

Τίτλος μαθήματος:

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

Μάθημα 5ο

Αριστοτέλης: Η αριστοτελική θεραπεία των παθών. Ηδονή και πόνος

Διδάσκων:

Πουλακίδας Παναγιώτης

panpoulakidas@gmail.com

Ο στόχος της αριστοτελικής θεραπείας

Ακολουθώντας τη θεωρία της μεσότητας, την οποία έχουμε αναλύσει στα προηγούμενα μαθήματα, τόσο ο Αριστοτέλης όσο και οι μαθητές του υποστηρίζουν πως όλα τα συναισθήματα που βιώνουμε οι άνθρωποι μπορούν να μετριαστούν προκειμένου να αποτελούν μέρος της ζωής μας χωρίς να μας δημιουργούν ψυχολογικό πόνο και ταραχή. Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση ονομάζεται ιστορικά *μετριοπάθεια*. Αυτό που φαίνεται να ζητά ο Αριστοτέλης και αυτό που, όπως θα δούμε στα επόμενα μαθήματα τον φέρνει σε σύγκρουση με την παράδοση της απάθειας την οποία εκπροσωπούν οι Στωικοί, είναι μία μορφή θεραπείας/εκπαίδευσης που εάν οι άνθρωποι την ακολουθήσουν να καταφέρουν να βιώνουν τα συναισθήματα τους για τους σωστούς λόγους, στην σωστή ένταση, τη σωστή στιγμή, απέναντι στους σωστούς ανθρώπους. Ποιά είναι τα συστατικά στοιχεία που αποτελούν τα πάθη;

Η αριστοτελική δομή των παθών

1. **Αξιολογήσεις:** Όπως έχουμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα προκειμένου να βιώσουμε ένα πάθος προβαίνουμε πάντοτε σε μια αξιολόγηση του αποβλεπτικού αντικειμένου του πάθους μας. Έτσι, για παράδειγμα αν φοβάμαι τα σκυλιά κάθε φορά που βλέπω ένα σκύλο εμπρός μου θα τον αξιολογώ ως δυνητικά επικίνδυνο για την αυτοσυντήρησή μου.
2. **Αίσθημα Ηδονής ή πόνου:** Κάθε συναίσθημα δεν εξαντλείται όμως μόνο σε αξιολογήσεις. Αντίθετα κάθε συναίσθημα σχετίζεται και με μία συνήθεια που διαμορφώνουμε εντός μας να αντλούμε ηδονή ή πόνο αναφορικά με το αποβλεπτικό αντικείμενο του συναισθήματός μας. Έτσι για παράδειγμα αν φοβάμαι τα σκυλιά κάθε φορά που βλέπω ένα σκύλο εμπρός μου θα νιώθω ένα επίπονο αίσθημα το οποίο θα συνεχίζει να είναι παρόν όσο το αποβλεπτικό αντικείμενο του φόβου μου βρίσκεται εντός του αντιληπτικού μου πεδίου.

Πότε τα συναισθήματά μας αποτελούν πάθη και χρήζουν θεραπείας;

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα υπάρχουν 2 κύρια σφάλματα που είναι δυνατό να εντοπίσει κανείς στη δομή των συναισθημάτων μας. Από τη μία πλευρά μπορεί να εντοπίσει κανείς ένα γνωσιακό σφάλμα το οποίο σχετίζεται με τις ίδιες τις αξιολογήσεις μας. Σε αυτή την περίπτωση τα υποκείμενα αξιολογούν τα αποβλεπτικά αντικείμενα των συναισθημάτων τους με λάθος τρόπο και οδηγούνται με αυτό τον τρόπο σε διαμόρφωση εσφαλμένης εικόνας αναφορικά με την αλήθεια του κόσμου. Από την άλλη πλευρά, τα υποκείμενα μέσω της επανάληψης ομοίων ενεργειών είναι δυνατό να έχουν δημιουργήσει εσφαλμένες έξεις αναφορικά με τον τρόπο που βιώνουν τα συναισθήματα τους. Προκειμένου τα συναισθήματά μας να μην αποτελούν πάθη και να μπορούν να αποτελέσουν μέρος της συναισθηματικής μας ζωής χωρίς να μας δημιουργούν ταραχή και χωρίς να μας οδηγούν σε εσφαλμένες πράξεις θα πρέπει τόσο οι αξιολογήσεις μας να είναι ορθές όσο και οι έξεις που έχουν διαμορφώσει εντός μας να ακολουθούν τον ορθό λόγο, να βρίσκονται δηλαδή στο μέσον.

