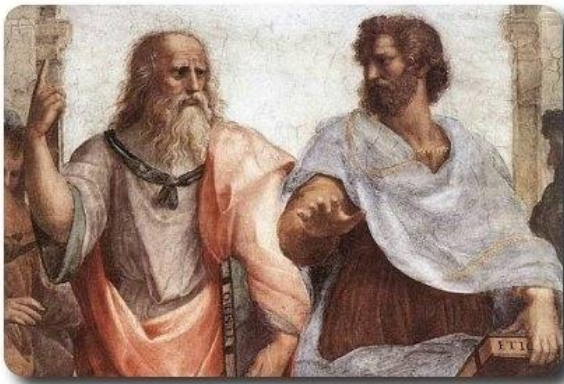




**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

## **ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

[Η συμβολή της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας στη ψυχοθεραπεία]



### **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Επόπτης καθηγητής Ι. Νέστορος

**Αγγελιδάκη Μαρία**

A.M: 2664

**ΡΕΘΥΜΝΟ 2014-2015**

Στους γονείς μου.

Στον Ι. Νέστορος, που η συνάντησή μας σήμανε  
την επιστροφή μου στη Φιλοσοφία.

Λεπτομέρεια από τον πίνακα “Σχολή των Αθηνών” του Ραφαήλ, Βατικανό.

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>Σελ.</b>
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
Η ΨΥΧΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ.....	10
ΠΡΟΣ ΕΝΑΝ ΟΡΙΣΜΟ.....	12
ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΘΟ ΣΤΟ ΛΟΓΟ – ΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ.....	15
ΟΡΦΙΣΜΟΣ	16
<b>A/ ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΦΙΛΟΣΟΦΟΙ</b>	
❖ ΟΙ ΠΡΟΣΩΚΡΑΤΙΚΟΙ - ΕΙΣΑΓΩΓΗ	18
➤ ΠΥΘΑΓΟΡΑΣ	22
➤ ΕΜΠΕΔΟΚΛΗΣ	26
➤ ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ	29
➤ ΠΑΡΜΕΝΙΔΗΣ	33
➤ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ	35
➤ ΣΟΦΙΣΤΕΣ	40
▪ ΣΟΦΙΣΤΙΚΗ -ΙΑΤΡΙΚΗ	42
▪ ΑΝΤΙΦΩΝΤΑΣ	
❖ ΣΩΚΡΑΤΗΣ	44
❖ ΠΛΑΤΩΝΑΣ	49
❖ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	58
❖ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ	68
➤ ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΣ	71
▪ ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ	73
▪ ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ	79
➤ ΕΠΙΚΟΥΡΙΣΜΟΣ	82
➤ ΣΚΕΠΤΙΚΙΣΜΟΣ	88
B/ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΟΥΡΓΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ	90
1. ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ	90
2. ΑΜΦΙΑΡΑΟΣ	91
3. ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ	92
4. ΓΑΛΗΝΟΣ	94
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	96
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	103
ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΝΟΜΑΤΩΝ	104
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	105



## Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

*«οὔτε γὰρ ἄωρος οὐδείς ἐστίν οὔτε  
πάρωρος πρὸς τὸ κατὰ ψυχὴν ὑγιαῖνον.  
ὁ δὲ λέγων ἢ μήπω τοῦ φιλοσοφεῖν  
ὑπάρχειν ὥραν ἢ παρεληλυθέναι τὴν ὥραν  
ὁμοίος ἐστὶ τῷ λέγοντι πρὸς εὐδαιμονίαν ἢ  
μὴ παρεῖναι τὴν ὥραν ἢ μηκέτι εἶναι»*

*(Δεν υπάρχει άγουρη ή υπερώριμη εποχή  
για την ψυχική υγεία.  
Εκείνος που λέει ότι δεν είναι ακόμη καιρός  
για φιλοσοφία ή ό,τι πέρασε ο καιρός,  
μοιάζει με εκείνον που λέει  
ότι δεν είναι καιρός για ευδαιμονία.)*

( Επίκουρος, Επιστολή προς Μενοικέα,122)

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται την αξιοποίηση του λόγου των αρχαίων φιλοσόφων στη διαμόρφωση στάσης ζωής και στη θεραπεία των ψυχικών ασθενειών. Σε μια γραμμική, ιστορική διερεύνηση επιχειρείται να καταδειχθεί πώς συγκεκριμένα αποσπάσματα φιλοσοφικού λόγου είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν στην προσωπική ενδοσκόπηση, στην θέαση της καθημερινότητας και γενικότερα στη διαμόρφωση φιλοσοφημένης στάσης απέναντι στα διαχρονικά, υπαρξιακά ερωτήματα αλλά και στα καθημερινά προβλήματα της ζωής. Η μελέτη ξεκινάει από την εποχή των ερμηνειών, της θέασης και της θεραπείας των ασθενειών υπό την αχλή του μύθου, διατρέχει την εποχή της μετάβασης από τη μυθική σκέψη στην λογική θεώρηση (εποχή των προσωκρατικών), παρουσιάζει αναλυτικά τη διαμόρφωση ηθικής στάσης και μεθόδου των μεγάλων συστημάτων της κλασικής αρχαιότητας (Πλάτωνας και Αριστοτέλης) και καταλήγει στην ελληνιστική εποχή, εποχή των ανακατατάξεων, στην οποία η φιλοσοφία προσέφερε έναν πρακτικό οδηγό ζωής. Παράλληλα, με την πορεία του φιλοσοφικού στοχασμού διερευνάται και η θέαση της ασθένειας και της θεραπείας από την ιατρική. Καταδεικνύεται, δηλαδή, η μετάβαση από την θεουργική στη επιστημονική ιατρική.

Η μελέτη αυτή φιλοδοξεί να καταδείξει ότι οι πηγές και το υπόβαθρο των σύγχρονων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων δύναται να εντοπιστούν στους αρχαίους Έλληνες φιλόσοφους, εκκινώντας από τους προσωκρατικούς και φτάνοντας μέχρι την ύστερη αρχαιότητα. Στη μελέτη περιλαμβάνονται και δύο προσωπικότητες στενά συνδεδεμένες με την αρχαία διάνοηση, ο Μάρκος Αυρήλιος, ο φιλόσοφος αυτοκράτορας και ο Γαληνός, ο σημαντικότερος γιατρός του ελληνορωμαϊκού κόσμου.

Ταυτόχρονα, προβάλλεται ο ρόλος της φιλοσοφίας στην καθημερινή πράξη, ως «ars vivendi» και αναδεικνύεται ο κοινός άξονας που συνέχει την θέση όλων, φιλοσόφων και ιατρών απέναντι στην υγεία και την ασθένεια. Κοινή πεποίθηση τους αποτελεί ότι η υγεία συνδέεται με την ισορροπία, την αρμονία, το μέτρο και την σύνεση ενώ αντιθέτως η ασθένεια (είτε σωματική, είτε ψυχική) συνδέεται με την ανισορροπία, την υπερβολή ή την έλλειψη και γενικότερα με την αδυναμία επιβολής στα πάθη.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ασθένεια και η απόκτηση της υγείας, είτε σωματικής είτε ψυχικής, απασχόλησε τη σκέψη των αρχαίων ελλήνων και η προσέγγισή της ήταν πολυδιάστατη και πολυεπίπεδη. Ο μύθος, η μαγεία, τα μυστήρια, η θρησκεία, η φιλοσοφία, η επιστήμη προσέφεραν τον δικό τους δρόμο θέασης και αντιμετώπισης της κάθε νόσου. Κάθε προσέγγιση είχε τα δικά της μέσα και τις δικές τις μεθόδους για την επίτευξη του αγαθού της υγείας. Ωστόσο, οι τομείς αυτοί δεν ήταν τόσο περιχαρακωμένοι και στεγανοί. Γνωστές ήταν οι φράσεις «θεουργική ιατρική», όταν η επιστήμη αναμειγνυόταν με το θείο, ζητώντας τη συνδρομή του ή ο χαρακτηρισμός «ιατροφιλόσοφος» που υπαγόρευε είτε τον φιλόσοφο, που λειτουργούσε ως γιατρός, είτε το γιατρό, που διέθετε φιλοσοφικές γνώσεις και θεωρούσε αδιαχώριστη την άσκηση της επιστήμης του, χωρίς το φιλοσοφικό υπόβαθρο και την φιλοσοφική θέαση ζωής.

Η μείξη αυτή και η σύνθεση των μέσων για την επίτευξη του επιθυμητού σκοπού καθιστά το έργο του μελετητή δυσχερές, καθώς δεν υπάρχει η δυνατότητα διάκρισης των ειδών. Η ιδιαιτερότητα αυτή με οδήγησε, κατά τη διαδικασία της έρευνας, στο διαχωρισμό δύο κατηγοριών (της φιλοσοφίας και της ιατρικής). Ωστόσο, η κατηγοριοποίηση αυτή είναι καθαρά σχηματική και δεν αποκλείει τη σύζευξη ή την επικάλυψη. Καθίσταται σαφές πως πολλοί γιατροί θεωρούσαν εαυτόν, φιλόσοφο, ή το αντίθετο, πολλοί φιλόσοφοι ασκούσαν θεραπευτικό έργο, θεραπεύοντας με τον λόγο.

Αναγνωρίζοντας στη φιλοσοφία τη βάση για τη μελέτη της ψυχής, ο Τιμ Λεμπόν (2001), στην εισαγωγή του βιβλίου του «Wise Therapy», αποδίδει φόρο τιμής στους αρχαίους έλληνες φιλοσόφους: *«Η Θεραπεία της Σοφίας έχει διπλό στόχο, τόσο πρακτικό όσο και θεωρητικό. Απ' τη μία μεριά στοχεύει στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να λύσουν κάποια απ' τα προσωπικά τους προβλήματα και απ' την άλλη να τους δώσει όλα εκείνα τα εργαλεία, που θα χρειαστούν, για ν' αντιμετωπίσουν το μέλλον με περισσότερη σοφία. Το πρόβλημα με την σύγχρονη ψυχολογία είναι, ότι χρησιμοποιεί τις γνώσεις μόνο των τελευταίων εκατό περίπου χρόνων, ενώ αγνοεί την αξία της σοφίας, όσο και όλων εκείνων των γνώσεων, που έχουν αποκτηθεί εδώ και 2.000 χρόνια μέσα απ' την παγκόσμια, αλλά και κλασική φιλοσοφία»* Le Bon, T. (2001).

Ο Le Bon στο παραπάνω απόσπασμα αφενός αναγνωρίζει τον σημαίνοντα ρόλο της φιλοσοφίας στην άσκηση της ψυχοθεραπείας και αφετέρου θέτει το ζήτημα της άγνοιας ή της ελλιπούς γνώσης σχετικά με τη συνεισφορά των αρχαίων ελλήνων φιλοσόφων σε ζητήματα που αφορούν στην θεραπεία της ανθρώπινης ψυχής.

Η παρούσα μελέτη, λοιπόν, στόχο έχει να διερευνήσει στην υπάρχουσα εκτενή βιβλιογραφία «τα αποσπάσματα του φιλοσοφικού λόγου» που αποτέλεσαν ή αποτελούν πηγή έμπνευσης για όσους ασκούν ψυχοθεραπευτικό έργο ή όσων δύνανται να αξιοποιηθούν ψυχοθεραπευτικά. Αν και βασική στόχευση αποτελεί η συσχέτιση των φιλοσοφικών θέσεων των αρχαίων ελλήνων φιλοσόφων με τη σύγχρονη ψυχοθεραπεία, ωστόσο το πλαίσιο εξέτασης παρουσιάζεται διευρυμένο καθώς εμπεριέχονται και προσεγγίσεις από το χώρο του μύθου (της μαγείας, του μυστηρίου, των μεταφυσικών εξηγήσεων) καθώς και από τον χώρο της ιατρικής επιστήμης που, όπως προαναφέρθηκε, η σύγκλησή τους δεν αποκλείεται.

Η μελέτη αυτή εξαιτίας του εύρους αλλά και του βάθους του πεδίου, δεν φιλοδοξεί να εξαντλήσει το θέμα. Στοχεύει να αποτελέσει την απαρχή μιας διερεύνησης στον κόσμο των αρχαίων κειμένων, για την εξεύρεση των αποσπασμάτων –τεκμηρίων, που α) αποδεικνύουν την ύπαρξη ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών στην αρχαιότητα, β) αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης για νεώτερους ψυχοθεραπευτές, όπως ο Freud, Yung, Moreno, Frankle, Yalom, γ) δύνανται να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης στην άσκηση της σύγχρονης ψυχοθεραπευτικής.

Στον τομέα της ψυχοθεραπείας, η επιστροφή στους αρχαίους Έλληνες, όπως θα αποδειχθεί, δεν είναι μόνο χρήσιμη αλλά και απαραίτητη, διαφορετικά, όπως σημειώνει ο Ι. Νέστορος, *«χρειάζεται να επαναεφεύρουμε τον τροχό»*.

Και αν θελήσουμε να αξιολογήσουμε τη σύγχρονη πρόοδο και τα επιτεύγματα σε σχέση με τις βάσεις που έθεσαν οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, καταλήγουμε στη ρήση του Bernard de Chartes επανατοποθετώντας την γνώση στις απαρχές της: *«Είμαστε νάνοι που κουρνιαάζουν πάνω σε ώμους γιγάντων. Έτσι βλέπουμε περισσότερα και μακρύτερα από αυτούς όχι επειδή η όρασή μας είναι καλύτερη ή το ύψος μας είναι μεγαλύτερο, αλλά επειδή μας σηκώνουν στον αέρα και μας ανεβάζουν στο γιγάντιο ύψος τους»* (Bernard de Chartes στο Le Goff , 2002: 42).



## Η ΨΥΧΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Η συνεισφορά της αρχαίας ελληνικής διάνοησης και επιστήμης, φιλοσοφίας και ιατρικής στα θέματα της ψυχικής υγείας είναι αναμφισβήτητη. Σαφή είναι τα τεκμήρια της ενασχόλησης αυτής καθώς οι ψυχικές ασθένειες ονοματοθετήθηκαν, τα χαρακτηριστικά τους περιγράφηκαν και τα αίτια τους αποδόθηκαν σε φυσικούς παράγοντες.

Μια έρευνα στον κατάλογο των ψυχικών νόσων θα αποκαλύψει πως πολλές από τις ψυχικές ασθένειες φέρουν ακόμα και σήμερα, διεθνώς, ονόματα που προέρχονται από αρχαίες ελληνικές λέξεις. Ενδεικτικά αναφέρονται: η παράνοια < παρά (δίπλα) + νους (paranoia), η σχιζοφρένεια < σχιζω + φρην (schizophrenia), η ψύχωση < ψυχή (psychosis), η αγοραφοβία < αγορά + φοβία (agoraphobia), η μελαγχολία < μελανα (μαύρη) + χολή (melancholia).

Σε κατάλογο, που παραθέτει ο Λάιος (2014:16), καθίσταται εμφανές ότι και στην αρχαιότητα αντιμετώπιζαν περιστατικά ψυχοπαθολογίας και τα κατέγραφαν:

Κάποιος νόμιζε ότι το κορμί του ήταν από πυλό και φοβόταν τα υγρά μην το διαλύσουν (Αρεταίος, Περί αιτιών και σημείων οξέων παθών 1.6.5.4-1.6.7.1), άλλος είχε την εντύπωση ότι ήταν όστρακο, κάποιοι άλλοι είχαν την εντύπωση ότι ήταν όρνιθες και μιμούνταν τις κινήσεις των ζώων (Γαληνός, Περί τῶν πεπονθότων τόπων 8.189-8.190). Επίσης, περιγραφόταν καταθλιπτικές συμπεριφορές, εξ αιτίας ερωτικής απογοήτευσης, όπως τα συμπτώματα αϋπνίας και ταχυπαλμίας μιας γυναίκας για το νεαρό χορευτή Πυλάδη (Γαληνός, Περί τοῦ προγιγνώσκειν προς Ἐπιγένην 14.630.15-14.633.11) καθώς επίσης η ερωτική παραφροσύνη σε συνδυασμό με ανορεξία, τρόμο σώματος, τάσεις αυτοκτονίας του Αντιόχου (Αππιανός, Συριακή 308.1-327.5). Πέρα από την περιγραφή των παραπάνω σοβαρών περιστατικών ψυχικής ασθένειας υπάρχει και η περιγραφή περιστατικών άγχους και φόβου για τα καθημερινά προβλήματα, όπως αναφέρεται από το Γαληνό για τον οικονόμο που είχε έλλειμμα στην οικονομική διαχείριση και παρουσίαζε ισχυρή αϋπνία και απώλεια βάρους (Γαληνός, Περί τοῦ προγιγνώσκειν προς Ἐπιγένην, 14.633.11-14.635.9).

Ταυτόχρονα, μέριμνα της φιλοσοφίας και της ιατρικής αποτέλεσε ο τρόπος επίτευξης της ψυχικής υγείας, της διατήρησής της, της προάσπισης της και σε περίπτωση απώλειας, η εξεύρεση του τρόπου ίασης.

## ΠΡΟΣ ΕΝΑΝ ΟΡΙΣΜΟ

### ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Σύμφωνα με τον Πελεgrίνη (2004), ο όρος «φιλοσοφία» είναι αρχικά συνδεδεμένος με την πνευματική δράση του Πυθαγόρα, που, όπως παραδίδεται, ήταν ο πρώτος που χαρακτήρισε τον εαυτό του ως φιλόσοφο, ως έναν άνθρωπο, δηλαδή, που δεν είναι κάτοχος της σοφίας -την οποία διαθέτουν μόνο οι θεοί- αλλά όπως η ετυμολογία της λέξης «φιλόσοφος» δηλώνει, ως κάποιον που απλώς αγαπά να την θεραπεύει. Εν τωιαύτη περιπτώσει, η φιλοσοφία σημαίνει την αγάπη προς τη σοφία. Ο πρώτος που επιχείρησε να απαντήσει στο ερώτημα του ορισμού της φιλοσοφίας είναι ο Πλάτων. Εκκινώντας από την παρατήρηση ότι οι επιστήμονες ξεκινούν από ορισμένες υποθέσεις ή αρχές τις οποίες τις θεωρούν ως αληθείς, όρισε ότι το έργο των φιλοσόφων συνίσταται στον έλεγχο των πρώτων αυτών των υποθέσεων ή των αρχών των επιστημών ...

... Συνεχίζοντας στο ίδιο πνεύμα, ο Αριστοτέλης, ο μαθητής του Πλάτωνα, όρισε τη φιλοσοφία ως την έρευνα των πρώτων αρχών των όντων. Η άποψη αυτή, που υιοθετήθηκε και από άλλους μεταγενέστερους φιλοσόφους, όπως ο Descartes, δέχτηκε κριτική στο σημείο που αντικείμενο της φιλοσοφίας δεν αποτελεί μόνο η διερεύνηση των πρώτων αρχών και των προϋποθέσεων των επιστημών. Αντικείμενο της φιλοσοφίας μπορεί να αποτελέσουν και ζητήματα αισθητικής ή ηθικής ή γνωσιοθεωρίας ή πολιτικής κ.τ.λ. Το πρόβλημα αυτό θα μπορούσε να το υπερβεί ο Πλάτωνας στο πλαίσιο ενός άλλου ορισμού της φιλοσοφίας. Επικαλούμενος το μύθο του σπηλαίου – όπου ο φιλόσοφος, εν αντιθέσει προς τους άλλους ανθρώπους, οι οποίοι μένουν εγκλωβισμένοι στις σκιές ή στα φαινόμενα των όντων, θεάται τα ίδια τα όντα-, ο Πλάτωνας όρισε τη φιλοσοφία ως τη διερεύνηση του όντως όντος, ως την αναζήτηση της βαθύτερης και ουσιαστικότερης πραγματικότητας ( Πελεgrίνης, 1998).

## **ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Ο ορισμός της ψυχοθεραπείας, που δίδεται από τον Wolberg, όπως αναφέρεται στον Νέστορος, 2012, έχει ως εξής:

«Η ψυχοθεραπεία είναι η θεραπεία με ψυχολογικά μέσα των προβλημάτων συναισθηματικής φύσης κατά την οποία ένα εκπαιδευμένο άτομο δημιουργεί σκόπιμα μια επαγγελματική σχέση με τον ασθενή με σκοπό: (1) την αφαίρεση, μετατροπή ή επιβράδυνση της εξέλιξης των υπάρχοντων συμπτωμάτων· (2) την μεταβολή διαταραγμένων διαδικασιών συμπεριφοράς· (3) την προαγωγή θετικής ανάπτυξης και εξέλιξης της προσωπικότητας».

## **ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται σε διεθνές επίπεδο σύνδεση της Φιλοσοφίας και ιδιαίτερα της Ηθικής με την Ψυχοθεραπεία. Έχει εμφανιστεί, δε, και ένα νέο επάγγελμα, αυτό του φιλοσοφικού συμβούλου με επιστημονική βάση τις φιλοσοφικές ιδέες. Ο φιλοσοφικός σύμβουλος έχει στόχο να συντελέσει στην υπερκέραση των προβλημάτων του ασθενούς με την βοήθεια ιδεών-θεωριών αντλημένων από το φιλοσοφικό στοχασμό. Κατά αυτόν τον τρόπο η φιλοσοφία και η ψυχοθεραπεία συγκλίνουν στην αναζήτηση του τρόπου για την βελτίωση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου και την επίτευξη του «εὖ ζῆν».

Πολλοί διανοητές-ψυχοθεραπευτές (Le Bon, 2001, Chessick, 1987) συντείνουν πως ο πρώτος που άσκησε ψυχοθεραπευτικό έργο ήταν στην αρχαιότητα ο Σωκράτης. Ο Σωκράτης μίλησε για την ανάγκη να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του, πριν ερευνήσει οτιδήποτε άλλο. Υπήρξε εισηγητής της μεθόδου που επρόκειτο να χρησιμοποιηθεί αργότερα συστηματικά από τους ψυχοθεραπευτές, της μαιευτικής. Η μαιευτική ήταν η μέθοδος καθοδήγησης από τον έμπειρο συνομιλητή, το ρόλο αυτό τον ασκούσε ο ίδιος, σε μία πορεία, που στόχο είχε τη διάλυση κάθε πλάνης και την εξεύρεση της αλήθειας. Η διαλεκτική του ακολουθούσε το δρόμο των επιχειρημάτων. Ξεκινούσε από τα πιο σκοτεινά και δυσεπίλυτα και προϊόντος του διαλόγου τα επιχειρήματα αποδομούνταν και ο συνομιλητής οδηγούνταν αφ' εαυτού στην αλήθεια, έχοντας αξιοποιήσει τη δική του λογική δύναμη. Θεωρούσε πως την αλήθεια την έχει ο καθένας μέσα του αρκεί να βρεθεί

ο κατάλληλος τρόπος να την ανασύρει. Ο Σωκράτης λοιπόν ανέδειξε, μέσω της δύναμης του διαλόγου, την δύναμη του ατόμου και την ευθύνη του σε σχέση με τις επιλογές του. Βέβαια, η αναγνώριση του Σωκράτη, ως του πρώτου φιλοσόφου που άσκησε ψυχοθεραπευτικό έργο θα μπορούσε να θεωρηθεί μερικώς εσφαλμένη. Σαφώς, ο Σωκράτης ανήκει ιστορικά στην εποχή που συντελέστηκε η στροφή της θεματικής της φιλοσοφίας από τα ζητήματα της φύσης στις ανθρώπινες υποθέσεις. Ωστόσο, πριν τον Σωκράτη, οι λεγόμενοι προσωκρατικοί φιλόσοφοι, αν και είχαν ως κύριο πεδίο έρευνας το οντολογικό ζήτημα της σύστασης του κόσμου, ενέταξαν τον άνθρωπο στις αναζητήσεις τους θεωρώντας ότι ακολουθεί τους ίδιους νόμους με τη φύση. Κατά τη ρήση του Δημοκρίτου: «*Άνθρωπος μικρός κόσμος*».

Οι Προσωκρατικοί, λοιπόν, άσκησαν με το λόγο τους θεραπευτικό έργο ή πίστεψαν στη δύναμη του λόγου να θεραπεύει. Οι Πυθαγόρειοι μίλησαν για «*νοσηλεία μέσω της μουσικής*», τη γνωστή σήμερα μουσικοθεραπεία, ο Ηράκλειτος έθεσε ως αρχή όλων των πραγμάτων την αναζήτηση του εαυτού «*έδιζήσάμην έμεωυτόν*», δηλαδή την αυτογνωσία, την ίδια αρχή που τόνισε και ο Σωκράτης. Ο Εμπεδοκλής ασκούσε ιατρικό έργο και μίλησε για «*λογοθεραπεία*». Ο Δημόκριτος ανέδειξε την έννοια της προσωπικής ευθύνης στην αναζήτηση και στην επίτευξη της υγείας, όχι μόνο της ψυχής αλλά και του σώματος λέγοντας «*Οι άνθρωποι προσεύχονται στους θεούς και ζητούν να έχουν υγεία, ενώ δε γνωρίζουν ότι την δυνατότητα αυτήν, την έχουν οι ίδιοι. Από έλλειψη εγκράτειας, κάνουν τα αντίθετα απ' ό,τι πρέπει, προδίνουν μόνοι τους την υγεία τους στις επιθυμίες τους*». Ο, δε, Γοργίας, σύγχρονος του Σωκράτη, σοφιστής, θα αναγνωρίσει στους λόγους την ίδια ευεργετική επίδραση στην ψυχή, που έχουν τα φάρμακα για το σώμα. Ο Αντιφώντας, στον κύκλο επίσης των σοφιστών, θεωρούσε ότι μπορούσε να γιατρέψει τη θλίψη «*τέχνην άλυπίας συνεστήσατο*». Χρησιμοποιώντας ως μέσο τον λόγο, διατεινόταν ότι μπορούσε να θεραπεύσει όσους ένιωθαν θλίψη «*ότι δύναται τούς λυπούμενους διά λόγον θεραπεύειν*». Μετά την Σωκράτη εποχή, κατά την διάρκεια της ελληνιστικής περιόδου, η φιλοσοφία διακήρυξε πλέον τη στοχοθεσία της ως πρακτικός οδηγός της ζωής: «*οι Στωικοί φιλόσοφοι και ο Επίκουρος ανέπτυξαν φιλοσοφικές πνευματικές ασκήσεις που θυμίζουν ασκήσεις που χρησιμοποιούν οι σύγχρονοι γνωστικοί θεραπευτές για τους πελάτες τους*». (Le Bon, 2001).

## ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΘΟ ΣΤΟ ΛΟΓΟ

Η μελέτη θα ξεκινήσει από την εποχή κατά την οποία οι νόμοι της φύσης και της πνευματικής οντότητας των ανθρώπων καλυπτόταν από μυστήριο. Την εποχή που υπήρχε η πίστη ότι οι πνευματικοί νόμοι αποκαλύπτονταν μόνο στους πνευματικούς ανθρώπους, στους μυσταγωγούς και στους ιερείς των θεών της αρχαίας θρησκείας (Καλλέργη).

## ΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ

Μυστήριο στην αρχαία Ελλάδα σήμαινε το απόρρητο μέρος της λατρείας. Η λέξη βέβαια συχνά χρησιμοποιούνταν ως ταυτόσημη της λέξης τελετή ή μυστική λατρεία. Η έννοια της μυστικότητας εμπεριείχε την έννοια της απαγόρευσης και της διάδοσης της γνώσης και των πληροφοριών· για το λόγο αυτό οι τελετές γινόταν νύκτα ή μυστικά και απαγορευόταν η είσοδος σε αμήτους.

Οι ωφέλειες που προσδοκούσαν να απολάβουν οι μη μνημένοι ήταν η εξασφάλισή τους από την επήρεια της τύχης και η προφύλαξή τους στην παρούσα και στη μελλοντική ζωή. Το κυριότερο μέσο για την εξωτερική μύηση ήταν οι καθαρμοί ή εξαγνισμοί, και για αυτό το λόγο τα μυστήρια λεγόταν *καθάρσια* ή *καθαρμοί*.

Στους νεότερους χρόνους πολλοί ερευνητές μελέτησαν και προσπάθησαν να ανακαλύψουν τη φύση των αποκαλύψεων στους μνημένους, χωρίς να υπάρχει όμως σύγκλιση των ερμηνειών. Ως επικρατέστερη θεωρείται η ερμηνεία που αντιμετωπίζει τα μυστήρια ως απομεινάρια θρησκείας και φυσιολατρίας και μάλιστα παλιότερης από τη γένεση της ελληνικής μυθολογίας και των τελετών της. Μια άλλη ερμηνεία για την καταγωγή τους είναι εκείνη που αναγάγει τη λέξη Μυστήρια στο «μυστήριο που καλύπτει τους νόμους της ψυχοπνευματικής οντότητας των ανθρώπων». Η ερμηνεία αυτή προσδίδει στους μυσταγωγούς, στους ιερείς της αρχαίας θρησκείας και εν μέρει στους μνημένους τη δύναμη της αποκαλύψεως και της επικοινωνίας με το θείο.

Στα αρχαία μυστήρια υπήρχε εσωτερική και εξωτερική μύηση, τελετουργικό και διδασκαλία. Και στις δύο περιπτώσεις υπήρχε αποκάλυψη των μυστικών που αφορούν τα όντα για να επιτευχθεί ο εξαγνισμός και ο φωτισμός του «ψυχικού εγώ».

Έτσι τα αρχαία μυστήρια, προ της ολοκληρωτικής παρακμής τους, υπήρξαν η ανώτερη πνευματική κληρονομιά της αρχαίας Ελλάδας. Τα πιο διάσημα Ελληνικά Μυστήρια της τελευταίας π.Χ. χιλιετηρίδας ήταν: τα Ελευσίνια, τα Καβείρια και τα Ορφικά μυστήρια.

## ΟΡΦΙΣΜΟΣ

**Ορφισμός** καλείται η μυστηριακή λατρεία που εμφανίστηκε τον 6ο αιώνα π.Χ. Ως κεντρική μορφή παρουσιάζεται ο Ορφέας, ο οποίος προέβη σε μία ριζική αναμόρφωση των μυστηρίων του θεού Διόνυσου, δίνοντάς τους πνευματική διάσταση.

Το τελετουργικό του ορφισμού περιελάμβανε νηστείες, καθαρμούς, καθαρότητα βίου, αποχή από βρώση κρέατος και πολλούς εξορκισμούς. Η αναζήτηση μέσα από όλες αυτές τις διαδικασίες ήταν η τελική απαλλαγή από τον κύκλο των διαρκών μετενσαρκώσεων. Η συμμετοχή σε μία διαρκή μυστηριακή ζωή στόχευε στον απόλυτο εξαγνισμό της ψυχής και στην επίτευξη μακάριας κατάστασης μέσα στην θεία πληρότητα-αθανασία. Οι ορφικοί ήταν οι οπαδοί μιας μυστηριακής θρησκευτικής διδασκαλίας σύμφωνα με την οποία η επιβίωση της ψυχής εξαρτάται από την κάθαρσή της.

Η διδασκαλία των ορφικών σχετίζεται με την ελληνική μυθολογία και συγκεκριμένα με το θεό Απόλλωνα που θεωρούνταν ότι διακρινόταν από το χαρακτηριστικό του «καθαροῦ» και αποδίδεται ως καθάρσιος Απόλλωνας. Τα στοιχεία αυτά της ελληνικής μυθολογίας ενώθηκαν με πίστεις για την μετενσάρκωση που είχαν ανατολική ή ινδοευρωπαϊκή προέλευση. Η σύμμιξη των δοξασιών αυτών με πίστεις για την μετενσάρκωση, προερχόμενες από τη Θράκη που είχαν πιθανόν Ινδοευρωπαϊκή προέλευση είχαν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας θρησκευτικής διδασκαλίας με κεντρικό πρόσωπο τον Διόνυσο. Θρακική προέλευση είχε και ο Ορφέας, ο ονοματοθέτης της νέας θρησκείας. Ο Ορφέας, με την αγνότητά του, τις μουσικές του ικανότητες και την προφητική του δύναμη, συνδύαζε στοιχεία απολλώνεια με θρακικές λατρευτικές δοξασίες (Βουδούρης, 1988:20).

