρα είναι περιττό [10].

Ο Επίκουρος όταν έχει τη δυνατότητα, απολαμβάνει τα συμπίσματα και τα ωραία πράγματα στη ζωή, υπό τον όρο ότι το κάνει με τρόπο που δεν θα προκληθούν δυσάρεστες συνέπειες μακροπρόθεσμα. Ο Επίκουρος δεν είναι συνήγορος του ασκητισμού, σαν εκείνους τους Πλατωνιστές ή τους Χριστιανούς, που ισχυρίζονταν ότι οι σαρκικές απολαύσεις αποτελούν εμπόδιο στη διανοητική και πνευματική πρόοδο. Ωστόσο ένας Επίκουρος δεν διακατέχεται από το άγχος να κατακτήσει ένα κοινωνικό και οικονομικό status που θα εξασφαλίσει διαρκή πρόσβαση στα «συμπόσια», γιατί μια τέτοια ασφάλεια στην πραγματικότητα δεν είναι σίγουρο ότι θα επιτευχθεί, ενώ το άγχος της επιτυχίας πολύ πιθανό να καταστρέψει απολαύσεις που θα μπορούσαν να κερδηθούν και χωρίς τέτοιες

προσπάθειες. Έπειτα, η καθημερινή λιτότητα μας κάνει πιο ικανούς να εκτιμούμε σωστά τις περιστασιακές πολυτέλειες (π. Μεν.131) [10].

«Δεν ελευθερώνουν την ψυχή από την ανησυχία και δεν φέρνουν την αληθινή χαρά τα αμέτρητα πλούτη ή η δόξα και ο θαυμασμός του πλήθους ή οτιδήποτε άλλο οφείλεται σε αίτια που δεν γνωρίζουν όριο» (Επίκουρου προσφώνησης 81) [10].

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Επίκουρο η ικανότητα της λογικής ή του υπολογισμού (λογισμός) μας δίνει τη δυνατότητα να εξάγουμε συμπεράσματα και να αναγνωρίσουμε ότι δεν είναι όλες οι ηδονές για να τις επιλέγουμε ανά πάσα στιγμή, καθώς κάποιες άμεσες ηδονές μπορεί να μας οδηγήσουν μακροπρόθεσμα σε πόνο ή άλλη βλάβη (π. Μεν. 129). Επιπλέον, για να μπορέσουμε να επεξεργαστούμε λογικά την ηδονή και τον πόνο, πρέπει πρώτα να κατέχουμε κάποια γνώση για την φύση τους. Ο Επίκουρος, φαίνεται να χρησιμοποιεί τους όρους ηδονή και πόνος για να αναφερθεί στα σωματικά πάθη ή αισθήσεις. Όσον αφορά το μυαλό, έχουμε αντίστοιχα τις θετικές και τις αρνητικές εμπειρίες [9].

Με ένα παρόμοιο διαχωρισμό παρουσιάζει ο Albert Ellis την «φιλοσοφία» του, μεταξύ βραχυπρόθεσμου και μακροπρόθεσμου ηδονισμού. Παρατηρεί ότι συχνά οι άνθρωποι υποφέρουν γιατί με παράλογο τρόπο θυσιάζουν την ευτυχία τους μακροπρόθεσμα για χάρη μιας άμεσης και βραχυπρόθεσμης ευχαρίστησης. Ένα άτομο μπορεί να είναι, για παράδειγμα αρκετά δυστυχισμένο γιατί είναι υπέρβαρο, παρόλα αυτά συνεχίζει να καταναλώνει παχυντικές λιχουδιές γιατί ο μακροπρόθεσμος στόχος να είναι λεπτό και υγιές φαντάζει μακρινός και υπολείπεται κινήτρου σε σχέση με την άμεση ευχαρίστηση που προσφέρουν οι διάφορες λιχουδιές [6].

Θεωρείται μερικές φορές ότι η Λογικοσυναισθηματική Θεραπεία είναι πολύ κλασικά ηδονιστική και ότι διδάσκει στους ανθρώπους να απολαμβάνουν τους εαυτούς τους σε βάρος μιας βαθύτερης και πιο αποδοτικής δέσμευσης. Αυτή είναι μια λανθασμένη κατηγορία (αντί για κατηγορία, καλύτερα «λανθασμένη ερμηνεία της θεωρίας»), καθώς μια από τις κύριες αρχές της Λογικοσυναισθηματικής Θεραπείας είναι η Στωική αρχή της επίτευξης της μακρόχρονης παρά της βραχύχρονης ηδονής.