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 προυποθέτουν 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.

Η αριστοτελική θεραπεία των παθών

Γνωσιακή διάσταση της θεραπείας: Ο Αριστοτέλης φαίνεται να μας προτείνει τόσο γνωσιακές όσο και συμπεριφορικές τεχνικές θεραπείας. Από τη μία πλευρά τόσο τα ίδια τα Ηθικά Νικομάχεια όσο και η αριστοτελική φιλοσοφία στο σύνολό της αποτελούν μία ορθή κατανόηση τόσο των αρχών όσο και της δομής του κόσμου. Συνεπώς προκειμένου να καταφέρει κανείς να θεραπεύσει τις εσφαλμένες αξιολογήσεις που τον οδηγούν σε εσφαλμένα συναισθήματα (πάθη) θα πρέπει μέσω της διδασκαλίας της αριστοτελικής φιλοσοφίας να κατανοήσει τόσο την ανθρώπινη φύση όσο και τις κεντρικές αρχές που διέπουν τον ηθικό κόσμο (πρακτόν). Αρκεί όμως μία τέτοιου τύπου θεραπευτική προσέγγιση προκειμένου να θεραπεύσει κανείς τα πάθη του; Όχι. Και ο ίδιος ο Αριστοτέλης το γνωρίζει αυτό. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει ο φιλόσοφος επιμένει πως μόνο η γνώση των γενικών αρχών δεν επαρκεί προκειμένου να καταστεί κανείς αγαθός. Είδαμε αυτό το ζήτημα στα σχετικά μαθήματα όπου μελετήσαμε τη φρόνηση. Προκειμένου να καταστεί κανείς αγαθός θα πρέπει να δημιουργήσει εντός του και τις απαραίτητες αγαθές έξεις, τις λεγόμενες ηθικές αρετές.

Συμπεριφορική διάσταση της θεραπείας: Όπως έχουμε αναφέρει στα προηγούμενα μαθήματα ο Αριστοτέλης επιμένει πως η απλή θεωρητική κατανόηση των ηθικών αρχών δεν αρκεί προκειμένου να μπορέσουμε να αλλάξουμε τις συνήθειές μας. Αυτό το οποίο απαιτείται είναι η επανάληψη όμοιων ενεργειών.