Από τις αντιλήψεις των ορφικών σημαίνουσα θέση για την μεταγενέστερη διάνοηση έχει η θέση σχετικά με το ερώτημα της προέλευσης της ανθρώπινης φύσης:

*«καὶ γὰρ σῆμα τινές φασιν αὐτὸ εἶναι τῆς ψυχῆς (ἐνν. σῶμα) ὡς τεθαμμένης ἐν τῷ νῦν παρόντι· καὶ διότι αὐτὸ τούτῳ σημαίνει ἅ ἄν σημαίνει ἢ ψυχῆ, καὶ ταύτη σῆμα ὀρθῶς καλεῖσθαι. δοκοῦσι μέντοι μοι μάλιστα θέσθαι οἱ ἄμφι Ὀρφέα τοῦτο τὸ ὄνομα ὡς δίκην διδούσης τῆς ψυχῆς, ὧν δὴ ἔνεκα δίδωσιν, τοῦτον δὴ περίβολον ἔχειν, ἵνα σώζηται,*

*δεσμωτηρίου εικόνα. Είναι οὖν τῆς ψυχῆς τοῦτο, ὡσπερ τοῦτο ὀνομάζεται, ἕως ἂν ἐκτείσῃ τὰ ὀφειλόμενα, σῶμα καὶ οὐδὲν δεῖν παράγειν οὐδὲ ἐν γράμμα».*

*(ὅπως εἶναι γνωστό μερικοὶ λένε αὐτό (δηλαδή το σῶμα εἶναι ο τάφος τῆς ψυχῆς ὡσάν αὐτή να εἶναι θαμμένη μέσα σε αὐτό ὅσο διαρκεῖ ἡ ζωὴ. Επιπλέον, ἐπειδὴ μέσα ἀπὸ αὐτό, ἡ ψυχὴ διαμηνύει κάθε φορά ὅσα θέλει να υπομνήσει, γι αὐτό, ὀρθῶς καλεῖται «σήμα» [τάφος, σημεῖο]. Μου φαίνεται, ὁμως, ὅτι οἱ Ορφικοί, κυρίως ἦσαν ἐκεῖνοι, που ἐπέβαλαν αὐτό το ὄνομα [δηλ. σήμα] ἐπειδὴ ἡ ψυχὴ τιμωρεῖται με αὐτὰ βέβαια που πληρώνει, γι αὐτό ἔχει αὐτό το περίβλημα, γι να διασώζεται, ὡσαν να εἶναι μέσα σε φυλακὴ. Γιὰ τὴν ψυχὴ λοιπόν, αὐτό εἶναι ὅ,τι ἀκριβῶς σημαίνει το ὄνομά του, δηλαδή «σῶμα» [ἀπὸ το ρῆμα σώζω], ἕως ὅτου ξεπληρώσει τὴν ποινὴ τῆς και κανεὶς δεν πρέπει να ἀλλάζει οὔτε ἓνα γράμμα.)*

( Πλάτων, Κρατύλος, 400 b c στους Diels & Kranz, 2007)

Ἡ θέση αὐτή, βέβαια, χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴ μυθικὴ τῆς διάσταση, ὁμως, θα ἀποτελέσει τὴν ἀπαρχὴ γιὰ τὴ δυαδικὴ ἀντίληψη γιὰ τὸν ἄνθρωπο και τὴν ἀρχικὴ θέαση γιὰ το πρόβλημα τῆς σχέσης σώματος και ψυχῆς που ἀπαντάται ἀργότερα ὡς σημαῖνον ζήτημα στὴν ευρωπαϊκὴ φιλοσοφία με τὸν δυισμό το σώματος και ψυχῆς τοῦ Descartes (1996).

Ὁ ἄνθρωπος ἀποτελεῖ δημιούργημα τοῦ Δία ἀπὸ τὴ σκόνη τῶν Τιτάνων και συνίσταται ἀπὸ δύο στοιχεῖα: τὸ θεϊκὸ και τὸ τιτανικὸ· τὸ τιτανικὸ ἀντιστοιχεῖ στο σῶμα (σῶμα < σήμα) που εἶναι ἡ φυλακὴ<sup>1</sup>, ὁ τάφος τῆς ψυχῆς. Σκοπὸς τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἡ φροντίδα, ἡ ἐπιμέλεια τῆς ψυχῆς (τοῦ θεϊκοῦ στοιχείου) μέχρι τὴν ἀπελευθέρωσή τῆς ἀπὸ το σῶμα. Το σῶμα πρέπει να καθαιρεῖται με τελετές (καθαρμοί). Το σῶμα, ἐξαιτίας τῆς φύσης τοῦ, ἔχει ἀμαρτίες και κακὲς ἐπιθυμίες. Ὁ Ορφικὸς ὀφείλει να εἶναι ἀσκητῆς, δεν πρέπει, γιὰ παράδειγμα, να τρώει κρέας. Οἱ καθαρμοὶ πραγματοποιοῦνται με τελετουργίες με συγκεκριμένο τυπικὸ. Ἡ διδασκαλία τῶν Ορφικῶν σχετικὰ με τὴν ψυχὴ παραδίδεται στους Πυθαγορείους και ἐν συνεχείᾳ ἀπαντάται στὸν Πλάτωνα.

---

<sup>1</sup> Ἡ ψυχὴ ἐνώθηκε με το σῶμα ἐξαιτίας τῆς ἀμαρτίας που διαπράχθηκε σε παλαιότερη ἐποχὴ ὅταν οἱ Τιτάνες κατέφαγαν το σῶμα τοῦ Διονύσου.



## ΠΡΟΣΩΚΡΑΤΙΚΟΙ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διερεύνηση των ζητημάτων της ψυχής, με ορθολογικό τρόπο, θα ξεκινήσει από το στοχασμό των προσωκρατικών φιλοσόφων. Στη μετάβαση από το μύθο στο λόγο, η προσωκρατική φιλοσοφία δεν αποτέλεσε μετασχηματισμό της ελληνικής μυθολογίας (Γκίκας-Ευαγγέλου, 1995:9) αλλά απόπειρα ερμηνευτικής εμβάθυνσης στις αρχές σύστασης του κόσμου, μέσω της παρατήρησης, του λόγου, του φιλοσοφικού στοχασμού.

Αν και η ενασχόληση των προσωκρατικών με κοσμολογικά ερωτήματα, σχετικά με την προέλευση του κόσμου και την σύσταση του όντος, τους έχει προσδώσει τον χαρακτηρισμό ‘Φυσικοί Φιλόσοφοι’ και τα έργα των περισσοτέρων έχουν το τίτλο ‘*Περί Φύσεως*,’ ωστόσο η σκέψη τους σε ζητήματα γνωσιοθεωρίας αναδεικνύεται εξίσου σημαντική. Η ανάγκη ερμηνείας της πραγματικότητας οδήγησε τους φιλοσόφους αυτούς σε θεωρίες που επαύξησαν τη γνώση όχι μόνο για τον κόσμο αλλά και για τη θεωρία της γνώσης και για τον ίδια την ανθρώπινη φύση. Στα ερμηνευτικά αυτά σχήματα ο άνθρωπος και η ανθρώπινη ψυχή εντάσσονται, ως μέρος του όλου, ως αρμονικό, δηλαδή, κομμάτι του κόσμου και διέπεται από την ίδια νομοτέλεια. Προέβαλαν δηλαδή τον μακρόκοσμο στον μικρόκοσμο, μέσα από την πίστη ότι ο άνθρωπος είναι κατασκευασμένος από τα ίδια υλικά με τη φύση και το σύμπαν και επομένως διέπεται από τους ίδιους κανόνες (Λάιος, 2014: 4).

Οι προσωκρατικοί αντιλαμβάνονταν τον κόσμο ως ενότητα και επιχείρησαν να τον ερμηνεύσουν κατ’ αυτόν τον τρόπο, εντάσσοντας τις αντιθέσεις σε μια κοσμική αρμονία. Ο κόσμος χαρακτηρίζεται από τάξη, αρμονία, λογική και νομοτελειακή συνύπαρξη, την οποία ο μελετητής δύναται να αποκαλύψει. Ο άνθρωπος δεν αποσπάται από την ολότητα αυτή αλλά αποτελεί οργανικό κομμάτι της και διέπεται από τις αρχές αυτής της θεώρησης. Οι Γκίκας-Ευαγγέλου (1995:154) παραθέτουν τις συσχετίσεις ανάμεσα στις κοσμολογικές -οντολογικές θέσεις των Προσωκρατικών και στις θέσεις τους σχετικά με την ανάγκη ύπαρξης αρμονίας – εξισορρόπησης των αντίθετων δυνάμεων. Η ύπαρξη αρμονίας στον

κόσμο επιφέρει και την ισορροπία στον άνθρωπο. Η ισορροπία αυτή σημαίνει υγεία, είτε σωματική, είτε ψυχική.

Ο ακόλουθος κατάλογος των θέσεων των Προσωκρατικών φιλοσόφων είναι δηλωτικός:

- Ο Αναξίμανδρος πρεσβεύει πως το «*Άπειρον*» το οποίο είναι «*ἀγέννητον και ἀνώλεθρον*») εκκρίνει δια της «*αἰδίου*» κινήσεως «*τὰ ἐνάντια*» (θερμό-ψυχρό, ξηρό-υγρό, πυκνό-αραιό, φως-σκοτάδι) που βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση και εναλλαγή. Ο ίδιος νόμος ισχύει και για έμβια όντα, και συνεπώς για τον άνθρωπο. Υγεία είναι η εξισορρόπηση όλων αυτών των αντίθετων στοιχείων.
- Οι Πυθαγόρειοι δέχονται πως «*τὰ ἐνάντια*» δηλαδή οι αντιθετικές δυνάμεις, θερμό-ψυχρό κ.τ.λ. αποτελούν τις αρχές που κυβερνούν τα όντα και η μεταξύ του αρμονία οδηγεί στην τάξη «*ἐστὶν ἄρμονία πολυμιγέων ἔνωσις καὶ δίχα φρονεόντων συμφώνησις*». Ο άνθρωπος ως αναπόσπαστο κομμάτι του φυσικού κόσμου έχει ανάγκη αυτήν την αρμονία και σε αυτήν οφείλει την υγεία σώματος και ψυχής. «*Τὴν τ' ἀρετὴν ἄρμονίαν εἶναι καὶ τὴν ὑγίαν καὶ τὸ ἀγαθὸν ἅπαν καὶ τὸν θεὸν*» (Διογένης Λαέρτιος, VIII,33). Η επικράτηση μίας μόνο δύναμης δημιουργεί νοσηρότητα.
- Ο Αλκμαίων από τον Κρότωνα ( 6<sup>ος</sup> – 5<sup>ος</sup> αιώνας), ιατροφιλόσοφος, μεταφέρει στη θεωρία του τις απόψεις των Πυθαγόρειων για την υγεία. Αυτό που γεννά και συντηρεί την υγεία είναι η *ισορροπία* (ίσημομία) των δυνάμεων. Ο οργανισμός θεάται ως σύστημα που λειτουργεί αρμονικά όταν οι δυνάμεις του (θερμό-ψυχρό, ξηρό-υγρό, γλυκό-πικρό) βρίσκονται σε ισορροπία. Η μοναρχία μίας από αυτές τις δυνάμεις δημιουργεί ασθένεια.  
*«Ἀλκμαίων τῆς μὲν ὑγείας εἶναι συνεκτικὴν τὴν ἰσηνομίαν τῶν δυνάμεων, ὑγροῦ, ξηροῦ, ψυχροῦ, θερμοῦ, πικροῦ, γλυκέος καὶ τῶν λοιπῶν, τὴν δ' ἐν αὐτοῖς μοναρχίαν νόσου ποιητικὴν· φθοροποιὸν γὰρ ἑκατέρου μοναρχίαν...τὴν δὲ ὑγίαν τὴν σύμμετρον τῶν ποιῶν κρᾶσιν»* (Αλκμαίων, Αέτιος V, 30 1 στους Diels & Kranz, 2007)  
*(Ο Αλκμαίων πιστεύει ότι η υγεία στηρίζεται στην ισορροπία των αντίθετων δυνάμεων, δηλαδή του υγρού με το ξηρό, του ψυχρού με το θερμό, του πικρού με το*

*γλυκύ κ.λ.π. ενώ η υπερίσχυση μιας μόνο δύναμης καταστρέφει και τις δύο... Η υγεία όμως στηρίζεται στη σύμμετρη ανάμειξη των ποιοτήτων)*

Κατά συνέπεια, η θεραπεία του οργανισμού συνίσταται στην επαναφορά της ισορροπίας και ισονομίας ανάμεσα στα συστατικά του σώματος. Οι απόψεις του Αλκμαίωνα για την ασθένεια και την υγεία συγκλίνουν με την Ιπποκράτεια ιατρική (Δαφέρμος, 2010: 173).

- Στον Ηράκλειτο αρχή των στοιχείων αποτελεί το «πυρ» αλλά τα στοιχεία βρίσκονται σε διαρκή κίνηση και μεταβολή, σε πόλεμο. Η αρμονία διατηρείται μέσα από την άρση των αντιθέτων «παλίντονος άρμονία». Η «αρμονία» είναι αποτέλεσμα της επενέργειας του «Λόγου», που σημαίνει για την υγεία, ισορροπία δυνάμεων.

*«Ηράκλειτος το αντίζοον συμφέρον και έκ τῶν διαφερόντων καλλιστην άρμονία»*

Αριστοτέλης, Ἠθικὰ Νικομάχεια, Θ2. 1155b4.

*(Τα εναντιόδρομα έχουν ενιαία φορά. Από τα αντίθετα γεννιέται η ωραιότερη αρμονία)*

Ο άνθρωπος είναι αναπόσπαστο κομμάτι του σύμπαντος, το οποίο είναι αιώνιο και άφθαρτο.

- Η ψυχή, σύμφωνα με τον Παρμενίδη, είναι το αποτέλεσμα μείξης αντίθετων φυσικών δυνάμεων (πυρός και ύδατος, φωτός και σκότους κ.τ.λ). Η οντολογική αυθυπαρξία της ψυχής, η απόσπαση της από τον φυσικό κόσμο και η μετατροπή της σε καθαρά πνευματική υπόσταση, επομένως, απορρίπτεται (Δαφέρμος, 2010:210).

- Ο Εμπεδοκλής θεωρούσε ότι στη φύση υπάρχουν τέσσερα βασικά στοιχεία «ριζώματα»: πῦρ, ὕδωρ, γῆ, ἀήρ. Η ενωτική δύναμη «φιλότης» ενώνει τα στοιχεία ενώ η απωθητική δύναμη «νεῖκος» τα χωρίζει. Αλλά η ένωση αυτή γίνεται με σύμμετρη ανάμειξη. Η διδασκαλία αυτή του Εμπεδοκλή αποτελεί την απαρχή και για την Ιπποκράτεια θεωρία.

- «Τα ριζώματα» γέννησαν «τους χυμούς» του Ιπποκράτη: αίμα, φλέγμα, χολή, ξανθή χολή που αντιπροσωπεύουν και τις ιδιοσυγκρασίες.

- Ενώ η « φιλότης» «και το «νεῖκος» παραπέμπουν στην θεωρία του Freud για τις ενστικτώδεις ορμές: τη libido και το θάνατο.
- Η θεωρία του Δημόκριτου και των ατομικών πρεσβεύει ότι ο κόσμος αποτελείται από άτομα που είναι τα «ἄτμητα» μέρη της ύλης, που διαφοροποιούνται ως προς τη μορφή, το σχήμα, το μέγεθος αλλά είναι όμοια ως προς την ουσία, είναι «ἀπαθῆ». Οι κινήσεις των ατόμων επηρεάζουν και την ανθρώπινη υπόσταση. Οι κινήσεις επισυμβαίνουν και στην ψυχή. Η αρμονικές κινήσεις των ατόμων εντός της ψυχής επιφέρουν ισορροπία και αρμονία, αντιθέτως η αταξία και η διατάραξη της ισορροπίας επιφέρει ψυχική ασθένεια.

## ΠΥΘΑΓΟΡΑΣ

[ Κόσμος, αριθμός, μουσική, αρμονία, κάθαρση ]

Ο Πυθαγόρας γεννήθηκε στη Σάμο πιθανότατα το 570 π.Χ. Το γεγονός ότι ο Πυθαγόρας ήταν αντίθετος στην τυραννία του Πολυκράτη, του τυράννου της Σάμου, συντέλεσε στην απόφασή του να μεταναστεύσει στον Κρότωνα της Ιταλίας, όπου ίδρυσε μια φιλοσοφική, επιστημονική, πολιτική και θρησκευτική εταιρεία. Αν και ο Πυθαγόρας υπήρξε ιστορικό πρόσωπο, δεν είναι δυνατόν να έχουμε σαφή εικόνα τόσο για τον ίδιο, όσο και για τη διδασκαλία του, καθώς η μορφή του συνδέεται με πλήθος εικασιών και θρύλων. Ο ίδιος δεν άφησε κανένα σύγγραμμα και οι Πυθαγόρειοι δεν δημοσίευσαν τις θέσεις τους καθώς υπήρχε ο κανόνας της μυστικότητας. Οι Πυθαγόρειοι έτρεφαν βαθύ σεβασμό για τα απόρρητά τους και διατηρούσαν σιγή για αυτά, όπως μαρτυρεί ο Αριστοτέλης και ο Πορφύριος (Μιχαηλίδης, 1998: 31). Η διδασκαλία του Πυθαγόρα απευθυνόταν σε ένα κύκλο μνημένων, στον κύκλο των εταίρων της σχολής, το πυθαγόρειον «ομακοεΐον». Οι γνώσεις γι αυτόν, λοιπόν, περιορίζονται σε όσα αναφέρουν οι μαρτυρίες άλλων συγγραφέων<sup>2</sup> (Βουδούρης, 1988:56-57).

Η εμφάνιση του Πυθαγόρα στη φιλοσοφική σκέψη σήμανε και τη στροφή στο ζήτημα της δομής. Ο Πυθαγόρας εισάγει της έννοιες «αρχή και πέρας» που μορφοποιούν το άπειρο και ο κόσμος, κατ' αυτόν τον τρόπο, ερμηνεύεται ως μαθηματική αρμονία της οποίας εκδηλώσεις είναι η μαθηματική μεσότητα και η υγεία του κορμιού. Παράλληλα, ο Πυθαγόρας συνδέεται με το θρησκευτικό κίνημα και η Πυθαγόρεια διδασκαλεία συνδέεται με την κάθαρση και τη μετεμψύχωση (Μιχαηλίδης, 1998:11).

Σε σχέση με τους Έλληνες φιλοσόφους η καινοτομία του Πυθαγόρα είναι ότι θέτει μια αρχή μη υλική. Η αποδοχή των αρχών «τοῦ ἀπείρου καὶ τοῦ πέρατος» και των αριθμῶν έδωσε τις βάσεις για μια μη υλική ερμηνεία του κόσμου και της γέννησής του, μια ερμηνεία βάση της λογικής μορφής (Βουδούρης, 1988:59). Οι αριθμοί και οι μεταξύ τους συμμετρίες εξετάζονται από τον Πυθαγόρα ως η αρχή όλων των πραγμάτων.

*«τὰ δὲ μαθηματικὰ εἶναι καὶ τοὺς ἀριθμοὺς πρώτους τῶν ὄντων, καὶ ἀρχὴν αὐτῶν εἶναι αὐτὸ τὸ ἔν»* (Αριστοτέλης, Μετά τα φυσικά, Μ 1083a 25).

---

<sup>2</sup> Ο Ηράκλειτος, ο Ηρόδοτος, ο Εμπεδοκλής, ο Ξενοφάνης και ο Ίων ο Χίος

Επίσης λέγεται ότι στον Πυθαγόρα ανάγεται ο όρος «κόσμος» με την έννοια της τάξης που διέπει όλη τη φύση, όρος που απαντάται και στον Εμπεδοκλή και στον Ηράκλειτο. Το μη πεπερασμένο παύει να είναι ένα συνεχές «έν ἄταξία»· περιορίζεται μέσα σε μία τάξη, έναν *κόσμον*, την επιβολή του *Ορίου* και του *Μέτρου* (Conford, 1993: 206). Τούτο εξηγεί την ανάπτυξη της αστρονομίας. Οι ουράνιες σφαίρες παρουσιάζουν αρμονία, τη λεγόμενη «αρμονία των σφαιρών». Μέρος της αρμονίας είναι η μουσική αρμονία και για το λόγο αυτό οι Πυθαγόρειοι καλλιεργούσαν την μουσική.

*«καὶ τὸν ὄλον οὐρανὸν ἁρμονίαν εἶναι καὶ ἀριθμὸν»* (Αριστοτέλης, Μετά τα φυσικά, 986a 2) (*Ο ουρανός στο σύνολό του είναι αρμονία*).

Η συνεκτική αρχή που διέπει τον «κόσμο» και επιφέρει την αρμονία είναι ο αριθμός και η μαθηματική συμμετρία. Το σύμπαν είναι καλά διατεταγμένο (κόσμος) και η θεωρία αυτού μας καθαίρει. Κεντρικές έννοιες στη θεωρία των Πυθαγορείων είναι: ο κόσμος και η κάθαρση (Βουδούρης, 1988:58). Ο Πυθαγόρας σε αντίθεση με τους Ίωνες Φιλοσόφους υποστηρίζει ότι ‘κατεξοχὴν ὄντα’ δεν είναι τα φυσικά ὄντα, αλλά η ψυχή. Αυτήν την αθάνατη ψυχή πρέπει να σώσουμε εξασφαλίζοντας μέσα από τους κύκλους των γεννήσεων την καθαρότητα και την αθανασία της.

Οι Πυθαγόρειοι οδηγούνται ακολουθώντας ένα σύστημα κανόνων στην κάθαρση της ψυχής. Πρωταρχικό ρόλο στη κάθαρση αυτή διαδραματίζει η φιλοσοφία, η θέαση του κόσμου, η όμορφη τάξη που συνέχει τα πάντα (Μιχαηλίδης, 1998: 34). Επομένως, δεν αρκεί η υιοθέτηση συγκεκριμένων πρακτικών όπως η αποχή από συγκεκριμένες τροφές ή οι απαγορεύσεις, συνδεδεμένες με την μαγική παράδοση, όπως: *«κνάμων ἀπέχεσθαι»*, *«ἐμψύχων ἀπέχου»*, *«ἀνυπόδητος θῦε»*, σύμφωνα με τα γραπτά του Ιάμβλιχου. Η κάθαρση έχει χαρακτήρα πνευματικό που περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα πνευματικής άσκησης αυστηρό και οργανωμένο ως προς τη θεωρία και τη μουσική. Επίσης, στο τέλος της ημέρας περιλαμβάνει έλεγχο συνειδήσεως: *«Τι παρέβην; Τι έπραξα;»*.

Στο κείμενο του Ιάμβλιχου καθίσταται σαφής ο τρόπος με τον οποίον οι υποψήφιοι επιτυγχάνουν στην μύηση (Πέτρου, 2001). Η επιτυχία βασίζεται σε ένα μεγάλο βαθμό στους ίδιους. Σύμφωνα με την πυθαγόρεια διδασκαλία, οι υποψήφιοι εκπαιδεύονταν να αγνοούν κάθε δυσαρμονική και περιττή επιθυμία και να ικανοποιούν μόνο τις απαραίτητες ανάγκες του σώματος και της κοινότητας. Αυτό το επιτυγχάνουν δια της ασκήσεως. Ο φιλοσοφικός ασκητισμός περιελάμβανε: έλεγχο της διατροφής, έλεγχο του ύπνου και γενικότερα έλεγχο του τρόπου ζωής, κατά τέτοιο τρόπο, ώστε το πνεύμα να δύναται να απελευθερωθεί. Η αγωγή αυτή απευθυνόταν στους εσωτερικούς μαθητές της σχολής και συνέτεινε με όλα τα μέσα, πρακτικά, επιστημονικά, πνευματικά στην κάθαρση, την απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη της αυτογνωσίας και τη θεωρηση της πραγματικότητας.

Η γνωσιοθεωρητική, όμως, θέαση της πραγματικότητας δεν ήταν επαρκής. Στο δεύτερο βιβλίο του, «*Προτρεπτικός επί Φιλοσοφίαν, 2002*», ο Ιάμβλιχος αναφέρεται σε ένα ανώτερο στάδιο μύησης, κατά το οποίο ο μνημένος κατορθώνει μέσω της ταπεινοφροσύνης και της ευλαβικής του στάσης να κυριαρχήσει στον εαυτό του και στον κοινωνικό του περίγυρο. Ο μνημένος κατορθώνει να ερμηνεύει σύμβολα και επιτυγχάνει να διάγει «τον πυθαγορικότερον του βίου», δηλαδή τον βίο εν φιλοσοφία που σημαίνει τη δυνατότητα αποστασιοποίησης από την υλική πραγματικότητα και τη θέαση του νοητού κόσμου που είναι αιώνιος και αμετάβλητος (Πέτρου, 2001: 43).

## **Ο ρόλος της μουσικής**

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στο σύστημά τους, ως μέσο επίτευξης της αρμονίας προκρίνεται η μουσική. Η μουσική και η συνδεδεμένη με αυτή αρμονία έχει ως αποτέλεσμα την υγεία. Και μάλιστα εάν επιχειρήσουμε να περιγράψουμε την εφαρμογή του *καθαριού* αυτού θα μιλούσαμε για μουσικοθεραπεία. Η πίστη στην χρήση της μεθόδου αυτής ήταν τόσο μεγάλη, ώστε είχε διερευνηθεί και η επιρροή που διέθεταν τα είδη της, δηλαδή ποια μουσική αντιστοιχεί σε κάθε συναίσθημα ή ποια μουσική ήταν κατάλληλη σε σχέση με το ψυχικό πάθος.

*«Υπελάμβανε δὲ καὶ τὴν μουσικὴν μεγάλην συμβάλλεσθαι πρὸς ὑγείαν, ἂν τις αὐτῇ χρῆται κατὰ τοὺς προσήκοντας τρόπους. εἰώθει γὰρ οὐ παρέργως τῇ τοιαύτῃ χρῆσθαι καθάρσει· τοῦτο γὰρ δὴ καὶ προσηγόρευε τὴν διὰ τῆς μουσικῆς ἰατείαν»* *Ιάμβλιχος, Περὶ τοῦ πυθαγορικοῦ βίου, 110*

*(Επιπλέον θεωρούσε ὅτι καὶ ἡ μουσικὴ συμβάλλει κατὰ πολὺ στὴν υγεία, ἀν κάποιος τὴν χρησιμοποιεῖ με τοὺς ὀρθοὺς τρόπους. Διότι συνήθιζε νὰ κάνει χρῆση αὐτοῦ τοῦ καθαρμοῦ με σοβαρότητα, καὶ μάλιστα γιὰ τὸν λόγο αὐτὸν τὸν ἀποκαλοῦσε καὶ “νοσηλεία μέσω τῆς μουσικῆς”)*

*« καὶ εἶναι τινὰ μέλη πρὸς τὰ ψυχῆς πεποιημένα πάθη, πρὸς τὲ ἀθυμίας καὶ δηγμούς, ἃ δὴ βοηθητικώτατα ἐπινενόητο καὶ πάλι αὖ ἕτερα πρὸς τὲ τὰς ὀργὰς καὶ πρὸς τοὺς θυμούς καὶ πρὸς πᾶσαν παραλλαγὴν τῆς τοιαύτης ψυχῆς, εἶναι δὲ καὶ πρὸς τὰς ἐπιθυμίας ἄλλο γένος μελοποιίας ἐξευρημένον»* *(Περὶ τοῦ πυθαγορικοῦ βίου, 111.)*

*(Υπήρχαν καὶ κάποιες μελωδίες τὶς ὁποῖες εἶχε ἐπινοήσει ὡς ἐξαιρετικὰ βοηθητικὲς γιὰ νὰ ἀποκαθίστανται τὰ ψυχικὰ πάθη, οἱ ἀπελπισίαι καὶ οἱ οἰκτιρῶναι. Ἄλλες πάλι μελωδίαι τὶς ἐπινοοῦσε γιὰ τὶς ὀργές, τοὺς θυμούς καὶ γιὰ κάθε παρέκκλιση τῆς νοσοῦσας ψυχῆς. Ὑπάρχει δὲ καὶ ἄλλο εἶδος μουσικῆς ποὺ εἶχαν ἀνακαλύψει ἡ Πυθαγόρειοι, γιὰ τὶς ἐπιθυμίες.)*



## ΕΜΠΕΔΟΚΛΗΣ

[ Ριζώματα: πυρ, αηρ, υδωρ, γη, νεικος–φιλότητα ]

Ο Εμπεδοκλής από τον Ακράγαντα (495- 435 π.Χ.) υπήρξε σημαντική προσωπικότητα της Μεγάλης Ελλάδας. Δεν ήταν μόνο φιλόσοφος, με ενασχόληση την Φύση, αλλά και πολιτικός και γιατρός. Άλλες μαρτυρίες παραδίδουν ότι διέθετε μαντική δύναμη και ότι οι συμπολίτες του τον θαύμαζαν ως θεό (Μιχαηλίδης, 1998: 87). Η ευρυμάθεια του διαφαίνεται και από τα συγγράμματα του.

Το έργο του, που έχει τίτλο *Περί φύσεως* (όπως όλα των Προσωκρατικών), εμπεριέχει τη φυσική φιλοσοφία του και το έργο *Καθαρμοί* εμπεριέχει οδηγίες σχετικά με τον τρόπο ζωής που οφείλει να ακολουθήσει ο άνθρωπος με στόχευση στην επαναφορά του στην αρχική κατάσταση πριν την πτώση. Στα εναπομείναντα αποσπάσματα δεν υπάρχει απόλυτη συνάφεια ανάμεσα στις θεωρίες των δύο έργων.

Ο Εμπεδοκλής επινόησε ένα ορθολογικό σύστημα κοσμολογίας στο οποίο η ύπαρξη όλων των στοιχείων, καταστάσεων και δραστηριοτήτων του φυσικού κόσμου εξηγούνται με βάση το συνδυασμό τεσσάρων στοιχείων «ριζωμάτων» και την επενέργεια σε αυτά δύο αντιτιθέμενων δυνάμεων του «Νείκου» και της «Φιλότητας». Ο ανταγωνισμός ανάμεσα στη «Φιλότητα» και στο «Νείκος» είναι ουσιαστικά μια μανιχαϊκού τύπου διαμάχη ανάμεσα στις δυνάμεις του Καλού και του Κακού, ανάμεσα στις δυνάμεις της ενότητας, της αρμονίας και της ζωής και εκείνες της πολυδιάσπασης, της δυσαρμονίας και του θανάτου. Η ιστορία του κόσμου αντιπροσωπεύει τη μετάβαση από την κυριαρχία της Φιλότητας στην κυριαρχία του Νείκου. Η αντιστοιχία αυτή των ρόλων αποτελεί και τη θεμελιώδη αρχή στο στοχασμό του Εμπεδοκλή. Είναι εύλογο ότι οι ίδιες δυνάμεις που κυριαρχούν στη μοίρα του σύμπαντος, ορίζουν και την ανθρώπινη μοίρα. Η φιλότητα λοιπόν είναι η αρχή που προτάσσει την ενότητα και τη συνοχή σε όλη τη φύση και σε όσα ανήκουν σε αυτή. Όπως στον επίγονό του Λουκρήτιο (2005), οι δυνάμεις αυτές αποδίδονται στη Venus, στον Εμπεδοκλή η Αφροδίτη αντιπροσωπεύει τη δύναμη της συμπαντικής ζωτικότητας και δημιουργικότητας (Cahn, 1993: 589-590)· στον 20<sup>ο</sup> αιώνα η ενωτική αυτή ορμή ορίστηκε από τον Freud ως libido.

