

22^η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

Η επιμέλεια του εαυτού

Κείμενο αναφοράς: Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς ἑαυτόν*, 4.3

Εισαγωγικές πληροφορίες

(Αρχαία Ελληνικά, Φάκελος Υλικού, Γ' Γενικού Λυκείου, ΙΤΥΕ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ», σελ. 183-184)

Μάρκος Αυρήλιος: Το έργο του Μάρκου Αυρηλίου *Τὰ εἰς ἑαυτόν* γράφτηκε μετά το 172 μ.Χ. και ενώ ο συγγραφέας κατείχε ήδη το αυτοκρατορικό αξίωμα (161-180 μ.Χ.). Είναι γραμμένο στην Ελληνική -τη γλώσσα των μορφωμένων Ρωμαίων- και παραδίδεται διαιρεμένο σε δώδεκα βιβλία (η διαίρεση δεν ανταποκρίνεται σε εσωτερικά κριτήρια και επομένως δεν πρέπει να οφείλεται στον ίδιο τον συγγραφέα). Εκτός από το πρώτο βιβλίο, το οποίο, αν και γράφτηκε τελευταίο, προτάχθηκε εκ των υστέρων ως εισαγωγή και αναφέρεται στις οφειλές του Αυρηλίου σε συγγενείς και δασκάλους, τα υπόλοιπα έχουν τη μορφή σκόρπιων στοχασμών σε αφοριστικό ύφος, παραινήσεων εις ἑαυτόν χωρίς καμιά συστηματική κατάταξη.

Ως προς το περιεχόμενο το έργο εντάσσεται στην παράδοση της στωικής φιλοσοφίας με ιδιαίτερα έκδηλη την επίδραση του Επικτήτου (55-120 μ.Χ.). Ο Μάρκος Αυρήλιος στο αγωνιώδες ερώτημα της εποχής, **πώς μπορεί κανείς να κατακτήσει την ευδαιμονία**, απαντά ως γνήσιος στωικός: η απαλλαγή από τα πάθη και τα έντονα συναισθήματα (ηδονή, πόνος), η απάθεια έναντι του εξωτερικού κόσμου, η αδιαφορία για τα υλικά αγαθά συντείνουν στην κατάκτηση της εσωτερικής γαλήνης. Ένα αίσθημα που ενισχύεται από την πεποίθηση ότι η ζωή του ανθρώπου διέπεται εν τέλει από την ίδια αρμονία που διέπει τον κόσμο ως ολότητα, και η οποία οφείλεται στην ύπαρξη του Λόγου. Από το έργο του δεν απουσιάζουν οι έννοιες της παροδικότητας του χρόνου, του εφήμερου της ζωής, της πλήρους αβεβαιότητας, μόνο που δεν σχετίζονται με μια απαισιόδοξη θεώρηση του κόσμου. Αντίθετα, αποτελούν την παραδοχή από την οποία εκκινεί κανείς για να αναζητήσει μέσω της φιλοσοφίας την ευδαιμονία.

Πηγή: [https://www.greek-](https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/literature/browse.html?text_id=503)

[language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/literature/browse.html?text_id=503](https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/literature/browse.html?text_id=503)

Ερμηνευτικά σχόλια

Ἀναχωρήσεις αὐτοῖς ζητοῦσιν ἀγροικίας καὶ αἰγιαλοὺς καὶ ὄρη: Ο Μ. Αυρήλιος διαπιστώνει ότι πολλοί άνθρωποι στην εποχή του αναζητούν την ηρεμία και την ευτυχία στην αλλαγή περιβάλλοντος, καθώς ο άνθρωπος αισθάνεται γενικότερα ανέστιος, ανασφαλής και ανελεύθερος. Πάντως, η περίοδος του Μ. Αυρηλίου είναι μία εποχή ειρήνης, οικονομικής και πνευματικής άνθησης και ευημερίας. (Η συνήθεια αυτή που περιγράφει βέβαια παρατηρούνταν στα ανώτερα κοινωνικά και οικονομικά στρώματα της Ρώμης και των μεγάλων πόλεων της αυτοκρατορίας.)