Αντί ο ασθενής να ενθαρρυνθεί να κάνει τα πράγματα με τον εύκολο τρόπο, η Λογικοσυναισθηματική Θεραπεία τον βοηθά να τα κάνει με τον πιο ικανοποιητικό τρόπο. Η Λογικοσυναισθηματική Θεραπεία δεν ενστερνίζεται ούτε τις ακραίες απόψεις των Επικούρειων ούτε των Στωικών. Αντίθετα, προσπαθεί για ένα πιο μετριοπαθή συνδυασμό των δύο τρόπων ζωής. (Ellis, 1962, p. 363 – 364) [6].

Παρόλο που ο Ellis αναφέρεται στις διδαχές των Στωικών για μια μακροπρόθεσμη παρά μια βραχυπρόθεσμη διασφάλιση της ηδονής, την άποψη αυτή μοιράζονται οι Στωικοί με τους Επικούρειους.

Ηδονισμός, ιεράρχηση αναγκών και επίλυση προβλημάτων στην ΓΣΘ

Οι Επικούρειοι υποστήριζαν ότι όλες οι ηδονές, ως ευχάριστες, είναι καλές, αλλά γι' αυτόν ακριβώς το λόγο (π. Μεν. 129) θα πρέπει να τις διαχωρίζουμε ώστε να εξασφαλίσουμε ότι μακροπρόθεσμα οι εκάστοτε ενέργειές μας για επίτευξή τους δεν θα μας φέρουν περισσότερο πόνο και δυσφορία [10].

Σύμφωνα λοιπόν με τον Επίκουρο, οι επιθυμίες μπορούν να

χωριστούν σε τρεις τύπους: (α) σε φυσικές και αναγκαίες, (β) σε φυσικές αλλά μη αναγκαίες, και (γ) σε μη αναγκαίες και μη φυσικές.

Οι αναγκαίες επιθυμίες υποδιαιρούνται με τη σειρά τους σ' αυτές που η ικανοποίησή τους είναι απαραίτητη για την ευτυχία, για να μένει το σώμα ελεύθερο από ενοχλήσεις, και τέλος για την ίδια την επιβίωση (ό.π. 127). Οι αναγκαίες επιθυμίες περιλαμβάνουν το φαγητό, το ποτό και τη στέγη, πράγματα χωρίς τα οποία δεν μπορούμε να επιβιώσουμε. Περιλαμβάνουν επίσης το σεξ, εφόσον εξασφαλίζεται «σώμα ελεύθερο από ενοχλήσεις». Όσον αφορά στην ευτυχία, ενδεχομένως περιλαμβάνεται η επιθυμία για ελευθερία από τα δεσμά του άγχους [10].

Οι φυσικές αλλά μη αναγκαίες επιθυμίες περιλαμβάνουν την επιθυμία μας για συγκεκριμένα είδη φαγητού και ποτού, τα οποία δεν είναι απαραίτητα αλλά μας προσφέρουν φυσική απόλαυση, όταν έχουμε τη δυνατότητα να τα εξασφαλίσουμε [10].

Μη φυσικές επιθυμίες είναι λ.χ. οι φιλοδοξίες να κατακτήσουμε φήμη και πολιτική δύναμη, πράγματα με τα οποία, όπως πιστεύει ο πολύς κόσμος, ανοίγει ο δρόμος για την ευτυχία. Οι φιλοδοξίες μας αυτές, σύμφωνα με τους επικούρειους, περισσότερο προκαλούν απογοήτευση και δυστυχία παρά ευτυχία [10].

Η συλλογιστική στην οποία βασίζεται ο τρόπος διαχείρισης των αναγκών που προτείνουν οι Επικούρειοι προσομοιάζει σε μεγάλο βαθμό με τις στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων που χρησιμοποιούμε στα πλαίσια της ΓΣΘ.