Στο μεταγενέστερο ποίημα του, όμως, σε εντελώς διαφορετικό πνεύμα εμφανίζεται ως ο εμπνευσμένος προφήτης, που αυτοανακηρύσσεται θεός και καλεί το υπόλοιπο γένος σε εξαγνισμό. Ο εξαγνισμός περιλαμβάνει ειδική διαίτα, κουκιά, φύλλα δάφνης και αποχή από το κρέας. Η διδασκαλία του φαίνεται να προέρχεται από τις “ορφικές” και Πυθαγόρειες μυστικιστικές λατρείες με τον ίδιο τρόπο που η περί φύσεως θεωρία του δομείται σε σχέση με τον στοχασμό του Παρμενίδη και άλλων φυσιολόγων φιλοσόφων της Ιωνίας (Kahn, 1993: 567).

Όπως ο Βουδούρης αναφέρει (1988: 159 σ.2), φαίνεται πως ο Εμπεδοκλής ασκούσε κάποιο είδος Ιατρικής που βασιζόταν κυρίως στη θεωρία και όχι στην εμπειρική άσκηση, παρά την παρατηρητικότητα που τον διέκρινε. Στις θεραπείες του λάμβανε σοβαρά υπόψη τον ψυχικό παράγοντα που επιδρά στις νόσους και έκανε χρήση της *Λογοθεραπείας*. Η *λογοθεραπεία* θα γίνει γνωστή τον 20<sup>ο</sup> αιώνα από τον Viktor Frankle (2010) και βασίζεται στη δύναμη της πειθούς. Ο βαθμός της επιρροής της ιατρικής του διδασκαλίας εικάζεται από το συγγραφέα του έργου *Περί αρχαίας ιατρικής*.

Κάποια από τα αποσπάσματά του που επισημαίνουν την σημασία της αποβολής των κακών σκέψεων για την επίτευξη της ευτυχίας είναι:

- «*Νηστεῦσαι κακότητος*», Εμπεδοκλής, απ.144 (Να νηστεύεις από την κακία).
- (Αφού σε φοβερές κακότητες πλανιέστε, ποτέ από τους άθλιους πόνους δεν θα ανακουφιστείτε.) Εμπεδοκλής, απ. 145

Οι θεωρίες του άσκησαν μεγάλη επιρροή στους σύγχρονους του και στους μεταγενέστερους στοχαστές:

- Επηρέασε το Holderlin (1993) που έγραψε την τραγωδία «*Ο Θάνατος του Εμπεδοκλή*»
- Ο Freud έγραψε για τις δύο αντίπαλες δυνάμεις τα ένστικτα της ζωής και του Θάνατου έχοντας διαβάσει την εμπεδοκλεία φιλοσοφία. Εμφανής είναι η αντιστοιχία ανάμεσα στη Φιλότητα ή Αφροδίτη που αντιστοιχεί τη δύναμη της ζωής και στη libido.

[ Ενστικτο ζωής: Όρος του Freud για τις εννομήσεις ή τις πηγές ενέργειας (libido) που στοχεύουν στη διατήρηση της ζωής και στη σεξουαλική ικανοποίηση.

Ένστικτο Θανάτου: Έννοια του Freud για τις ενορμήσεις ή τις πηγές ενέργειας που στρέφονται προς τον θάνατο ή την επιστροφή προς την ανόργανη κατάσταση.] (Pervin- John, 2001).

## ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ

[ Παλίντονος Αρμονία, Λόγος, Πυρ, Θεός, Διαλεκτική ]

Ο Ηράκλειτος ήκμασε κατά το τέλος του έκτου αιώνα π.Χ. (540 – 480 π.Χ.). Ασφαλείς πληροφορίες δεν παρέχονται σχετικά με τη ζωή του. Οι βιογραφικές πληροφορίες δεν οδηγούν σε δυνατότητα ασφαλούς διάκρισης μεταξύ της ιστορικής αλήθειας και της μυθολογίας. Σώζονται περίπου εκατό αποσπάσματα που δεν διαθέτουν μορφολογική συνάφεια αλλά λειτουργούν ως αφοριστικές κρίσεις. Πολλές αποφάνσεις του στοχαστή παίζουν με παράδοξα ή αμφιταλαντεύονται με παιγνιώδη τρόπο, αγγίζοντας τα όρια της αντίφασης (Hussey, 2005: 149). Η έλλειψη ολοκληρωμένης δομής και ενότητας στο έργο του οδήγησε τον Θεόφραστο στην εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την ψυχική του κατάσταση. Τον χαρακτήρισαν δηλαδή ως μελαγχολικό και αποδιοργανωμένο, καθώς στα ημιτελή αποσπάσματα περιέπιπτε σε αντιφάσεις: «*Θεόφραστος δὲ φησιν ὑπὸ μελαγχολίας τὰ μὲν ἡμιτελῆ, τὰ δὲ ἄλλοτε ἄλλως ἔχοντα γράψαι*» (Διογένης Λαερτίος, 9.6).

Η θεματική της φιλοσοφίας του στρέφεται, όπως και των άλλων Ιώνων φιλοσόφων, γύρω από τη φύση, τη δραματική σύγκρουση και την τάξη που διέπει τις κοσμικές δυνάμεις. Ο κόσμος του Ηρακλείτου βρίσκεται σε μία διαρκή, αέναη, κίνηση και αλληλεπίδραση.

Όπως ο Engels αναφέρει «... βλέπουμε μπροστά μας την εικόνα μιας ατέρμονης διαπλοκής συναρτήσεων και αλληλεπιδράσεων... τα πάντα αλλάζουν συνεχώς, βρίσκονται σε ένα διαρκές γίνεσθαι και παρέρχεσθαι.» ( Δαφέρμος, 2010: 105). Η σκέψη του Ηρακλείτου βρίσκει τη συμπτυκνωμένη της διατύπωση στη φράση «*πάντα ρεῖ*» η οποία δηλώνει ότι τα πάντα τελούν σε διαρκή μεταβολή. Ο φιλόσοφος, δηλαδή, προέβη στη διαλεκτική απεικόνιση του κόσμου ως «γίνεσθαι», χαρακτηριστική για την αρχαία ελληνική σκέψη (Δαφέρμος, 2010: 104).

Ωστόσο, ο μελετητής του Ηρακλείτου G. Kirk επισημαίνει ότι η διατύπωση αυτή, δεν προέρχεται ή δεν εικάζεται από τα αποσπάσματα του ίδιου του Ηρακλείτου. Υποστηρίζει πως έχει την προέλευσή της στον Πλάτωνα και συγκεκριμένα στον Κρατύλο 402 a, όπου αναφέρονται τα εξής: «*Λέει κάπου ο Ηράκλειτος ότι τα πάντα κινούνται και τίποτα δεν μένει αμετακίνητο [πάντα χωρεῖ καὶ οὐδὲν μένει]* και παρομοιάζοντας τα πράγματα με το ρου ενός ποταμού [ *καὶ ποταμοῦ ροῇ ἀπεικάζων*] λέει ότι δεν είναι δυνατόν να μπούμε δύο φορές στον ίδιο ποταμό [*ὡς δῖς εἰς τὸν αὐτὸν ποταμὸν οὐκ ἂν ἐμβαίης*].

Η θέση όμως αυτή του Πλάτωνα, η οποία στη συνέχεια υιοθετήθηκε και από τον Αριστοτέλη και το Θεόφραστο, αντιμετωπίζεται με σκεπτικισμό, ως προς την ορθότητα της αντίληψης του Ηρακλείτου για την μεταβολή» ( Kirk,1993: 263). Σύμφωνα με τον Kirk δεν υπάρχει κανένα από τα σωζόμενα αποσπάσματα του Ηρακλείτου που να παραδίδει την ιδέα της διαρκούς ροής και μεταβολής των πάντων. Η απουσία μιας τέτοιου είδους αναφοράς οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η αλλαγή, η πολλαπλότητα δεν αποτελούσε τη θεμελιακή ιδέα της φιλοσοφίας του, όπως παρουσιάζεται στον Πλάτωνα και στους μεταγενέστερους. Εν αντιθέσει, η ιδέα που ενυπάρχει, ως αναπόσπαστο συνεκτικό κομμάτι, είναι η πάγια θέση του ότι πίσω από τις φαινομενικές αντιθέσεις υπόκειται η ενότητα και η αρμονική συνύπαρξη των αντιθέτων. Με τον τρόπο αυτό ο Ηράκλειτος επιχειρεί να υπερκεράσει τα προβλήματα που αφορούσαν τον μονισμό και την πολλαπλότητα, ανασυνθέτοντας την υπάρχουσα θεωρία για την κοσμολογία και την δυνατότητα γνώσης σε νέα σταθερότερη βάση (Hussey, 2005: 151). Πίσω από τη διαρκή αλλαγή, τη σύγκρουση, την αλληλεπίδραση αναγνωρίζεται μια ενοποιητική αρχή που εξασφαλίζει την αρμονία.

Η ηρακλείτεια σκέψη, επομένως, υπερβαίνει την κοσμολογική θεώρηση και στρέφεται προς την έννοια του *Λόγου*, που αποτελεί και την συνεκτική και θεμελιακή αρχή φιλοσοφίας του (Μιχαηλίδης, 1998:47). Ο Λόγος έχει την έννοια της «λογικής αναλογίας» και του «ορθού υπολογισμού». Για τον Ηράκλειτο το κλειδί της ερμηνείας της δομής του κόσμου μπορεί να αποδοθεί επιγραμματικά ως «ενότητα των αντιθέτων».

Στο πλαίσιο αυτής της φιλοσοφικής θεώρησης εναρμονίζεται η φράση του Ηρακλείτου «*Ἐν πάντα εἶναι*». Ο Ηράκλειτος δεν περιορίζεται στη θεωρητική διατύπωση της θέσης αυτής αλλά παρέχει παραδείγματα της ενοποιητικής αυτής αρχής που συνέχει τον κόσμο.

- «*ὁδὸς ἄνω κάτω μία καὶ ὤητή*» = η ανηφορική και η κατηφορική οδός είναι ο ίδιος δρόμος ( Ηράκλειτος, B 60).
- «*ἄξυνόν γάρ ἀρχή καὶ πέρας ἐπὶ κύκλου περιφερείας*» = Η αρχή και το τέλος στην περιφέρεια του κύκλου συμπίπτουν ( Ηράκλειτος, B 103)

## Η Θεωρία για την Ψυχή

Η αρχή της ενότητας των αντιθέτων προσέφερε στον Ηράκλειτο μία θεωρία για τον κόσμο και μία για την ψυχή. Η θεωρία του για την ψυχή εντάσσεται και εναρμονίζεται με την κοσμολογική του θεωρία.

Ο Ηράκλειτος αντιλαμβάνεται την ψυχή ως τη βαθύτερη ενότητα, στο πλαίσιο μιας σύνθετης δομής. Για τον Ηράκλειτο η ψυχή αποτελεί τον φορέα της προσωπικής μας ταυτότητας, το κέντρο της νόησης και της δράσης και η ουσία της είναι ανεξερεύνητη. *«ψυχῆς πείρατα ἰὼν οὐκ ἄν ἐξεύροιο, πᾶσαν ἐπιπόρευόμενος ὁδόν· οὕτω βαθὺν λόγον ἔχει»* Απ. 45, Διογένης Λαέρτιος, ΙΧ 7

*(Της ψυχῆς τα πέρατα δεν θα τα βρεις, όσο κι αν βαδίσεις, ακόμα κι αν ακολουθήσεις όλους τους δρόμους. Τόσο βαθύ νόημα έχει).*

Σίγουρα όμως, η θεώρηση της ψυχῆς, ως στοιχείο απροσδιόριστο και χωρίς όρια, δεν θα πρέπει να λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας για την συνέχιση της αναζήτησης και διερεύνησης. Παρά το γεγονός ότι δηλώνει γνώστης της απεραντοσύνης της ανθρώπινης ψυχῆς, ωστόσο η αναζήτηση και διερεύνηση του εαυτού είναι διαρκής.

*«ἐδιζησάμην ἐμεωυτόν»* Απ.101. Πλούταρχος, Προς Κολώτην 20, III8c.

*(Αναζήτησα τον εαυτό μου)*

Ο εαυτός και η γνώση του και στον Ηράκλειτο αποτελεί στόχο έρευνας και εναρμονίζεται με τη ρήση του μαντείου των Δελφών *«Γνῶθι σαυτόν»*.

Ο Ηράκλειτος υποστήριζε *«ἀρμονίη ἀφανῆς φανερῆς κρείττων»* Απ. Β54 (*Η αφανής δομή υπερτερεί έναντι της φανερῆς*). Στη θέση αυτή αναγνωρίζει ο Jung τις αρχές της θεωρίας του σχετικά με την ενότητα των αντιθέτων και την αρμονία που προκύπτει μέσα από την αρμονική συνύπαρξη.

Η αναζήτηση της αρμονίας και η άρση των αντιθέτων δύναται να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά και να επιφέρει τη γαλήνη θεραπεύοντας τη δυσαρμονία και την συγκρουσιακή αίσθηση. Ο Jung, εκκινώντας από τη θεωρία του Ηρακλείτου, τονίζει την ανάγκη για την κατάκτηση της ευτυχίας και την ανακάλυψη της ενότητας μέσα στον εαυτό (Perlin & John, 2001:210). Για τον Jung σημαντικό έργο του καθενός είναι να φέρει αρμονία και ενότητα ανάμεσα στις αντιτιθέμενες δυνάμεις του εαυτού, όπως είναι

το αρσενικό και το θηλυκό, η εσωστρέφεια και η εξωστρέφεια, το συνειδητό και το ασυνείδητο. Ο Jung υποστηρίζει, όπως αναφέρεται στους Perlin & John, ότι η πάλη των αντιθέσεων, εντός του ανθρώπου, μπορεί να διαρκέσει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Ο Jung ενσωμάτωσε στο φιλοσοφικό του σύστημα αλλά και εφάρμοσε στις μεθόδους ψυχοθεραπείας τον περίφημο Νόμο της Εναντιοδρομίας, ο οποίος βασίζεται στη φιλοσοφία του Ηράκλειτου περί αρμονίας των αντιθέτων.

## ΠΑΡΜΕΝΙΔΗΣ

### [ Τὸ εἶναι καὶ τὸ νοεῖν ]

Ο Παρμενίδης ἔζησε στην Ελαία περίπου το 540-470 π.Χ., λίγο μετά τον Ηράκλειτο (κάποιοι τον θέλουν νεότερο του Ηράκλειτου). Ἐγγραψε ένα μόνο ἔργο σε μορφή δακτυλικού εξάμετρου ποιήματος γι αυτό και οι μελετητές του το ονομάζουν «Το Ποίημα». Ο ἴδιος, ακολουθώντας το παράδειγμα των προηγουμένων του [τῶν ἐν φιλοσοφία εὐδοκιμησάντων] (ὅπως τους αποκαλεῖ ο Διογένης Λαέρτιος), το εἶχε επιγράψει «Περὶ φύσεως» (Κουφόπουλος).

Ο Παρμενίδης αναγνωρίζεται ἀπὸ τον Πλάτωνα, ως ἓνας ἀπὸ τους ιδρυτές του ὀρθολογισμοῦ και ἓνας ἀπὸ τους σημαντικότερους ἀρχαίους ἑλληνας φιλοσόφους. Ο Heidegger (1973:130) θεωροῦσε τις θέσεις του Παρμενίδη τόσο σημαντικές, ὥστε, παρά το ὀλιγόστιχο ἔργο του, εἶχε ἀναγνωρίσει την υψηλή ἀξία του σε διανοητικό βάθος. *"Ὅ,τι ἀπομένει στην κατοχή μας ἀπὸ το διδακτικό ποίημα του Παρμενίδη περιέχεται σε ἓνα φυλλάδιο, ἀλλὰ αὐτὸ το φυλλάδιο θα μπορούσε κάλλιστα να ἀντικαταστήσει ὀλόκληρες βιβλιοθήκες ἀπὸ υποτιθέμενα ἀπαραίτητα φιλοσοφικά ἔργα."*

Η θεωρία του Παρμενίδη ἔρχεται να ἀπαντήσει στις θέσεις του Ηρακλείτου γιὰ διαρκή ἀλλαγὴ, ρευστότητα, ὅπου τα πάντα βρίσκονται σε διαρκή πόλεμο. Ο παρμενίδειος κόσμος περιγράφεται ως ἓνας κόσμος σταθερότητας και μονιμότητας. Ἀν ὁ Ηράκλειτος χαρακτηρίζεται ως ὁ φιλόσοφος του «γίνεσθαι», ὁ Παρμενίδης χαρακτηρίζεται ως ὁ φιλόσοφος του «εἶναι». Κεντρικὴ ἰδέα μάλιστα στον Παρμενίδη ἀποτελεῖ ἡ ταύτιση του ὄντος με «το νοεῖν».

Η γνώση μέσω των αισθήσεων οδηγεῖ σε ἀπατηλές παραστάσεις ἐνῶ ἀσφαλὴ γνώση μπορεῖ να παρέχει μόνον ἡ διάνοια. Ο Παρμενίδης, δηλαδή, προσέδωσε ὑπάρξη στο ἀντικείμενο των σκέψεών του.

*« Διότι ἐκεῖνο τὸ ὁποῖο εἶναι δυνατόν νὰ νοηθεῖ καὶ νὰ ὑπάρχει εἶναι τὸ ἴδιο»., Ἀπ. 3.*

Σύμφωνα με τους Kirk-Raven (1988: 248) και το Βουδούρη (1988: 105), με τον ἴδιο τρόπο που ὁ Descartes διατείνεται cogito ergo sum (ἀμφιβάλω ἄρα ὑπάρχω), υποβάλλοντας σε ἀμφιβολία την ἴδια του την ὑπάρξη και ὀρίζοντάς την τελικά μέσα ἀπὸ



τη διαδικασία της νόησης, ο Παρμενίδης συνάγει το [ cogito, ergo est quod cogito = σκέφτομαι, συνεπώς, υπάρχει αυτό, το οποίο σκέφτομαι].

Ο Παρμενίδης εκφράζει αντίστοιχη θέση με τον Εμπεδοκλή, όσον αφορά στην ανθρώπινη υπόσταση και στη σύστασή της εκ των αντιθέτων..

## ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

[ *εὐθυμία, εὐογκία, ἄρμονία, συμμετρία, ἀταραξία, ἀθαυμαστία, ἀθαμβία* ]

Ο Δημόκριτος (~ 460- 370) καταγόταν από τα Άβδηρα της Θράκης και ήταν ο τελευταίος μεγάλος προσωκρατικός και ο πρώτος καθολικός νους (*mens universalis*) στην Ιστορία της Φιλοσοφίας. Λέγεται ότι ταξίδεψε σε χώρες της Ανατολής, στην Αίγυπτο, στην Περσία, τη Βαβυλωνία, ακόμα και στις Ινδίες. Παραδίδεται ότι ήταν άνθρωπος με υψηλό φιλοσοφικό ήθος. Η παράδοση τον φέρει να γελά μπροστά σε πράγματα, για τα οποία ο Ηράκλειτος έχυνε δάκρυα και γι αυτό τον ονόμαζαν «γελασίνο». Ακριβώς αυτό το χαρακτηριστικό του, το απρόσφορο συναίσθημα, το αναίτιο γέλιο με τα πάντα, οδήγησε τους συμπατριώτες του στην πίστη ότι έπασχε από κάποια μορφής τρέλα. Παραδίδεται πως ο Ιπποκράτης κλήθηκε προς θεραπεία του. Ο Ιπποκράτης αποφάνθηκε ότι ήταν απόλυτα υγιής και το γέλιο αποτελούσε μέρος τη φιλοσοφικής του θεώρησης.

Βασικός όρος στη φιλοσοφία του Δημόκριτου είναι η «*εὐεστώ*». Σύμφωνα με το φιλόσοφο, ο σκοπός της ζωής κάθε ανθρώπου εναποτίθεται στην «*ευεστώ*». Ο όρος «*εὐεστώ*» παραπέμπει στην καλή κατάσταση και ευστάθεια της ψυχής (Βουδούρης, 1988: 191-192). Στην αρχαιότητα ο όρος ευτυχία αποδιδόταν με τη λέξη *εὐδαιμονία*. Ο όρος αυτός, όπως δεικνύει το β' συνθετικό του, συνδέεται με μυθολογικο-θρησκευτικές δοξασίες (ιδιαίτερα ορφικές) για την ψυχή. Η απόδοση αυτών των προεκτάσεων δεν ικανοποιούσε τον Δημόκριτο, έτσι για την απόδοση της λέξης ευτυχία χρησιμοποιεί τον όρο *εὐθυμία*, λέξη ομηρική που σημαίνει «καλή καρδιά, καλή διάθεση, μεγάλο θάρρος». Εκτός από τη λέξη *εὐεστώ* (που σημαίνει ευστάθεια) χρησιμοποιεί επίσης τις λέξεις: *ἄρμονία, συμμετρία, ἀταραξία, ἀθαμβία* (η ἔλλειψη δέους, τρόμου, μπροστά σε κάτι), *ἀθαυμαστία* (η ἔλλειψη φόβου). Οι λέξεις αυτές παραπέμπουν σε ευχάριστες ψυχικές καταστάσεις, χαράς και γαλήνης και προέρχονται από αρμονικές και συμμετρικές κινήσεις των ατόμων της ψυχής.

Κατ' αναλογία, τα αντίθετα συναισθήματα της δυσαρέσκειας, του πόνου, της λύπης προκαλούνται από τις ακανόνιστες και δυσαρμονικές κινήσεις των ατόμων της ψυχής και προκαλούν τη δυστυχία, την *κακοδαιμονία* ή όπως την αποκαλεί ο Δημόκριτος «*κακεστώ*». Η ευτυχία είναι η αρμονική κατάσταση της ψυχής που συνδέεται με την

υγεία, ενώ η δυστυχία προκαλείται από τη διατάραξη αυτής της αρμονίας και επιφέρει ασθένεια. Η θεωρία του Δημοκρίτου για την ευτυχία και τη δυστυχία εναρμονίζεται στην κοσμοθεωρία του, σχετικά με την ατομική δομή της ύλης και της ψυχής.

Ο Vlastos στο δοκίμιό του «Ηθική και φυσική στο Δημόκριτο», όπως αναφέρεται στον Popper (1998: 302), εξετάζει λεπτομερειακά το ζήτημα της σχέσης ψυχής–σώματος και υγείας.

Ο Δημόκριτος στο απόσπασμά του B 187 αναφέρεται στην υγεία τονίζοντας ότι αποτελεί υπόθεση της ψυχής.

*« ἀνθρώποις ἀρμόδιον ψυχῆς μᾶλλον ἢ σώματος λόγον ποιεῖσθαι · ψυχῆς μὲν γὰρ τελεότης σκῆνεος μοχθηρίην ὀρθοῖ, σκῆνεος δὲ ἰσχύς ἄνευ λογισμοῦ ψυχῆν οὐδὲν τι ἀμεινω τίθησι».*

*(Αρμόζει να εκφέρουν οι άνθρωποι λόγο για την ψυχή μάλλον παρά το σώμα. Διότι η τελειοποίηση της ψυχής διορθώνει τα μειονεκτήματα του σώματος. Το δυνάμωμα όμως του σώματος χωρίς το λογικό σε τίποτα δεν μπορεί να βελτιώσει την ψυχή).*

Ο Vlastos επισημαίνει ότι ο Δημόκριτος στο απόσπασμα αυτό αναγνωρίζει την αρχή της υπευθυνότητας, δηλαδή η ψυχή είναι αυτή που κινεί το σώμα και που φέρει την ευθύνη. Επομένως οι άνθρωποι οφείλουν να φροντίζουν τη ψυχή περισσότερο από το σώμα, καθώς αυτή είναι που δύναται να διορθώσει τις μειονεξίες του σώματος και όχι το αντίστροφο.

Στην αρχαιότητα υπήρχαν διστάμενες απόψεις σχετικά με τη διαμόρφωση του χαρακτήρα: Υπήρχαν οι θέσεις που θεωρούσαν το χαρακτήρα αποτέλεσμα φυσικής καταβολής και οι θέσεις που θεωρούσαν το χαρακτήρα αποτέλεσμα μάθησης και άσκησης και υπήρχαν και αυτές που συγκερνούσαν τις προηγούμενες δύο.

*« εἰς τὴν παντελῆ δικαιοπραγίαν τρία δεῖ συνδραμεῖν, φύσιν καὶ λόγον τὴν μάθησιν, ἔθος δὲ τὴν ἄσκησιν»*, Πλούταρχος, Περὶ παίδων ἀγωγῆς, 2<sup>A</sup>

Ο Δημόκριτος στον προβληματισμό σχετικά με την διαμόρφωση του χαρακτήρα απαντάει υπέρ της άσκησης.

*«πλέονες ἐξ ἀσκήσιος ἀγαθοὶ γίνονται ἢ ἀπὸ φύσιος»*, Δημόκριτος, 242

*(Οι περισσότεροι γίνονται ενάρετοι από την άσκηση παρά από την φύση)*

Την ίδια θέση θα λάβει αργότερα και ο Αριστοτέλης, ο οποίος θα ισχυριστεί ότι ο ενάρετος χαρακτήρας διαμορφώνεται από την εκτέλεση ενάρετων πράξεων «ἐξ ἔθους ἤθους», (το ήθος, ο χαρακτήρας προέρχεται από τη συνήθεια, από την επαναλαμβανόμενη εκτέλεση πράξεων).

Ως προς τη διασαφήνιση της λέξης «εὐεστώ», την διάκρισή της από τη λέξη «ἡδονή» και τη σύνδεσή της με την γαλήνη, την σταθερότητα και το μέτρο έχουν λεχθεί τα ακόλουθα:

Ο Διογένης Λαέρτιος (9,45) αναφέρει πως «Ο σκοπός της ζωής είναι η ευτυχία, η οποία δεν ταυτίζεται με την ἡδονή, όπως νόμιζαν μερικοί από παρανόηση, αλλά συνίσταται στην κατάσταση που βρίσκεται η ψυχή, όταν ζει σε γαλήνη και σε ευστάθεια, χωρίς να ταραίζεται από κανένα αίσθημα τρόμου, ή από φόβο των θεών ή από κάποιο άλλο πάθος».

Ο Δημόκριτος υποστηρίζει ότι σε αυτήν την κατάσταση μπορεί να φτάσει ο άνθρωπος μόνο εάν είναι εγκρατής και τηρεί το μέτρο. Η «εὐεστώ» που σημαίνει ευστάθεια, σταθερότητα και η «εὐθυμία», που σημαίνει ψυχική ισορροπία, κατακτάται μόνο όταν ο άνθρωπος δεν υπερβαινει το μέτρο, δεν πολυπραγμονεί, δεν επιλέγει πέρα από τη φύση του. Η αφθονία με μέτρο «εὐογκία» είναι πιο ασφαλής από την υπεραφθονία «μεγαλογκία».

*«ἄνθρωποισι γὰρ εὐθυμῆ γίνεται μετριότητι τέρψιος καὶ βίου συμμετρίη· τὰ δ' ἔλλείποντα καὶ ὑπερβάλλοντα μεταπίπτειν τε φιλεῖ καὶ μεγάλας κινήσιας ἐμποιεῖν τῆι ψυχῆι. αἱ δ' ἐκ τῶν μεγάλων διαστημάτων κινούμεναι τῶν ψυχῶν οὔτε εὐσταθέες εἰσὶν οὔτε εὐθυμοί»*  
Δημόκριτος, Απ.191

*(Οι άνθρωποι αποκτούν ψυχική γαλήνη με τις μετρημένες απολαύσεις και με τη μετρημένη ζωή. Ό,τι είναι ελλειματικό ή υπερβολικό συνήθως μεταπίπτει στο αντίθετό του και δημιουργεί στην ψυχή μεγάλες κινήσεις. Οι ψυχές που κινούνται ανάμεσα σε μεγάλα διαστήματα ούτε σταθερές είναι ούτε γαλήνιες.)*

Στον Δημοκрито δηλαδή απαντάται πρωταρχικά η ανάγκη της τήρησης του μέτρου, της μεσότητας (στον Αριστοτέλη εμφανίζεται αναλυτικά η ιδέα της μεσότητας), της μετρημένης απόλαυσης σε σχέση με την υπερβολή ή την έλλειψη. Ο άνθρωπος φέρει την ευθύνη των επιλογών του καθώς αυτές πρέπει να διασώζουν το μέτρο και να μην ρέπουν ούτε προς το ένα άκρο, ούτε προς το άλλο. Η τάση προς το ένα άκρο ή το άλλο μπορεί να επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα και να λειτουργήσει καταστροφικά.

*«εί τις ὑπερβάλλει τὸ μέτριον, τὰ ἐπιτεπέστατα ἀτερπέστατα ἂν γίγνοιτο», Δημόκριτος, Απ.233*

*(αν κάποιος ξεπεράσει το μέτρο τα πιο ευχάριστα θα μπορούσαν να γίνουν τα πιο δυσάρεστα).*

Και τονίζει τη σημασία της υποκειμενικής κρίσης στην εύρεση της ευτυχίας. Η αυτάρκεια και η γαλήνη που αυτή συνεπιφέρει θεωρείται το μέγα αγαθό:

*«εὐγνώμων ὁ μὴ λυπεόμενος ἐφ' οἷσιν οὐκ ἔχει, ἀλλὰ χαίρων ἐφ' οἷσιν ἔχει»*

Δημόκριτος, Απ.231

*(Σωστή κρίση έχει, αυτός που δε λυπάται για όσα δεν έχει αλλά χαίρεται για όσα έχει).*

Τονίζει επίσης την ευθύνη που φέρουν οι ίδιοι άνθρωποι απέναντι στη διατήρηση της υγείας τους. Θεωρεί παράλογη την ιδέα των ανθρώπων ότι ο θεός ευθύνεται για την διατήρηση της υγείας τους καθώς η ευθύνη βαραίνει τους ίδιους:

*«ὕγιεῖν εὐχῆισι παρὰ θεῶν αἰτέονται ἄνθρωποι, τὴν δὲ ταύτης δύναμιν ἐν ἑαυτοῖς ἔχοντες οὐκ ἴσασιν· ἀκрасίηι δὲ τάναντία πρήσσοντες αὐτοὶ προδότηιτῆς ὑγείης ταῆισιν ἐπιθυμίησιν γίνονται» Δημόκριτος, Απ.234 (Ανθ. Στοβ. Ι Η, 31).*

*(Οι άνθρωποι προσεύχονται στους θεούς και ζητούν να έχουν υγεία, ενώ δε γνωρίζουν ότι την δυνατότητα αυτήν, την έχουν οι ίδιοι. Από ἔλλειψη εγκράτειας, κάνοντας τα αντίθετα απ' ὅ,τι πρέπει προδίνουν μόνοι τους την υγεία τους στις επιθυμίες τους)*

Στην ηθική ορολογία του Δημόκριτου πολλοί ὀροι ταυτίζονται με γνωστούς ιατρικούς, ὀπως «κρᾶσις», «μέτρον», «ἰσορροπία», «εὐλογκία», «μεγαλογκία». Ο στόχος του φιλοσόφου είναι να περιγράψει την κατάσταση της υγείας του ἀνθρώπου που σχετίζεται με την ψυχική του υγεία.

