



**Συνέντευξη**

# ΜΠΡΙΤΖΙΝΤ ΝΤΙΛΕΪΝΙ

## «Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα»

Η γνωστή συγγραφέας και σεναριογράφος μιλάει στο BHMAGAZINO για τη στωική φιλοσοφία αλλά και για την εξόχως επιτυχημένη (και βασισμένη σε δικό της βιβλίο) σειρά «Wellmania».



**ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΝΑΣΤΟ**

Διαβάζεται με πραγματική απόλαυση το βιβλίο «Η τέχνη του να είσαι στωικός σε άστατους καιρούς» (εκδ. Πατάκη) της Μπρίτζιτ Ντιλέϊν, όχι μόνο επειδή αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και πλήρη εισαγωγή στη συγκεκριμένη σχολή σκέψης αλλά και διότι η δημιουργός του δεν φοβάται καθόλου να γίνει πιο εξομολογητική, εκθέτοντας τους διαπαγμούς και τις παλινωδίες της στην προσπάθειά της να εφαρμόσει τις διδασχές της στωικής φιλοσοφίας. Η γνωστή πλέον συγγραφέας σπούδασε νομικά και εργάστηκε ως δημοσιογράφος στις εφημερίδες «The Sydney Morning Herald», «The Telegraph», καθώς και στο ειδησιογραφικό δίκτυο CNN. Για χρόνια διατηρούσε μια δημοφιλή εβδομαδιαία στήλη στην εφημερίδα «The Guardian», με τίτλο «Brigid Delaney's Diary», με μεγάλη απήχηση σε Αυστραλία, ΗΠΑ και Ηνωμένο Βασίλειο. Έχει γράψει τα βιβλία «This Restless Life» (2009), «Wild Things» (2014) και «Wellmania» (2018). Το τελευταίο σημείωσε τεράστια εμπορική επιτυχία και έγινε κομμάτι σειράς οκτώ επεισοδίων από το Netflix το 2023, με συνδημιουργό και συμπαραγωγό την ίδια. «Η τέχνη του να είσαι στωικός σε άστατους καιρούς» πρωτοκυκλοφόρησε το 2022 και έχει ήδη μεταφραστεί στα ισπανικά, στα ιταλικά και στα τουρκικά. Το BHMAGAZINO μίλησε με την Ντιλέϊν για τη σημασία της εσωτερικής γαλήνης, την αντιμετώπιση του FOMO και την αξία της απειρευμένης περιέργειας.

**Από όλες τις ρίσεις των στωικών που έχετε συμπεριλάβει στο βιβλίο σας, ποια έχει υπάρξει πιο πολύτιμη για εσάς προσωπικά;**  
 «Αγαπώ αυτή: "Να εναρμονίζεσαι με τα πράγματα που σου έτυχαν και να αγαπάς τους ανθρώπους που η μοίρα έφερε κοντά σου, αλλά να το κάνεις αληθινά". Είναι από "Τα εις εαυτών" του Μάρκου Αυρηλίου. Αυτό μου θυμίζει να μην αντιστέκομαι σε αυτό που

ήδη υπάρχει στη ζωή μου, να το αποδεχτώ, να το αγαπήσω, και να το κάνω πλήρως. Είναι ένα πραγματικά δυνατό απόσπασμα».

**Η στωική φιλοσοφία συχνά τονίζει τη σημασία του να επικεντρωνόμαστε σε αυτό που είναι εντός του ελέγχου μας. Πώς μπορούν οι αναγνώστες να εφαρμόσουν αυτή την αρχή πρακτικά στην καθημερινή τους ζωή;**  
 «Μπορούν να εφαρμόσουν τη στωική φιλοσοφία σε κάθε πτυχή της ζωής τους: από τα ερωτικά ραντεβού και την αύξηση του μισθού τους μέχρι την εύρεση κατοικίας. Όταν αντιμετωπίζουν απογοητεύσεις σε αυτούς τους τομείς – δηλαδή, όταν δεν παίρνουν αυτό που επιθυμούν – είναι σημαντικό να θυμούνται ότι δεν μπορούν να ελέγξουν τα πάντα».

**Με βάση αυτό, δεν θα μπορούσε να πει κανείς ότι ο στωικισμός προωθεί την καταστολή των συναισθημάτων ή την απουσία από την πραγματικότητα; Αυτό το περιεχόμενο δεν έχει αποκτίσει πια και η λέξη στωικός;**  
 «Τίποτα δεν θα μπορούσε να βρίσκεται πιο μακριά από την αλήθεια. Η λέξη "στωικισμός" προέρχεται από την ελληνική λέξη "στοά" – που σημαίνει το μέρος όπου συναθροίζονταν οι άνθρωποι στην Αρχαία Αθήνα για να συζητήσουν φιλοσοφικά ζητήματα. Η σύγχρονη σημασία δεν έχει καμία σχέση με αυτό που πραγματικά πίστευαν οι στωικοί – το ότι δηλαδή ερχόμαστε στη ζωή για να ελαχιστοποιούμε τον πόνο και να μεγιστοποιούμε τη χαρά και την ευχαρίστηση».

**Ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις πιστεύετε ότι αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην υιοθέτηση στωικών αρχών στον σύγχρονο, γρήγορα εξελισσόμενο και πυκνά διασυνδεδεμένο κόσμο;**  
 «Η ανάγκη να κάνουμε μια εσωτερική ανασκόπηση θα πρέπει να γίνεται προτεραιότητα – ίσως θα άξιζε να απήχουμε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προ-

κειμένου να στοχαζόμαστε τις δικές μας πράξεις και αντιδράσεις – και πώς θα μπορούμε να βελτιωθούμε. Οι αρχαίοι στωικοί έκαναν αυτή τη διαδικασία περιουλολής κάθε βράδυ πριν από τον ύπνο».

**Πώς βλέπετε τη στωική φιλοσοφία σε συνάρτηση με τη σύγχρονη ψυχολογία και τις πρακτικές ψυχικής υγείας;**  
 «Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την ψυχική σας υγεία η στωική φιλοσοφία από μόνη της δεν είναι η απάντηση. Παρέχει καλές οδηγίες για το πώς να ζήσουμε μια ηθική ζωή, αλλά οι αρχαίοι δεν είχαν τη γνώση που έχουμε σήμερα για τη νευροεπιστήμη, τη φαρμακολογία, το σπινειδίτιο, τη συμπεριφορική επιστήμη, την εξέλιξη και όλα αυτά. Κάποιες από τις αρχαίες μεθόδους είναι λίγο απλουστευμένες, όπως η ιδέα ότι η λογική μπορεί απλά να υπερκεράσει την επιθυμία. Έχουμε προχωρήσει πολύ από τότε. Ωστόσο πολλά από τα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης φύσης δεν έχουν αλλάξει τα τελευταία 2.000 χρόνια και τα στωικά κείμενα – γραμμένα πριν από τόσο πολύ καιρό – αποτελούν απόδειξη αυτού. Μερικές φορές με συγκλονίζει το πόσο σωστά περιέγραψαν οι στωικοί την ανθρώπινη φύση – και αυτό είναι κάτι που μπορούμε να εφαρμόσουμε στη ζωή μας σήμερα».

**Πέρα από το χτίσιμο της ατομικής ανθεκτικότητας, πιστεύετε ότι ο στωικισμός είναι σημαντικός για την αντιμετώπιση ευρύτερων κοινωνικών προκλήσεων και την επίτευξη συλλογικής ευημερίας;**  
 «Για εμένα ο στωικισμός πάντα περιστρεφόταν γύρω από το πώς να ζήσουμε καλά και πώς να ζούμε σωστά σε ένα σύνολο, σε μια κοινότητα. Εσύ ελέγχεις τον δικό σου θυμό και το κάνεις για να διατηρήσεις την ηρεμία σου, αλλά επίσης για να διευκολύνεις μια αρμονική συνύπαρξη με τους άλλους. Ο στωικισμός είναι μια ατομική πρακτική επειδή μόνο ο ίδιος



Εκοντας μελέτησει έργα του Σενέκα, του Επικτήτου και του Μάρκου Αυρηλίου (στη φωτογραφία έφιππο άγαλμα του ρωμαίου αυτοκράτορα στον Καπιτώλιο Λόφο της Ρώμης), η Μπρίτζιτ Ντιλέϊν φέρνει τις αρχές του στωικισμού στο σήμερα.



**Αγαπώ τη ρήση από  
“Τα εις εαυτόν”  
του Μάρκου Αυρήλιου:  
“Να εναρμονίζεσαι με  
τα πράγματα που σου  
έτυχαν και να αγαπάς τους  
ανθρώπους που η μοίρα  
έφερε κοντά σου, αλλά  
να το κάνεις αληθινά”**



μπορείς να ελέγχεις τις δικές σου πράξεις και αντιδράσεις αλλά μέσα από τη δική μας συμπεριφορά επηρεάζουμε τους άλλους. Οπότε γιατί να μην επηρεάσουμε το σύνολο για το καλύτερο; Ο Μάρκος Αυρήλιος είπε: “Αυτό που είναι καλό για την κυψέλη είναι καλό και για τις μέλισσες”. Βασικά, αυτό που είναι καλό για το σύνολο θα είναι επίσης καλό για εσένα ως άτομο και αντιστρόφως.

