

Τίτλος μαθήματος:

Η φιλοσοφία ως θεραπεία: Ο Αριστοτέλης και οι Στωικοί για τα πάθη της ψυχής και τη θεραπεία τους. Σύγχρονες αναγνώσεις.

Μάθημα 1ο

Εισαγωγή: Επεξήγηση βασικών διακρίσεων για τη φιλοσοφία των συναισθημάτων. Η φιλοσοφία ως θεραπεία της ψυχής στην Αρχαία Ελλάδα.

Διδάσκων:

Πουλακίδας Παναγιώτης

panpoulakidas@gmail.com

Επεξήγηση βασικών διακρίσεων για τη φιλοσοφία των συναισθημάτων

1. Συναίσθημα και πάθος

Συναίσθημα: Ο όρος συναίσθημα αναφέρεται σε μια ιδιαίτερα σύνθετη συνειδητή υποκειμενική εμπειρία η οποία αποτελείται από έναν συνδυασμό νοητικών και ψυχοσωματικών καταστάσεων. Τα συναισθήματα επιδρούν τόσο στο σώμα (π.χ. αύξηση καρδιακού ρυθμού) όσο και την ψυχή/συνείδηση (π.χ. ταραχή) του ατόμου και σχεδόν πάντα εκφράζονται με διάφορους τρόπους (π.χ. στις εκφρασεις του προσώπου, στη χροιά και τον τόνο της φωνής, στη στάση του σώματος) οι οποίοι είναι παρατηρήσιμοι από τους άλλους.

Πάθος: Ο όρος πάθος (εκ του πάσχω) χρησιμοποιείται από τους Αρχαίους Έλληνες προκειμένου να αναφερθούν σε έντονα συναισθήματα τα οποία μας γεννούν ταραχή και δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Συνεπώς, ο όρος πάθος δεν είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται προκειμένου να αναφερθούμε σε όλα τα συναισθήματα αλλά αντίθετα περιορίζεται στην περιγραφή συγκεκριμένων συναισθημάτων που παρουσιάζουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά και το οποία, εάν θέλουμε να ζήσουμε μία ψυχικά ήρεμη ζωή, οφείλουμε να θεραπεύσουμε.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα χρησιμοποιούμε τον όρο συναίσθημα ως έναν γενικό όρο ο οποίος αναφέρεται σε όλα τα συναισθήματα. Τόσο δηλαδή στα πάθη, τα ταραχώδη έντονα συναισθήματα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε και πρέπει να θεραπεύσουμε, όσο και στα συναισθήματα που είναι ωφέλιμα για εμάς και ως εκ τούτου πρέπει να διατηρήσουμε στη ζωή μας. (Όπως θα δούμε στην πορεία του μαθήματος, οι Στωικοί ονομάζουν αυτά τα τελευταία συναισθήματα ευπάθειες ενώ ο Αριστοτέλης και οι μαθητές του (Περιπατητικοί) υποστηρίζει πως όλα τα συναισθήματα μπορούν να μετριαστούν προκειμένου να τα βιώνουμε όπως πρέπει).

2. Συναισθήματα ως στοιχεία του χαρακτήρα και συναισθηματικά επεισόδια

Συναισθηματικό επεισόδιο: Με τον όρο συναισθηματικό επεισόδιο αναφερόμαστε σε μία μοναδική, προσδιορισμένη χωροχρονικά, εμφάνιση ενός συναισθήματος.

1. Χρονική διάρκεια: Τόσο η αρχή όσο και το τέλος του συναισθηματικού επεισοδίου ορίζεται χρονικά.
2. Αποβλεπτικό αντικείμενο: Κάθε συναισθηματικό επεισόδιο σχετίζεται πάντοτε με κάποιο συγκεκριμένο εξωτερικό αντικείμενο ή κάποια κατάσταση πραγμάτων.

Παράδειγμα: Ο Γιώργος άρχισε να νιώθει φόβο όταν είδε το σκύλο (αποβλεπτικό αντικείμενο φόβου) να κινείται προς τα πάνω του (αρχή συναισθηματικού επεισοδίου), ένιωθε φόβο για όλο το χρονικό διάστημα που έβλεπε/άκουγε το σκύλο και σταμάτησε να φοβάται όταν ο ιδιοκτήτης του σκύλου τον απομάκρυνε (τέλος συναισθηματικού επεισοδίου).