εἰώθας δὲ καὶ σὺ τὰ τοιαῦτα μάλιστα ποθεῖν: Η αλλαγή προσώπου (από γ' πληθυντικό σε β' ενικό) ενισχύει το δεοντολογικό και παραινετικό ύφος με αποδέκτη καταρχήν τον εαυτό του (εσωτερικός διάλογος), αλλά και τον αναγνώστη του κειμένου (εξωτερικός διάλογος). Έτσι δημιουργείται ένα ύφος συνομιλίας, στο πλαίσιο της αντίληψης ότι η **φιλοσοφία είναι «τέχνη του βίου»** με πρακτικό χαρακτήρα και με στόχο την ευδαιμονία. Επιπλέον, η χρήση της

προσωπικής αντωνυμίας **σύ** τονίζει εμφατικά την **προσωπική ευθύνη** για την επίτευξη της ευδαιμονίας με βάση τις προσωπικές επιλογές και την προσπάθεια αυτοβελτίωσης.

Ὅλον δὲ τοῦτο ἰδιωτικώτατόν ἐστιν: Ο Μ. Αυρήλιος επικρίνει τη στάση των περισσότερων ανθρώπων και την αξιολογεί αρνητικά· είναι μία στάση που δείχνει αφέλεια, επιπολαιότητα και παρορμητική διάθεση. Το επίθετο **ἰδιωτικός** χρησιμοποιείται εδώ με αρνητική σημασία (= άπειρος, αμαθής, αδαής). Η έμφαση που δίνεται στον χαρακτηρισμό αυτόν εκφράζεται με τη χρήση τόσο του **υπερθετικού βαθμού (ἰδιωτικώτατον)** όσο και του **επιθέτου ὅλον**. Είναι προφανές ότι όσοι δεν διαθέτουν στοχαστικό νου και δεν φιλοσοφούν νιώθουν ανασφάλεια, αναζητώντας μάταια την πνευματική γαλήνη στην αλλαγή του περιβάλλοντος.

ἔξόν, ἧς ἂν ὥρας ἐθελήσης, εἰς ἑαυτὸν ἀναχωρεῖν: Ο Μ. Αυρήλιος διατυπώνει την αντιπρότασή του υπογραμμίζοντας (με την μετοχή σε αιτιατική απόλυτο, την αναφορικο-υποθετική πρόταση [παρόν-μέλλον], επανάληψη κ.ά.) το παράδοξο της συνηθισμένης συμπεριφοράς των περισσότερων ανθρώπων. Η **ἀναχώρησις** αποτελεί την κεντρική έννοια του αποσπάσματος η οποία και επαναλαμβάνεται (**ἀναχωρήσεις – ἀναχωρεῖν – ἀναχωρεῖ – τὴν ἀναχώρησιν**). Κατά τον Ρωμαίο αυτοκράτορα ο άνθρωπος οφείλει να καταφύγει στον εαυτό του (**εἰς ἑαυτὸν ἀναχωρεῖν**). (Φάκελος Υλικού σ. 202)