**Μου άρεσε πολύ στο βιβλίο σας ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόσατε τις διδασκαλίες της στωικής φιλοσοφίας σε σύγχρονα θέματα, όπως η παραπληροφόρηση, το FOMO και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σκέφτεστε ποτέ ότι η πρόοδος της τεχνολογίας, ειδικά η τεχνητή νοημοσύνη, μπορεί να καταστήσει στο μέλλον τέτοιες σχολές σκέψης παρωχημένες;**

«Σίγουρα όχι – ο στωικισμός προήλθε από την ανθρώπινη σοφία. Και η σοφία συχνά έχει τη ρίζα της στον πόνο. Από όσο καταλαβαίνω, η τεχνητή νοημοσύνη δεν νιώθει πόνο, οπότε δεν μπορεί να ανταγωνιστεί τη σοφία των ζωντανών, σάρκινων ανθρώπων που έχουν υποφέρει και έχουν μάθει από τα παθήματά τους».

**Στη δημοσιογραφική σας καριέρα έχετε καλύψει μια ποικιλία θεμάτων και έχετε πειραματιστεί με διάφορα μέσα. Μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας το πώς οι διάφορες εμπειρίες σας έχουν επηρεάσει το στυλ γραφής σας και την οπτική σας; «Οι ποικίλες εμπειρίες διαμορφώνουν την οπτική κάποιου και το πολύ διάβασμα, χωρίς παρωπίδες, διαμορφώνει το στυλ γραφής. Αν θέλετε να αναπτύξετε τη δική σας χαρακτηριστική φωνή, γράψτε πολύ και διαβάστε πολύ. Αν θέλετε να διατηρήσετε ανοιχτό μυαλό ως δημοσιογράφος, μη σταματήσετε να ενδίδετε στην περιέργειά σας, μιλήστε με όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, χωρίς να τους κρίνετε».**

**Η σειρά «Wellmania», η οποία βασίστηκε στο ομότιπλο βιβλίο σας, έκανε μεγάλη επιτυχία. Σας άρεσε; Υπήρξαν αντιδράσεις από τους θεατές που να σας εξέπληξαν – είτε θετικά είτε αρνητικά; «Την αγάπησα αυτή τη σειρά. Ημουν στην ομάδα της παραγωγής, συνδημιουργός με τον Μπέντζαμιν Λο, και συνέγραψα το σενάριο του τελευταίου επεισοδίου. Ήταν ενδιαφέρον το να δουλεύω στην τηλεόραση. Είναι πολύ διαφορετικό από το να γράφεις βιβλία, που είναι μια απολύτως μοναχική προσπάθεια. Η τηλεόραση είναι απόλυτα συνεργατική, με πολλά χέρια να δουλεύουν στην εκπομπή. Στις πρώτες ημέρες είχαμε τα λεγόμενα “writers rooms”, με πολλούς σεναριογράφους και συγγραφείς, με πολλές διαφορετικές φωνές που συνέβαλλαν με ιδέες, επίσης είχαμε επιμελητές σεναρίων, αλλά και τους θύνοντες του Netflix που μας έδιναν τις δικές τους σημειώσεις. Μέχρι να φτάσεις στο πρώτο γύρισμα το σενάριο είναι σχεδόν ανώριστο σε σχέση με το ξεκίνημα της διαδικασίας. Με ξάφνιασε ευχάριστα το ότι και άνδρες και γυναίκες λάτρεψαν την εκπομπή. Μιλάει περισσότερο για τις εμπειρίες μιας γυναίκας που φτάνει στα 40 της, αλλά και πολλοί άνδρες κατάφεραν να συνδεθούν μαζί της. Η αναζήτηση της ευζωίας είναι άλλωστε κάτι πανανθρώπινο και οικουμενικό».**

**Ποια μελλοντικά έργα ή επιχειρήματα σας ενθουσιάζουν αυτή τη στιγμή, και πώς φαντάζεστε ότι θα διαμορφώσουν την καριέρα σας στο μέλλον; «Αυτή τη στιγμή εργάζομαι ως κειμενογράφος πολιτικών στην Αυστραλία. Είναι ένας συναρπαστικός κόσμος και πολύ ενδιαφέρουσα δουλειά. Οπότε, αυτό με κρατά απασχολημένη ετούτο το διάστημα. Εργάζομαι επίσης σε ένα δεύτερο βιβλίο σχετικά με τη στωική φιλοσοφία – ένα παραμύθι αυτή τη φορά. Θα κυκλοφορήσει στα μέσα του 2025».**