### **Από τους Πυθαγόρειους στους ατομικούς φιλοσόφους.**

Στην όψιμη αρχαιότητα ο όρος *Πυθαγόρειος* ήταν συνώνυμος με τον εσωτεριστή ή αποκρυφιστή ενώ αντίθετα ο *Δημοκρίτειος* αντιστοιχούσε στον ορθολογιστή. Ο δε, χαρακτηρισμός Πυθαγόρειος είχε φτάσει να σημαίνει να σημαίνει «μυστικιστής», «μάγος» (Kingsley, 2001:347). Το σημείο όμως που συμπλέουν ο «μυστικιστής» Πυθαγόρειος με τον «ορθολογιστή» Δημοκρίτειο είναι το κοινό τους ενδιαφέρον για τις σχέσεις ανάμεσα στη σύσταση της φύσης, τον τρόπο ζωής και τα ήθη και - ειδικά – στην τάση τόσο του Δημόκριτου όσο και των Πυθαγορείων να αντιλαμβάνονται τη φιλοσοφία με όρους ιατρικής και θεραπευτικής *«Όχι να διδάσκεις αλλά να θεραπεύεις»*. Η ιδέα της αρμονικής μίξης είναι ιδιαίτερα αγαπητή στη διανόηση των αρχαίων και διατρέχει τη θεώρηση όλης της περιόδου. Ο Δημόκριτος κατά αυτόν, θα μπορούσαμε να πούμε, τον τρόπο, αποτελεί τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στη φιλοσοφία των προσωκρατικών καθώς και των θέσεων του Πλάτωνα με την ελληνιστική φιλοσοφία.

## ΣΟΦΙΣΤΕΣ

Σύμφωνα με τον Guthrie (1989:55), η λέξη σοφιστής χρησιμοποιείται την εποχή του Σωκράτη για μια ιδιαίτερη τάξη ανθρώπων, δηλαδή για τους επαγγελματίες παιδαγωγούς, που δίδασκαν τους νέους και έκαναν δημόσιες επιδείξεις ευγλωττίας με σκοπό να εισπράξουν χρήματα. Στον Πρωταγόρα (2010), ο Σωκράτης περιγράφει το σοφιστή «*ως πωλητή των αγαθών με τα οποία τρέφεται η ψυχή*» Πλάτων (2010), Πρωταγόρας, 313 c.

Οι σοφιστές των οποίων οι διδασκαλίες συμπληρωνόταν με το γράψιμο και τις δημόσιες διαλέξεις ήταν οι πρωτεργάτες σε αυτό που καλείται ελληνικός διαφωτισμός.

Οι σοφιστές, σύμφωνα με τον Demirçi (2012), αν και ήταν σύγχρονοι με τους φυσικούς φιλοσόφους έθεσαν το θέμα της πρακτικής εφαρμογής της φιλοσοφίας. Θεωρώντας ότι η κοσμολογική φιλοσοφία δεν είχε καμία προσφορά στην καθημερινή ζωή, έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στον ίδιο τον άνθρωπο και σε πρακτικά ζητήματα της ζωής. Έθεσαν ερωτήματα σχετικά με την ανθρώπινη φύση και την σχετικότητα των πραγμάτων και ουσιαστικά προετοίμασαν το έδαφος για τον Σωκρατικό ανθρωπισμό. Δεν αποτέλεσαν φιλοσοφική θεωρητική σχολή αλλά δασκάλους για τα καθημερινά προβλήματα της ζωής που προέκυπταν από την υποχώρηση της θρησκευτικής πίστης και την ανάγκη αντιπροσώπευσης στην πολιτική ζωή.

Όπως ο Reinhardt (1992) ορίζει, η σοφιστική αποτέλεσε την εισβολή ενός, όχι και μεγάλου, στρατεύματος πεφωτισμένων και πεπαιδευμένων, εξ επαγγέλματος σοφολογιότατων, στην νεώτερη γενιά των αστικών στρωμάτων. Η πρακτική τους είχε διπλή στόχευση. Αφενός, αναγνωρίζοντας την αποτελεσματικότητα της συνδιάλεξης, υποτάσσονται στις ανάγκες της γνώσης και της ευφυΐας και λαμβάνουν λεκτικά επιθετική στάση απέναντι στον αντίπαλο με βάση τον θεωρητικό οπλισμό τους, εμμένοντας στον αγώνα και στο παιχνίδι με τις λέξεις και τις έννοιες. Διαπαιδαγώγηση συνάμα και παιχνίδι, σχέση δυναμική στην οποία το παιχνίδι λαμβάνει διαφορετικές μορφές, που προσιδιάζουν στην κάθε περίπτωση: λόγοι, θρύλοι, παραβολές, ερμηνείες, αλληγορίες. Η διαλεκτική αυτή σχέση παρέχει ευχαρίστηση, ιδιαίτερα αν εμπεριέχει αμφιβολίες και ενδοιασμούς, αντιστάσεις. Ο κόσμος τρέφεται από τη γνώση και προσδοκά τη σωτηρία στηρίζοντας τις ελπίδες του σε ένα πράγμα που εγκωμιάζεται ως Τέχνη ή επιστήμη. Όλοι

οι σοφιστές πιστεύουν ομόφωνα στην δύναμη της Τέχνης, ανεξάρτητα από το είδος των τεχνικών που χρησιμοποιούν. Η τέχνη κατ' αυτόν τον τρόπο, σύμφωνα με τον Reinhardt δεν είναι ούτε επιστήμη, ούτε φιλοσοφία αλλά αποτελεί σύνολο τεχνασμάτων.

## ΣΟΦΙΣΤΙΚΗ – ΙΑΤΡΙΚΗ

Ο Versenyi (όπως αναφέρεται στον Guthrie, 1989:211) κατέδειξε τις αναλογίες που εντοπίζονται στη διδασκαλία του Πρωταγόρα και στο έργο του Ιπποκράτη *Περὶ ἀρχαίης ἰητρικῆς*.

*«Ο στόχος και των δύο (δηλαδή της πολιτικής και της ιατρικής τέχνης) είναι να βρουν τί είναι ωφέλιμο, κατάλληλο, πρέπον ή οφειλόμενο στη φύση αυτού για το οποίο φροντίζει η κάθε μια, έτσι ώστε να προάγει την υγιεινή, αρμονική και ήρεμη ζωή. Αυτή η ομοιότητα στο στόχο, στη μέθοδο, και σχεδόν στο αντικείμενο οδηγεί σε μια σταθερή σχέση των δύο αλλά μερικές φορές κάνει ώστε να είναι εξαιρετικά δύσκολο να χαρακτηί μια σαφής διαχωριστική γραμμή ανάμεσά τους».*

Αντίστοιχη αναλογία με αυτή ανάμεσα στη σοφιστική και την ιατρική επισημαίνει ο Γοργίας στο *Ἐλένης ἐγκώμιον* ανάμεσα στη χρήση και την επίδραση του Λόγου και των φαρμάκων.

*«τὸν αὐτὸν δὲ λόγον ἔχει ἢ τε τοῦ λόγου δύναμις πρὸς τὴν τῆς ψυχῆς τάξιν ἢ τε τῶν φαρμάκων τάξις πρὸς τὴν τῶν σωμάτων φύσιν. ὥσπερ γὰρ τῶν φαρμάκων ἄλλους ἄλλα χυμοὺς ἐκ τοῦ σώματος ἐξάγει, καὶ τὰ μὲν νόσου τὰ δὲ βίου παύει, οὕτω καὶ τῶν λόγων οἱ μὲν ἐλύπησαν, οἱ δὲ ἔτερψαν, οἱ δὲ ἐφόβησαν, οἱ δὲ εἰς θάρσος κατέστησαν τοὺς ἀκούοντας, οἱ δὲ πειθοῖ τινι κακῇ τὴν ψυχὴν ἐφαρμάκευσαν καὶ ἐξεγοήτευσαν»*

Γοργίας, *Ἐλένης ἐγκώμιον*, 14

*(Και η δύναμη του λόγου είναι για την ψυχή ό,τι τα φάρμακα για τη φύση των σωμάτων. Γιατί όπως κάθε φάρμακο εξάγει από το σώμα διαφορετικούς χυμούς, και άλλα σταματούν την αρρώστια ενώ άλλα τη ζωή, έτσι και οι λόγοι, άλλοι προκαλούν λύπη, άλλοι ευχαρίστηση, άλλοι φόβο, άλλοι δίνουν στους ακροατές τους θάρρος, και άλλοι φαρμακώνουν και μαγεύουν την ψυχή με ένα είδος δόλιας πειθούς.)»*



## Αντιφώντας

Σύμφωνα με τον Watzlawick, από τους στοχαστές της αρχαιότητας περισσότερο πλησίαζε στη σύγχρονη έννοια της ψυχοθεραπευτικής επικοινωνίας ο Αντιφώντας [480-411]. Η έλλειψη πηγών καθιστά ανέφικτη την δυνατότητα ασφαλούς ταύτισης του σοφιστή με το θεραπευτή. Οι αποσπασματικές πληροφορίες οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο Αντιφώντας υπήρξε εφευρέτης της «τέχνης της παρηγορίας». Η πίστη του στη δύναμη της πειθούς και των άλλων επιδράσεων της ομιλίας τον οδήγησε στη πεποίθηση ότι θα μπορούσε να διαμορφωθεί ένα θεωρητικό σύστημα που να περιλαμβάνει αυτές τις αλληλεπιδράσεις. Η προσπάθειά του είχε στόχευση στην ανακάλυψη και εφαρμογή για θεραπευτικούς σκοπούς των αλληλεπιδράσεων της ομιλίας. Ενεθάρρυνε τον ασθενή στην εκμυστήρευση των βασάνων του και ύστερα τον βοηθούσε, μιλώντας του και αξιοποιώντας στη «ρητορική του» το ύφος και το περιεχόμενο του λόγου του ασθενή. Εφάρμοζε δηλαδή τη μέθοδο, που σύμφωνα με την σύγχρονη έννοια, ισοδυναμεί με την αναμόρφωση των αντιλήψεων του αρρώστου για το «πραγματικό» και το «αληθινό» με στόχο την αλλαγή της εικόνας του κόσμου που είχε ήδη σχηματίσει (Watzlawick, 1986:24)

Ο Πλούταρχος γράφει για τον Αντιφώντα:

*« ἔτι δ' ὢν πρὸς τῇ ποιήσει τέχνην ἀλυπίας συνεστήσατο, ὥσπερ τοῖς νοσοῦσιν ἢ παρὰ ταῶν ἰατρῶν θεραπεία ὑπάρχει· ἐν Κορίνθῳ τε κατασκευασμένος οἶκημα τι παρὰ τὴν ἀγορὰν προέγραψεν, ὅτι δύναται τοὺς λυπουμένους διὰ λόγον θεραπεύειν, καὶ πυνθανόμενος τὰς αἰτίας παρεμυθεῖτο τοὺς κάμνοντας. Νομίζων δὲ τὴν τέχνην ἐλάττω ἢ καθ' αὐτὸν εἶναι ἐπὶ ῥητορικὴν ἀπετρέπη»*

Ψευδοπλούταρχος, Βίοι τῶν δέκα ῥητόρων 1, 833c στους Diels & Kranz (2007).

*(και ενώ ακόμα τον απασχολούσε η ποίηση, επινόησε μια μέθοδο αποφυγής των θλίψεων, κάτι ανάλογο με τη θεραπευτική αγωγή των γιατρών προς τους ασθενείς. Στην Κόρινθο κατασκεύασε ένα οίκημα, κοντά στην αγορά και γνωστοποίησε στον κόσμο ότι μπορεί με λόγους να θεραπεύσει όσους πάσχουν από κατάθλιψη, και ότι αφού διαπίστωνε τα αίτια της κατάθλιψης παρηγορούσε τους πάσχοντες. Επειδή όμως πίστευε ότι η τέχνη αυτή ήταν κατώτερη από τα προσόντα του στράφηκε προς τη ρητορική)*

Και ο Φιλόστατος επιβεβαιώνει τη φήμη του Αντιφώντα ως σοφού που έχει την ικανότητα διώχνει τη θλίψη: *«πιθανώτατος δὲ ὁ Ἀντιφῶν γενόμενος καὶ προσρηθεὶς Νέστωρ ἐπὶ τῷ περὶ παντὸς εἰπὼν ἂν πεῖσαι νηπενθεῖς ἀκροάσεις ἐπήγγειλεν, ὡς οὐδὲν οὕτω δεινὸν ἐρούντων ἄχος, ὃ μὴ ἐξελεῖν τῆς γνώμης»*, Φιλόστρατος, Βίοι σοφιστῶν, I, 15.2 στο Diels & Kranz (2007).

## ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Ο Σωκράτης (470- 399 π.Χ.) δεν άφησε γραπτά κείμενα με τη διδασκαλία του. Το φιλοσοφικό στοχασμό του τον γνωρίζουμε από τους διαλόγους και την Απολογία του Πλάτωνα, τα Απομνημονεύματα του Ξενοφώντα, τις Νεφέλες του Αριστοφάνη και κάποιες αποσπασματικές αναφορές στο έργο του Αριστοτέλη. Από τα παραπάνω, η κωμωδία του Αριστοφάνη αποτελεί σάτιρα των ηθών της εποχής στην οποία ο Σωκράτης παρουσιάζεται ως καρικατούρα και ενδεχομένως φέρει συγκεκαλυμμένες ομοιότητες με την ιστορική προσωπικότητα, με συνέπεια να είναι αδύνατον να αποτελέσει αξιόπιστη πηγή πληροφοριών. Επίσης, οι αναφορές στο έργο του Αριστοτέλη είναι τόσο αποσπασματικές, ώστε αδυνατούν να διαμορφώσουν ενιαία εικόνα για το στοχασμό και τις ιδέες του Σωκράτη. Μοναδικές πηγές, επομένως, απομένουν το έργο του Πλάτωνα και του Ξενοφώντα (Chessick, 1987).

Αν και ο Σωκράτης κατηγορήθηκε και θανατώθηκε ως σοφιστής, καθώς η διδασκαλία του περιείχε κάποιες κοινές θέσεις με αυτούς, όπως την αμφισβήτηση της παραδοσιακής γνώσης μυθολογικής προέλευσης και τον ανθρωποκεντρισμό, ωστόσο στη διδασκαλία τους, δεν υπήρχε καμία άλλη κοινή στόχευση. Οι σοφιστές αποτελούσαν επι πληρωμή δασκάλους της ρητορικής δεινότητας, ενώ ο Σωκράτης στόχο είχε να αφυπνίσει και να διδάξει την κριτική σκέψη και την άσκηση ελέγχου δια της διαλεκτικής μεθόδου.

Το ιδιαίτερο αυτό χαρακτηριστικό του, η διαλεκτική μέθοδος, η υποβολή του συνομιλητή σε διαδικασία ελέγχου του λόγου και της αποδόμησης των επιχειρημάτων, που δεν αντέχουν στον έλεγχο του λόγου, έχει οδηγήσει πολλούς μελετητές στην σκέψη ότι αποτελεί τον πρώτο που άσκησε ψυχοθεραπευτικό έργο.

Οι αναλογίες του σωκρατικού στοχασμού καθώς και της Σωκρατικής μεθόδου με την παρέμβαση ενός σύγχρονου θεραπευτή είναι εμφανείς στα λεγόμενά του στον διάλογο «Χαρμίδης», στον οποίο εκφράζεται η πίστη σχετικά με την ολιστική θεραπεία, στην οποία κανένα μέλος του σώματος δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται αποκομμένο από ολόκληρο το σώμα:

*«ἀλλ' ὥσπερ ἴσως ἤδη καὶ σὺ ἀκήκοας τῶν ἀγαθῶν ἰατρῶν, ἐπειδὴν τις αὐτοῖς προσέλθῃ τοὺς ὀφθαλμοὺς ἀλγῶν, λέγουσί που ὅτι οὐχ οἷόν τε αὐτοὺς μόνους ἐπιχειρεῖν τοὺς ὀφθαλμοὺς ἰᾶσθαι, ἀλλ' ἀναγκαῖον εἶη ἅμα καὶ τὴν κεφαλὴν θεραπεύειν, εἰ μέλλοι καὶ τὰ τῶν ὀμμάτων εὖ ἔχειν: καὶ αὖ τὸ τὴν κεφαλὴν οἶσθαι ἂν ποτε θεραπεῦσαι αὐτὴν ἐφ' ἑαυτῆς ἄνευ ὅλου τοῦ σώματος πολλὴν ἄνοιαν εἶναι».*

Πλάτων, Χαρμίδης, 156b-c

*(Αλλά ὅπως ακριβῶς οἱ καλοὶ γιατροί, ὅπως κι ἐσύ ἔχεις ἤδη ἀκούσει, ὅταν τοὺς ἐπισκεφτεῖ κάποιος με πονόματο, τοὺς λένε πως δὲν μποροῦν νὰ ἐπιχειρήσουν νὰ τοὺς γιατρέψουν μόνο τὰ μάτια τοῦ ἀλλὰ εἶναι ἀναγκὴ ταυτόχρονα νὰ φροντίσουν καὶ τὸ κεφάλι τοῦ, ἀν πρόκειται νὰ γίνουν καλὰ τὰ μάτια· τοὺς λένε ἐπίσης ὅτι νὰ νομίζει κάποιος πως εἶναι δυνατόν νὰ θεραπευτεῖ τὸ κεφάλι χωρὶς ολόκληρο τὸ σῶμα, εἶναι ἀνόητο).*

Τὸ σῶμα δὲν πρέπει νὰ ἀντιμετωπίζεται ὡς ἀνεξάρτητο ἀπὸ τὴν ψυχὴ καθὼς ἀπὸ τὴν ψυχὴ πηγάζει ἡ εὐημερία, ἡ υγεία τοῦ σώματος.

*«...ὅτι ὥσπερ ὀφθαλμοὺς ἄνευ κεφαλῆς οὐ δεῖ ἐπιχειρεῖν ἰᾶσθαι οὐδὲ κεφαλὴν ἄνευ σώματος, οὕτως οὐδὲ σῶμα ἄνευ ψυχῆς, ἀλλὰ τοῦτο καὶ αἴτιον εἶη τοῦ διαφεύγειν τοὺς παρὰ τοῖς Ἑλλήσιν ἰατροὺς τὰ πολλὰ νοσήματα, ὅτι τοῦ ὅλου ἀμελοῖεν οὐ δέοι τὴν ἐπιμέλειαν ποιῆσθαι, οὐ μὴ καλῶς ἔχοντος ἀδύνατον εἶη τὸ μέρος εὖ ἔχειν. πάντα γὰρ ἔφη ἐκ τῆς ψυχῆς ὠρμηθῆναι καὶ τὰ κακὰ καὶ τὰ ἀγαθὰ τῷ σώματι....»*

Πλάτων, Χαρμίδης, 156e – 157a

*( ... ὅτι, ὅπως τὰ μάτια χωρὶς τὸ κεφάλι δὲν πρέπει νὰ ἐπιχειρεῖ κάποιος νὰ γιατρέψει, οὔτε τὸ κεφάλι χωρὶς τὸ σῶμα, ἔτσι δὲν πρέπει καὶ τὸ σῶμα χωρὶς τὴν ψυχὴ, ἀλλὰ αὕτη εἶναι καὶ ἡ αἰτία ποὺ πολλὲς ἀσθένειες διαφεύγουν ἀπὸ τοὺς Ἑλληνας γιατροὺς, ὅτι δηλαδὴ παραμελοῦν τὸ «ὅλο», τοῦ ὁποῖοῦ εἶναι ἀνάγκη νὰ ἔχουν τὴν φροντίδα, καθὼς εἰάν αὐτὸ δὲν υγιαίνει εἶναι ἀδύνατον νὰ υγιαίνει τὸ μέρος. Γιατὶ τὰ πάντα εἶπε ξεκινοῦν ἀπὸ τὴν Ψυχὴ, καὶ τὰ καλὰ καὶ τὰ κακὰ τοῦ σώματος).*

Οἱ ἀσθένειες τοῦ μέρους δὲν μποροῦν νὰ θεαθοῦν ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὶς ἀσθένειες τοῦ ὅλου, δηλαδὴ τῆς ψυχῆς καὶ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ γιατρέψῃς τὸ μέρος ποὺ ἀσθενεῖ ἀν δὲν γιατρέψῃς ἀρχικὰ τὴν ψυχὴ. Ἡ ψυχὴ εἶναι τὸ σημαντικότερο, καθὼς ἀπ'αὐτὴν

ξεκινούν όλα. Ο Σωκράτης αναγνώρισε την αξία της φιλοσοφίας για τη θεραπεία της ψυχής και επεσήμανε την αξία της ολιστικής θεραπείας.

Για να πετύχει τη θεραπεία αυτή της ψυχής χρησιμοποιεί ως φάρμακο «τους λόγους τους καλούς». Ο καλοί λόγοι αποτελούν τη φιλοσοφική διερεύνηση, την κριτική στάση απέναντι στα πράγματα και στον εαυτό μας. Στόχο έχουν την κατάκτηση «της σωφροσύνης», τη θέαση του καλού και του κακού. Ένας από τους ορισμούς της σωφροσύνης που αντιπροσωπεύει και τη θέση του απέναντι στη γνώση είναι η κατάκτηση της αυτογνωσίας

*«σχεδὸν γάρ τι ἔγωγε αὐτὸ τοῦτο φημι εἶναι σωφροσύνην, τὸ γινώσκειν ἑαυτόν, καὶ συμφέρομαι τῷ ἐν Δελφοῖς ἀναθέντι τὸ τοιοῦτον γράμμα»*

(Πλάτων, Χαρμίδης, 164d)

*(Διότι ἐγὼ ἴσα ἴσα αὐτὸ υποστηρίζω πως εἶναι σωφροσύνη, τὸ νὰ γνωρίζει κάποιος τὸν εαυτό του καὶ συμφωνῶ με ὅποιον ἀφιέρωσε αὐτὴ τὴν ἐπιγραφή στους Δελφούς).*

Σύμφωνα με τη θέση του για να υπερκεράσουμε ένα πρόβλημα πρέπει πρώτα να αναζητήσουμε τη λύση του μέσα μας, να γκρεμίσουμε τις λανθασμένες παραδοχές και να αναδιαμορφώσουμε τη στάση μας. Η διαρκής αναζήτηση και η διανοητική περιπέτεια που επιβάλλει η κατάκτηση της αυτογνωσίας είναι το μέγιστο αγαθό.

Την θέση του αυτή εξυπηρετεί η ρήση «Ἐν οἶδα ὅτι οὐδὲν οἶδα». Σύμφωνα με το Δαφέρμο (2010) η αρνησιγνωσία αυτή, πέρα από την εμφανή ειρωνεία, δηλώνει την πίστη ότι η αυτοκριτική αποτελεί απαραίτητο στάδιο για την αποκάλυψη οποιασδήποτε άλλης αλήθειας. Σύμφωνα με τον Roustang (2013) «*Στόχος του [σωκρατικού] διαλόγου δεν είναι η αναζήτηση της αλήθειας—ὅπως θέλησε νὰ μὰς κάνει νὰ πιστέψουμε ὁ Πλάτωνας—, ἀλλὰ ἡ ἐμπειρία τῆς μὴ γνώσης. Τὸ νὰ μὴ σκεφτούμε γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ σκεφτούμε, τὸ νὰ μὴ σκεφτούμε γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ πράξουμε σκεπτόμενοι. Ἐτσι ἐπιτυγχάνεται μὴ ἀπαγκίστρωση ἀπὸ τὶς συνήθειες τῆς σκέψης καὶ τῆς πράξης*».

Η κατάκτηση της γνώσης αποτελεί ένα ταξίδι, μια μεθοδολογική κατάκτηση. Το «γνώθι σ' αυτόν», η ενδοσκόπηση και η ανεύρεση των ανεπαρκειών δεν κατακτάται χωρίς αγώνα που στην ουσία αποτελεί ηθική στάση απέναντι στη ζωή και απέναντι σε κάθε πρόβλημα. Ο Σωκράτης τήρησε με συνέπεια τις αρχές του· πίστευε στην αξία της αναζήτησης, της έρευνας και θεωρούσε ότι η ζωή, χωρίς τέτοιου είδους ανησυχίες και

διανοητική εγρήγορση δεν αξίζει να την ζει κάποιος. «Ὁ δὲ ἀνεξέταστος βίος οὐ βιωτὸς ἀνθρώπῳ», Πλάτων, Ἀπολογία Σωκράτους, 38a.

Η μέθοδος που ακολουθεί για να βοηθήσει τους συνομιλητές του στην ανεύρεση της αλήθειας είναι η μαιευτική μέθοδος. Στόχος του δεν είναι η προσφορά λύσεων, οι έτοιμες απαντήσεις αλλά η άσκηση του νέου, ο ψυχικός αγώνας για τη διάλυση των πλανών και την κατάκτηση της γνώσης.

Και αποκαλύπτει την τεχνική του: «τῇ δὲ γ' ἐμῇ τέχνῃ τῆς μαιεύσεως τὰ μὲν ἄλλα ὑπάρχει ὅσα ἐκείναις, διαφέρει δὲ τῶν τε ἀνδρῶν ἀλλὰ μὴ γυναικῶν μαιεύεσθαι καὶ τὰς ψυχὰς αὐτῶν τικτούσας ἐπισκοπεῖν ἀλλὰ μὴ τὰ σώματα μέγιστον δὲ τοῦτ' ἐνὶ τῇ ἡμετέρᾳ τέχνῃ, βασανίζειν δυνατὸν εἶναι παντὶ τρόπῳ πότερον εἶδωλον καὶ ψεῦδος ἀποτίκει τοῦ νέου ἢ διάνοια ἢ γόνιμόν τε καὶ ἀληθές. ἐπεὶ τόδε γε καὶ ἐμοὶ ὑπάρχει ὅπερ ταῖς μαίαις: ἄγονός εἰμι σοφίας, καὶ ὅπερ ἤδη πολλοὶ μοι ὠνειδίσαν, ὡς τοὺς μὲν ἄλλους ἐρωτῶ, αὐτὸς δὲ οὐδὲν ἀποφαινομαι περὶ οὐδενὸς διὰ τὸ μηδὲν ἔχειν σοφόν, ἀληθὲς ὠνειδίζουσιν. τὸ δὲ αἴτιον τούτου τόδε: μαιεύεσθαι με ὁ θεὸς ἀναγκάζει, γεννᾶν δὲ ἀπεκάλυψεν». Πλάτων Θεαίτητος 150,c

*(Η δική μου μαιευτική τέχνη έχει όσα άλλα και η δική τους, ξεχωρίζει όμως στο ότι ξεγεννά άντρες και όχι το σώμα τους. Μα το πιο μεγάλο στην τέχνη μας είναι τούτο, ότι είναι σε θέση να ελέγχει με κάθε τρόπο, αν αυτό που φέρνει στο φως ο στοχασμός του νέου είναι φανταστικό ή ψεύτικο ή κάτι γόνιμο και αληθινό. Γιατί αλήθεια έχω κι εγώ εκείνο που έχουν και οι μαίες. Δε γεννώ σοφία. Και εκείνο για το οποίο πολλοί ως τώρα με ονειδίσαν, ότι ερωτώ τους άλλους ενώ ο ίδιος δε δίνω καμιά γνώμη για τίποτα, επειδή δεν έχω τίποτα σοφό να πω, είναι σωστό. Μα να ποια είναι η αιτία γι αυτό: ο θεός με αναγκάζει να ξεγεννώ τους άλλους, να γεννώ ο ίδιος, δε μου το επέτρεψε».*

Η ψυχοθεραπευτική δύναμη του Σωκράτη δοκιμάζεται στους διαλόγους του. Ο διάλογος «Ευθύφρων» αποτελεί το πρώτο παράδειγμα ψυχοθεραπείας στη δυτική σκέψη (Chessick, 1989).

*«Ο νεαρός Ευθύφρων έχει υποβάλει καταγγελία για φόνο εναντίον του πατέρα του, που έμενε στη Νάξο και ασχολείτο με τη γεωργία. Μια μέρα, ένας εργάτης του μέθυσε και σκότωσε έναν από τους δούλους. Ο πατέρας του Ευθύφρονα τον συνέλαβε και τον έδεσε*

*μέσα σε μια τάφρο και έστειλε ανθρώπους στην Αθήνα να ρωτήσουν επόπτη του θρησκευτικού δικαίου τι έπρεπε να κάνει με τον δολοφόνο. Στο μεταξύ, όμως, ο εργάτης πέθανε μέσα στην τάφρο και ο Ευθύφρων υπέβαλε μήνυση εναντίον του πατέρα του για τον εξ αμελείας φόνο του. Οι συγγενείς του θεωρούσαν ανόσια αυτή τη μήνυση εναντίον του πατέρα του, ο ίδιος όμως πίστευε πως η καταγγελία του άδικου φόνου αποτελούσε όσια πράξη» Πλάτων, Ευθύφρων.*

Καθώς ο Σωκράτης διαλέγεται με τον νεαρό και επιχειρεί να ανατρέψει τον συλλογισμό του και να διαλύσει τις πλάνες του, ασκεί το έργο ενός σύγχρονου ψυχοθεραπευτή που επιχειρεί να γεννήσει στον ασθενή την αμφιβολία σχετικά με όσα πιστεύει ως βέβαια. Κοινός στόχος της σωκρατικής και κάθε ψυχοθεραπευτικής μεθόδου είναι η άρση των βεβαιοτήτων και η άσκηση ελέγχου στις παγιωμένες πίστεις ώστε ο συνομιλητής-ασθενής να είναι σε θέση να αποφασίζει αυτόβουλα. Στο τέλος ο απρόθυμος «ασθενής» Ευθύφρων, εγκαταλείπει τον Σωκράτη και δεν είναι γνωστό εάν τον είδε ξανά. Αποτελεί ένα ακόμα παράδειγμα «αντίστασης» στην ανατροπή της παγιωμένης ιδέας.

Η τεχνική αυτή εξεύρεσης της αλήθειας και η παρώθηση για την κατάκτηση της αυτογνωσίας αποτέλεσε το εφαλτήριο για την διατύπωση της θεωρίας του Ellis (1971), ο οποίος χρησιμοποίησε τη σωκρατική μέθοδο στην ψυχοθεραπεία για να κατευθύνει τους ασθενείς στην αναγνώριση και παραδοχή των παράλογων πλανών στις οποίες υπέπιπταν. Η τεχνική αυτή έχει γίνει βασικό μέσο κατάκτησης της αυτογνωσίας και διερεύνησης της αλήθειας στη γνωστική – συμπεριφοριστική προσέγγιση. Η ενεργητική συμμετοχή στη σωκρατική διαλεκτική θεωρείται ότι αυξάνει τη γνώση και ενισχύει την αυτονομία καθώς παρακινεί τους μαθητές να ανακαλύψουν μόνοι τους την αλήθεια. Κατά τον ίδιο τρόπο ο Carl Rogers, καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Σικάγο υπεραμύνεται της κατεύθυνσης της ψυχοθεραπείας που την ονομάζει «μη κατευθυντική». Σύμφωνα με το Νέστορος (1996), η θεραπεία που ασκεί ο Rogers λέγεται «πελατοκεντρική» καθώς ο ασθενής ή πελάτης είναι αυτός που καθορίζει την πορεία της θεραπείας.