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η έκφραση **ἀναχωρεῖν εἰς ἑαυτόν**, οφείλει την καταγωγή της στον Πλάτωνα και πιθανότατα ανάγεται στον δάσκαλό του, τον Σωκράτη, ο οποίος, όπως παραδίδεται στο πλατωνικό Συμπόσιο, συνήθιζε να αποκόπτεται από τα επίγεια και να συγκεντρώνεται στον εαυτό του. Ο Πλάτων στον διάλογο *Αλκιβιάδης Α'* χρησιμοποιεί την έκφραση «**ἐπιμελεῖσθαι σεαυτοῦ**» (120d), έννοια γύρω από την οποία στρέφεται ο συγκεκριμένος διάλογος, επιβεβαιώνοντας έτσι την άποψη ότι η αρχαιοελληνική σκέψη ήταν στραμμένη στην επιμέλεια του εαυτού. Δίπλα, και όχι κατ' ανάγκην αντίθετη στην παράδοση της «επιμέλειας του εαυτού» (που έχει εμφανή πρακτικό-ηθικό χαρακτήρα), βρίσκεται η παράδοση της «γνώσης του εαυτού» – και οι δυο μπορούν να αναχθούν στον Σωκράτη. (Φάκελος υλικού σ. 206) Επομένως, το **γνώθι σαυτόν**, στο οποίο αποσκοπούσε κυρίως κάθε πνευματική αναζήτηση στην αρχαιότητα, δεν υπήρξε ποτέ αποκομμένο από την **ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ**. **εἰς ἑαυτόν:** (Φάκελος Υλικού, σελ. 202).

☞ Η αναχώρηση **εἰς ἑαυτόν** δεν έχει να κάνει με μυστικιστικές εμπειρίες, αλλά συνιστά περισσότερο έναν εσωτερικό αυτοέλεγχο και έχει τον χαρακτήρα άσκησης, η οποία ενδυναμώνει εσωτερικά (δηλαδή ψυχικά, ηθικά, πνευματικά) τον άνθρωπο, προκειμένου να επιστρέψει με μεγαλύτερη ασφάλεια και σταθερότητα στις βιοτικές μέριμνες και στο έργο του μέσα στην κοινωνία, από την οποία δεν απέχει, αλλά και δεν παρασύρεται (δες και τη συνέχεια του αποσπάσματος). Επομένως, η πρόταση του Μάρκου Αυρήλιου **δεν συνιστά εγκατάλειψη των εγκόσμιων ούτε απομάκρυνση από την κοινωνική ζωή και δράση** – στοιχεία που χαρακτηρίζουν τους «αναχωρητές», δηλαδή τους ερημίτες και τους μοναχούς στον Χριστιανισμό.

Οὐδαμοῦ γὰρ οὔτε ἡσυχιώτερον οὔτε ἀπραγμονέστερον ἄνθρωπος ἀναχωρεῖ ἢ εἰς τὴν ἑαυτοῦ ψυχὴν, μάλισθ' ὅστις ἔχει ἔνδον τοιαῦτα, εἰς ἃ ἐγκύψας ἐν πάσῃ εὐμαρείᾳ εὐθὺς

γίνεται: Η συγκέντρωση στον εαυτό μας, η προσπάθεια ενδοσκόπησης και αυτοελέγχου προσφέρει *ήσυχίαν*, δηλαδή εσωτερική γαλήνη και ηρεμία, τα οποία αποτελούν τα κύρια χαρακτηριστικά της ευτυχισμένης ζωής. Επιπλέον ο άνθρωπος καλείται να εγκαταλείψει την πολυπραγμοσύνη προκειμένου να στραφεί στην **απραγμοσύνη**, που είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για τη νηφαλιότητα και την ενδοσκόπηση. Η **πηγή της ευτυχίας** για τον Μάρκο Αυρήλιο (και γενικότερα τους Στωικούς) βρίσκεται μέσα μας (ένδον). Παροιμιώδης έγινε, μάλιστα, η σχετική προτροπή του Μ. Αυρηλίου: *Ἐνδον σκάπτε, ἔνδον ἡ πηγή τοῦ ἀγαθοῦ καὶ ἀεὶ ἀναβλύνει δυναμένη, ἐὰν ἀεὶ σκάπτῃς (Τὰ εἰς ἑαυτόν, 7.59.1)*. (Φάκελος Υλικού σ. 205). Δείχνοντας επιμέλεια για τον εαυτό μας, δηλαδή την προαίρεσή μας, διαμορφώνουμε τις καλύτερες συνθήκες ώστε να συγκεντρωνόμαστε σ' αυτόν και να τον αξιοποιούμε ως πηγή γαλήνης και ευδαιμονίας (εὐμάρεια).