Συναίσθημα ως στοιχείο του χαρακτήρα: Όταν ένα συναίσθημα αποτελεί στοιχείο που χαρακτήρα μας έχουμε αποκτήσει μία συγκεκριμένη προδιάθεση να βιώνουμε συγκεκριμένου τύπου συναισθηματικά επεισόδια (π.χ. φόβου) κάθε φορά που

Παράδειγμα: Έστω πως ο φόβος για τα σκυλιά αποτελεί στοιχείο του χαρακτήρα του Γιώργου. Αυτό σημαίνει πως κάθε φορά που συναντά ένα σκυλί ο Γιώργος θα βιώνει ένα συναισθηματικό επεισόδιο φόβου.

Διευκρινίσεις:

1. Είναι δυνατό να βιώσουμε κάποιο συναισθηματικό επεισόδιο μία φορά χωρίς το σχετικό συναίσθημα να αποτελεί στοιχείο του χαρακτήρα μου. Για παράδειγμα: Ο Γιώργος φοβήθηκε το σκύλο που έτρεξε καταπάνω του εχθές στο πάρκο αλλά δεν φοβάται γενικά τα σκυλιά.
2. Η επανάληψη όμοιων συναισθηματικών επεισοδίων οδηγεί στη διαμόρφωση συναισθημάτων ως στοιχείων του χαρακτήρα μας. Εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα αποτελεί η περίπτωση του *ψυχικού τραύματος* με την οποία όμως δεν θα ασχοληθούμε

κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

3. Από τη στιγμή που κάποιο συναίσθημα αποτελεί πλέον στοιχείο που χαρακτηρίζει μας μοιραία θα βιώνουμε συγκεκριμένου τύπου συναισθηματικά επεισόδια κάθε φορά που βρισκόμαστε σε επαφή με το αποβλεπτικό αντικείμενο του συναισθήματός μας.

3. Τι είναι το συναίσθημα;

1. Κρισιοκεντρικές θεωρίες των συναισθημάτων: Οι κρισιοκεντρικές θεωρίες δέχονται ότι τα συναισθήματα ως στοιχεία του χαρακτήρα μας ταυτίζονται με ένα σύνολο από πεποιθήσεις που το υποκείμενο αποδέχεται ως αληθείς. Αντίστοιχα, το κάθε επιμέρους συναισθηματικό επεισόδιο αποτελεί μία επιμέρους κρίση αναφορικά με την συγκεκριμένη κατάσταση πραγμάτων που βιώνει εκείνη τη στιγμή το υποκείμενο.

Παράδειγμα: Ο φόβος του Γιώργου για τα σκυλιά ταυτίζεται και πηγάζει από την αξιολογική του πεποίθηση πως “τα σκυλιά είναι επικίνδυνα” την οποία αποδέχεται ως αληθή. Έτσι, κάθε φορά που ο Γιώργος βρίσκεται αντιμέτωπος με έναν σκύλο προβαίνει σε μία επιμέρους αξιολογική κρίση η οποία του δημιουργεί φόβο.

2. Αντιληπτικές θεωρίες των συναισθημάτων: Οι αντιληπτικές θεωρίες των συναισθημάτων δέχονται ότι τα συναισθήματα αποτελούν τρόπους με τους οποίους βλέπουμε τα αντικείμενα και τον κόσμο γύρω μας.

Παράδειγμα: Ο φόβος του Γιώργου για τα σκυλιά σημαίνει πως ο Γιώργος βλέπει τα σκυλιά ως επικίνδυνα. Έτσι, όταν βλέπει ένα σκυλί να κινείται προς τα πάνω του βλέπει πράγματι κάτι επικίνδυνο να κινείται προς το μέρος του και αυτό του δημιουργεί βαθύ φόβο.