Το πρώτο συνήθως βήμα στην επίλυση προβλημάτων έχει να κάνει με την απαρίθμηση των προβλημάτων και τη σημασία ή τη σπουδαιότητά τους για τον ασθενή καθώς και το κατά πόσο επείγει η επίλυση τους [16].

Σαν ένας άλλος Επικούρειος ο Γνωσιακός Συμπεριφοριστικός Θεραπευτής, πριν προχωρήσει στην επίλυση προβλημάτων, οφείλει να αξιολογήσει την κατάσταση: να καθορίσει με συγκεκριμένους όρους το πρόβλημα, καθώς και τα αποθέματα αντιμετώπισης που διαθέτει το άτομο, να πάρει (αν χρειάζεται) πληροφορίες από άλλες πηγές. Ο καθορισμός του προβλήματος με συγκεκριμένους όρους αποτελεί βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή της προσέγγισης [12].

Το δεύτερο βήμα έχει να κάνει με την ιεράρχηση των προβλημάτων σύμφωνα με τη σημασία τους για τον ασθενή ή την άμεση ανάγκη επίλυσής τους, ούτως ώστε να είμαστε σε θέση να επιλέξουμε το πρόβλημα «στόχο» προς επίλυση. Ταυτόχρονα περιορίζουμε προβλήματα προς επίλυση διαχωρίζοντας αυτά στα οποία ο ασθενής δεν έχει τον έλεγχο, δεν είναι δικά του, ή δεν έχει τη δυνατότητα να τα επιλύσει [16].

Όπως και οι Επικούρειοι, ιεραρχούμε τις «ανάγκες» προτού καταπιαστούμε μαζί τους και πρώτα ασχολούμαστε με τις πιο επιτακτικές για την «επιβίωση» του ασθενούς μας. Μετά προτείνουμε πιθανές λύσεις.

Και στη συνέχεια σε μια από τις φάσεις της επίλυσης προβλημάτων προβαίνουμε στην εξέταση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων των πιθανών λύσεων. Σε αυτή τη φάση, ο θεραπευόμενος καλείται να καταρτίσει δύο στήλες, στις οποίες θα περιλάβει τα «υπέρ» και τα «κατά» καθεμιάς από τις εναλλακτικές που ανέφερε προηγουμένως [12].

Η εστίαση στο παρόν

Μια από τις βασικές αρχές της ΓΣΘ είναι η εστίαση στο πα-

ρόν, τουλάχιστον τις περισσότερες φορές. Το κύριο μέλημα μας κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι να επεξεργαστούμε και να διαχειριστούμε το πρόβλημα στο παρόν.

Η απόλαυση του παρόντος είναι μια αυθεντικά επικούρεια εκδοχή που για να επιτευχθεί απαιτείται η εξάλειψη του οποιουδήποτε άγχους (κοινωνικού, οικονομικού, κτλ.), καθώς και αυτού που προέρχεται από τη σκέψη μας για τον επερχόμενο θάνατό μας [10].

Μια άλλη οπτική έχει να κάνει ξεκάθαρα με το άγχος, το οποίο σχετίζεται άμεσα με τις σκέψεις μας για το μέλλον. Σημειώνει ο Beck ότι «το άγχος είναι το αποτέλεσμα μιας προβολής του εαυτού μας σε μια επικίνδυνη μελλοντική κατάσταση. Όσο το άτομο βρίσκεται στο παρόν δεν υφίσταται κανένας κίνδυνος» (Beck, Emery, & Greenberg, 2005, p. 243) [6].

Σύμφωνα με τους Στωικούς αλλά και τους Επικούρειους, η μόνη αληθινή πραγματικότητα είναι το παρόν, όπου έχουμε την δυνατότητα να δράσουμε. Επ' αυτού ο Σενέκας αναφέρει το εξής επικούρειο απόφθεγμα: «Μια ζωή ανοησίας είναι άδεια από ευγνωμοσύνη, γεμάτη άγχος: εστιάζεται εξ' ολοκλήρου στο μέλλον» [6]. Μια τρίτη προσέγγιση αφορά στον αναλογισμό του θανάτου.

Ο θάνατος

Σε ένα του εδάφιο ο Σενέκας αναφέρεται ακόμα μια φορά στην αντίπαλη Επικούρεια φιλοσοφία για να εκφράσει τη σημαντικότητα να αναλογίζεται ο άνθρωπος τον θάνατό του.