τὴν δὲ εὐμάρειαν οὐδὲν ἄλλο λέγω ἢ εὐκοσμίαν: Με τη διατύπωση αυτή επεξηγεί τον όρο **εὐμάρεια**, ο οποίος ταυτίζεται πλέον με την **εὐκοσμίαν**, δηλαδή την εσωτερική τάξη και αρμονία. Η ίδια η έλλογη φύση του ανθρώπου του προσφέρει τη δυνατότητα να ζει σε **εσωτερική αρμονία με τον έλλογο κόσμο**. Επομένως, όποιος επιδιώκει την αρετή και κατ' επέκταση την ευτυχία οφείλει, πριν από όλα, να απελευθερωθεί από τα **πάθη** (: τις *άλογες και αφύσικες κινήσεις της ανθρώπινης ψυχής*) για να μπορεί να κατανοήσει το τι συμβαίνει πραγματικά, να αδιαφορήσει δηλαδή για καταστάσεις όπως είναι η ζωή και ο θάνατος, η υγεία και ασθένεια, ο πλούτος και η φτώχεια, οι οποίες δεν έχουν από ηθική σκοπιά καμία αξία, ούτε θετική ούτε αρνητική. Ό,τι δεν απαγορεύεται και ό,τι δεν υπαγορεύεται από ηθικούς λόγους, παραμένει **αδιάφορον** κατά την άποψη της στωικής ηθικής (βλ. προηγούμενο σχόλιο).

Η καθ' αυτό ουσία της ψυχής του ανθρώπου, όπως ήδη έχουμε επισημάνει, εκδηλώνεται ως λογική ικανότητα που αρνείται τη συγκατάθεσή της στα ορμέμφυτα ως τμήμα του κοσμικού Λόγου η ανθρώπινη ψυχή αποκλείει τον εαυτό της από τις ορμές των αισθήσεων, αντιστέκεται ή οφείλει να αντιστέκεται (βλ. Έγχειρίδιον §15). Οι απαιτήσεις της φύσης συμπίπτουν με τις απαιτήσεις του λόγου, και βρίσκονται σε αντίφαση με τις απαιτήσεις των αισθήσεων. Γι' αυτό και η ζωή που βρίσκεται σε αρμονική σχέση με τη Φύση και τον Λόγο είναι ένα **καθῆκον** που ο σοφός καλείται να το εκπληρώσει, ένας νόμος στον οποίο είναι αναγκαίο να υποταχθεί αντίθετα προς τις ροπές των αισθήσεών του. Η απελευθέρωση από τα πάθη, σε κάθε περίπτωση, δεν υποδηλώνει ανικανότητα να έχουμε συναισθήματα. Ο στωικός σοφός δεν είναι αναίσθητος ούτε ανάλγητος.

Όταν ο άνθρωπος, λοιπόν, έχει τη δύναμη και την καθαρότητα του λογικού με το οποίο κυριαρχεί στα πάθη του, τότε μπορεί να είναι ευτυχισμένος. Όταν πάλι αυτή η αρετή του λείπει, γίνεται έρμαιο των εξωτερικών περιστάσεων και των παθών του. Γι' αυτό ο Μ. Αυρήλιος στο Κείμενο Αναφοράς της συγκεκριμένης διδακτικής ενότητας επικαλείται την αναδίπλωση του ανθρώπου στον εαυτό του.

Τελικά, η λογική και η τάξη που βασιλεύει στο σύμπαν δείχνει στον άνθρωπο τι πρέπει να κάνει (βλ. Δ.Ε. 20η). Ο άνθρωπος είναι ένα ελάχιστο μέρος του κόσμου: γνωρίζοντας και αποδεχόμενος το Όλο στο οποίο ανήκει, μπορεί και αυτός να ζήσει σε αρμονία με τον εαυτό του και με τον κόσμο.