Απόσπασμα 1

H.N. 2.1.1103b6-14: ἔτι ἐκ τῶν αὐτῶν καὶ διὰ τῶν αὐτῶν καὶ γίνεται πᾶσα ἀρετὴ καὶ φθείρεται, ὁμοίως δὲ καὶ τέχνη· ἐκ γὰρ τοῦ καθαρίζειν καὶ οἱ ἀγαθοὶ καὶ κακοὶ γίνονται καθαρισταί. ἀνάλογον δὲ καὶ οἰκοδόμοι καὶ οἱ λοιποὶ πάντες· ἐκ μὲν γὰρ τοῦ εὖ οἰκοδομεῖν ἀγαθοὶ οἰκοδόμοι ἔσονται, ἐκ δὲ τοῦ κακῶς κακοί. εἰ γὰρ μὴ οὕτως εἶχεν, οὐδὲν ἂν ἔδει τοῦ διδάξοντος, ἀλλὰ πάντες ἂν ἐγίνοντο ἀγαθοὶ ἢ κακοί. οὕτω δὴ καὶ ἐπὶ τῶν ἀρετῶν ἔχει· πράττοντες γὰρ τὰ ἐν τοῖς συναλλάγμασι τοῖς πρὸς τοὺς ἀνθρώπους γινόμεθα οἱ μὲν δίκαιοι οἱ δὲ ἄδικοι, πράττοντες δὲ τὰ ἐν τοῖς δεινοῖς καὶ ἐθιζόμενοι φοβεῖσθαι ἢ θαρρεῖν οἱ μὲν ἀνδρεῖοι οἱ δὲ δειλοί. ὁμοίως δὲ καὶ τὰ περὶ τὰς ἐπιθυμίας ἔχει καὶ τὰ περὶ τὰς ὀργάς· οἱ μὲν γὰρ σώφρονες καὶ πρᾶοι γίνονται, οἱ δ' ἀκόλαστοι καὶ ὀργίλοι, οἱ μὲν ἐκ τοῦ οὕτως ἐν αὐτοῖς ἀναστρέφονται, οἱ δὲ ἐκ τοῦ οὕτως. καὶ ἐνὶ δὴ λόγῳ ἐκ τῶν ὁμοίων ἐνεργειῶν αἱ ἕξεις γίνονται.

Μετάφραση: Επίσης: Η γένεση κάθε αρετής και η φθορά της έχουν την ίδια αρχή και γίνονται με τα ίδια μέσα — έτσι ακριβώς γίνεται και στις τέχνες: παίζοντας κιθάρα γίνονται και οι καλοί και οι κακοί καθαριστές· το ίδιο και οι οικοδόμοι και ὅλοι οι ἄλλοι: χτίζοντας με καλὸ τρόπο σπίτια θα γίνουν καλοὶ οικοδόμοι, χτίζοντάς τα ὅμως με κακὸ τρόπο θα γίνουν κακοί· αν δεν ήταν έτσι, δεν θα υπήρχε ἀνάγκη δασκάλου, και ὅλοι θα ήταν καλοὶ ἢ κακοὶ εκ γενετής. Το ίδιο συμβαίνει και με τις αρετές: κάνοντας αυτά που κάνουμε στην καθημερινή μας συνάφεια με τους ἄλλους ἀνθρώπους ἄλλοι γινόμαστε δίκαιοι και ἄλλοι ἄδικοι· επίσης: κάνοντας αυτά που κάνουμε στις επικίνδυνες και φοβερές περιστάσεις της ζωῆς και αποκτώντας σιγά σιγά τη συνήθεια να αισθανόμαστε φόβο ἢ θάρρος, ἄλλοι γινόμαστε ἀνδρεῖοι και ἄλλοι δειλοί. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και σε σχέση με τις ἐπιθυμίες και την ὀργή: ἄλλοι γίνονται σώφρονες και πρᾶοι και ἄλλοι ἀκόλαστοι και ὀργίλοι, οἱ πρώτοι με το να συμπεριφέρονται έτσι στις περιστάσεις αυτές και οἱ ἄλλοι με τον ἀντίθετο τρόπο. Με δυο λόγια: οἱ ἕξεις γεννιούνται ἀπὸ την ἐπανάληψη ὁμοίων ἐνεργειῶν.