Σημείωση: Το διακύβευμα της διαφωνίας μεταξύ των δύο παραπάνω θεωριών έγκειται στην ίδια τη φύση της αξιολόγησης. Με απλά λόγια, η παραπάνω διαφωνία αναλύεται στο εξής ερώτημα: Όταν αξιολογώ κάτι ως δυνητικά επικίνδυνο και νιώθω φόβο τί ακριβώς κάνω; Πραγματοποιώ έναν συλλογισμό ο οποίος με οδηγεί στην αξιολόγηση (κρισιοκρατική θεωρία); Ή πράγματι βλέπω κάτι ως κακό και γι’ αυτό νιώθω φόβο (αντιληπτική θεωρία);

Ωστόσο, η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα προϋποθέτει τη μελέτη του εξής ζητήματος: Είναι δυνατό κατηγορήματα όπως “καλό” “κακό” “όμορφο” “επικίνδυνο” να είναι παρατηρήσιμα;

Όπως θα δούμε κατά τη διάρκεια του μαθήματος τόσο η αριστοτελική όσο και η στωική θεωρία των συναισθημάτων φαίνεται να μπορούν να ερμηνευτούν και με τους δυο παραπάνω τρόπους.

3. Σωματικές θεωρίες των συναισθημάτων: Οι σωματικές θεωρίες του συναισθήματος υποστηρίζουν πως οι αντιδράσεις του σώματος είναι υπεύθυνες για τα συναισθήματα. Όταν έχουμε ένα εξωτερικό ερέθισμα, αυτό οδηγεί πάντοτε σε μια σωματική αντίδραση. Η συναισθηματική μας αντίδραση εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τις σωματικές μας αντιδράσεις.

Παράδειγμα: Ο Γιώργος βλέπει εμπρός του έναν αγριεμένο σκύλο, αρχίζει να τρέμει και να ιδρώνει. Ο Γιώργος αξιολογεί αυτά τα αισθήματα ως κάτι αρνητικό και γι' αυτό το λόγο νιώθει φόβο.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος δεν θα ασχοληθούμε με τις σωματικές θεωρίες των συναισθημάτων.

4. Πως θεραπεύουμε τα πάθη;

1. Γνωσιακή θεραπεία των συναισθημάτων: Η γνωσιακή θεραπεία των συναισθημάτων στοχεύει μέσω της συζήτησης και της αλληλεπίδρασης μεταξύ θεραπευτή - θεραπευόμενου να οδηγήσει τον τελευταίο στο να αλλάξει τις πεποιθήσεις του και ως εκ τούτου τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο γύρω του. Οι αμιγώς γνωσιακές θεραπείες των συναισθημάτων προϋποθέτουν μία κρισιοκεντρική ερμηνεία των συναισθημάτων.
2. Συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων: Η συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων στηρίζεται στην ιδέα πως όλα τα συναισθήματα αποτελούν συμπεριφορές οι οποίες μαθαίνονται μέσω της επανάληψης και είναι δυνατό να αλλάξουν αν, μέσω της επανάληψης, συνδέσουμε την εκάστοτε συναισθηματική

συμπεριφορά με άλλα ερεθίσματα. Ως εκ τούτου η συμπεριφορική θεραπεία προϋποθέτει μία αντιληπτική ερμηνεία των συναισθημάτων.

3. Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων: Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία των συναισθημάτων υποστηρίζει πως κάθε συναίσθημα αποτελείται τόσο από αξιολογικές πεποιθήσεις όσο και από συγκεκριμένες συμπεριφορές που ο θεραπευόμενος έχει μάθει να ακολουθεί όταν βιώνει συγκεκριμένα συναισθήματα. Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση τόσο οι πεποιθήσεις όσο και η συμπεριφορά αποτελούν συστατικά στοιχεία των συναισθημάτων. Ως εκ τούτου, μία αλλαγή στις πεποιθήσεις του υποκειμένου μπορεί να επιφέρει μία αντίστοιχη αλλαγή και στην συμπεριφορά του και αντίστοιχα μια αλλαγή στη συμπεριφορά του μπορεί να επιφέρει μία αντίστοιχη αλλαγή στις πεποιθήσεις του. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία φαίνεται να αποδέχεται στοιχεία τόσο από τις κρισιοκεντρικές όσο και από τις αντιληπτικές θεωρίες των συναισθημάτων.