## ΠΛΑΤΩΝΑΣ

[ Εἶναι-Φαίνεσθαι, ἐπιστήμη –δόξα, νόηση – αἴσθησις, διανοητικές ἀρετές,]

Ἡ συνεισφορά του Πλάτωνα στην ιστορία των ιδεῶν υπήρξε τεράστια. Διασώζει τὴ σκέψη του Σωκράτη μέσα ἀπὸ τοὺς διαλόγους του καὶ τὴν Ἀπολογία καὶ ὁ ἴδιος ἀσκώντας κριτική στην προγενέστερη οντολογικὴ καὶ αισθησιοκρατικὴ φιλοσοφία διαμόρφωσε καὶ διατύπωσε τὴ δική του γνωσιοθεωρητικὴ καὶ οντολογικὴ θέση.

### Ο Κόσμος των Ιδεῶν

Στο διάλογο «Θεαίτητος» ἀποκαλύπτεται ὁ στοχασμὸς του σχετικά με τὴ διστικὴ δομὴ τῆς πραγματικότητας. Πίσω ἀπὸ τὰ φαινόμενα (που προσλαμβάνουμε με τὶς αἰσθήσεις) ὑπάρχει ὁ κόσμος των Ἰδεῶν, νοητικὲς πραγματικότητες (που προσλαμβάνουμε με τὴ δύναμη τῆς νόησης).

Ἡ θεωρία αὐτὴ ἀνάγεται στὴ διδασκαλία των Πυθαγορείων. Οἱ Πυθαγόρειοι πίστευαν ὅτι οἱ ἀριθμοὶ καὶ οἱ ἀριθμητικὲς σχέσεις παρά τὸ γεγονὸς ὅτι ἦταν ἀφηρημένες ἐννοίες, ἦταν ἀληθινὰ δεδομένα καὶ μποροῦσαν νὰ ἀσκήσουν ἐπίδραση στὸν αἰσθητὸ κόσμο. Ὁ δισμὸς του Πλάτωνα παραπέμπει στὸ συγκερασμὸ των οντολογικῶν πεποιθήσεων των προσωκρατικῶν φιλοσόφων Ἡράκλειτου καὶ Παρμενίδη. Τα φαινόμενα χαρακτηρίζονται ἀπὸ ρευστότητα, ἀλλαγὴ, προσωρινότητα, φθαρτότητα (τὰ χαρακτηριστικὰ του κόσμου ὅπως τὸν παρουσιάζει ὁ Ἡράκλειτος), ἐνῶ οἱ ιδέες εἶναι ἀθάνατες, ἀναλλοιώτες, ἀφθαρτες οντότητες (Ὁ κόσμος του Παρμενίδη). Τα φαινόμενα δὲν εἶναι δυνατόν νὰ παρέχουν ἀσφαλὴ γνώση ἀλλὰ μόνον «δόξα», γνώμη, ἡ ἀληθινὴ γνώση βρίσκεται μόνον στὴν ἐπαφὴ με τὶς «ιδέες».

Ὅπως ἐπισημαίνει ὁ Κουφόπουλος, ὁ Πλάτωνας ἰδιαίτερα εὐστοχα συνδύασε τὶς φιλοσοφικὲς θέσεις του Ἡράκλειτου καὶ του Παρμενίδη. Ἀφοῦ πρῶτα εἰρωνεύτηκε τὸ «πάντα ρεῖ» του Ἡράκλειτου «πάντα ὥσπερ κεράμια ρεῖ» ( Πλάτωνας, Κρατύλος, 440 c) καὶ ἀφοῦ μέμφθηκε τὸν Παρμενίδη καὶ τοὺς Ἐλεάτες ὅτι «ἀκίνητοῦντες τὸν κόσμον» «οἱ τοῦ ὄλου στασιῶται», (Πλάτων, Θεαίτητος, 181a), συνέθεσε τὶς ἀπόψεις καὶ των δυο γιὰ τὴ δημιουργία του προσωπικοῦ του οντολογικοῦ μοντέλου ἐρμηνείας του κόσμου: τὴ ροὴ του Ἡράκλειτου, ἀλλὰ μόνον γιὰ τὸν κόσμον των φαινομένων, τὸν κόσμον που



αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις και την αιώνια σταθερότητα του Παρμενίδη για τον κόσμο των Ιδεών, που συλλαμβάνουμε με το πνεύμα.

Υψηλός στόχος λοιπόν του ανθρώπου για την κατάκτηση της γνώσης και συνεπώς της ευδαιμονίας διαφαίνεται η διανοητική δύναμη διαχωρισμού των φαινομένων από την ουσία. Η δυνατότητα της διάκρισης με βάση αυτόν τον πλατωνικό δυισμό είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη διαχείριση των καθημερινών προβλημάτων και τη διαμόρφωση κοσμοθεωρίας. Το Υποκείμενο καλείται να προβληματιστεί και ουσιαστικά να τοποθετηθεί απέναντι στα βιώματα και στα προβλήματα ανάλογα με τη θέση τους, εάν ανήκουν δηλαδή στον κόσμο του «φαίνεσθαι» ή στον κόσμο του «είναι». Ο Πλάτωνας για να προβάλλει το ζήτημα της διάστασης ανάμεσα σε αυτά που προσλαμβάνουν οι αισθήσεις και σε αυτά που είναι οι πραγματικές οντότητες χρησιμοποιεί τη αλληγορία του σπηλαίου.

Κυρίαρχο ρόλο στην κατανόηση αυτής της διάστασης μεταξύ φαινομενικού και πραγματικού και στην υπέρβαση των ψευδαισθήσεων κατέχει η παιδεία.

### **Η Αλληγορία Σπηλαίου**

Η “ Αλληγορία του σπηλαίου” βρίσκεται στην Πολιτεία (Πλάτων, 2006, Πολιτεία VII, 514-520) με την οποία ο Πλάτωνας παρουσιάζει τη Θεωρία των Ιδεών του.

*[Μια ομάδα ανθρώπων ζουν αλυσοδεμένοι, σε ένα σπήλαιο, όλη τους τη ζωή, κοιτάζοντας έναν τοίχο, χωρίς να μπορούν να στρέψουν τον κεφάλι. Οι δεσμώτες αδυνατούν να δουν έξω από το σπήλαιο, ούτε μπορούν να κοιτάξουν πίσω τους. Πίσω τους είναι αναμμένη μια φωτιά που δεν μπορούν να αντιληφθούν, μακριά και ψηλά σε σχέση με αυτούς. Ανάμεσα σε αυτούς και τη φωτιά υπάρχει ένα τοιχίο, όπως τα παραπετάσματα στους θαυματοποιούς. Περνώντας τα αληθινά αντικείμενα, πάνω από τον τοίχο, μπροστά από το φως της φωτιάς, δημιουργούν ένα θέατρο σκιών με θεατές τους αλυσοδεμένους. Αυτοί εκλαμβάνουν τα σχήματα αυτά ως πραγματικότητα καθώς είναι η μόνη πραγματικότητα που γνωρίζουν· ο μύθος συνεχίζει με την περίπτωση του απελευθερωμένου δεσμώτη.*

*Όταν κάποιος από τους δεσμώτες κατορθώσει να ελευθερωθεί, να βγει από τη σπηλιά και να ανέβει πάνω στη γη και, κάτω από το φως του ήλιου πλέον, δει τα πράγματα, κατανοεί την πλάνη στην οποία ζούσε όσο ήταν μέσα στη σπηλιά. Θα αντιληφθεί τότε ότι οι σύντροφοι του, που εξακολουθούν να βρίσκονται αλυσοδεμένοι στο σπήλαιο, ακόμη ζουν*

*βυθισμένοι μέσα στις ψευδαισθήσεις και προσπαθεί επιστρέφοντας στο σπήλαιο να τους εξηγήσει την πλάνη και τα αίτια της. Οι δεσμώτες όμως αγκιστρωμένοι στις αισθήσεις τους και στον κόσμο που προσλαμβάνουν με αυτές, αρνούνται να αποδεχτούν μια άλλη πραγματικότητα πέρα από την οικεία που τους παρέχει σταθερότητα και τον διώχνουν θεωρώντας τον τρελό].*

### **Ερμηνεία της αλληγορίας του σπηλαίου από τον Πλάτωνα**

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο απελεύθερος δεσμώτης είναι ο φιλόσοφος, ο οποίος βλέπει «τὰ ὄντως ὄντα», τις ιδέες, και όχι τα είδωλά τους, τα φαινόμενα. Δύναται, δηλαδή, να διακρίνει «τὸ εἶναι» από «τὸ φαίνεσθαι». Οι αλυσοδοσμένοι σύντροφοι του είναι οι κοινοί άνθρωποι που, έχοντας εθισθεί στις απατηλές παραστάσεις των αισθητών πραγμάτων, αγκιστρωμένοι στον κόσμο των αισθήσεων, ζουν, εν αγνοία τους, εντός των ψευδαισθήσεων. Πάντοτε, βέβαια, υπάρχει η δυνατότητα ανεξάρτησης των αλυσοδοσμένων ανθρώπων από τις πλάνες τους. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται να αποδεσμευτούν από τα δεσμά τους, τις αλυσίδες τους. Αυτές συμβολίζουν τις αισθήσεις τους, που τους υποχρεώνουν να προσλαμβάνουν μόνο τα απατηλά είδωλα των ιδεών, τις σκιές των αληθινών όντων ως πραγματικές. Αντί για τις αισθήσεις τους όμως θα πρέπει να εμπιστευτούν το νόησή τους. Μόνο ο φιλόσοφος βρίσκεται σε επαφή με την αληθινή εικόνα των πραγμάτων.

Κατά τον ίδιο τρόπο ένας «ασθενής» για να φτάσει την αλήθεια πρέπει να περάσει από την άγνοια στη γνώση. Πρέπει να γκρεμίσει τα προηγούμενα σχήματα για να χτίσει τη νέα πραγματικότητα που θα χαρακτηρίζεται από αλήθεια. Η αποδόμηση των πλανών αποτελεί επίπονη, επώδυνη διαδικασία καθώς φέρνει σε θέση παραδοχής των γνωστικών πλανών του παρελθόντος, αποτελεί, όμως, απαραίτητο στάδιο για τη θεραπεία και τη θέαση της αλήθειας. Μόνο αν ο θεραπευόμενος αποδομήσει τον προγενέστερο «εαυτό» του και τις λανθασμένες παραδοχές του, μπορεί να κατακτήσει τη γνώση και να ιαθεί. Τον ρόλο του φιλοσόφου στην ψυχοθεραπευτική θέση, κατέχει ο θεραπευτής. Γνωρίζει τις γνωστικές πλάνες στις οποίες υποπίπτει ο ασθενής και είναι σε θέση να βοηθήσει στην αποδόμηση τους. Ωστόσο, η πορεία προς τη γνώση δεν είναι εύκολη. Πρέπει να αρθούν οι βεβαιότητες και να συντελεστεί η αποδοχή μιας άλλης πραγματικότητας. Ο

ασθενής δεν είναι πάντα έτοιμος, η προσκόλληση στα προγενέστερα γνωστικά σχήματα και η «αντίσταση» είναι φυσιολογική.

### **Η τριμερής διάκριση της ψυχής**

Η θεωρία του Πλάτωνα για την Ψυχή περιελάμβανε τον χωρισμό της σε τρία μέρη: Το *λογιστικόν*, που είναι αθάνατο, το *θυμοειδές* και το *επιθυμητικόν*. Το *θυμοειδές* και το *επιθυμητικόν* μέρος της ψυχής αποτελούν μέρη του σώματος και συνεπώς είναι θνητά.

Ο Πλάτωνας, επομένως, παρουσιάζεται συνεπής στον δυισμό, που αφορά την οντολογική του θεωρία (πνεύμα–ύλη) και την ακολουθεί όσον αφορά και την ψυχή. Η θεωρία αυτή, όπως έχει λεχθεί, αποτελεί κληρονομιά της ορφικής θρησκείας στην πυθαγόρεια θεωρία. Στον Πλάτωνα η Θεωρία σχετικά με την τριμερή διάταξη αναπτύσσεται στους διαλόγους Τίμαιος, 41c, 44d, 70a-d και Πολιτεία, Θ, 581.

*«οἱ δὲ μιμούμενοι, παραλαβόντες ἀρχὴν ψυχῆς ἀθάνατον, τὸ μετὰ τοῦτο θνητὸν σῶμα αὐτῇ περιετόρνενυσαν ὄχημά τε πᾶν τὸ σῶμα ἔδωσαν ἄλλο τε εἶδος ἐν αὐτῷ ψυχῆς προσωκοδόμουν τὸ θνητόν, δεινὰ καὶ ἀναγκαῖα ἐν ἑαυτῷ παθήματα ἔχον, πρῶτον μὲν ἡδονήν, μέγιστον κακοῦ δέλεαρ, ἔπειτα λύπας, ἀγαθῶν φυγὰς, ἔτι δ' αὖ θάρρος καὶ φόβον, ἄφρονε συμβούλω, θυμὸν δὲ δυσπαραμύθητον, ἐλπίδα δὲ εὐπαραγωγόν· αἰσθήσει δὲ ἀλόγῳ καὶ ἐπιχειρητῇ παντὸς ἔρωτι συγκερασάμενοι ταῦτα, ἀναγκαίως τὸ θνητὸν μέρος συνέθεσαν.»*

Πλάτων, Τίμαιος, 70a-d

*(Και αυτοί μιμούμενοι το έργο του, παρέλαβαν την αθάνατη αρχή της ψυχής και την εγκατέστησαν στο θνητό περίβλημα που έπλασαν γι αυτήν· της προσέδωσαν ως όχημα όλο το σώμα και μέσα του θεμελίωσαν ένα δεύτερο είδος ψυχής, τη θνητή. Η θνητή ψυχή στεγάζει τα φοβερά και αναγκαία πάθη: πρώτα την ηδονή, το μέγιστο δέλεαρ του κακού· έπειτα τους πόνους που μας απομακρύνουν από το καλό· το θάρρος και το φόβο, τους δύο άφρονες συμβούλους, και ακόμα τον θυμό που δύσκολα καταλαγιαζει και την ελπίδα που μας παρασύρει. Τα συνέδεσαν όλα αυτά με την άλογη αίσθηση και τον έτοιμο για τα πάντα έρωτα, και έτσι συγκρότησαν ακολουθώντας την Ανάγκη, το θνητό μέρος της ψυχής.)*

Η τριμερής αυτή διάταξη και η διαφορετική ποιότητα των μερών της παραπέμπει και σε διαφορετική λειτουργία. Το *επιθυμητικόν* αναφέρεται στις επιθυμίες, πάθη, ένστικτα που παρωθούν σε δράση, ζητούν άμεση ικανοποίηση και κατευθύνουν στην απόλαυση και στις ηδονές. Το *θυμοειδές* μέρος αφορά στα συναισθήματα: τον φόβο, την αγάπη, την

οργή κ.τ.λ. Αν ο άνθρωπος επιθυμεί να κυριαρχήσει και να επιβληθεί στις ανάγκες του σώματος, οφείλει να επικεντρωθεί στο *λογιστικόν* μέρος της Ψυχής, τις διανοητικές δηλαδή αρετές. Το *λογιστικόν* μέρος οφείλει να διατηρεί υπό έλεγχο τα πάθη και τα ένστικτα.

Η θεωρία του Πλάτωνα για την τριμερή διάταξη της ψυχής παρουσιάζει αναλογίες με την αντίστοιχη θεωρία του Freud. Η διαπίστωση της αναλογίας ανάμεσα στην Πλατωνική θεωρία και στη θεωρία του Freud, πολλούς αιώνες μετά, για την ψυχή, το ασυνείδητο και τις συγκρούσεις έχει καταγραφεί από πολλούς μελετητές.

### **Το Άρμα της Ψυχής**

Και για να καταστεί περισσότερο κατανοητή η θεωρία για την ψυχή και η τριμερής διάταξή της, παρουσιάζεται με ένα μύθο «Το άρμα της Ψυχής», στον οποίο περιγράφεται η λειτουργία των μερών και η κίνηση τους, κατά τη βίωση του ερωτικού συναισθήματος (Φαίδρος, 253c-254b).

Η Ψυχή, όπως έχει ήδη παρουσιαστεί, είναι διαιρεμένη σε τρία μέρη, τα δύο από τα οποία έχουν μορφή αλόγου και το τρίτο μορφή ηνιόχου «*Το ένα άλογο, που είναι κακότροπο συμβολίζει το αισθησιακό στοιχείο του ανθρώπου και την ευτέλεια της σάρκας, και το άλλο συμβολίζει το πνευματικό στοιχείο, που συγγενεύει με τους θεούς και μπορεί να ατενίζει το υπερουράνιο κάλλος. Το ένα, λοιπόν, από τα δύο άλογα, αυτό που είναι στην καλύτερη θέση, έχει σώμα στητό και καλοδεμένο, τον αυχένα του ψηλό, τη μύτη του γαμψή, χιονάτο στην όψη, με μαύρα μάτια, είναι φιλότιμο, συνετό και σεμνό, αγαπάει την αληθινή γνώμη, δεν έχει ανάγκη από χτυπήματα, αλλά χαλινάρι του είναι μόνο η διαταγή και ο λόγος· το άλλο, πάλι, έχει στραβό σώμα, είναι παχύ, κακοσχηματισμένο, με χοντρό αυχένα και κοντό λαιμό, πλατυπρόσωπο, μαύρο με μάτια γκριζογάλαζα και αιματώδη, ρέπει στην ύβρη και τη αλαζονεία, είναι βαρήκοο και έχει τριχωτά αυτιά, και πολύ δύσκολα υπακούει στο μαστίγιο και στα κεντρίσματα. Όταν λοιπόν ο ηνιόχος δει το ερωτικό όραμα, και με τι αισθήσεις θερμάνει ολόκληρη τη ψυχή του από αυτή τη θέα και βαθμιαία ο ίδιος γεμίσει από τα προκλητικά κεντρίσματα του πόθου, το άλογο που είναι υπάκουο στον ηνιόχο, επειδή και τότε -όπως και πάντα- συγκρατιέται από τη σεμνότητα, ελέγχει τον εαυτό του και δεν πηδά πάνω στον αγαπημένο· όμως το άλλο άλογο δεν δίνει σημασία ούτε στο μαστίγιο, ούτε στα*

*κεντρίσματα του ηνίοχου, πετάγεται απότομα και με βία προς τα μπρος και ταλαιπωρώντας με κάθε τρόπο το σύντροφό του και τον ηνίοχο, τους αναγκάζει να ορμήσουν επάνω στον αγαπημένο και να θυμηθούν την ομορφιά των ηδονών. Και βέβαια αυτοί στην αρχή αγανακτούν και αντιστέκονται καθώς νιώθουν να αναγκάζονται να κάνουν φοβερά πράγματα: όμως στο τέλος, όταν δε βρίσκει τέρμα το κακό άλογο, αφήνονται να συρθούν από το κακό άλογο, υποχωρώντας και συμφωνώντας να κάνουν ό,τι εκείνο τους διατάζει. Όταν αντικρίζει την όψη αυτή ο ηνίοχος, με τη μνήμη του του γυρίζει πίσω, στην πρωταρχική φύση της ομορφιάς, και τη βλέπει πάλι να δεσπόζει, συνοδευόμενη από τη σωφροσύνη, επάνω σ' ένα βάθρο αγνότητας».*

### **Ερμηνεία**

Η εικόνα του ηνίοχου με τα δύο άλογα αποτελεί συμβολική αναπαράσταση της τριμερούς διάταξης της ψυχής. Ο ηνίοχος αποτελεί το λογιστικόν μέρος, που συγκρατεί τα ηνία και είναι σε θέση να επιβληθεί και να καθοδηγήσει τα άλλα δύο μέρη.

Το θυμοειδές είναι ο λευκός ίππος και εκπροσωπεί τη συναισθηματική πλευρά της ψυχής, την ευαισθησία και την προθυμία συνεργασίας. Πρέπει να ελέγχει και να τιθασεύει τις άλογες ορέξεις του επιθυμητού, με τις νουθεσίες και την διδασκαλία. Από αυτό εξαρτάται ο έλεγχος που ασκεί ο ηνίοχος. Ο ηνίοχος δύναται να οδηγήσει και να κατευθύνει μόνο με τη συνεργασία του θυμικού. Το λευκό άλογο υπακούει στον ηνίοχο και το θυμικό στο Λόγο.

Το Επιθυμητικόν είναι ο μέλας ίππος. Και εκπροσωπεί την ενστικτώδη ανθρώπινη πλευρά. Τα ένστικτα είναι οι α-λογες ορμητικές κινήσεις της ψυχής που απαιτούν ικανοποίηση. Χαρακτηρίζεται από βιαιότητα, επιθετικότητα, ανυπακοή. Αρχικά το μαύρο άλογο με την ορμή και την επιθετικότητα παρασύρει τους άλλους δύο. Η δύναμη των ενστικτών είναι τόσο μεγάλη που εάν το λογικό μέρος δεν γνωρίζει πώς να τα τιθασεύσει, τα ένστικτα κυριαρχούν και γίνονται ανεξέλεγκτα.

## Αναλογίες Πλάτωνα –Freud

Η Klein, όπως ο Chessick (1989) αναφέρει, θεωρεί ότι υπάρχουν αξιοσημείωτοι παραλληλισμοί στις θέσεις των Πλάτωνα και του Freud. Ο βασικός μύθος στον «Φαίδρο» και οι απόψεις του Freud για το ασυνείδητο παρουσιάζουν σημαντικές αναλογίες. Στον Πλάτωνα υπάρχουν οι δύο ά-λογες ψυχές (το *θυμοειδές* και το *έπιθυμητικόν*) ενώ στον Freud στον χώρο του Ασυνείδητου υπάρχουν οι δύο δυνάμεις, το *id* και το *superego*. Όπως στον Πλάτωνα τα δύο ά-λογα μέρη αντιπροσωπεύουν τα δύο είδη παρωθήσεων: η ευγενική (συναίσθημα) και η βίαιη (ένστικτο/επιθυμία), έτσι και στον Freud, στο Ασυνείδητο εδράζουν οι δύο ισχυρές δυνάμεις που ωθούν προς τα πάνω, το Υπερεγώ και προς τα κάτω, το Εκείνο.

Ο αγώνας για πειθάρχηση των «καλών» και των «κακών» επιθυμιών, η πάλη ανάμεσα στη λογική και στα ένστικτα, η διάσταση ανάμεσα στον πειθαρχημένο αυτοέλεγχο και στα αχαλίνωτα πάθη αποδίδεται στον πλατωνικό «Φαίδρο» μέσω της δράσης του ηνιόχου. Ο Freud, δε, τοποθετεί ανάμεσα στο Υπερεγώ και στο Εκείνο, το Εγώ.

Η επίτευξη της ευτυχίας, υποστηρίζει ο Πλάτωνας, επιτυγχάνεται μονάχα με τον αυτοέλεγχο. Μόνο εάν η λογική ψυχή, *λογιστικόν*, επιβληθεί στα άλλα δύο ά-λογα μέρη και κυριαρχήσει η σύνεση και η σωφροσύνη είναι δυνατόν να κατακτηθεί η ευδαιμονία. Χωρίς αυτές τις αρετές θα επέλθει η δυσαρμονία και η δυστυχία. Οι ά-λογες δυνάμεις θα κυριαρχήσουν και το αποτέλεσμα θα είναι η διαρκής σύγκρουση, ανισορροπία, η δυσαρμονία.

## Θεραπευτική συμμαχία

Ο Πλάτωνας θεωρεί τη διαλεκτική ως την καλύτερη ηθική άσκηση, επειδή πίστευε ότι η διαλεκτικές ασκήσεις αποτελούσαν προετοιμασία για τη θέαση της φύσης του αγαθού (Long,1987:25). Η διαλεκτική περιγράφει μια πραγματικότητα που συλλαμβάνεται μέσω της νόησης. Ακόμα κι αν εξετάζει υποθέσεις, οι υποθέσεις της έχουν κάποιο αντικείμενο αναφοράς, που είναι νοητό. Είναι λόγος επαληθεύσιμος και μάλιστα αληθής, διότι τα δεδομένα που εξετάζει τα αντλεί αποκλειστικά από τον χώρο της νόησης και δεν επηρεάζεται από τα αισθητηριακά δεδομένα ( Brisson,1998).

Όπως ο Chessick αναφέρει, ο Πλάτωνας καταγράφει και θέτει τις βασικές αρχές του διαλόγου, που θα αποτελέσουν τις απαραίτητες προϋποθέσεις του θεραπευτικού συμβολαίου. Η διαλεκτική του Πλάτωνα αποδίδει μια συνάντηση δύο προσώπων, το ένα από τα οποία είναι ο Σωκράτης ο οποίος θα μπορούσε να θεωρηθεί ένας προικισμένος θεραπευτής με ιδιαίτερη διαίσθηση και δυναμική να κατευθύνει τον διάλογο στο αιτούμενο αποτέλεσμα.

Για την επίτευξη της βελτίωσης και της θεραπείας της ψυχής υπάρχουν πολλοί όροι και στάδια. Η πορεία προς την αλήθεια και η παραδοχή της πλάνης ορίζεται από τον Σωκράτη ως *μαιευτική μέθοδος*. Ορολογία αντλημένη από το επάγγελμα της μητέρας του. Όπως στη γέννα, για να γεννηθεί το βρέφος, διαμεσολαβεί οδύνη και κόπος, κατά τον ίδιο τρόπο η διάλυση της πλάνης και η ανάδυση της αλήθειας από μέσα μας είναι μια διαδικασία που εμπεριέχει καταβολή προσπάθειας και κόπο. Οι Abernethy και Langford, όπως αναφέρεται στον Cheswick (1987), παρουσιάζουν τα στάδια αυτής της διαδικασίας: Πρώτα, ο συνομιλητής πρέπει να αποδεχτεί ότι δεν διαθέτει γνώση και είναι πρόθυμος να την αναζητήσει, δεύτερον απαραίτητος όρος είναι να υπάρχει η κατάλληλη προδιάθεση του νου προς εύρεση της αλήθειας, και τρίτον, όλοι οι συμμετοχοί στην έρευνα πρέπει να είναι πρόθυμοι να ακολουθήσουν την καθοδήγηση. Δεν επιτρέπεται να μην αποδεχθούν την αλήθεια ή τις συνέπειες των συμπερασμάτων. Αντιθέτως, σε κάθε σημείο της έρευνας ο συνομιλητής πρέπει να είναι έτοιμος να αποδεχθεί την αλήθεια και όποιες επιπτώσεις επιφέρει. Η αλλαγή επέρχεται μόνο αν υπάρχει η τόλμη αποδοχής της αλήθειας. Ο Jaspers, όπως ο Chessick (1987) αναφέρει, επισημαίνει άλλο ένα ιδιαίτερα σημαντικό

στοιχείο της θεραπευτικής συμμαχίας. Απαραίτητο συστατικό για ένα διάλογο είναι η δυνατότητα του συνομιλητή να ακούει. Όποιος επιθυμεί να συνάψει υγιή διάλογο με κάποιον άλλο, πρέπει να είναι ανοιχτός στο να αποδεχτεί την θέση του άλλου. Πρέπει να αποδεχτεί ότι ο ίδιος δεν αποτελεί τον μοναδικό κάτοχο της αλήθειας. Η πολεμική στο διάλογο δεν συνεισφέρει σε τίποτα άλλο παρά στην εξόντωση του αντιπάλου και ουσιαστικά δεν συνάδει με το στόχο της διαλεκτικής.

Όλες οι σχολές της ψυχοθεραπείας συμφωνούν σχετικά με την κρισιμότητα και τη σημασία της θεραπευτικής συμμαχίας. Η θεραπευτική συμμαχία 'ενώνει' τις διαφορετικές 'σχολές' (Bordin, 1979, Luborsky, 1976, Marziali, 1984), αποτελεί τον κοινό παράγοντα, συνδέεται αδιαπραγμάτευτα, με την αλλαγή και το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Οι υπερασπιστές της θέσης αυτής διατείνονται ότι οι ικανοί θεραπευτές, σε οποιαδήποτε σχολή και αν ανήκουν (ψυχαναλυτική, συμπεριφοριστική, γνωστική, ανθρωπιστική, υπαρξιακή), μπορούν να πετύχουν αντίστοιχα θεραπευτικά αποτελέσματα· όμως όλες οι προσεγγίσεις θεωρούν καθοριστικό παράγοντα στην θεραπευτική πορεία τη σύναψη θεραπευτικής συμμαχίας και τη δέσμευση σε αυτήν, τον θετικό συναισθηματικό δεσμό, και την αμοιβαία συνεργασία.

Η ικανότητα του θεραπευτή καθορίζεται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά: την κατανόηση, την στήριξη, την εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση. Η αυθεντικότητα και η ειλικρίνεια γεννούν στον ασθενή το αίσθημα της συμπαράστασης και την αίσθηση ότι το συνδιαλεγόμενο πρόσωπο είναι άξιο εμπιστοσύνης και επομένως μπορούν να στηριχθούν πάνω του και να ακολουθήσουν τις συμβουλές του με ασφάλεια.



## ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

[ **εὐδαιμονία, ἦθος, ἔξις, μεσότητα, κάθαρση, ἐντελέχεια** ]

Ο Αριστοτέλης (384- 322 π.Χ.) γεννήθηκε στη μακεδονική πόλη Στάγειρα. Ο πατέρας του ήταν ο ιατρός της αυλής του βασιλιά της Μακεδονίας Αμύντα του Γ΄ και ο ίδιος πιστεύεται ότι έλαβε ιατρική εκπαίδευση. Ο Αριστοτέλης ήταν ο πρώτος φιλόσοφος που πραγματεύτηκε πολλά ζητήματα που θα γινόταν αργότερα μέρος της ψυχολογίας. Οι θεματικές ενότητες που αποτέλεσαν μέρος της φιλοσοφικής του ενασχόλησης και απαντούν στη συνέχεια στην επιστήμη της Ψυχολογίας είναι: η μνήμη, η αίσθηση, τα όνειρα, η γηριατρική, η μάθηση. Το βιβλίο του «Περί Ψυχῆς» (2000) θεωρείται η πρώτη ιστορία της ψυχολογίας ( Hergenhahn, 2005).

### **Ευδαιμονία**

Ο Αριστοτέλης ανέλυσε διεξοδικά το υπέρτατο αγαθό στο οποίο πρέπει να στοχεύουν όλοι οι άνθρωποι *«τὸ ἀκρότατον πάντων τῶν πρακτῶν ἀγαθῶν»* που το ονόμασε *«εὐδαιμονία»*.

Σε μια απόπειρα εννοιολόγησης της λέξης «εὐδαιμονία», σύμφωνα με τα συστατικά της εὐ+δαίμων, διαπιστώνεται ότι ετυμολογικά προϋποθέτει την εὐνοια του *δαίμονος*, του θείου. Η λέξη εὐδαιμονία, επομένως, θα μπορούσε να παραλληλιστεί με τη λέξη *εὐτυχία*, καθώς, και στις δύο περιπτώσεις, η έννοια αντιστοιχεί σε μια κατάσταση στην οποία συνδράμει ένα εξωτερικό αίτιο. Ο θεός, στην εὐδαιμονία, και η τύχη, στην εὐτυχία.