Απόσπασμα 2

H.N.2.2.1104a20-1104b3: ὁ τε γὰρ πάντα φεύγων καὶ φοβούμενος καὶ μηδὲν ὑπομένων δειλὸς γίνεται, ὁ τε μηδὲν ὄλως φοβούμενος ἀλλὰ πρὸς πάντα βαδίζων θρασύς· ὁμοίως δὲ καὶ ὁ μὲν πάσης ἡδονῆς ἀπολαύων καὶ μηδεμιᾶς ἀπεχόμενος ἀκόλαστος, ὁ δὲ πᾶσαν φεύγων, ὥσπερ οἱ ἄγροικοι, ἀναίσθητός τις· φθείρεται δὴ σωφροσύνη καὶ ἡ ἀνδρεία ὑπὸ τῆς ὑπερβολῆς καὶ τῆς ἐλλείψεως, ὑπὸ δὲ τῆς μεσότητος σώζεται. ἀλλ' οὐ μόνον αἱ γενέσεις καὶ αὐξήσεις καὶ αἱ φθοραὶ ἐκ τῶν αὐτῶν καὶ ὑπὸ τῶν αὐτῶν γίνονται, ἀλλὰ καὶ αἱ ἐνέργειαι ἐν

τοῖς αὐτοῖς ἔσονται· καὶ γὰρ ἐπὶ τῶν ἄλλων τῶν φανερωτέρων οὕτως ἔχει, οἷον ἐπὶ τῆς ἰσχύος· γίνεται γὰρ ἐκ τοῦ πολλὴν τροφήν λαμβάνειν καὶ πολλοὺς πόνους ὑπομένειν, καὶ μάλιστα ἂν δύναται· αὐτὰ ποιεῖν ὁ ἰσχυρός. οὕτω δ' ἔχει καὶ ἐπὶ τῶν ἀρετῶν· ἐκ τε γὰρ τοῦ ἀπέχεσθαι τῶν ἡδονῶν γινόμεθα σώφρονες, καὶ γενόμενοι μάλιστα δυνάμεθα ἀπέχεσθαι αὐτῶν· ὁμοίως δὲ καὶ ἐπὶ τῆς ἀνδρείας· ἐθιζόμενοι γὰρ καταφρονεῖν τῶν φοβερῶν καὶ ὑπομένειν αὐτὰ γινόμεθα ἀνδρεῖοι, καὶ γενόμενοι μάλιστα δυνήσομεθα ὑπομένειν τὰ φοβερά.

Μετάφραση: Πραγματικά, ο άνθρωπος που συστηματικά τρέπεται σε φυγή μπροστά στο καθετί, που φοβάται τα πάντα και δεν αντιστέκεται σε τίποτε, γίνεται δειλός· ο άνθρωπος, από την άλλη, που δεν φοβάται τίποτε και βγαίνει να αντιμετωπίζει το καθετί, γίνεται απόκοτος· το ίδιο: αυτός που απολαμβάνει συστηματικά όλων των ειδών τις ηδονές και δεν μένει μακριά από καμία, γίνεται ακόλαστος, ενώ αυτός που —σαν αγροίκος— μένει συστηματικά μακριά από όλες τους, γίνεται, θα λέγαμε, αναισθητός· συμπέρασμα: τη σωφροσύνη και την ανδρεία τις φθείρει η υπερβολή και η έλλειψη, ενώ η μεσότητα τις σώζει. Δεν είναι όμως μόνο ότι έχουν την ίδια αρχή και τις ίδιες αιτίες τόσο η γένεση και η αύξηση των αρετῶν όσο και η φθορά τους· στον ίδιο επίσης χώρο θα εκδηλωθεί και η πραγμάτωσή τους· έτσι, άλλωστε, συμβαίνει και στις άλλες, τις πιο φανερές, περιπτώσεις· π.χ. στην περίπτωση της σωματικής ρώμης: η σωματική ρώμη γεννιέται από την πολλή τροφή και από την άσκηση στους πολλούς κόπους, αυτά όμως τα πράγματα είναι ικανός να τα κάνει κατά κύριο λόγο ο σωματικά ρωμαλέος. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τις αρετές: μένοντας συστηματικά μακριά από τις ηδονές γινόμαστε σώφρονες, και όταν γίνουμε, έχουμε πια σε πολύ μεγάλο βαθμό τη δύναμη να μένουμε μακριά τους· το ίδιο και με την ανδρεία: αποκτώντας σιγά σιγά τη συνήθεια να περιφρονούμε τα πράγματα που προκαλούν φόβο και να τα αντιμετωπίζουμε, γινόμαστε ανδρείοι, και όταν γίνουμε, έχουμε πια σε πολύ μεγάλο βαθμό τη δύναμη να τα αντιμετωπίζουμε.