Σημείωση: Τόσο ο Αριστοτέλης όσο και οι Στωικοί ακολουθούν τόσο γνωσιακές όσο και συμπεριφορικές τεχνικές θεραπείας. Ως εκ τούτου η θεραπεία τους μπορεί να χαρακτηριστεί ως μία πρόμη μορφή γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας. Για το λόγο αυτό η σημασία της μελέτης των θεωριών τόσο του Αριστοτέλη όσο και των Στωικών δεν είναι μόνο ιστορική σημασία αλλά αντίθετα συνεισφέρει και στη σύγχρονη συζήτηση αναφορικά με τη θεραπεία των παθών. Όπως θα δούμε στα τελευταία μαθήματα, οι εισηγητές της σύγχρονης γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας των συναισθημάτων (Beck, Ellis) σημειώνουν πως η βασική πηγή έμπνευσής τους ήταν η στωική φιλοσοφία. Επιπλέον, σύγχρονοι ψυχοθεραπευτές στρέφονται συνεχώς στην ανάλυση των αρχαίων φιλοσοφικών συστημάτων προκειμένου να εμπλουτίσουν/βελτιώσουν τις πρακτικές τους.

Ελληνιστική περίοδος:

Κλασική Εποχή → Ελληνιστική Εποχή → Ρωμαϊκή Εποχή

Οριοθέτηση περιόδου: **323 π.Χ.** (Θάνατος Μεγάλου Αλεξάνδρου) έως **31 π.Χ.** (Ναυμαχία στο Άκτιο και κατάκτηση Πτολεμαϊκού Βασιλείου τον επόμενο χρόνο από τους Ρωμαίους).

Κύρια χαρακτηριστικά περιόδου:

- ❖ Επέκταση αρχαίου ελληνικού πολιτισμού στην Ανατολή.
- ❖ Διεθνής γλώσσα της υπό εξέταση εποχής σε όλο το μεσογειακό χώρο και πέραν των ορίων των ελληνιστικών βασιλείων είναι η κοινή ελληνική.
- ❖ Δημιουργούνται νέα φιλοσοφικά και επιστημονικά αστικά κέντρα πέραν της Αθήνας, όπως η Αντιόχεια στη Συρία, η Πέργαμος στη Μικρά Ασία και η Αλεξάνδρεια στην Αίγυπτο, όπου και ιδρύεται η Αλεξανδρινή Βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας.
- ❖ Σε αυτά τα νέα αστικά κέντρα πραγματοποιείται συστηματική μελέτη τόσο της φιλοσοφίας και της ιστορίας όσο και ταχύτατη ανάπτυξη επιστημών όπως η γεωγραφία, η φυσιολογία, η αστρονομία και η ιατρική.
- ❖ Η παραδοσιακή θρησκεία των θεών του Ολύμπου συνεχίζει να υφίσταται. Ωστόσο, εμφανίζονται νέου τύπου λατρείες (αυτοκρατορικές λατρείες) στις οποίες βασιλείς/πολιτικοί λατρεύονται ως θεοί ή ημίθεοι (π.χ. λατρεία των Φαραώ στην Αίγυπτο, λατρεία των Καισάρων στη Ρώμη).
- ❖ Η πολιτική οργάνωση αλλάζει ολοκληρωτικά σε σχέση με την κλασική εποχή. Οι πόλεις-Κράτη εξαφανίζονται και αντικαθίστανται από βασιλεία/αυτοκρατορίες.
- ❖ Ασταθής πολιτικά περίοδος η οποία χαρακτηρίζεται από έντονους πολέμους.
- ❖ Τόσο οι πόλεμοι όσο και η ασταθής πολιτική κατάσταση δημιουργεί μεγάλο κύμα μετανάστευσης προς τα μεγάλα αστικά κέντρα της εποχής (Αθήνα, Αλεξάνδρεια, Πέργαμος, Αντιόχεια).