Ο Επίκουρος θα με εξυπηρετήσει με το ακόλουθο γνωμικό: «Πρόβαρε το θάνατο», ή – η ιδέα αυτή μπορεί να μας φανεί πιο ευχάριστη αν την αναδιαμορφώσουμε – «Είναι πολύ καλό πράγμα να εξοικειώνεται κάποιος με το θάνατο... Λέγοντας αυτό σε κάποιον, του λες να κάνει πρόβα την ελευθερία του. Κάποιος που έχει μάθει πώς να πεθάνει έχει ξεμάθει πώς να είναι σκλάβος. (Seneca, 2004, p.72) [6].

Οι ανησυχίες που σύμφωνα με τον Επίκουρο βασανίζουν περισσότερο τους ανθρώπους πηγάζουν από δύο φόβους: τον φόβο του θεού και το φόβο του θανάτου. Ο φόβος του θανάτου, γεννά μέσα μας την επιθυμία για μια «ασφάλεια» με αποτέλεσμα να γίνεται η μεγαλύτερη αιτία δεινών:

«Η σοβαρότερη ταραχή της ανθρώπινης ψυχής προέρχεται κατά πρώτον από το ότι πιστεύει ότι τα ουράνια είναι θεϊκά, μακάρια και άφθαρτα, και ταυτόχρονα τους προσδίδει γνωρίσματα ασυμβίβαστα με τη μακαριότητα, βουλήσεις, ενέργειες και αίτια δράσης, και πάντα προσδοκά κάποια αιώνια δεινά ή ανησυχία για πράγματα που μας λένε οι μύθοι, και απ' ετέρου, από το ότι οι άνθρωποι φοβούνται την κατάσταση μη αίσθησης που επέρχεται με τον θάνατο, θαρρείς και είναι κάτι που τους αφορά...» (Προς Ηρόδοτο 81) [10].

Ενάντια στο φόβο του θανάτου, το βασικό επιχείρημα του Επίκουρου είναι απλό: αφού μετά το θάνατο παύουμε να υπάρχουμε, ο θάνατος δεν χρειάζεται να μας απασχολεί.

Εκλογικεύει ο Επίκουρος το γεγονός του θανάτου και μας καλεί να τον διαλογιστούμε ως γεγονός, πράγμα που θα μας βοηθήσει να εξοικειωθούμε και εν τέλει, όπως αναφέρει και ο Σενέκας, να απελευθερωθούμε, όχι από το γεγονός αυτό καθ' εαυτό αλλά από το φόβο και την ανησυχία μας για τον επικείμενο θάνατο μας. Αυτό συμβαίνει και στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική θεραπεία όπου η έκθεση στο φοβηγόνο ερέθισμα είτε στην πραγματικότητα, είτε στη φαντασία, και η εξοικείωση με αυτό, λειτουργεί θεραπευτικά. Παράλληλα η κατανόηση του θανάτου ως γεγονός απαλλαγμένο από το συναισθηματικό

του περιτύλιγμα θυμίζει πολύ τις ΓΣ τεχνικές αναγνώρισης των γνωστικών διαστρεβλώσεων και της εύρεσης εναλλακτικών εκλογικευμένων πια λογικών απαντήσεων.

Ο διαλογισμός επί του θανάτου εμπλέκεται επίσης με τη συλλογιστική του «εδώ και τώρα», συλλογιστική πυρηνική στην εφαρμογή της ΓΣΘ. Σύμφωνα με τους στωικούς ενθυμούμενοι τη θνητότητά μας και την αβεβαιότητα του μέλλοντος συνειδητοποιούμε την αξία του παρόντος [6].