☞ Η συγκεκριμένη προτροπή γίνεται πιο κατανοητή αν συνεχίσουμε την ανάγνωση του κειμένου, όπου ο Ρωμαίος αυτοκράτορας αναφέρει παρακάτω τα εξής (δεν αναφέρονται στο σχολικό εγχειρίδιο): «Λοιπόν, να έχεις κατά νου το να αποσυρθείς σε αυτόν τον μικρό χώρο που ανήκει σε σένα και πριν από όλα να μην παρσύρεσαι και να μην καταβάλεις υπερβολικές προσπάθειες, αλλά **να είσαι ελεύθερος** και να αντιμετωπίζεις τα διάφορα ζητήματα ως άνδρας, ως άνθρωπος, ως πολίτης, ως θνητό όν. (...) Πρώτον τα πράγματα δεν αγγίζουν καθόλου την ψυχή σου, αλλά στέκουν ακίνητα έξω (δηλαδή στον εμπειρικό κόσμο), ενώ όσα σε ενοχλούν προέρχονται από την ιδέα που διαμορφώνεις εσύ μέσα στον εαυτό σου (...) **Ο κόσμος είναι (αιώνια) μεταβολή, ενώ η ζωή είναι (η δική σου) ιδέα (= υποκειμενική αντίληψη)**».

Συνεχώς οὖν δίδου σεαυτῷ ταύτην τὴν ἀναχώρησιν καὶ ἀνανέου σεαυτόν· βραχέα δὲ ἔστω καὶ στοιχειώδη ἃ εὐθὺς ἀπαντήσαντα ἀρκέσει εἰς τὸ πᾶσαν λύπην ἀποκλύσαι καὶ ἀποπέμψαι σε μὴ δυσχεραίνοντα ἐκείνοις ἐφ' ἃ ἐπανέρχῃ.· Η αναδίπλωση στον εαυτό μας δεν μπορεί να είναι τυχαία και περιστασιακή. Είναι αναγκαίο να έχει **συνέχεια, σταθερότητα και διάρκεια** (χρήση ενεστώτα και επιρρημάτων συνεχώς) ώστε να θεωρηθεί στάση και τρόπος ζωής που θα οδηγήσει στην εσωτερική ανανέωση και στην αυτοβελτίωση. Τότε θα γίνει κατανοητό ότι τα μικρά και τα στοιχειώδη θα είναι απολύτως αρκετά για τη γαλήνη και την εσωτερική ισορροπία, διασφαλίζοντας σε κάθε περίπτωση την ευτυχία. Έτσι, ο άνθρωπος είναι έτοιμος χάρη στη φιλοσοφική ενδοσκόπηση να αντιμετωπίσει τις εξωτερικές δυσκολίες χωρίς να παρσύρεται από αυτές. Κάτοχος της εσωτερικής ελευθερίας **μπορεί να αισθανθεί ελεύθερος απέναντι στις εξωτερικές περιστάσεις**. Άλλωστε «Ο κόσμος είναι (αιώνια) μεταβολή, ενώ η ζωή είναι (η δική σου) ιδέα (= υποκειμενική αντίληψη)».

☞ Το ύφος του κειμένου είναι οικείο, λιτό, απλό με χρήση της παρατακτικής σύνδεσης, απλών λέξεων, ενώ απουσιάζουν τα σχήματα λόγου και οι ειδικοί φιλοσοφικοί όροι. **Η χρήση της προστακτικής και του β' ενικού διαμορφώνουν δεοντολογικό και παραινετικό ύφος**.

ΠΗΓΕΣ

Φιλοσοφικός Λόγος, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Ο.Π. Ανθρωπιστικών Σπουδών Γ' Λυκείου, Δρ Ιωάννης-Παναγιώτης Αμπελάς

https://akisambelas.files.wordpress.com/2020/02/fakelos_ylikou_g_lyk_d.e.20-22.pdf