Αποτύπωμα ιστορικών-κοινωνικών αλλαγών στον ψυχισμό του ανθρώπου

1. Ο μέσος πολίτης δεν ασκεί πια αμεσοδημοκρατικά έλεγχο στο πολίτευμα και τις όποιες νομοθετικές/πολιτικές αλλαγές. Οι πολιτικές/νομοθετικές μεταρρυθμίσεις λαμβάνουν

χώρα σε ένα απομακρυσμένο κέντρο αποφάσεων (πρωτεύουσα) όπου ο μέσος πολίτης δύσκολα έχει πρόσβαση.

2. Οι συνεχείς πόλεμοι και η παραγόμενη οικονομική ανέχεια δημιουργούν σοβαρό πρόβλημα επιβίωσης το οποίο ο μέσος πολίτης καλείται να αντιμετωπίσει χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερη μέριμνα από την πλευρά της εκάστοτε αυτοκρατορίας.
3. Τόσο η προσωπική ιδιοκτησία όσο και το δικαίωμα στην ίδια τη ζωή γίνονται πλέον έρμια της εκάστοτε αυτοκρατορικής απόφασης η οποία μπορεί να οδηγήσει οποιοδήποτε πολίτη σε εξορία, δήμευση περιουσίας ή ακόμα και θάνατο.
4. Η ένταξη διαφορετικών λαών/εθνικοτήτων στους κόλπους της εκάστοτε αυτοκρατορίας δημιουργεί βαθιά ανομοιογένεια αναφορικά με τα ήθη, έθιμα και τις παραδόσεις που συνυπάρχουν μέσα στην ίδια αυτοκρατορία.
5. Η παραπάνω ανομοιογένεια γρήγορα μεταφέρεται, λόγω της έντονης μετανάστευσης, στα κυριότερα αστικά κέντρα και ο μέσος πολίτης καλείται να συνυπάρξει με συμπολίτες οι οποίες έχουν εντελώς διαφορετική κοσμοθεωρία από τη δική του.
6. Η ανάπτυξη της επιστήμης και οι αλληλοσυγκρουόμενες επιστημονικές θεωρήσεις που παράγονται από την τελευταία οδηγούν σε αμφισβήτηση τόσο της έννοιας της αλήθειας όσο και των αναγκαίων κριτηρίων προκειμένου να οδηγηθούμε σε αυτή.

Συμπέρασμα: Ο άνθρωπος της ελληνιστικής περιόδου χαρακτηρίζεται από έντονη ανασφάλεια, φόβο και άγχος αναφορικά με την ίδια του την επιβίωση σε έναν κόσμο που τόσο σε επιστημονικό όσο και σε πολιτικό-κοινωνικό επίπεδο συνεχώς μεταβάλλεται. Επιπλέον, νιώθει πολιτικά αδύναμος καθώς δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να επηρεάσει τις πολιτικές αποφάσεις. Οι ίδιες οι πολιτικές δομές της εκάστοτε αυτοκρατορίας δεν αποτελούν στοιχεία στα οποία μπορεί να στηριχτεί προκειμένου να νιώσει ασφάλεια αλλά αντίθετα πολλές φορές αποτελούν έναν επιπλέον κίνδυνο ο οποίος μπορεί να του στερήσει τόσο την περιουσία όσο και την ίδια του τη ζωή. Τα παραπάνω στοιχεία οδηγούν τον άνθρωπο της ελληνιστικής περιόδου να νιώθει έντονα αρνητικά συναισθήματα τα οποία τον βασανίζουν και τον οδηγούν σε βαθιά ψυχική ταραχή. Γι' αυτό το λόγο οι φιλόσοφοι της ελληνιστικής περιόδου στρέφονται στη λεπτομερή ανάλυση των συναισθημάτων και των τρόπων με τους οποίους μπορούμε να τα θεραπεύσουμε.