Η ενασχόληση των προσωκρατικών φιλοσόφων, όμως, με την έννοια και το περιεχόμενό της έννοιας, η σημασιολογική μελέτη της και ο καθορισμός των προϋποθέσεων για την επίτευξή της οδηγεί σε ακριβώς αντίθετα συμπεράσματα από την ετυμολογική διερεύνηση:

Στον Ηράκλειτο ανήκει η γνωστή φράση: *«ἦθος ἀνθρώπω δαίμων= δαίμων για τον άνθρωπο δεν είναι παρά ο χαρακτήρας του»* που δηλώνει ότι ο χαρακτήρας του ανθρώπου αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την πορεία της ζωής του και όχι κάποια εξωτερική δύναμη ή θεότητα. Θεός για τον καθένα είναι ο χαρακτήρας του. Ο Δημόκριτος, επίσης, δήλωνε σχετικά με τον όρο: *«εὐδαιμονίη ψυχῆς καὶ κακοδαιμονίη»* που σημαίνει ότι η

ευδαιμονία και η κακοδαιμονία αποτελεί υπόθεση της ψυχής· η ψυχή του καθένα, δηλαδή, ευθύνεται για την ευτυχία ή τη δυστυχία του. Ενώ σε ένα άλλο απόσπασμα παραδίδει: «*εὐδαιμονίη οὐκ ἐν βοσκήμασιν οἰκεῖ οὐδὲ ἐν χρυσῶ· ψυχὴ οἰκητήριον δαίμονος*», (η ευδαιμονία δεν κατοικεί με τα πλούσια κοπάδια και με το χρυσάφι· η ψυχή είναι η κατοικία του δαίμονος). ( Λυπουρλής-Μωραΐτου, 2014).

Τα αποσπάσματα αυτά των προσωκρατικών αφορούν στην αναζήτηση της εὐδαιμονίας και στην εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την επίτευξή της. Ο Ηράκλειτος και ο Δημόκριτος συνηγορούν ότι η αναμονή από εξωγενείς παράγοντες είναι ανώφελη καθώς αυτό ακριβώς που ο άνθρωπος αναμένει από τον *δαίμονα*, από το θείο, το καθορίζει ο ίδιος. Αναδεικνύεται, δηλαδή, η σημασία της ευθύνης για τον καθορισμό της ανθρώπινης μοίρας. Παρά το γεγονός, δηλαδή, ότι η λέξη παραπέμπει στην συνδρομή κάποιου θεού, η ευθύνη αποδίδεται τελικά στο ίδιο το Υποκείμενο και στις ενέργειές του.

Η σκέψη αυτή σχετικά με την απόδοση ευθυνών στον ίδιο τον άνθρωπο απηχεί στον Όμηρο και έχει επισημανθεί ήδη από τον Νέστορος (1996). Ο Όμηρος (1986) γράφει σχετικά στο έπος Οδύσσεια, στιχ. 233- 236

*« Ω! Κρίμα αλήθεια οι άνθρωποι με τους θεούς να τα χουν,  
γιατί θαρρούν πως από μας οι συμφορές τούς βρίσκουν,  
ενώ παθαίνουν μόνοι τους, απ' ασυλλογισιά τους,  
χωρίς να φταίει η μοίρα τους».*

Οι προγενέστερες, λοιπόν, θεωρίες-σκέψεις σχετικά με την ευδαιμονία και την επίτευξή της καθόρισαν τη διαμόρφωση της σκέψης του Αριστοτέλη· ο ορισμός της *εὐδαιμονίας*, όπως αυτός δίδεται στο Α' βιβλίο των *Ηθικών Νικομαχείων*, είναι: «*ή εὐδαιμονία ἐστὶ ψυχῆς ἐνέργειά τις κατ' ἀρετὴν τελείαν*» Η ευδαιμονία δεν αποτελεί κατάσταση αλλά ενέργεια της ψυχής, σύμφωνα με τους κανόνες της τέλει αρετής.

Ο Αριστοτέλης δηλώνει απερίφραστα πως την ευδαιμονία τους οι άνθρωποι, μπορούν τελικά να την εξασφαλίσουν μόνο με την κατάκτηση της αρετής. Η κατάκτηση δηλαδή της αρετής συνιστά και κατάκτηση της ευδαιμονίας. Αυτό τον τελικό στόχο έχει και η αναζήτηση της αρετής στα «*Ηθικά Νικομάχεια*», τον τρόπο επίτευξης, δηλαδή, της ευδαιμονίας.

## Ηθική αρετή – Έξις

Η ηθική αρετή όμως δεν αποτελεί χάρισμα δοσμένο από τη φύση. Η ηθική αρετή επέρχεται ως αποτέλεσμα του τρόπου ζωής, των συνηθειών και της εξάσκησής τους.

*« ἡ δ' ἠθικὴ ἐξ ἔθους περιγίνεται, ὅθεν καὶ τοῦνομα ἔσχηκε μικρὸν παρεκκλίνον ἀπὸ τοῦ ἔθους. Ἐξ οὗ καὶ δῆλον ὅτι οὐδεμία τῶν ἠθικῶν ἀρετῶν φύσει ἡμῖν ἐγγίνεται .... Οὗτ' ἄρα φύσει οὔτε παρὰ φύσιν ἐγγίνονται αἱ ἀρεταί, ἀλλὰ πεφυκόσι μὲν ἡμῖν δέξασθαι αὐτάς, τελειούμενοις δὲ διὰ τοῦ ἔθους.»* Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια Β, 1-3

*( η ηθική, όμως, είναι αποτέλεσμα εθισμού – συνήθειας, απ' όπου έχει πάρει και το όνομα της, που μικρή παρέκκλιση παρουσιάζει από τη λέξη 'έθος'. Από αυτό γίνεται και φανερόν πως καμία από τις ηθικές αρετές δεν υπάρχει μέσα μας από τη φύση... Οι ηθικές αρετές, επομένως, ούτε από τη φύση, ούτε αντίθετα από τη φύση υπάρχουν μέσα μας· αλλά σε εμάς που έχουμε την ικανότητα να τις δεχτούμε και γινόμαστε τέλειοι με τον εθισμό.)*

Η αρετή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανθρώπινες πράξεις. Όταν αυτές οι πράξεις επαναλαμβάνονται και καθίστανται συνήθεια, εθισμός, τότε διαμορφώνουν και το ήθος. Ο Αριστοτέλης προσέδινε μεγάλη σημασία στην εξέταση των ανθρωπίνων πράξεων και τόνιζε ότι πρέπει κάποιος να κρίνεται σύμφωνα με αυτές. Την πράξη τη διαχώριζε σε εκούσια και σε ακούσια: *«τῆς ἀρετῆς δὴ περὶ πάθη τε καὶ πράξεις οὔσης, καὶ ἐπὶ μὲν τοῖς ἐκούσιοις ἐπαίνων καὶ ψόγων γινομένων, ἐπὶ δὲ τοῖς ἀκούσιοις συγγνώμης, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐλέου, τὸ ἐκούσιον καὶ τὸ ἀκούσιον ἀναγκαῖον ἴσως διορίσαι τοῖς περὶ ἀρετῆς ἐπισκοποῦσι».*

Αριστοτέλης, 2006, Ηθικά Νικομάχεια, Γ, 1111a

Ο Αριστοτέλης διερεύνησε και τα επιμέρους συστατικά των πράξεων και τα όρισε ως εξής: το υποκείμενο, τα άλλα εμπλεκόμενα υποκείμενα, το αντικείμενο, τα διαμεσολαβητικά μέσα, η σκοποθεσία και τα αποτελέσματα της πράξης. Οι πράξεις είναι εκούσιες και διαμορφώνουν το χαρακτήρα. Κάποιος δηλαδή χαρακτηρίζεται από τις πράξεις που συνηθίζει να κάνει (καθ' εξιν). Αυτός που κάνει δίκαιες πράξεις θεωρείται δίκαιος και αυτός που διαπράττει άδικες πράξεις θεωρείται άδικος.

Η σημαντική συμβολή του Αριστοτέλη στην ηθική, σύμφωνα με τον Δαφέρμο (2010), είναι η αμφισβήτηση της παραδοσιακής, μυθολογικής αντίληψης ότι ο άνθρωπος δε φέρει την απόλυτη ευθύνη των πράξεων του καθώς αυτές κατευθύνονται από υπερβατικές δυνάμεις όπως είναι η μοίρα ή ο θεός. Ο Αριστοτέλης έθεσε τον άνθρωπο ως μοναδικό υπεύθυνο της δράσης του, εάν γνωρίσει τις συνθήκες εντός των οποίων οι συγκεκριμένες πράξεις πραγματοποιούνται.

Αν η διαπίστωση αυτή μεταφερθεί στο χώρο της θεραπείας, είναι σημαντικό ο θεραπευόμενος να κατανοήσει ότι ο ίδιος είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του, για τα μέσα που θα χρησιμοποιήσει επομένως και για τα αποτελέσματα τους. Το συνθετικό μοντέλο Ψυχοθεραπείας υποστηρίζει, επίσης, ότι το άτομο είναι υπεύθυνο για τη συμπεριφορά του επειδή είναι ικανό να αποκτήσει έλεγχο του εαυτού του (Νέστορος, 2012). Σύμφωνα με τις ενέργειές του κρίνεται ο καθένας. Αν κάτι είναι δυσλειτουργικό στον τρόπο ζωής και στις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, τότε αυτό που πρέπει να αλλάξει είναι ο τρόπος δράσης. Η αλλαγή της δράσης δεν αποτελεί μεταφυσική επίδραση ή αποτέλεσμα υπερβατικής επέμβασης αλλά πρόκειται για ίδια, προσωπική απόφαση με αναφορά στην πράξη. Ο θεραπευόμενος πρέπει να αναγνωρίσει το είδος της πράξης που καθίσταται δυσλειτουργικό, να αποφασίσει την αλλαγή και να είναι σε θέση να την μεταφέρει στην καθημερινή πράξη. Οι πράξεις, όπως έχουν διαμορφωθεί από την απόφαση αυτή δύνανται να οδηγήσουν σε αλλαγή της στάσης ζωής και εν κατακλείδι, ο χαρακτήρας μπορεί να αλλάξει μέσα από την καθημερινή άσκηση, επανάληψη.

### **Μεσότητα**

Στη συνέχεια, ο Αριστοτέλης υποστήριξε ότι μεταξύ της ευδαιμονίας, που αποτελεί το ύψιστο αγαθό και τον τελικό σκοπό κάθε ενέργειας και της αρετής υπάρχει άρρηκτος δεσμός. Η επίτευξη της ευδαιμονίας συνδέεται στον πρακτικό βίο με την επιλογή της μεσότητας. Κανένας δεν δύναται να είναι ευτυχισμένος, χωρίς να είναι ενάρετος. Ένας δειλός, ένας μικροπρεπής, ένας γενικώς φαύλος άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος. Η ευδαιμονία είναι η ενέργεια της ψυχής σύμφωνα με την αρετή.

Η έννοια της μεσότητας δεν ήταν καινή ιδέα, προϋπήρχε της θεωρίας του Αριστοτέλη. Απηχεί στα **στα** γνωστά ρητά «Μηδὲν ἄγαν» και «Μέτρον ἄριστον». Το πρώτο αποδίδεται στο Σόλωνα (639 -559 π.Χ) και βρίσκεται κάτω δεξιά, στο αέτωμα στο Μαντείο των

Δελφών και δήλωνε την ανάγκη αποφυγής κάθε υπερβολής. Το δεύτερο παραδίδεται ως ρητό ενός από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας, του Κλεόβουλου (6<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ) και πρέσβευε ότι το μέτρο, η εγκράτεια αποτελεί την άριστη επιλογή.

Κατά τη γνωστή επιστημονική τακτική του, ο Αριστοτέλης επιχειρεί να ορίσει το «μέσον». Ως «μέσον» ορίζει αυτό που απέχει εξίσου από τα δύο άκρα. Ούτε υπερβολή δηλαδή, ούτε έλλειψη. Σύμφωνα με το φιλόσοφο, όμως υπάρχουν «δύο μεσότητες», η μία αφορά τα μαθηματικά και τα ποσοτικά μεγέθη και δύναται να οριστεί αντικειμενικά και με ακρίβεια και μια δεύτερη που αφορά στις ποιοτικές εκτιμήσεις και για την οποία επισημαίνει ότι δεν δύναται να οριστεί αντικειμενικά καθώς αφορά σε ανθρώπινες ποιότητες.

Ο Αριστοτέλης στην ανάλυση του τονίζει πόσο σημαντική είναι η κρίση στην εύρεση της μεσότητας καθώς οι ανθρώπινες συμπεριφορές δεν είναι δυνατόν να μετρηθούν όπως τα μαθηματικά. Σε κάθε περίπτωση «το μέσον» λοιπόν εξαρτάται από την αναφορά σε κάτι και όχι από μια αντικειμενική ιδιότητα.

*«Ἐν παντὶ δὴ συνεχεῖ καὶ διαιρετῶ ἔστι λαβεῖν τὸ μὲν πλεῖον τὸ δ' ἔλαττον τὸ δ' ἴσον καὶ ταῦτα ἢ κατ' αὐτὸ τὸ πρᾶγμα ἢ πρὸς ἡμᾶς... Λέγω δὲ τοῦ μὲν πράγματος μέσον τὸ ἴσον ἀπέχον ἀφ' ἑκατέρου τῶν ἄκρων, ὅπερ ἔστιν ἓν καὶ τὸ αὐτὸ πᾶσιν, πρὸς ἡμᾶς δὲ ὃ μῆτε πλεονάζει μῆτε ἐλλείπει· τοῦτο δ' οὐχ ἓν, οὐδὲ ταῦτὸν πᾶσιν... Οὕτω δὴ πᾶς ἐπιστήμων ταὴν ὑπερβολὴν μὲν καὶ τὴν ἔλλειψιν φεύγει, τὸ δὲ μέσον ζητεῖ καὶ τοῦθ' αἰρεῖται, μέσον δὲ οὐ τὸ τοῦ πράγματος ἀλλὰ τὸ πρὸς ἡμᾶς.»*

Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια Β 6 4-8

*(Σε κάθε τι λοιπόν που έχει συνέχεια και μπορεί να διαιρεθεί, μπορούμε να λάβουμε κάποιο κομμάτι μεγαλύτερο ή ένα κομμάτι μικρότερο ή ένα κομμάτι ίσο, και αυτά είτε σε σχέση με το ίδιο το πράγμα, είτε με τον εαυτό μας... και ονομάζω μέσο σε σχέση με το ίδιο το πράγμα, αυτό που απέχει εξίσου από τα δύο άκρα και που είναι για όλους ένα και το ίδιο, ενώ σε σχέση με τον εαυτό **μα**, αυτό που δεν είναι πάρα πολύ, αλλά ούτε και πολύ λίγο· και αυτό δεν είναι ένα, ούτε το ίδιο για όλους... Έτσι λοιπόν ο κάθε ειδικός αποφεύγει την υπερβολή και την έλλειψη, και επιζητεί το μέσο και αυτό επιλέγει· και φυσικά το μέσον όχι σε σχέση με το ίδιο το πράγμα αλλά το μέσο σε σχέση με εμάς).*

Στις ανθρώπινες ποιότητες και συμπεριφορές, λοιπόν, αρετή αποτελεί το «μέσον».

Όμως «τὸ μέσον» ορίζεται ανάλογα με την περίπτωση και δεν είναι ποτέ το ίδιο, όσον αφορά σε ανθρώπινες ποιότητες. Στον παρακάτω πίνακα καθίσταται εμφανές ποια επιλογή, ανάμεσα στα δύο άκρα, στην υπερβολή και στην έλλειψη, οδηγεί στην αρετή:

ΥΠΕΡΒΟΛΗ	ΑΡΕΤΗ	ΕΛΛΕΙΨΗ
Οργή	Πραότητα	Απάθεια
Θράσος	Γενναιότητα/Θάρρος	Δειλία
Ακολασία	Σωφροσύνη	Αναισθησία
Κέρδος	Δικαιοσύνη	Απόλεια
Σπατάλη	Γενναιοδωρία	Φιλαργυρία
Κολακεία	Φιλικότητα	Εχθρότητα

Βέβαια η υποκειμενικότητα του «πρὸς ἡμᾶς» που φαίνεται να χαρακτηρίζει την έννοια «μέσον» δεν είναι απόλυτα αληθής. Η θέση του Αριστοτέλη σχετικά με τη μεσότητα απέχει από τη σχετικοκρατική στάση του Πρωταγόρα «*Πάντων χρημάτων μέτρον ἐστὶν ἄνθρωπος*». Στη συνέχεια στον ορισμό της αρετής, στον οποίο η αρετή συνδέεται με την ἔξιν και εν συνεχεία με τη μεσότητα, προσθέτει ένα νέο στοιχείο «τὸν ὀρθὸν λόγον» που δύναται να εξασφαλίσει την αντικειμενικότητα και τον προσδιορισμό του «μέσου»

*«Ἔστιν ἄρα ἡ ἀρετὴ ἕξις προαιρετικὴ, ἐν μεσότητι οὔσα τῇ πρὸς ἡμᾶς. ὠρισμένη λόγῳ καὶ ᾧ ἂ ὁ φρόνιμος ὀρίσειεν. Μεσότης δὲ δύο κακιῶν, τῆς μὲν καθ' ὑπερβολὴν τῆς δὲ καθ' ἔλλειψιν· καὶ ἔτι τῶ τὰς μὲν ἐλλείπειν τὰς δὲ ὑπερβάλλειν τοῦ δέοντος ἐν τε τοῖς πάθεσι καὶ ἐν ταῖς πράξεσι, τὴν δ' ἀρετὴν τὸ μέσον καὶ εὐρίσκειν καὶ αἰρεῖσθαι».*

Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια, Β6, 15-16

(Είναι λοιπόν η αρετή μια ἕξις που α) **επιλέγεται** ελεύθερα από το άτομο, β) βρίσκεται στο μέσον, στο μέσον όμως «σε σχέση προς εμάς» · το μέσον αυτό καθορίζεται από τη λογική-πιστεύω, που καθορίζει ο φρόνιμος άνθρωπος· είναι μεσότητα μεταξύ δύο κακιών, που η μία βρίσκεται από την πλευρά της υπερβολής και η άλλη από την πλευρά της έλλειψης· και ακόμα με το νόημα ότι ορισμένες κακίες αποτελούν έλλειψη και άλλες **άλι** υπερβολή σε σχέση με **υτό** που πρέπει, είτε στα πάθη είτε στις πράξεις, ενώ η αρετή βρίσκει και επιλέγει το μέσον.)

Ο Αριστοτέλης, λοιπόν, αν και αρχικά είχε αναφερθεί στα υποκειμενικά κριτήρια με τα οποία μπορεί να εκληφθεί η μεσότητα (... ἐν μεσότητι τῇ πρὸς ἡμᾶς) στον ορισμό αυτό προσθέτει ένα κριτήριο «τὸν ὀρθὸν λόγον», την λογική που δύναται να διασφαλίσει την αντικειμενικότητα. Ο ορθός λόγος και ιδιαίτερα του φρόνιμου, του συνετού ανθρώπου είναι σε θέση να διακρίνει τι είναι υπερβολή και τι έλλειψη και να συνηγορήσει στην επιλογή της μέσης οδού.

## Κάθαρση

Ο όρος κάθαρση αποτελεί την ακροτελευταία λέξη που ενυπάρχει στον διάσημο ορισμό της τραγωδίας, στο «Περί Ποιητικής» του Αριστοτέλη :

*«Ἔστιν οὖν τραγωδία μίμησης πράξεως σπουδαίας καὶ τελείας, μέγεθος ἐχούσης, ἡδυσμένῳ λόγῳ, χωρὶς ἐκάστου τῶν εἰδῶν ἐν τοῖς μορίοις, δρώντων καὶ οὐ δι' ἀπαγγελίας, δι' ἔλεου καὶ φόβου περαίνουσα τὴν τῶν τοιούτων παθημάτων κάθαρσιν»*

Αριστοτέλης, Περί Ποιητικῆς, 1449b

*(... Η τραγωδία διεγείρει στην ψυχή των θεατών τον έλεο και τον φόβο· οι θεατές, με άλλα λόγια, παρακολουθώντας τον ήρωα να πάσχει - που έχει κατά κανόνα υψηλά και ευγενή αισθήματα, αλλά συντρίβεται από κάποια κληρονομική ενοχή ή από κάποια ύβρη ή αμαρτία - νιώθουν ζωηρή συμπάθεια προς αυτόν και βαθιά ανησυχία για την τύχη του· τελικά όμως επέρχεται η κάθαρση).* (Μεταφραση: Γ. Μαρκαντωνάτος)

Σε μια απόπειρα διερεύνησης του όρου «κάθαρση» οι γνωστές ερμηνείες παράγουν μια πρώτη προσέγγιση σχετικά με τη λειτουργία της: αποβολή των βλαβερών στοιχείων του οργανισμού, καθαρισμός, εξαγνισμός. Η ανάγκη, όμως μιας συστηματικότερης διερεύνησης στο πλαίσιο της θεατρικής πράξης, της τραγωδίας οδηγεί σε τρεις θεωρίες όπως αυτές καταγράφονται από τον Μαρκαντωνάτο (2013).

Η πρώτη θεωρία (Bernays,J.,House,H., Halliwell,S.) προσβέυει ότι η ψυχή των θεατών, καθώς βιώνει τα συγκλονιστικά συναισθήματα των τραγικών ηρώων, καθαίρεται και ανακουφίζεται. Δηλαδή, η τραγωδία επενεργεί ψυχοθεραπευτικά, αφού καθαρίζει σαν φάρμακο τα πάθη, που αποτελούν για την ψυχή ό,τι οι βλαβεροί χυμοί για το σώμα. Τα συναισθήματα του ελέου και του φόβου αποβάλλουν ό,τι επιβλαβές και καταθλιπτικό περιέχουν, και μετουσιώνονται σε ανώδυνες διαθέσεις δημιουργώντας ένα αίσθημα ανακούφισης και ευφορίας. Ο Μαρκαντωνάτος θεωρεί ότι η θεωρία αυτή (ψυχοφυσιολογική ή ψυχοθεραπευτική) βρίσκεται πολύ κοντά στην κυριολεκτική έννοια του όρου «κάθαρση» (purgatio).

Μια δεύτερη θεωρία (Lear, J. & Janko, R.) υποστηρίζει τη διττή στόχευση της θέασης του τραγικού στην ψυχή του θεατή· η τραγωδία με τον έλεο και τον φόβο, καθώς και με την ανάταση που προκαλεί στις ψυχές των θεατών, όχι μόνο συνεπιφέρει ηθικό καθαρισμό και



εξάγνιση αλλά παράλληλα εξυψώνει το πνεύμα και αρτιώνει τον συναισθηματικό κόσμο του ώριμου πολίτη. Εν τέλει, το φαινόμενο της τραγικής κάθαρσης σηματοδοτεί την ανακούφιση που αισθάνονται οι θεατές λόγω ακριβώς της βαθύτατης συνείδησης που έχουν ότι δύνανται να αποκαθάρουν τα έντονα συναισθήματά τους, του ελέου και του φόβου, μέσα σε ένα καθ' όλα ασφαλές περιβάλλον, όπως αυτό της δραματικής πράξης.

Κατά την τρίτη θεωρία (Παπανούτσος, E., Belfiore, E., Nussbaum, M.) η τραγωδία προσφέρει απόλαυση που πηγάζει από τη σύλληψη ενός υψηλού νοήματος της ανθρώπινης μοίρας, κατάσταση που δύναται να αναγάγει τον θεατή σε μιαν ανώτερη ηθική και πνευματική σφαίρα. Τα συναισθήματα στην περίπτωση αυτή δεν συγκρούονται αλλά συμφιλιώνονται και η εσωτερική αρμονία της ψυχής αποκαθίσταται. Τα πάθη, τα συναισθήματα ενοποιούνται με το λόγο. Οι ήρωες της τραγωδίας, με τη δράση και τον χαρακτήρα τους, μας συνταράσσουν καθώς αναγνωρίζουμε μέσα σ' αυτούς κάτι από τον εαυτό μας, και γιατί η τραγική μοίρα τους συμβολίζει την τύχη που θα μπορούσε να είναι και δική μας - το πεπρωμένο που μπορεί να ενεδρεύει στη στροφή του δρόμου για τον καθένα μας (Μαρκαντωνάτος, 2013).

Η κάθαρση που περιγράφηκε από τον Αριστοτέλη αποτελεί, ωστόσο, κάθαρση παθητική, με την έννοια ότι ο θεατής δεν αποτελεί συμμετόχο στο δράμα, απλώς προσλαμβάνει το αισθητηριακό ερέθισμα μέσω της όρασης και στη συνέχεια το επεξεργάζεται νοητικά. Αιώνες μετά, ο Moreno (1889-1974) εκκινώντας από την καθαρτική επίδραση του δράματος, όπως θεάθηκε από τον Αριστοτέλη, επεκτείνεται στην ψυχοκαθαρτική επίδραση στον ίδιο τον ηθοποιό.

### **Ψυχόδραμα-Moreno**

Ο Moreno, θεμελιωτής του Ψυχοδράματος, στόχευσε στη μετατροπή του παθητικού θεατή σε ενεργητικό συμμετόχο. Επικεντρώθηκε, κατ' αυτόν τον τρόπο, στην κάθαρση που βιώνει ο ηθοποιός που ενσαρκώνει το ρόλο. Καθώς ο ηθοποιός βιώνει το δράμα και δεν το παρακολουθεί απλώς, ο Moreno διατείνεται ότι η καθαρτική επίδραση είναι πολύ ισχυρότερη. Ο ισχυρισμός αυτός είναι αληθής ιδιαίτερα αν ο ρόλος άπτεται των προσωπικών βιωμάτων και εμπειριών του ηθοποιού. Η θεωρία αυτή του Moreno απηχεί σε θρησκείες της Ανατολής που πρεσβεύουν “ Αν θες να γίνεις σωτήρας πρέπει πρώτα να σώσεις τον εαυτό σου.” ( Nolte, 2014)

Ο Nolte συνεχίζει περιγράφοντας την έννοια της κάθαρσης, σύμφωνα με τον Moreno. Η ψυχοδραματική έννοια της κάθαρσης περιλαμβάνει και την παθητική και την ενεργητική έννοια της κάθαρσης. Περιλαμβάνει δηλαδή και την κάθαρση του θεατή και την κάθαρση του ηθοποιού. Στο συμβατικό θέατρο, ο ηθοποιός που αναλαμβάνει τον ρόλο τον 'παίζει' πολλές φορές είτε στις πρόβες, είτε στη παράσταση. Δεν υπάρχει αυθορμητισμός, δεν υπάρχει αυτοσχεδιασμός, οι σκηνές διαδραματίζονται σύμφωνα με ένα σενάριο και επαναλαμβάνονται. Στο ψυχόδραμα, η κατάσταση είναι εντελώς διαφορετική, δεν υπάρχουν ηθοποιοί, υπό την συμβατική έννοια, ούτε σενάριο και επομένως δεν υπάρχουν πρόβες. Αντί για τον ηθοποιό που αναπαριστά ένα συμβατικό ρόλο, υπάρχουν υποκείμενα που αναπαριστούν το ατομικό τους δράμα. Οι πρωταγωνιστές πρέπει, με τον προσωπικό τους αυθορμητισμό, αυτοσχεδιασμό, να δημιουργήσουν τους ρόλους και τις σκηνές. Κάθε σκηνή επομένως διαδραματίζεται μόνο μια φορά. Δεν υπάρχει επανάληψη. Το δράμα δημιουργείται και αναπαρίσταται ταυτόχρονα. Στο ψυχόδραμα υπάρχει μόνο μια παράσταση.

Ο Moreno επεξέτεινε την έννοια της κάθαρσης πέρα από την Αριστοτελική σύλληψη, ως μια επενέργεια στην ψυχή του θεατή της τραγωδίας. Η κάθαρση συμβαίνει πολύ περισσότερο στους ηθοποιούς παρά στους θεατές. Το να αναπαριστά κάποιος ρόλους που τον αγγίζουν βαθιά και προϋποθέτουν τη βίωση συναισθημάτων, που τον αφορούν προσωπικά και σχετίζονται με την προσωπική του κατάσταση έχει μεγαλύτερη καθαρτική επίδραση από την απλή θέαση αναπαριστώμενων ρόλων και συναισθημάτων βιωμένων από άλλους. Η ενασχόληση του Moreno με την κάθαρση του ηθοποιού αποτέλεσε τη βάση για το Ψυχόδραμα (Nolte, 2014: 221)

### **Ψυχοσωματικές ασθένειες**

Οι ψυχικές και οι σωματικές νόσοι αντιμετωπίζονται από πολλούς ιατρούς σήμερα ως ενιαίο και αδιαίρετο σύνολο. Γνώση που προϋπήρχε στους ιατρούς της αρχαιότητας.

*«Θεωρώ, ότι η ψυχή και το σώμα αλληλοεπηρεάζονται απόλυτα. Και η ψυχική κατάσταση, όταν μεταβάλλεται, μεταβάλλει μαζί της και τη σωματική. Και η σωματική κατάσταση κι εκείνη, όταν μεταβάλλεται, μεταβάλλει μαζί της και την ψυχική»*

## ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Η ελληνιστική εποχή αρχίζει με το θάνατο του Αλεξάνδρου (323 π.Χ. ) και τελειώνει συμβατικά με την ήττα του Μάρκου Αντωνίου από τον Οκταβιανό το 31 π.Χ. Η εποχή που ακολούθησε την Κλασική εποχή, την εποχή ακμής των πόλεων-κρατών, του θεωρητικού βίου και των υψηλών αναζητήσεων, χαρακτηρίζεται από τον πολυκερματισμό, τη διάσπαση και την παρακμή. Ο μορφωμένος κόσμος βιώνοντας την αδυναμία εύρεσης στηρίγματος στο κράτος και στη θρησκεία, έχοντας ήδη ως παρακαταθήκη την ωριμότητα της διάνοησης των μεγάλων συστημάτων του Πλάτωνα και Αριστοτέλη, στρέφεται στη φιλοσοφία, ως χώρο αναζήτησης απαντήσεων για τα ατομικά και πρακτικά πλέον προβλήματα, για την αναζήτηση της ευτυχίας και την αρετή. Η φιλοσοφία δηλαδή δεν επιζητά πλέον να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα, μεταφυσικής, οντολογικής, γνωσιοθεωρητικής φύσεως αλλά στρέφεται σε καθημερινά προβλήματα και συνιστά κατ' επέκταση, έναν οδηγό ζωής.

Η φιλοσοφική σκέψη που αναπτύχθηκε την περίοδο αυτή εντάσσεται πλήρως στο κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο που διαμορφώθηκε. Η ενότητα ανθρώπου-πόλεως, εσωτερικού – εξωτερικού, θεωρίας - πράξης, που χαρακτήριζε την κλασική εποχή, είχε διασπαστεί. Η διάλυση της ιδεατής συνοχής, «της ωραίας ολότητας με τον εαυτό της» σύμφωνα με τη ρήση του Hegel ( Chatelet, 1989) και η αδυναμία της να νοηματοδοτηθεί ο βίος, κατέστησε βασικό αίτημα της φιλοσοφικής ενασχόλησης την ανάγκη του ατόμου να στηριχθεί στον εαυτό του. Είναι η στιγμή που η ελευθερία του ατόμου, που μέχρι τότε συνδεόταν άρρηκτα με την πολιτική του ιδιότητα, μετατρέπεται σε εσωτερική ελευθερία.

Ο φιλοσοφικός στοχασμός στόχο έχει να καθησυχάσει και να παρηγορήσει τον άνθρωπο που νιώθει ξαφνικά ανερμάτιστος (Chatelet,1989:156). Σύμφωνα με τους Windelband–Heismoeth(1991) η πρακτική σπουδαιότητα της φιλοσοφίας αναδεικνύεται, καθώς ο φιλοσοφικός στοχασμός πλέον καλείται να ανταποκριθεί στην ανάγκη έρευνας απαντήσεων σχετικά με τους σκοπούς της ζωής. Αυτό που ζητούσε η εποχή από τη φιλοσοφία ήταν το σχεδιάσμα “της εικόνας” του υποδειγματικού ανθρώπου. Τα αιτήματα κατευθύνονταν προς το σχεδιασμό ενός οδηγού πράξης.