Ανάλυση αποσπασμάτων: Όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενο μάθημα ο φιλόσοφος σημειώνει πως η δημιουργία κάθε σταθερής κατάστασης στην ψυχή μας αποτελεί αποτέλεσμα εθισμού, επανάληψης δηλαδή όμοιων ενεργειών. Από τη στιγμή όμως που η έξη αυτή θα εδραιωθεί στην ψυχή μας θα αποκτήσουμε ταυτόχρονα μία προδιάθεση να πράττουμε τις πράξεις οι οποίες οδήγησαν στη δημιουργία αυτής της προδιάθεσης. Με τους όρους που έχουμε χρησιμοποιήσει, η επανάληψη συγκεκριμένων συναισθηματικών επεισοδίων οδηγεί στη δημιουργία συναισθημάτων στην ανθρώπινη ψυχή τα οποία άπαξ και αποκτηθούν το υποκείμενο διαμορφώνει μια συγκεκριμένη προδιάθεση να βιώνει τα

αντίστοιχα συναισθηματικά επεισόδια. Προκειμένου να αλλάξουμε μία συγκεκριμένη κακή έξη που έχουμε δημιουργήσει θα πρέπει να προβούμε σε επανάληψη όμοιων ενεργειών οι οποίες όμως θα είναι αντίθετες αυτής της έξης. Έτσι, για παράδειγμα αν εγώ έχω καλλιεργήσει μέσω της επανάληψης όμοιων ενεργειών μία έξη εντός μου να φοβάμαι τα σκυλιά προκειμένου να αλλάξω αυτή την έξη θα πρέπει να αρχίσω να έρχομαι σε επαφή με σκυλιά. Με αυτό τον τρόπο θα συνηθίσω τον εαυτό μου σε μία νέα έξη.

Συμπέρασμα: Ακολουθώντας τα παραπάνω στοιχεία η θεραπεία των συναισθημάτων που φαίνεται να μας παρουσιάζει ο Αριστοτέλης φαίνεται να αποτελεί πράγματι μία μορφή γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας. Από τη μία πλευρά ο φιλόσοφος σημειώνει πως απαιτείται γνωσιακή διόρθωση των αξιολογήσεων μας η οποία θα πραγματοποιηθεί μέσω της διδασκαλίας και της κατανόησης των ορθών αρχών που παρουσιάζει η αριστοτελική φιλοσοφία. Από την άλλη πλευρά προκειμένου να δημιουργηθούν οι ορθές έξεις στην ψυχή του υποκειμένου δεν αρκεί μόνο η κατανόηση των αρχών αλλά τα υποκείμενα να δημιουργήσει μέσω της επανάληψης όμοιων ενεργειών της σχετικές ηθικές αρετές. Κατ'αυτόν τον τρόπο η θεραπεία που φαίνεται να μας παρουσιάζει ο Αριστοτέλης φαίνεται να χωρίζεται σε τρία στάδια:

1. Πόνος, ντροπή και τιμωρία: Κατά το πρώτο στάδιο της θεραπείας ο θεραπευτής θα πρέπει να αλλάξει τον ηδονικό χαρακτήρα με βάση τον οποίο ο θεραπευόμενος βιώνει τις έξεις του. Προκειμένου να καταφέρει αυτό το σκοπό ο θεραπευτής θα προσπαθήσει να δημιουργήσει εντός της ψυχής του θεραπευόμενου αρνητικά αισθήματα αναφορικά με τις έξεις που ο τελευταίος έχει ήδη διαμορφώσει. Χαρακτηριστικό τέτοιο αίσθημα είναι αυτό της ντροπής.