Και οι Επικούρειοι θα απολαύσουν τη ζωή, μιας και αυτή είναι η μοναδική δυνατότητα που μας παρέχεται. Όμως, σε αντίθεση με όσα παρεξηγημένα έχουμε κατά νου, θα το κάνουν χωρίς να αδιαφορούν για τις μελλοντικές συνέπειες των πράξεων του παρόντος. Δεν αποκλείεται αύριο να είμαστε ακόμα ζωντανοί και ας υπάρχει περίπτωση να μην είμαστε. Συνεπώς δεν πρέπει για μια μικρή ηδονή του παρόντος, να διακινδυνεύουμε να υποστούμε ένα πολύ μεγαλύτερο πόνο αργότερα, ούτε να αποφύγουμε μικρούς πόνους σήμερα, αν πρόκειται αυτοί να μας γλιτώσουν αύριο από ένα μεγαλύτερο. Και όλα αυτά χωρίς το άτομο να φοβάται ή να αγχώνεται από τη σκέψη του θανάτου [10]

Τη συλλογιστική αυτή συναντάμε στην ΓΣΘ, τόσο σε τεχνικές διαχείρισης, προγραμματισμού και επίλυσης προβλημάτων όσο και στις τεχνικές της σταδιακής κυρίως έκθεσης σε φοβόγωνα ερεθίσματα. Στο φόβο του θανάτου δεν θα μπορούσαμε βέβαια να εκτεθούμε άμεσα, ίσως όμως η πρόταση του Επίκουρου να προσομοιάζει με την τεχνική της έκθεσης στην φαντασία. Πέραν τούτου όμως, ο θάνατος αυτός καθ' εαυτός δεν αποτελεί ένα γεγονός που μπορούμε εύκολα να ελέγξουμε ή να ανατρέψουμε, πράγμα που επιβάλλει την αποδοχή του.

Τόσο για τους Επικούρειους όσο και για τους Στωικούς η ευτυχία βρίσκεται στην αποδοχή του αναπόφευκτου, δηλαδή του επερχόμενου θανάτου. Για τους Επικούρειους όμως η κοσμολογική προοπτική δεν αποτελεί κεντρική ιδέα, παρά μόνο στο βαθμό που καταδεικνύει τη μεγάλη σπουδαιότητα του εδώ και τώρα στη ζωή μας. Η ζωή μας, μεγάλη ή μικρή σε διάρκεια, είναι το μόνο που έχουμε να βιώσουμε και να διαμορφώσουμε προς το καλύτερο, μέσα σε ένα κοσμικό σύστημα πραγμάτων από τα οποία θα πρέπει να αντλήσουμε ό,τι καλύτερο. Παρόλα αυτά το σύστημα αυτό μας είναι τελικά αδιάφορο και του είμαστε αδιάφοροι [10].

Και για να διαχειριστούμε το εδώ και τώρα απαιτείται αυτογνωσία, αυτογνωσία που μοιραία ενισχύεται με τεχνικές όπως η διαχείριση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων στη ΓΣΘ.

Συμπεράσματα

Η Ελληνιστική Φιλοσοφία άνθησε σε μια περίοδο, μεγάλων ανακατατάξεων του τότε γνωστού κόσμου. Απαιτείται από την πλευρά του ατόμου η αναπροσαρμογή των πεποιθήσεών του και του τρόπου που καθορίζει τον εαυτό του, ώστε να μπορέσει να αντεπεξέλθει των αλλεπάλληλων αλλαγών του νέου πολυπολιτισμικού περιβάλλοντος του. Έτσι η ελληνιστική φιλοσοφία έρχεται την εποχή αυτή να ασχοληθεί με πιο πρακτικά και πραγματιστικά ζητήματα και με το άτομο αυτό καθ' εαυτό.

Το ίδιο ίσως συνέβη και με τη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία. Ο εικοστός αιώνας ήταν ένας αιώνας μεγάλων αλλαγών, μεγάλων πολέμων και διαρκών ανακατατάξεων. Η ΓΣΘ παρουσιάζεται το δεύτερο μισό του αιώνα και μέχρι σήμερα συνεχίζει να αναπτύσσεται ραγδαία και να κερδίζει έδαφος.

Ο Στωικισμός μεταξύ άλλων, φαίνεται να μοιράζεται με την

ΓΣΘ την αντίληψη ότι οι δοξασίες του ατόμου, ο τρόπος δηλαδή που αυτό σκέφτεται καθορίζει και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τα εκάστοτε γεγονότα, τον κόσμο γύρω του, και το μέλλον, με συνέπεια να επηρεάζονται τα συναισθήματα αλλά και η συμπεριφορά του. Προτείνουν επίσης οι Στωικοί, όπως και οι γνωσιοσυμπεριφοριστές, πρακτικές συμβουλές και τεχνικές για την ανακούφιση του ατόμου από τη δυσφορία.