Η φιλοσοφία ως θεραπεία:

Ο όρος θεραπεία υπονοεί ότι υπάρχει μια εσωτερική κατάσταση η οποία χρήζει συστηματικής φροντίδας. Συνεπώς, η συντομότερη εξήγηση της φράσης «η φιλοσοφία ως θεραπεία» είναι πως η φιλοσοφία μπορεί να αποτελέσει μέσο απελευθέρωση από τα εσωτερικά δεινά και να εξαλείψει τους εσωτερικούς πόνους/ταραχές που βασανίζουν το εκάστοτε υποκείμενο. Η ιδέα αυτή εμφανίζεται έντονα τόσο στην αριστοτελική όσο και στη στωική φιλοσοφία, τόσο με τη χρήση ιατρικού λεξιλογίου, το οποίο χρησιμοποιείται ως αναφορά στα πάθη όσο και με τη γενικότερη χρήση της ιατρικής αναλογίας προκειμένου να τονιστεί η σημασία που έχει η φιλοσοφία αναφορικά με τη θεραπεία της ανθρώπινης ψυχής. Ενώ η ιδέα πως η φιλοσοφία μπορεί να έχει θετικές θεραπευτικές επιδράσεις στην ψυχή όποιου την ασκήσει υπάρχει και στην κλασική εποχή, στην ελληνιστική εποχή, κυρίως λόγω των νέων συνθηκών που έχουν προκύψει, όλο και περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να στρέφονται στη φιλοσοφία προκειμένου να καταφέρουν να βρουν ψυχική γαλήνη. Σκοπός της θεραπείας είναι οι άνθρωποι να καταφέρουν να ξεφύγουν από τις εσφαλμένες αξιολογήσεις οι οποίες τους οδηγούν σε πάθη. Ωστόσο, οι δύο σχολές διαφωνούν αναφορικά με το ποιά συναισθήματα συνιστούν πάθη (είναι δηλαδή επιβλαβή για τον κάτοχό τους) και συνεπώς πρέπει να θεραπευτούν:

Αριστοτέλης - Μετρίασμός των συναισθημάτων: Σύμφωνα με την αριστοτελική θεωρία των συναισθημάτων σκοπός της θεραπείας είναι ο μετρίασμός όλων των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη και τους μαθητές του κανένα συναίσθημα δεν είναι αντίθετο στην ανθρώπινη φύση. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν οι άνθρωποι βιώνουν/εκφράζουν τα συναισθήματα τους σε υπερβολικό βαθμό. Σκοπός της αριστοτελικής θεραπείας είναι ο θεραπευόμενος να μάθει να βιώνει όλα τα συναισθήματά τους τη σωστή στιγμή, για τους σωστούς λόγους, απέναντι στους σωστούς ανθρώπους, με τη σωστή ένταση, ακολουθώντας ορθές συμπεριφορές.

Στωικοί - Ξερίζωμα των παθών: Σύμφωνα με την στωική θεωρία των συναισθημάτων σκοπός της θεραπείας είναι η θεραπεία όλων των συναισθημάτων τα οποία είναι αντίθετα στην ανθρώπινη φύση, τα οποία ονομάζονται πάθη. Για τους Στωικούς κάποια συναισθήματα (ευπάθειες) πηγάζουν από την ορθή κατανόηση του εαυτού μας και του κόσμου γύρω μας και ως εκ τούτου είναι ωφέλιμα για τον κάτοχό τους. Άλλα συναισθήματα (πάθη) πηγάζουν από

τις εσφαλμένες μας πεποιθήσεις, μας οδηγούν σε βαθιά ταραχή και για το λόγο αυτό πρέπει να θεραπευτούν.

Τα παραπάνω αποτυπώνονται συγκεντρωτικά στον πίνακα που ακολουθεί:

	Στόχος Θεραπείας	Αποδεκτά συναισθήματα	Μη αποδεκτά συναισθήματα που πρέπει να θεραπευτούν
Αριστοτέλης	Μετριασμός συναισθημάτων	Συναισθήματα που έχουν μετριαστεί	Πάθη
Στωικοί	Θεραπεία/Ξερίζωμα παθών	Ευπάθειες	Πάθη

Στόχοι του μαθηματος

1. Κατανόηση τόσο της αριστοτελικής όσο και της στωικής θεωρίας αναφορικά με τη δομή των συναισθημάτων.
2. Κατανόηση τόσο της αριστοτελικής όσο και της στωικής θεραπείας των συναισθημάτων
3. Εξοικείωση με τις βασικές θέσεις των δύο φιλοσοφικών συστημάτων οι οποίες προαπαιτούνται προκειμένου να κατανοήσει κανείς τις θεωρίες τους για τα συναισθήματα.