- Δείξτε μας πως πρέπει να είναι ο άνθρωπος που, ανεξάρτητα από το πώς θα έρθουν τα πράγματα, θα έχει σίγουρη την ευτυχία του.

Στην ανάγκη αυτή ανταποκρίθηκαν τα τρία μεγάλα ελληνιστικά ρεύματα: στωικισμός, επικουρισμός, σκεπτικισμός που αποτέλεσαν ουσιαστικά πρόταση για μια *στάση ζωής*. Η προτεινόμενη όμως στάση υπερέβαινε την εποχή τους και συνιστούσε πρότυπο για μίμηση σε κάθε εποχή, καθώς η φιλοσοφία συνδέθηκε με τη λαϊκή σοφία, με την πρακτική εφαρμογή που διεκδικούσε το δικαίωμα για όλους, να ζήσουν ευτυχισμένοι.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα και των τριών ρευμάτων αποτελούσε ο καθορισμός του πλαισίου μέσα στο οποίο ο άνθρωπος μπορεί να κατακτήσει την ευτυχία. Τα δύο ρεύματα, Στωικισμός και Επικούρειοι, θεωρούνται δογματικά και παρά τις αντιθέσεις τους αποτελούν είδη του ίδιου γένους. Εκ πρώτης όψεως έθεταν διαφορετικούς σκοπούς του ανθρώπινου βίου: οι μεν Στωικοί την Αρετή, οι δε Επικούρειοι την Ηδονή, όμως και οι δύο σκοποί ταυτίζονται ως προς την κατάκτηση του ίδιου υπέρτατου στόχου, της Ευδαιμονίας. Η διαφωνία τους συνεπώς έγκειται ως προς το μέσο κατάκτησης της. Οι στωικοί έθεταν ως μέσο την «Απάθεια» ενώ οι επικούρειοι, «την αταραξία». Οι Στωικοί πρέσβευαν πως ο άνθρωπος κατακτά την «απάθεια» όταν οι νόμοι του συνόλου αποτελούν αντικείμενο σεβασμού και δεν αντιτάσσει τις προσωπικές του επιθυμίες έναντι των νόμων. Οι Επικούρειοι αντιθέτως πίστευαν ότι η «αταραξία» επιτυγχάνεται και η ευδαιμονία κατακτιέται όταν τα άτομο αποστασιοποιείται από ό,τι συμβαίνει στην έξωθεν πραγματικότητα, όταν είναι δηλαδή πλήρως ανεξάρτητο και ρυθμίζει τη ζωή του, μόνο σύμφωνα με τις επιθυμίες του. Τέλος, οι Σκεπτικοί φτάνουν στη ευδαιμονία μέσα από το δρόμο της αποφυγής εκφοράς κρίσης.

Όπως αναφέρει ο Δελλής (2005), η Martha Nussbaum υποστηρίζει πως οι Επικούρειοι, οι Σκεπτικοί και οι Στωικοί δεν άσκησαν τη φιλοσοφία ως μια απομονωμένη και αδιάφορη τεχνική ευφυΐας» αλλά η φιλοσοφία τους είχε διττό προορισμό: αφενός ήταν «μια εγκόσμια τέχνη αφιερωμένη στην πάλη με την ανθρώπινη δυστυχία» και αφετέρου ήταν «ένας τρόπος εξέτασης των οδυνηρών προβλημάτων της ζωής». Στωικοί, Σκεπτικοί και Επικούρειοι, σύμφωνα με τον Long (1987: 22) ήταν απόλυτα πεπεισμένοι ότι ο άνθρωπος μπορεί να στηριχθεί στις εσωτερικές του δυνάμεις, στη λογική του για μια ευτυχισμένη και ήσυχη ζωή.

Παράλληλα, οι σχολές αυτές παρουσίαζαν το φιλόσοφο ως «*γιατρό που η τέχνη του μπορούσε να γιατρέψει αρκετά διαδεδομένους τύπους του ανθρώπινου πόνου*»<sup>3</sup>

Την πολυπολιτισμική ελληνιστική περίοδο μπορούμε να την παρομοιάσουμε με τον σύγχρονο κόσμο. Οι άνθρωποι του 21ού αιώνα ανήκουν κι αυτοί σε μια διεθνή κοινότητα, βιώνουν τον κατακερματισμό και την αδυναμία να καθορίσουν μόνοι τους την μοίρα τους. Νιώθουν ότι η τύχη τους καθορίζεται από εξωγενείς παράγοντες τους οποίους, αν και επιθυμούν, δε μπορούν να ελέγξουν. Ο σύγχρονος άνθρωπος αισθάνεται ανερμάτιστος, αντικείμενο των κοινωνικοπολιτικών εξελίξεων, αδύναμος να καθορίσει την πορεία της ζωής του.

---

<sup>3</sup> Nussbaum, M. (1994), *The Therapy of Desire: Theory and practice in Hellenistic Ethics*, Princeton, Univ. Pr.

## ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΣ

Ο Στωικισμός αντλεί το όνομά του από τη Στοά, τοποθεσία, όπου συνερχόταν οι οπαδοί του. Οι Στωικοί διέκριναν τη φιλοσοφία σε τρία μέρη: τη φυσική, τη λογική και την ηθική. Ως προς το φυσικό μέρος υποστήριζαν ότι ο κόσμος καθοδηγείται από ένα «θεϊκό» σχέδιο και ότι τα πάντα στη φύση, συμπεριλαμβανομένων και των ανθρώπων υπάρχουν για κάποιο λόγο. Πίστευαν λοιπόν ότι το να ζει κανείς σύμφωνα με την φύση είναι η υπέρτατη αρετή (Hergenhaan, 2005). Όσον αφορά στην ηθική, θεωρούσαν ότι αποτελούσε το σκοπό στον οποίο έπρεπε να τείνει κάθε φιλοσοφική αναζήτηση. Όσον αφορά στη λογική, οι Στωικοί συγγραφείς, ιδιαίτερα αυτοί του νέου στωικισμού τόνιζαν ότι είναι ιδιαίτερος σημαντική καθώς αποτελεί την τέχνη του «ορθώς σκέπτεσθαι» που αποτελεί προϋπόθεση του ευ-ζην.

Το πιο σημαντικό σημείο της θεωρίας τους περι «θεϊκού σχεδίου» είναι ότι κανένα γεγονός δε συμβαίνει τυχαία, αλλά ο,τι συμβαίνει, συμβαίνει για κάποια αιτία, επομένως πρέπει να υπάρχει αποδοχή του, ως μέρος του σχεδίου. Το «εὖ ζῆν» περιλαμβάνει την αποδοχή της ειμαρμένης με «ἀπάθεια». Το σώμα μπορεί να πάσχει αλλά η ψυχή πρέπει να παραμένει ελεύθερη και να βιώνει την ευτυχία, ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Αξιοσημείωτη είναι η διατύπωση του Russell σχετικά με την αποδοχή που οφείλουμε να έχουμε σε ό,τι συμβαίνει: *«Κάθε άνθρωπος είναι ηθοποιός σε ένα θεατρικό έργο, στο οποίο ο θεός έχει διανείμει τους ρόλους· είναι καθήκον μας να παίζουμε το ρόλο μας επάξια, όποιος κι αν είναι αυτός»* (Russell, 2945:264).

### Το ιδεώδες του σοφού

Οι Στωικοί αναφέρθηκαν ειδικά στο ιδεώδες του σοφού, για το πώς δηλαδή αυτός κατορθώνει να είναι αυτάρκης και ανεξάρτητος: *«Αυτός είναι ελεύθερος, ακόμα και στις αλυσίδες· γιατί δρα μόνος του αδιάφορος από το φόβο ή την επιθυμία», «Μόνο ο σοφός είναι βασιλιάς· μόνος αυτός είναι βασιλιάς γιατί δεν δεσμεύεται από τους νόμους, δε δίνει λογαριασμό σε κανένα».*

Σύμφωνα με τον στωικισμό, καθήκον του ανθρώπου είναι να θέσει τον εαυτό του σε αρμονία με το Σύμπαν, το οποίο, ως λογικό και αγαθό, του μεταφέρει τις ιδιότητές του. Ο στωικός διδάσκει τη συμφιλίωση, την αρμονική σχέση με τον εαυτό και την αποδοχή των

προσωπικών αδυναμιών και των ανεπαρκειών, αρχές που αποτελούν το θεμέλιο λίθο της σύγχρονης ανθρωπιστικής ψυχοθεραπείας. Προϋπόθεση της ευτυχίας αποτελεί η αυτογνωσία και η αποδοχή της πραγματικότητας.

Η συμφιλίωση με τον εαυτό, όμως, και η αποδοχή της αλλαγής στη ζωή μας με ψυχραιμία και καρτερικότητα αποτελεί αρχή ευτυχίας και για τη σύγχρονη εποχή στην οποία οι βεβαιότητες γκρεμίζονται και οι υφιστάμενες δομές ανατρέπονται.

### **Φιλοσοφία –θεραπεία**

Πολλοί από τους Στωικούς όπως αναφέρει ο Δελλής (2005) θεωρούσαν τις σχολές τους *«ένα είδος ιατρείου και θα μπορούσαν να είναι έξοχοι ιατροί, εάν δεν είχαν πολεμήσει για την πλήρη εξάλειψη αυτών που υποστήριζαν ότι είναι σοβαρές πνευματικές αρρώστιες»*.

Την ιδέα ότι η φιλοσοφία και κυρίως η ηθική μπορεί να λειτουργήσει ως «θεραπευτικό μέσο» τη βρίσκουμε και στις τρεις περιόδους του Στωικισμού. Ως πνευματικά «νοσήματα» θεωρούσαν τα «πάθη», τα οποία όριζαν ως κινήσεις της ψυχής αντίθετες από το λογικό. Το πάθος είναι «πλεονάζουσα όρμη» που οδηγεί σε απειθαρχία σε σχέση με αυτά που επιλέγει και υποδεικνύει το λογικό. Ο Κικέρωνας αποκαλούσε τα πάθη «νοσήματα του ἡγεγονικοῦ» και ταραχώδεις καταστάσεις της ψυχής. Ο Χρύσιππος στο έργο του «Περὶ παθῶν θεραπευτικὸς» διδάσκει ότι τα πάθη πρέπει να καταστέλλονται και να θεραπεύονται με στόχο την κατάκτηση της ψυχικής ηρεμίας. Θεραπευτικά μέσα για την υπερνίκηση των παθῶν θεωρούνται *«ἡ ἄσκησις»* και *«τὸ ἔθος»*. Το πιο αποτελεσματικό όμως μέσο είναι *«ἡ οἰκείωσις ἑαυτῶ»*, δηλαδή η στενή σύνδεση του ανθρώπου με τον εαυτό του, που προϋποθέτει αυτοέλεγχο και αυτοκριτική (Δελλής, 2005).

## ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ

Για τη ζωή του Επίκτητου ελάχιστα πράγματα είναι γνωστά, κυρίως από σκόρπιες αναφορές αρχαίων συγγραφέων.<sup>4</sup> Έζησε μεταξύ του 50 μ.Χ. και 130 μ.Χ. και ήταν σύγχρονος του Πλουτάρχου και του Τάκιτου. Γεννημένος από μητέρα δούλη, βρέθηκε πολύ νωρίς στη Ρώμη, δούλος και αυτός, όπου άκουσε τα μαθήματα του πιο μεγάλου στωικού δασκάλου, Μουσώνιου Ρούφου· αργότερα απελεύθερος πια άρχισε να διδάσκει και ο ίδιος φιλοσοφία. Όπως ο Σωκράτης, ο Επίκτητος δεν έγραψε τίποτε. Η διδασκαλία του έχει παραδοθεί από τον ιστορικό Φλάβιο Αρριανό, μαθητή του, οποίος την κατέγραψε σε οκτώ βιβλία, *Διαλέξεις* και στο *Εγχειρίδιον*. Είναι ο γνωστότερος εκπρόσωπος της νεότερης στοάς. Πίστευε στο θεραπευτικό ρόλο της φιλοσοφίας και δίδασκε: «*ίατρείδόν ἐστίν, ἄντρες, τὸ τοῦ φιλοσόφου σχολεῖδον*». Στο επίκεντρο του στοχασμού του βρίσκεται ο άνθρωπος και το βασικό ερώτημα είναι πως θα μπορέσει να κατακτήσει μόνιμη ευτυχία και αδιατάρακτη ψυχική γαλήνη. ( Σκουτεροπουλος, 2004).

Η περίπτωση του Επίκτητου είναι ξεχωριστή· ο λόγος του είναι καθαρά συμβουλευτικός και με ορολογία ψυχοθεραπείας· το «έγχειρίδιον» αποτελεί ένα πρακτικό οδηγό ζωής και ευτυχίας και είναι τόσο επίκαιρος ώστε θα μπορούσε να είχε γραφτεί και σήμερα. Ο Επίκτητος εξέτασε θέματα όπως: α) αν η φιλοσοφία αποτελεί βοηθητικό παράγοντα στην αναζήτηση της ευτυχίας, β) αν υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου των συγκινήσεων και των συναισθημάτων, γ) τη σημασία της ευθύνης απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους, δ) τη σημασία της ηθικής ακεραιότητας, ε) τη δυνατότητα της αυτογνωσίας (Δελλής, 2005).

Ο Νίτσε είχε πει για τον Επίκτητο, στην *Morgenrothe*, αφορισμός 536 (όπως αναφέρεται στον Σκουτερόπουλο, 2004) « *Ο Επίκτητος ήταν σκλάβος· ο ιδανικός του άνθρωπος δεν έχει κοινωνική τάξη και είναι δυνατόν να τον συναντήσουμε σε οποιαδήποτε τάξη. Είναι ήρεμος και αντάρκης μέσα σε μια καθολική σκλαβιά, αυτός που προς τα έξω αμύνεται διαρκώς και ζει σε μια κατάσταση υπέρτατης γενναιότητας...δεν ελπίζει τίποτε και δεν περιμένει από κανένα να του χαρίσει το υπέρτατο αγαθό: το κατέχει, το κρατάει θαρρετά στα χέρια του και είναι έτοιμος να συγκρουστεί με όλο τον κόσμο αν θελήσουν να του το πάρουν.*»

---

<sup>4</sup> όπως ο Αρριανός, ο Γέλλιος, ο Συμπλίκιος, ο Ωριγένης, ο Αυγουστίνος.



Ο Επίκτητος στηρίζει τη βιοθεωρία του στην ανάγκη διαχωρισμού των πραγμάτων και των καταστάσεων και στη συνειδητοποίηση της σημασίας αυτής της διαφοροποίησης. Όσα είναι «ἐφ’ ἡμῖν» είναι ελεύθερα και εξαρτώνται από τη βούληση μας ενώ αυτά που δεν είναι «ἐφ’ ἡμῖν» είναι επισφαλῆ και αδυνατούμε να τα ελέγξουμε. Ο Επίκτητος θεωρεῖ σοφία το να μπορούμε να διακρίνουμε ποια εξαρτώνται από εμάς και ποια όχι, ὥστε να ρυθμίζουμε ανάλογα τα συναισθήματά μας. Δεν είναι δυνατόν να στενοχωριόμαστε για πράγματα που δεν είναι «ἐφ’ ἡμῖν». Αποτελεῖ μάταιο κόπο και δαπάνη συναισθηματική καθώς δεν είναι στην ‘ανθρώπινη εξουσία’

*«Τῶν ὄντων τὰ μὲν ἔστι ἐφ’ ἡμῖν, τὰ δὲ οὐκ ἐφ’ ἡμῖν. Ἐφ’ ἡμῖν ὑπόληψις, ὀρμή, ὄρεξις, ἔκκλησις καὶ ἐνὶ λόγῳ ὅσα ἡμέτερα ἔργα· οὐκ ἐφ’ ἡμῖν δὲ τὸ σῶμα, ἡ κτῆσις, δόξαι, ἀρχαὶ καὶ ἐνὶ λόγῳ ὅσα οὐχ ἡμέτερα ἔργα.»*

Επίκτητος (2004), Εγχειρίδιον, Α,1

*(Από τα πράγματα ἄλλα είναι στη δύναμή μας και ἄλλα δεν είναι. Στη δύναμή μας είναι η γνώμη που σχηματίζουμε για κάτι, η ἔφεση, η επιθυμία για κάτι, η αποστροφή, με ἕνα λόγο κάθε δικό μας ἐνέργημα: στη δύναμή μας ἀπὸ την ἄλλη δεν είναι το σῶμα μας, η περιουσία, η ὑπόληψη, τα αξιώματα, μ’ ἕνα λόγο: ὅ,τι δεν είναι δουλειά δική μας).*

Και κατὰ αὐτὸν τὸν τρόπο πρέπει να ρυθμίζει κάποιος τις σκέψεις του. Είναι ἀνώφελο και πηγή δυστυχίας να επιτρέπει κανείς στον εαυτό του να αφήνεται σε δυσάρεστες σκέψεις. Πρέπει πάντα να φτάνει στην ουσία των πραγμάτων και να σταθμίζει τι είναι ἀληθινὸ και τι φαινόμενο (θεωρία που συνάδει με την Πλατωνική θεωρία των ιδεών). Επίσης στις σκέψεις πρέπει να υπεισέρχεται πάντα η ἀρχή της δυνατότητας ἀλλαγῆς, ἐπέμβασης, παρέμβασης στην πραγματικότητα. Πάντα δηλαδή πρέπει να τίθεται τὸ ἐρώτημα εἰάν η δράση του Ὑποκειμένου μπορεί να ἐπιφέρει ἀλλαγὴ ἢ βελτίωση.

*«Εὐθύς οὖν πάσῃ φαντασίᾳ τραχεῖα μελέτα ἐπιλέγειν ὅτι [Φαντασία εἶ και οὐ πάντως τὸ φαινόμενον]. Ἐπειτα ἐξέταξε αὐτὴν και δοκίμαζε τοῖς κανόσι τούτοις οἷς ἔχεις, πρώτῳ δὲ τούτῳ και μάλιστα, πότερον περὶ τὰ ἐφ’ ἡμῖν ἔστιν ἢ περὶ τὰ οὐκ ἐφ’ ἡμῖν. Κἂν περὶ τι τῶν οὐκ ἐφ’ ἡμῖν ἦ, πρόχειρον ἔστω τὸ διότι «Οὐδὲν πρὸς ἐμέ».* Επίκτητος, Εγχειρίδιον, Α,5

*(Να φροντίζεις λοιπὸν να λές σε κάθε ἀνεπιθύμητη σκέψη ὅτι, «Εἶσαι ἀπλῶς μια ἐξωτερικὴ ἐντύπωση, κι ὄχι – με κανέναν τρόπο- ὅ,τι φαίνεσαι». Ἐπειτα να την ἐξετάζεις*

και να την σταθμίζεις με βάση τους κανόνες που κατέχεις πρωτίστως και κυρίως με τούτο: η εντύπωση αυτή αφορά σε πράγματα που είναι ή δεν είναι στη δύναμή μας; Κι αν πρόκειται για κάτι που δεν είναι στην δύναμή μας, μη διστάσεις να πεις αμέσως: «εγώ δεν έχω καμία δουλειά μ' αυτό»).

Στη συνέχεια αναφέρεται στις επιθυμίες και συμβουλεύει την αποφυγή των επιθυμιών που δεν είναι δυνατόν να ορίσει το Υποκείμενο τα «οὐκ ἐφ' ἡμῖν» καθώς και την αποφυγή των μεγάλων παθών, που ασκούν πίεση και δημιουργούν ένταση.

*«Ἄν τε γὰρ ὀρέγη τῶν οὐκ ἐφ' ἡμῖν τινός, ἀτυχεῖν ἀνάγκη· τῶν τε ἐφ' ἡμῖν, ὅσων ὀρέγεσθαι καλὸν ἄν, οὐδὲν οὐδέπω σοι πάρεστι. Μόνῳ δὲ τῷ ὀρμᾶν καὶ ἀφορμᾶν χρῶ, κούφως μεντοὶ καὶ μεθ' ὑπεξαιρεσεως καὶ ἀνειμένως.»* Επίκτητος (2004), Εγχειρίδιον, Β,2

*«Γιατί αν επιθυμείς κάτι από εκείνα που δεν είναι στη δύναμή μας, κατ' ανάγκη θα δυστυχήσεις· και από αυτά πάλι που είναι στη δύναμή μας, όσα θα ήταν καλό να επιθυμήσεις, δεν είναι ακόμα κανένα στο χέρι σου. Αρκέσου στο να έχεις ή στο να μην έχεις διάθεση για κάτι, αλλά κι αυτό συγκρατημένα, επιφυλακτικά, χωρίς εσωτερική πίεση».*

Ο Επίκτητος κατά την παράδοση των αρχαίων φιλοσόφων δεν θα ήταν δυνατόν να μην ταχθεί υπέρ της αρχής του μέτρου και της σύνεσης στις επιλογές. Ο ευτυχισμένος ορίζεται από τη δυνατότητα του να προβαίνει σε επιλογές που χαρακτηρίζονται από την τήρηση των ορίων.

*«Μέτρον κτήσεως τὸ σῶμα ἐκάστῳ ὡς ὁ ποδὺς ὑποδήματος. Ἐὰν μὲν οὖν ἐπὶ τούτου στήῃ, φυλάξεις τὸ μέτρον· ἐὰν δὲ ὑπερβῆς ὡς κατὰ κρημοῦ λοιπὸν ἀνάγκη φέρεσθαι... Τοῦ γὰρ ἅπαξ ὑπὲρ τὸ μέτρον ὄπος οὐθείς ἐστίν»* Επίκτητος ( 2004), Εγχειρίδιον, ΛΘ

*(Μέτρο για την απόκτηση πλούτου ας είναι για τον καθένα οι ανάγκες του σώματος, όπως ακριβώς είναι οι ανάγκες του ποδιού για το παπούτσι. Αν σταθείς σε αυτό θα τηρήσεις το μέτρο· αν όμως το ξεπεράσεις, κατ' ανάγκην από κει και πέρα, θα σε πάρει ο κατήφορος... Γιατί αν υπερβείς το μέτρο, δεν υπάρχει πια κανένας φραγμός).*

Η ανάγκη απεξάρτησης από τα εξωτερικά πράγματα και η αυτονόμηση και αποστασιοποίηση του Υποκειμένου σε σχέση με τις καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω του ώθησε τον Επίκτητο στη υπέρβαση της ιδέας του θανάτου. Ο θάνατος ανήκει στην

κατηγορία των «οὐκ ἔφ' ἡμῖν», επομένως δεν έχει νόημα να μην τον αποδεχόμαστε, είτε αφορά το ίδιο το υποκείμενο, είτε τους κοντινούς του ανθρώπους. Πρέπει κανείς να είναι πάντα συμβιβασμένος με την έννοιας της απώλειας καθώς δεν ορίζεται από εμάς

*« Ἄν παιδίον σουτοῦ καταφιλήῃς ἢ γυναῖκα, ὅτι « Ἄνθρωπο καταφιλῶ· ἀποθανόντος γὰρ οὐ ταραχθήσῃ». Επίκτητος ( 2004), Εγχειρίδιον, Γ.*

*(Όταν δίνεις ένα γλυκό φιλί στο παιδί ή στη γυναίκα σου, να λες μέσα σου ότι, «αυτό που φιλώ είναι ένα ανθρώπινο πλάσμα»· αν συμβεί να πεθάνει δε θα στεναχωρηθείς.)*

*«Ἐαν θέλῃς τὰ τέκνα σου καὶ τὴν γυναῖκα καὶ τοὺς φίλους σου πάντοτε ζῆν, ἡλίθιος εἶ· τὰ γὰρ μὴ ἐπὶ σοὶ θέλεις ἐπὶ σοὶ εἶναι καὶ τὰ ἀλλότρια σὰ εἶναι.»*

Επίκτητος (2004), Εγχειρίδιον, Γ.

*(Αν επιθυμείς η γυναίκα σου και οι φίλοι σου να ζουν παντοτινά είσαι ανόητος: γιατί θέλεις να είναι στη δύναμή σου, αυτά που δεν είναι στη δύναμή σου, και να είναι δικά σου αυτά που δεν ανήκουν σε σένα)*

Γενικά σοφία θεωρείται να αποδέχεται κάποιος την πραγματικότητα και να μην φιλοδοξεί να επιβάλει τις επιθυμίες του στην πραγματικότητα καθώς η επιθυμία αυτή δύναται να αποτελέσει πηγή δυστυχίας.

*«Μὴ ζῆται τὰ γινόμενα γίνεσθαι ὡς θέλεις, ἀλλὰ θέλε τὰ γινόμενα ὡς γίνεται καὶ εὐρήσεις»*

Επίκτητος, Εγχειρίδιον, Η

*(Μην έχεις την απαίτηση να γίνονται όλα όπως τα θέλεις εσύ, αλλά να δέχεσαι τα πράγματα όπως έρχονται – και η ζωή θα κυλήσει ήρεμα.).*

Σημαντική επίσης σύλληψη αποτελεί η απόδοση της ταραχής, του άγχους για την πραγματικότητα ή για κάποια πράγματα όχι στην ίδια την πραγματικότητα αλλά στις ιδέες που έχουμε γι αυτήν. Η σύλληψη αυτή αποτελεί πολύ σημαντική αρχή της σύγχρονης ψυχοθεραπείας για την κατάκτηση της ισορροπίας και την αποφυγή του άγχους. Για την καλύτερη διαχείριση της πραγματικότητας είναι σημαντική η αλλαγή του τρόπου θέασης της. Όπως ο Ellis (1986), υποστηρίζει ότι πολλές φορές η εσφαλμένη διαχείριση της πραγματικότητας έχει ως αιτία τις παράλογες ιδέες. Απαραίτητο στοιχείο για την υπέρβαση τους είναι η κατανόηση της παράλογης ιδέας και η αυτορρύθμιση.

*«Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα, οἷον ὁ θάνατος οὐδὲν δεινόν, ἐπὶ καὶ Σωκράτει ἄν ἐφαίνετο· ἀλλὰ τὸ δόγμα τὸ περὶ τοῦ θανάτου, διότι δεινόν, ἐκεῖνον τὸ δεινὸ ἐστι»*

Επίκτητος, Εγχειρίδιον, Ε.

*(Ταραχή στους ανθρώπους δεν προξενούν τα πράγματα αλλά οι ιδέες τους για τα πράγματα: ο θάνατος φερ' ειπείν δεν είναι κάτι φοβερό, γιατί τότε θα φαινόταν φοβερό και στο Σωκράτη, αλλά η ιδέα που έχουμε για το θάνατο, ότι είναι κάτι φοβερό, αυτή η ιδέα είναι το φοβερό.)*

Στο ίδιο συμπέρασμα έχει καταλήξει και ο σύγχρονος υπαρξιστής ψυχοθεραπευτής Viktor Frankle (1963) ο οποίος υποστηρίζει πως δεν έχουν σημασία τα γεγονότα καθ'εαυτά, όπως, για παράδειγμα, η ύπαρξη μίας χρόνιας ασθένειας αλλά η στάση που παίρνουμε απέναντι σε αυτά. Η Λογοθεραπεία, σύμφωνα με τον ίδιο θεραπευτή, διδάσκει ότι ανθρώπινη ελευθερία δε σημαίνει ελευθερία από τις συνθήκες αλλά ελευθερία στο να επιλέξει κανείς ελεύθερα τη στάση του απέναντι σε αυτές.

Κοινό στοιχείο, επίσης, με τη σύγχρονη ανθρωπιστική ψυχοθεραπεία και το συνθετικό μοντέλο είναι ο επιτονισμός της ευθύνης του ατόμου για την διαχείριση της ζωής του και του πεπρωμένου του. Η αποφυγή της ευθύνης και η επιφόρτιση άλλων αποτελεί δείγμα έλλειψης παιδείας.

*«Όταν οὖν ἐμποδιζόμεθα ἢ ταρασσόμεθα ἢ λυπώμεθα, μηδέποτε ἄλλον αἰτιώμεθα, ἀλλ' ἑαυτοὺς, τοῦτ' ἔστι τὰ ἑαυτῶν δόγματα. Αἰαίδευτου ἔργον τὸ ἄλλοις ἐγκαλεῖν, ἐφ' οἷς αὐτὸς πράσσει κακῶς· ἠργμένου παιδεύεσθαι τὸ ἑαυτῶ· πεπαιδευμένου τὸ μήτε ἄλλῳ μήτε ἑαυτῶ.»* Επίκτητος, Εγχειρίδιον, Ε.

*(Είναι γνώρισμα του απαίδευτου ανθρώπου να καταλογίζει ευθύνες σε άλλους για τα παθήματά του· γνώρισμα του ανθρώπου που αρχίζει να μπαίνει στο δρόμο της διδαχής είναι να ρίχνει την ευθύνη στον εαυτό του· του ανθρώπου με ολοκληρωμένη μόρφωση να μη ρίχνει την ευθύνη ούτε στους άλλους, ούτε στον εαυτό του).*

Τέλος, ας προστεθεί η αναγνώριση της βούλησης και της δύναμης της ψυχής ως το πιο σημαντικό κομμάτι της ύπαρξης. Εκκινώντας από το δυισμό σώματος-ψυχής θεωρεί ότι

αυτά που συμβαίνουν στο σώμα είναι υποδεέστερα σε σχέση με τη δύναμη της Ψυχής που είναι σε θέση να υπερκεράσει τις σωματικές μειονεξίες.

*«Νόσος σώματός ἐστιν ἐμπόδιον, προαιρέσεως δὲ οὐ, ἐὰν μὴ αὐτὴ θέλῃ. Χώλανσις σκέλους ἔστιν ἐμπόδιον, προαιρέσεως δὲ οὐ. Καὶ τοῦτο ἐφ' ἐκάστου τῶν ἐπιμπτόντων ἐπίλεγε»* Επίκτητος, Εγχειρίδιον, Θ.

*(Ἡ αρρώστια εἶναι ἐμπόδιο για το σώμα, ὄχι για τη βούληση, εκτός κι αν το θέλει ἡ ἴδια ἡ βούληση. Ἡ χωλότητα εἶναι ἐμπόδιο για το σκέλος ὄχι για τη βούληση. Καὶ τούτο, αν το λες μέσα σου για κάθε κακό που σου τυχαίνει.)*

## ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ

Στο πνεύμα των στωικών φιλοσόφων, που αναζητούσαν στην φιλοσοφία και στην εκλογίκευση την πηγή της ευδαιμονίας και του άριστου βίου, κινείται ο Μάρκος Αυρήλιος. Ο Μάρκος Αυρήλιος ήταν Ρωμαίος αυτοκράτορας από το 161 έως το 180 μ.Χ. Ήταν ο τελευταίος από τους "Πέντε Καλούς Αυτοκράτορες" και θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς στωικούς φιλοσόφους. Το έργο του «*Τὰ εἰς ἑαυτὸν*» έχει τη μορφή σκόρπιων στοχασμών με ύφος αφοριστικό. Το έργο συνεχίζει την παράδοση της στωικής φιλοσοφίας με έντονες επιρροές από τον Επίκτητο. Η απάντηση του Μάρκου Αυρήλιου στο αγωνιώδες ερώτημα περί ευτυχισμένου βίου συνάδει με την απάντηση των στωικών: αποστασιοποίηση και απαλλαγή από τα πάθη και από τα έντονα συναισθήματα. Η εσωτερική γαλήνη δύναται να κατακτηθεί με συγκεκριμένη στάση ζωής που συνίσταται στην απάθεια έναντι του εξωτερικού κόσμου και στην αδιαφορία απέναντι στα υλικά αγαθά.