Ο Επικουρισμός στον οποίο εμείς εστιαστήκαμε μοιράζεται την ίδια περίπου αντίληψη. Η ΓΣ θεωρία αναγνωρίζει στην γνωστική λειτουργία τη δυνατότητα της αλλαγής, την δύναμη να επηρεάσει και να αλληλεπιδράσει με το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Το ίδιο κάνει και ο Επίκουρος.

Η ΓΣ θεωρεία όπως και ο Επικουρισμός αναγνωρίζουν στο άτομο τη δυνατότητα να δράσει και να αλληλεπιδράσει με το περιβάλλον του, αλλά και με τον ίδιο του τον εαυτό ώστε να πετύχει την «ηδονή» και την «αταραξία».

Το άτομο δεν είναι έρμαιο των παθών του και των τυχαίων γεγονότων που λαμβάνουν χώρα στη ζωή του. Κατέχει την λογική και τον «λογισμό», που του παρέχουν την δυνατότητα να αξιολογήσει τα ερεθίσματα του περιβάλλοντός του, τις σκέψεις του, τις συνέπειες αυτών στις πράξεις και στα συναισθήματα του, καθώς και στις πράξεις του αυτές καθ' εαυτές. Έχει τη δυνατότητα να ιεραρχήσει τις ανάγκες του, να θέσει προτεραιότητες, να κάνει τις επιλογές του και να οργανώσει τη ζωή του με τέτοιο τρόπο ώστε να πετύχει την ευδαιμονία.

Ταυτόχρονα ο τρόπος προσέγγισης του παρόντος σχετίζεται άμεσα με την διαχείριση των αγχωδών καταστάσεων. Κατά πρώτον, βοηθά στην εστίαση στο παρόν και στην αποστασιοποίηση από τις εικασίες για το μέλλον, οι οποίες ως φορείς αβεβαιότητας παράγουν άγχος και φόβο. Κατά δεύτερο, τόσο για τους Επικούρειους όσο και για τους Στωικούς η ευτυχία βρίσκεται στην αποδοχή του αναπόφευκτου. Η αποδοχή της παρούσας κατάστασης, η αποδοχή του αναπόφευκτου, η αποδοχή σε πολλές διαφορετικές μορφές αποτελεί κεντρική ιδέα και της ΓΣΘ.

Τέλος, για τους Επικούρειους η κοσμολογική προοπτική δεν αποτελεί κεντρική ιδέα, παρά μόνο στο βαθμό που καταδεικνύει τη μεγάλη σπουδαιότητα του εδώ και τώρα στη ζωή μας. Το τι συμβαίνει στην φύση ή γύρω μας είναι κάτι πέραν του προσωπικού μας ελέγχου. Ο μόνος τρόπος να διαχειριστούμε το εγγενές άγχος που συνδέεται με το άγνωστο και το ανεξέλεγκτο, είναι να αποδεχτούμε ότι δεν σχετίζεται με μας και ούτε μπορούμε να παρέμβουμε. Καλό είναι λοιπόν, όπως και στη ΓΣΘ, να εστιαστούμε στο παρόν, εδώ που έχουμε τη δυνατότητα της αλλαγής.

The Foundations of Cognitive Behavioral Therapy in Epicurean Philosophy

Maimari, I.¹, Charila, D.¹

¹Corporation of Cognitive Behavioral Studies

Correspondence: Ioulia Maimari, Corporation of Cognitive Behavioral, Gladstonos 10, Athens, 106 77, Greece.