Παράδειγμα: Έστω πως ο Γιώργος είναι ένας βαθιά φιλαργυρος άνθρωπος ο οποίος έχει διαμορφώσει μία συγκεκριμένη έξη εντός της ψυχής του αναφορικά με την κατοχή χρημάτων. Πιο συγκεκριμένα, ο Γιώργος βιώνει ηδονή κάθε φορά που αποκτά χρήματα. Σκοπός του θεραπευτή είναι να δημιουργήσει αρνητικά αισθήματα στην ψυχή του Γιώργου κάθε φορά που ο τελευταίος οδηγείται λόγω του παθους του σε απόκτηση χρημάτων. Προκειμένου να το πετύχει αυτό θα προσπαθήσει με διάφορους τρόπους να δημιουργήσει το επίπονο συναίσθημα της ντροπής εντός της ψυχής του Γιώργου. Ο σκοπός αυτού του θεραπευτικού σταδίου είναι να μετασηματίσει την ηδονή που ο Γιώργος νιώθει αναφορικά με την απόκτηση χρημάτων.

2. Γνωσιακή θεραπεία: Στο δεύτερο στάδιο της θεραπείας ο θεραπευτής θα προσεγγίσει τον θεραπευόμενο με διαφορετικό τρόπο και θα προσπαθήσει να του εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους οι αξιολογήσεις που τον οδηγούν στο σχετικό πάθος είναι εσφαλμένες.

Παράδειγμα: Ο θεραπευτής θα προσπαθήσει να εξηγήσει στον Γιώργο τα αριστοτελικά επιχειρήματα που οδηγούν στο συμπέρασμα πως τα χρήματα δεν είναι δυνατό να είναι περιεχόμενο της ευδαιμονίας.

3. Διαμόρφωση νέων έξεων: Ο θεραπευόμενος δεν έχει πλέον κακές έξεις εντός της ψυχής του και ταυτόχρονα γνωρίζει τί είναι καλό και τί κακό όμως ακόμα δεν έχει διαμορφώσει τις σωστές έξεις. Σε αυτό το τρίτο και τελευταίο στάδιο ο θεραπευτής θα κατευθύνει τον θεραπευόμενο έτσι ώστε μέσω της επανάληψης όμοιων ενεργειών να καλλιεργήσει εντός της ψυχής του τις ορθές έξεις, αυτές που σχετίζονται με το μέσον.

Παράδειγμα: Ο θεραπευτής θα καθοδηγήσει το Γιώργο προκειμένου ο τελευταίος να δημιουργήσει συγκεκριμένες έξεις αναφορικά με τα χρήματα. Οι έξεις αυτές θα βρίσκονται στο μέσον και θα οδηγήσουν το Γιώργο να βιώνει ηδονή και πόνο αναφορικά με τα χρήματα στο μέτρο που ορίζει ο ορθός λόγος.

Σημείωση: Η γνωσιακή θεραπεία των αξιολογικών πεποιθήσεων του θεραπευόμενου (το δεύτερο στάδιο δηλαδή της θεραπείας) δεν είναι δυνατό να προηγείται της θεραπείας των έξεων που το υποκείμενο έχει ήδη διαμορφώσει (πρώτο στάδιο θεραπείας). Όπως σημειώνει ο Αριστοτέλης όσο το υποκείμενο αντλεί ηδονή από συγκεκριμένα εξωτερικά αντικείμενα λόγω των κακών έξεων που έχει διαμορφώσει δεν θα είναι δεκτικό σε κανένα θεωρητικό επιχείρημα αναφορικά με την μη αξία των αποβλεπτικών αντικειμένων των συναισθημάτων του. Για το λόγο αυτό ο θεραπευόμενος πρέπει πρώτα να αμφισβητήσει τον ηδονικό χαρακτήρα των παθών του και έπειτα θα ανοίξει ο δρόμος για την γνωσιακή θεραπεία των πεποιθήσεών του.