E-mail: ioulia.maimari@gmail.com, Tel: +30 210 3840803

Summary

The ancient philosophy, and especially Hellenistic philosophical schools, had a practical emphasis that was lost over the centuries. Most philosophers were more concerned with self – improvement than with theoretical debate for its own sake. Discovering the philosophical roots of Cognitive Behavioral Therapy would not only be interesting for the sake of knowledge, but also because it could give us a better understanding of the therapy itself, its development and the human nature as well. Given the fact that Stoic Philosophy as rational and cognitive psychotherapy was well studied, we will try to identify traces of similarities between CBT (theory and practice) with Epicurean Philosophy. The philosophy of Epicurus (341–270 B.C.E.) was a complete and interdependent system, which followed the popular division of philosophy into three parts: physics, logic and ethics. Epicureanism and CBT both emphasize on the role of ideas, or cognitions. They suggest that by changing our cognitions we may be able to change our emotions. Epicureanism and CBT, therefore, each embody a cognitive theory and therapy of emotional disturbance: cognitions are central to both cause and cure of emotional disturbance. It should be noted that this does not necessarily exclude the possibility that other, non cognitive, factors are implicated in the causation of emotional disorders, or even in their treatment; it simply places central emphasis upon the role of thoughts and beliefs, etc. Epicureans promoted the usage of logic, through different practices in order to succeed Hedonism and Eudaimonism and meditate with the idea of death, which is according to Epicurus responsible for great emotional distress and anxiety.

Key words: Cognitive Behavior Therapy, Epicurean Philosophy, Epicurus, philosophical roots of CBT

Βιβλιογραφία

1. Ιεροδιακόνου Κ., Ελληνιστική φιλοσοφία. Ενότητα 5. Στο: Σ. Βιθιδάκης κ.ά., Ελληνική Φιλοσοφία και Επιστήμη: Από την Αρχαιότητα έως τον 20ό Αιώνα, τ. Α'. Πάτρα: Ε.Α.Π., 2000: 235-247.
2. Long A.A. Η ελληνιστική φιλοσοφία (μετάφρ. Μυρτώς Δραγώνα – Μονάχου & Στυλιανού Δημόπουλου), Αθήνα ΜΙΕΤ, 1987.
3. Παπακωνσταντίνου, Κ., Κασιώρας, Α. Πολιτική και Δίκαιο – Β' Γενικού Λυκείου (Κεφάλαιο 3). Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων. Αθήνα (χωρίς ημερομηνία).
4. Δραγώνα – Μονάχου, Μ. Ο Αλέξανδρος, ο Στωικός Κοσμοπολιτισμός και τα Ανθρώπινα Δικαιώματα. Παρουσίαση στο Συνέδριο «Ο Αλέξανδρος, το Ελληνικό Κοσμοσύστημα και η Σύγχρονη Παγκόσμια Κοινωνία». Θεσσαλονίκη, 2013. Διαθέσιμο στο: http://www.academy.edu.gr/files/prakt_al-exandros/01_03_pr_al.pdf
5. Herbert J.D., Gaudiano B.A., Forman E.M. The importance of theory in Cognitive Behavior Therapy: A perspective of contextual Behavioral Science. Behavior Therapy (2013). Available from <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2013.03.001>
6. Robertson, D. The Philosophy of Cognitive – Behavioral Therapy (CBT). Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy. London: Karnac, 2010.
7. Επίκτητος, Εγχειρίδιον. Εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια: Τσακνίκης Α. Α. Θεσσαλονίκη: Εκδοτική Θεσσαλονίκης, 2005.
8. Επίκουρος, Άπαντα. Αθήνα: Κάκτος, 2004.
9. Epicurus, Stanford Encyclopedia of Philosophy. Available from <http://plato.stanford.edu/entries/epicurus>
10. Sharples R.W. Stoics, Epicureans and Sceptics. An Introduction to Hellenistic Philosophy. Roudledge, 2002.
11. Μοσχόβης Β. Αριστοτέλους Ηθικά Νικομάχεια. Ι–ΙΙ. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη, 1993.
12. Ευσταθίου Γ. Μέθοδοι και Τεχνικές στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία Ενηλίκων (σημειώσεις), Αθήνα: ΕΓΣΓ (χωρίς ημερομηνία).
13. Ζωγραφίδης Γ. Επίκουρος. Ηθική, Η Θεραπεία της Ψυχής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτρος, 2009.
14. Beck AT. Depression: Causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.
15. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy: A comprehensive method of treating human Disturbance. Secaucus, NJ: Citadel, 1962.
16. Wright JH, Basco MR, Thase ME. Learning Cognitive Behavior Therapy. An Illustrated Guide. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc, 2006

ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΕ: 20/07/2015 - ΕΓΙΝΕ ΑΠΟΔΕΚΤΗ: 09/02/2016