Ο Αυρήλιος θεάται τον άνθρωπο ως αναπόσπαστο κομμάτι του κόσμου που διέπεται από την ίδια αρμονία που διέπει τον κόσμο ως ολότητα και η οποία οφείλεται στην ύπαρξη του Λόγου. Πραγματεύεται επίσης στο έργο του την έννοια του χρόνου με τις διαστάσεις του εφήμερου, της παροδικότητας, της απόλυτης αβεβαιότητας. Η θέαση όμως αυτή δεν οδηγεί στην απαισιοδοξία. Αντιθέτως, πρεσβεύει ότι η ευδαιμονία καθώς δεν προέρχεται από εξωτερικά γεγονότα μπορεί μονάχα να συνδεθεί με την εσωτερική σταθερότητα και την φιλοσοφική στάση ζωής (Στεφανόπουλου-Τσιτσιρίδη-Αντζούλη-Κριτσέλη, 2012).

Το εφήμερον της ανθρώπινης ζωής επιβάλλει τη φιλοσοφική θέασή της. Ο άνθρωπος οφείλει να θυμάται πάντα τη μηδαμινότητά του μέσα στο σύμπαν και στο χρόνο «*Πάντα οὖν ῥίψας ταῦτα μόνον τὰ ὀλίγα σύννεχε καὶ ἔτι συμνημόνευε, ὅτι μόνον ζῆ ἕκαστος τὸ παρὸν τοῦτο, τὸ ἀκαταῖον· τὰ δὲ ἄλλα ἢ βεβίωται ἢ ἐν ἀδήλῳ. μικρὸν μὲν οὖν ὁ ζῆ ἕκαστος· μικρὸν δὲ τὸ τῆς γῆς γωνίδιον ὅπου ζῆ·*» (Μάρκος Αυρήλιος, *Τὰ εἰς ἑαυτὸν*, Γ,10).

*(Πέταξε τα όλα λοιπόν, και συγκράτησε μόνο αυτά τα λίγα· κι ακόμα να 'χεις στο νου σου πως ο καθένας μας ζει μονάχα τούτο εδώ το παρόν το στιγμιαίο. Όλα τα άλλα, είτε τα έχει*

ζήσει, είτε του είναι αφανέρωτα. Μικρό λοιπόν, αυτό που ζει ο καθένας, μικρή και η γωνίτσα της γης όπου ζει.)

Αναγνωρίζει, επίσης, στο λόγο τη θεραπευτική δύναμη των ιατρικών οργάνων. Η χρήση τους είναι αντίστοιχη καθώς ο λόγος στοχεύει στη θεραπεία της ψυχής, ενώ τα ιατρικά όργανα στοχεύουν στη θεραπεία του σώματος. Η ολιστική όμως θέαση, η ενότητα σώματος και ψυχής καθιστά κοινή τη στόχευση «Ὡσπερ οἱ ἰατροὶ ἀεὶ τὰ ὄργανα καὶ σιδήρια πρόχειρα ἔχουσι πρὸς τὰ αἰφνίδια τῶν θεραπευμάτων, οὕτω καὶ τὰ δόγματα σὺ ἔτοιμα ἔχε πρὸς τὸ τὰ θεῖα καὶ τὰ ἀνθρώπινα εἰδέναι, καὶ πᾶν καὶ τὸ μικρότατον οὕτω ποιεῖν ὡς τῆς ἀμφοτέρων πρὸς ἄλληλα συνδέσεως μεμνημένον·» (Μαρκος Αυρήλιος, Τὰ εἰς ἑαυτὸν, Γ,13 ).

(Ὅπως οἱ γιατροὶ πάντα ἔχουν πρόχειρα τὰ σύνεργα καὶ τὰ σιδερένια εργαλεῖα γιὰ τις ἐπείγουσες θεραπείες, ἔτσι καὶ ἐσύ τις θεωρίες, ἐσύ να τις ἔχεις ἐτοιμες γιὰ τὴ διάγνωση τῶν θεϊκῶν καὶ τῶν ἀνθρώπινων καὶ καθετὶ, ἔστω καὶ τὸ παραμικρό, να τὸ κάνεις ἔχοντας ὑπόψη τὸν ἀμοιβαῖο δεσμό τους).

Στο πνεῦμα τῶν Στωικῶν, δε, προτάσσει τὴν ἀταραξία, ὡς ἀρχὴ τῆς ἀντιμετώπισης ὅλων τῶν συμβάντων στα ὁποῖα τὸ ὑποκείμενο ἀδυνατεῖ να ἐπιδράσει καὶ τὴ δικαιοσύνη ὡς ἀρχὴ γιὰ αὐτὰ στα ὁποῖα ἡ δράση του εἶναι καθοριστικὴ τῆς ἐξέλιξης τους «Ἀταραξία μὲν περὶ τὰ ἀπὸ τῆς ἐκτὸς αἰτίας συμβαίνοντα, δικαιοσύνη δε ἐν τοῖς παρὰ τὴν ἐκ σοῦ αἰτίαν ἐνεργουμένοις» (Μαρκος Αυρήλιος, Τὰ εἰς ἑαυτὸν, Θ, 31).

(Ἀταραξία μπροστὰ σε ὅτι προκαλεῖται ἀπὸ ἐξωτερικά αἰτία· καὶ δικαιοσύνη σε ὅσα συμβαίνουν καὶ αἰτία εἶσαι ἐσύ).

Στο τελευταῖο κεφάλαιο τῶν ἐπιστολῶν του ἐπιστρέφει στὴν ἰδέα τῆς ἀνθρώπινης φθαρτότητας καὶ προσωρινότητας θεωρώντας ὅτι ἡ ἰδέα αὐτὴ πρέπει να καθορίζει ολόκληρη τὴ στάση καὶ τὴ θέαση τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ ἀνθρώπος οφείλει να ἀπεκδύεται κάθε ἀλαζονεία καὶ τάση κυριαρχίας ἐπὶ τῶν πραγμάτων καθὼς ὅλα εἶναι προσωρινὰ καὶ ἐφήμερα.

«Ὅτι μετ' οὐ πολὺ οὐδεὶς οὐδαμοῦ ἔσῃ οὐδὲ τούτων τι ἂ νῦν βλέπεις οὐδὲ τούτων τις τῶν νῦν βιούντων· ἅπαντα γὰρ μεταβάλλειν καὶ τρέπεσθαι καὶ φθεῖρεσθαι πέφυκεν, ἵνα ἕτερα ἐφεξῆς γίνηται» (Μαρκος Αυρήλιος, Τὰ εἰς ἑαυτὸν, ΙΒ, 21).

*( Ότι σε λίγο θα είσαι ο καθένας στο πουθενά – το ίδιο και όλα όσα βλέπεις γύρω σου, το ίδιο και όσοι είναι τώρα ζωντανοί. Γιατί είναι στη φύση τους όλα να μεταβάλλονται και να αλλάζουν και να φθείρονται, ώστε να γεννηθούν με τη σειρά τους άλλα).*

Βασική ιδέα στην στωική φιλοσοφία αποτελεί ο καθορισμός της θέασης της ζωής μέσα από τη διαμεσολάβηση των προσωπικών ιδεών για τα πράγματα και τις καταστάσεις.

Η γαλήνη και η σταθερότητα είναι μέσα μας, με τον όρο της αποστασιοποίησης από την έξωθεν πραγματικότητα «Ότι πάντα υπόληψις καὶ αὐτὴ ἐπὶ σοί· ἄρον οὖν ὅτε θέλεις τὴν υπόληψιν καὶ ὥσπερ κάμψαντι τὴν ἄκραν γαλήνη, σταθερὰ πάντα καὶ κόλπος ἀκύμων». (Μαρκος Αυρήλιος, Τὰ εἰς ἑαυτὸν, IB, 22).

*( Ότι τα πάντα είναι η ιδέα που έχουμε γι αυτά, και την ιδέα εσύ την πλάθεις. Βγάλ' την από τη μέση, λοιπόν, ὅποτε θέλεις, και σαν το καράβι που πέρασε από τον κάβο θα βρεις τη γαλήνη· τα πάντα σταθερά, ένας ὄρμος χωρίς κύμα).*



## ΕΠΙΚΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ο επικουρισμός πήρε το όνομά του από τον Επίκουρο. Ο Επίκουρος (341-270 π.Χ.) γεννήθηκε στη Σάμο. Οι γονείς του ήταν Αθηναίοι πολίτες. Το 311 π.Χ. εγκαταστάθηκε στη Λέσβο, όπου δίδαξε τη δική του εκδοχή της Δημοκρίτειας Φυσικής. Δέχθηκε τόσο σθεναρές αντιστάσεις από το κατεστημένο ώστε απειλήθηκε ακόμα και η ζωή του. Το 306 π.Χ. μετέβη στην Αθήνα όπου δημιούργησε τη σχολή του, μέσα από συναντήσεις με τους φίλους του στον κήπο του σπιτιού του. Επειδή οι συνεδρίες λάμβαναν χώρα στον κήπο, η σχολή ονομάστηκε ο *Κήπος του Επίκουρου*. Η επιγραφή στην είσοδο «Ω ΞΕΝΕ, ΕΔΩ ΚΑΛΟ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΧΡΟΝΟΤΡΙΒΗΣΕΙΣ· ΕΔΩ ΤΟ ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ ΑΓΑΘΟ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΗΔΟΝΗ» είναι δηλωτική της κατεύθυνσης και των αναζητήσεων του φιλοσοφικού του στοχασμού. Στόχο αποτελούσε η επίτευξη του «εὐ ζῆν» και μέσο θεωρούνταν η ψυχική γαλήνη και η αταραξία. Η διαχρονικότητα και η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας του είναι τόσο μεγάλη ώστε έχει αναγνωριστεί από τους διανοητές και τους ψυχοθεραπευτές όλων των εποχών.

### Σκέψεις για τον Επίκουρο

Στην εισαγωγή του βιβλίου του για τον Επίκουρο, ο Hutchinson(2000:11) αναφέρει «*Θέλεις να 'σαι ευτυχισμένος; Φυσικά και θέλεις! Τότε τι σ' εμποδίζει; Η ευτυχία σου εξαρτάται από σένα ολοκληρωτικά! Να τι μας έχει αποκαλύψει η σοφία ενός ανθρώπου που πέρασε τη γαλήνια ζωή του ανάμεσά μας και με το προσωπικό του παράδειγμα και τη διδασκαλία του μας έδωσε το μονοπάτι για τη λύτρωση από τη δυστυχία. Τον λέγαν Επίκουρο.*»

Η φιλοσοφία του Επίκουρου μεταφέρει ένα μήνυμα αισιοδοξίας σε όλες τις εποχές. Το βάθος του φιλοσοφικού του στοχασμού το αναγνωρίζουν όλοι οι μελετητές του. Ο Φρειδερίκος Νίτσε, είπε: «*Η σοφία δεν προχώρησε ούτε ένα βήμα μετά τον Επίκουρο και συχνά βρίσκεται χιλιάδες βήματα πίσω του*».

Ο Δημήτρης Λιαντίνης (2005) αναφέρει «*Με τον Επίκουρο δόθηκε η ευκαιρία στην ανθρωπότητα να προστατέψει τον άνθρωπο και το μέλλον του από έναν ατλαντικό άχρηστα πράγματα, αθλιότητες, ψεύδη, πλάνες, απάτες, συναζάρια, ιερές συνόδους, βίους αγίων,*

σκούφους του πάπα, εγκλήματα και μάταιη σπατάλη του πνεύματος. Και η ευκαιρία αυτή χάθηκε».

Η Λιλί Ζωγράφου(1983) αναφέρει: «Το κορμί, η ομορφιά, το φαγητό, η ηδονή, η γυναίκα, όλα τα απαγορευμένα, μέσα από τη σκόπιμα ασκητική θεωρία του ιδεαλισμού, αποδίδονται ξανά στον άνθρωπο με τη διδασκαλία αλλά και τον τρόπο ζωής του Επίκουρου. Ο τόσο γήινος αυτός Μέγας, κατάφερε να ζει και κυρίως να αισθάνεται σα θεός γιατί κατέκτησε την ψυχική γαλήνη την οποία θεωρούσε ύψιστο αγαθό».

Στην ανάπτυξη της τεχνικής του ο διάσημος υπαρξιστής ψυχοθεραπευτής και συγγραφέας I.Yalom (2008) αναγνωρίζει τη συνεισφορά της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας στην διαμόρφωση του στοχασμού του και ιδιαίτερα του Επίκουρου: «Ως ψυχοθεραπευτής έχω δουλέψει με πολλούς ανθρώπους που αγωνίζονται να αντιμετωπίσουν το άγχος του θανάτου, κι έχω διαπιστώσει ότι η σοφία των αρχαίων Ελλήνων, αφορά απολύτως στην εποχή μας. Πράγματι στη θεραπευτική μου δουλειά θεωρώ πνευματικούς μου πρόγονους όχι τόσο τους μεγάλους ψυχολόγους του δεκάτου ενάτου και των αρχών του εικοστού αιώνα- τον Pinel, τον Freud, Jung Pavlov, Rorschach Scinner – όσο τους κλασσικούς Έλληνες φιλοσόφους και ιδίως τον Επίκουρο· όσο περισσότερα μαθαίνω γι αυτόν τον εξαιρετικό Αθηναίο στοχαστή, τόσο περισσότερο αναγνωρίζω στον Επίκουρο τον πρώτο- υπαρξιακό ψυχοθεραπευτή...». Η ρήση αυτή του Yalom αποδεικνύει περίτρανα πως όποιος μελετητής ασχοληθεί με τον αρχαίο φιλοσοφικό λόγο ανακαλύπτει σε αυτόν τις αρχές κάθε σύγχρονης θεραπείας που απευθύνεται στον άνθρωπο συνολικά.

Ο ίδιος ο Yalom αξιοποίησε τις αρχές της επικούρειας φιλοσοφίας στη σύγχρονη θεραπεία για την αντιμετώπιση των σύγχρονων ανησυχιών και φόβων και κυρίως το φόβο του θανάτου. Στο έργο του «Στον κήπο του Επίκουρου» (2008) προτείνει μεθόδους με τις οποίες μπορούμε να διαχειριστούμε το φόβο και τελικά καταφάσκει στη ζωή.

### **Συνεισφορά Φιλοσοφίας**

Ο Επίκουρος θεωρεί το φιλοσοφικό λόγο ως θεραπευτικό, καθώς θεωρεί ότι δεν αξίζει τίποτα η φιλοσοφία που δεν συνεισφέρει στην προαγωγή των αξιών και στην ευτυχία του ανθρώπου «Μάταιος είναι ο φιλοσοφικός λόγος που δεν θεραπεύει κανένα ανθρώπινο πάθος, ακριβώς όπως η ιατρική δεν ωφελεί παρά μόνο σαν θεραπεύει τις αρρώστιες του

*σώματος, έτσι και η φιλοσοφία δεν προσφέρει τίποτε αν δεν απαλλάσσει την ψυχή από τα πάθη της*<sup>5</sup>. Βεβαία και οι προγενέστερες φιλοσοφικές αναζητήσεις θεωρούσαν την ευδαιμονία υπέρτατο αγαθό και διατείνονταν ότι οι ανθρώπινες ενέργειες πρέπει να στόχευουν σε αυτή. Ωστόσο στα προηγούμενα φιλοσοφικά συστήματα η ευδαιμονία φάνταζε περισσότερο θεωρητικό σχήμα και λιγότερο πραγματοποιήσιμη, επιτεύξιμη κατάσταση. Με τον Επίκουρο η ευδαιμονία αποκτά αμεσότητα και συνδέεται με την «στάση» ζωής, την κατάσταση ψυχής, τη γαλήνη. Η φιλοσοφία δύναται να γίνει αρωγός στην αναζήτηση αυτή, ο φιλόσοφος αποτελεί κατά κάποιον τρόπο τον θεραπευτή που θα επισημαίνει τις *λανθασμένες δοξασίες*, που αποτελούν, σύμφωνα με τον Επίκουρο, αιτία της ανθρώπινης δυστυχίας. Έργο του φιλοσόφου, λοιπόν, είναι η διάλυση των λανθασμένων δοξασιών και η αντικατάστασή τους με σωστές. Με τον τρόπο αυτό πραγματώνεται και ο βασικός σκοπός της φιλοσοφίας, να καθοδηγήσει προς την επίτευξη της ευδαιμονίας.

## **Η Ηδονή**

Η επίτευξη της ηδονής αποτελεί θεμελιώδη έννοια στην επικούρεια φιλοσοφία. Σύμφωνα με τον Long (1987) ο Επίκουρος ήταν γνώστης και των θέσεων του Πλάτωνα, όπως αυτές παρουσιάζονται στο διάλογο *Φίληβος*, αλλά και των θέσεων του Αριστοτέλη και της διάκρισης των ηδονών σε *έν κινήσει ήδονές* και *έν ήρεμιά ήδονές*. Όμως σύμφωνα με τον ίδιο μελετητή υπάρχει μια ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στον Πλάτωνα και στον Αριστοτέλη από τη μία πλευρά, και στον Επίκουρο από την άλλη, ως προς τον τρόπο που επιχειρούν να καθορίσουν την σχέση της ηδονής και της ευδαιμονίας. Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης διαχωρίζουν τις ηδονές σε αυτές που είναι καλές και οδηγούν στην ευδαιμονία και σε αυτές που δεν είναι καλές και επομένως δεν οδηγούν. Στην επικούρεια όμως φιλοσοφία η ηδονή ταυτίζεται με την ευδαιμονία και επομένως είναι αφ εαυτής αγαθό. *«Και για τούτο θεωρούμε την ηδονή αφετηρία και σκοπό της ευτυχισμένης ζωής. Γιατί την ηδονή τη θεωρούμε πρωταρχικό και έμφυτο αγαθό. Από την ηδονή ξεκινούμε όταν επιλέγουμε ή αποφεύγουμε κάτι, και στην ηδονή επιστρέφουμε. Χρησιμοποιώντας ως κριτήριο για κάθε αγαθό τη δική μας εμπειρία της ηδονής.»* (Επίκουρος, 1994. Επιστολές προς Μενουκέα 128-9).

---

<sup>5</sup> Επίκ. Απόσπ. 54 ( Πορφυρίου Προς Μαρκέλλαν 31)

Ωστόσο, αν και από την παραπάνω θέση φαίνεται να αντιμετωπίζει τις αρετές ως μέσο και όχι ως σκοπό της ζωής, υποστήριξε ότι η αρετή, η σωφροσύνη είναι απαρτέγκλιτα συνδεδεμένη με την ευτυχισμένη ζωή, με “τὸ ζῆν ἡδέως”. «*Η αφετηρία για τις πηγές της ηδονής είναι η φρόνηση. Γι αυτό η φρόνηση είναι πολυτιμότερη ακόμα και από τη φιλοσοφία. Από αυτήν πηγάζουν όλες οι άλλες αρετές, αφού διδάσκει ότι δεν είναι δυνατόν να ζει κανείς ευχάριστα, χωρίς να ζει συνετά, ηθικά και δίκαια χωρίς να ζει ευχάριστα. Γιατί οι αρετές συνδέονται από τη φύση με την ευχάριστη ζωή, και η ευχάριστη ζωή δεν είναι δυνατόν να χωριστεί από αυτές.*» (Επίκουρος, Επιστολές προς Μενουκία, 132).

Η θέση του όμως για τη σχέση της αρετής με την ευδαιμονία, κατά τον Long (1987), δεν υπαγορεύεται από την αυταξία της φρόνησης. Η σχέση μεταξύ ηδονής και αρετών έχει την έδρα της στην ιδέα του μείζονος συμφέροντος μετά από λογική εκτίμηση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων με τα οποία συνδέεται μια συγκεκριμένη πράξη ή κατάσταση. Όμως επιπλέον σχολιάζει ο Long ο ωφελιμισμός αυτός δε συνδέεται με τον ωφελιμισμό του Benham που επιτάσσει τη «*μεγαλύτερη ευδαιμονία για το μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων*». Ο Επίκουρος δεν πρεσβεύει ότι το υποκείμενο θα πρέπει να λαμβάνει μέριμνα για το συμφέρον των άλλων ανεξάρτητα από το δικό του συμφέρον. Ο προσανατολισμός του ηδονισμού στον Επίκουρο είναι καθαρά εγωκεντρικός.

Ο Επίκουρος θεωρεί την ηδονή «...*αρχή και τέλος της μακάριας ζωής*», <sup>6</sup> απαραίτητο συστατικό του ευτυχισμένου βίου. Η κατάκτηση της ευδαιμονίας επιτυγχάνεται μόνο μέσα από τη συνεχή ηδονή. Η έννοια της ηδονής όμως, όπως ορίζεται από τον Επίκουρο, βρίσκεται σε αντιδιαστολή από τα πάθη και τις υλικές απολαύσεις, όπως ορίζεται δηλαδή σήμερα. Η ηδονή για τον Επίκουρο είναι α τ α ρ α ξ ι α, ψυχική γαλήνη, έλλειψη δηλαδή παθών. Η ηδονή ορίζεται ως η απουσία πόνου, ταραχής, παθών. Τα πάθη προκαλούν κίνηση της ψυχής, επιθυμία για εκπλήρωση και όταν αυτό δε συμβεί ο άνθρωπος καθίσταται δυστυχής. Οι πόνοι είναι, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανεκτοί, όταν υπόσχονται μελλοντική πλήρωση και μεγαλύτερη ηδονή από την παροντική «*Υπάρχουν πολλοί πόνοι που τους θεωρούμε προτιμότερους από τις ηδονές, εφόσον η ηδονή που θα ακολουθήσει αν τους υπομείνουμε θα είναι για εμάς μεγαλύτερη. Και συμβαίνει ορισμένες φορές να γυρίζουμε την πλάτη σε πολλές ηδονές, όταν τα προβλήματα που αυτές επιφέρουν*

είναι μεγαλύτερα από τις ίδιες». Για την επίτευξη της «καταστηματικής ηδονής», της ψυχικής γαλήνης, δηλαδή, απαραίτητη είναι η αποχή από τις άσκοπες διασκεδάσεις, την ασωτία, την πολυδιάσπαση «*Οὐκ ἔστιν ἡδέως ζῆν ἄνευ τοῦ φρονίμως καὶ καλῶς καὶ δικαίως οὐδὲ φρονίμως καὶ καλῶς καὶ δικαίως ἄνευ τοῦ ἡδέως*»<sup>7</sup>. Είναι αδύνατον δηλαδή να ζεις ευχάριστα χωρίς να ζεις σοφά, έντιμα και δίκαια καθώς και το αντίστροφο. Η δε αδικία επιφέρει ταραχή, απομακρύνει από την ψυχική γαλήνη και επομένως και από την ευτυχία «*Ὁ δίκαιος ἀταρακτότατος, ὁ δ' ἄδικος πλείστης ταραχῆς γέμων*».

Σύμφωνα με τον Long (1987), το σύνθημά του Επίκουρου «*λάθε βιώσας*» δεν αποτελούσε επαναστατική καταδίκη της σύγχρονης κοινωνικής ζωής αλλά μέθοδο/επιλογή βίου για την επίτευξη της γαλήνιας ζωής. Ο Επίκουρος δέχτηκε κατηγορίες ως ανήθικος και ηδονιστής όμως οι αιτιάσεις αυτές δε συνάδουν με τη διδασκαλία του.

### **Η φιλοσοφία ως μελέτη θανάτου**

Ιδιαίτερα γνωστός ήταν ο Επίκουρος για την στάση του απέναντι στο θάνατο. Κατηγορούσε τον τρόπο που προκαλεί η θνητότητα και το αναπόφευκτό του θανάτου. Πρότεινε μια στάση ζωής σύμφωνα με την οποία η αποδοχή της ανθρώπινης θνητότητας και προσωρινότητας δίνει ακόμα μεγαλύτερο νόημα στην ύπαρξη και συνεισφέρει στην ευτυχία. Θεωρούσε ότι δεν πρέπει να φοβάται κάποιος τον θάνατο καθώς είναι αδύνατον να συμπέσουμε χρονικά: «*Τὸ φρικωδέστατον οὖν τῶν κακῶν ὁ θάνατος οὐθὲν πρὸς ἡμᾶς, ἐπειδήπερ ὅταν μὲν ἡμεῖς ὄμεν, ὁ θάνατος οὐ πάρεστιν, ὅταν δὲ ὁ θάνατος παρῆ, τόθ' ἡμεῖς οὐκ ἐσμέν. οὔτε οὖν πρὸς τοὺς ζῶντάς ἐστιν οὔτε πρὸς τοὺς τετελευτηκότας, ἐπειδήπερ περὶ οὓς μὲν οὐκ ἔστιν, οἱ δ' οὐκέτι εἰσίν*». Όταν ζούμε, δεν υφίσταται ο θάνατος και όταν πεθάνουμε δεν υφιστάμεθα εμεῖς... επομένως δεν υπάρχει νόημα να φοβόμαστε κάτι που δε θα συναντήσουμε ποτέ. Η πεποίθηση του ήταν ότι υποφέρει κάποιος με τη σκέψη του θανάτου που και αυτό είναι ιδιαίτερα μάταιο γιατί δεν υπάρχει περίπτωση να τον αποφύγουμε: «*εἶναι ἀνόητος ὅποιος λέει ὅτι φοβάται το θάνατο, ὅχι ἐπειδὴ θα υποφέρει ὅταν ἐρθεῖ ο θάνατος, ἀλλὰ ἐπειδὴ υποφέρει στη σκέψη ὅτι θα ἐρθεῖ*».

Σύμφωνα με τον Long (1987), η φιλοσοφία του Επίκουρου έχει σκοπό να εξαλείψει την ανθρώπινη αγωνία και για το λόγο αυτό η φιλοσοφία συνδέεται με τον θεραπευτικό Λόγο

---

<sup>6</sup> Επίκουρος, Επιστολές προς Μενουκία, 129

καθώς η αμφισβήτηση της δυνατότητας επιβίωσης απελευθερώνει το άτομο από το σύστημα αμοιβών και ποινών και τον ανταποδοτικό τους χαρακτήρα.

Ο Gaarder (1994: 167) παραθέτει επιλογικά τη σύνοψη της Επικούρειας φιλοσοφίας από τον ίδιο σε αυτό που αποκαλούσε τετραπλό φάρμακο: *«Δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε τους θεούς. Δεν υπάρχει λόγος να ανησυχούμε για το θάνατο. Το Καλό μπορούμε εύκολα να το φτάσουμε. Το Κακό μπορούμε εύκολα να το αντέξουμε»*. Η αξιοποίηση των λόγων τούτων κατά τον Gaarder εφοδιάζει τον άνθρωπο με ένα προσωπικό φιλοσοφικό φαρμακείο από το οποίο μπορεί να αντλεί δύναμη για να ανταπεξέλθει σε κάθε δυσκολία. Η μεγαλύτερη πηγή δυστυχίας του σύγχρονου ανθρώπου είναι ο φόβος, το άγχος, η ανασφάλεια. Η εναρμόνιση της ζωής με τα επικούρεια διδάγματα συνεπάγεται υγιή ψυχικό βίο, αλληλένδετα δεμένο με τη σωματική υγεία. Ο φιλόσοφος, ως γιατρός της ψυχής και του πνεύματος, αναδεικνύεται και γιατρός του σώματος σύμφωνα με τις σύγχρονες θεωρίες της ολιστικής ιατρικής, στις οποίες σώμα και πνεύμα αποτελούν αδιάσπαστη ενότητα.

---

<sup>7</sup> Επίκουρος, Προς Μενοικέα, 132

## ΣΚΕΠΤΙΚΙΣΜΟΣ

Ο Σκεπτικισμός, σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει ο Σέξτος Εμπειρικός (2002), στο 1<sup>ο</sup> του βιβλίου «Πυρρώνειες Υποτυπώσεις», είναι *«η ικανότητα να βρίσκει κανείς με οποιοδήποτε τρόπο αντιθέσεις ανάμεσα στα φαινόμενα και στις κρίσεις»*. Με το Σκεπτικισμό εξαιτίας της “ισοσθένειας” των λόγων, που χαρακτηρίζει τα αντίθετα μεταξύ τους πράγματα και επιχειρήματα, φτάνουμε πρώτα στην “εποχή” και μετά στην “ψυχική ηρεμία” και “αταραξία”.

Για τους Έλληνες, σύμφωνα με τον Suber (2003), «σκέψις» σήμαινε εξέταση και ο Σκεπτικός είναι ένας ερευνητής. Η αυτοαναφορά του ως Σκεπτικός δεν παρέπεμπε στην αμφιβολία, στην άρνηση ή στην απιστία μα στη συνεχή διερεύνηση. Οι Σκεπτικοί δεν υποστήριζαν, όπως οι Αγνωστικιστές, ότι δεν υπάρχει αλήθεια και ότι δεν μπορεί να γνωρίσει κανείς τίποτα με βεβαιότητα αλλά αποφαινόταν ότι: «Προσωπικά, και προς το παρόν, δεν το γνωρίζω- προσπαθώ όμως να το διαπιστώσω». Η στάση του Σκεπτικού είναι η *«εποχή»*, η αναστολή της κρίσης που έρχεται σε αντίθεση με τον δογματισμό. Ο δογματικός ισχυρίζεται ότι κατέχει την αλήθεια και διατυπώνει κρίσεις που είναι έτοιμος να υποστηρίξει. Αντίθετα ο σκεπτικός αναστέλλει την κρίση του, δεν τοποθετείται, παραμένει σε θέση αναμονής, αναμονής της βεβαιότητας που ενδεχομένως δεν θα έρθει ποτέ. Η χαρακτηριστική στάση επομένως του σκεπτικού είναι *«η εποχή»* και όχι η αμφιβολία ή η άρνηση. Ο Suber επιχειρεί τον ορισμό της αρχαίας λέξης *επέχω* ως ανακόπτω, διακόπτω, αναστέλλω, συγκρατώ ή παύω κάποια δραστηριότητα που θα συνεχιζόταν. Ο Σέξτος (1998) χρησιμοποιεί και άλλους δύο όρους που συνδέονται με την *«εποχή»*. Ο πρώτος είναι *«ή ἀρρεψία»* (I.190): που είναι η ισορροπία μιας ζυγαριάς που δε γέρνει (ρέπει) προς καμία πλευρά. Ο δεύτερος όρος είναι *«ή ἀοριστία»* (I.198) που σημαίνει την έλλειψη οριστικών απόψεων, τη διστακτικότητα, την αβεβαιότητα.

Ο Πύρρων, σύμφωνα με τον Long (1987), τάσσεται αντίθετα προς κάθε θεωρία της γνώσης που επιδιώκει να δείξει πως οι αντιληπτικές εμπειρίες παρέχουν ασφαλή γνώση, ως προς τη φύση των αντικειμένων (όπως υποστήριζαν οι Στωικοί και οι Επικούρειοι). Η κριτική που ασκείται από τους Σκεπτικούς εδράζεται στην πίστη ότι δε μπορούμε να φτάσουμε στα αντικείμενα, ανεξάρτητα από την αισθητηριακή αντίληψη, και εφόσον η

αισθητηριακή αντίληψη δεν παρέχει ασφαλή γνώση, δεν μπορούμε να συλλάβουμε τα πράγματα όπως πραγματικά είναι. Επομένως διατείνονται την σχετικότητα.

Ο Πυρρωνιστής συμπεραίνει πως το ίδιο πράγμα μπορεί να «φαίνεται» με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικούς ανθρώπους και συνεπώς τίποτα από ο,τι «φαίνεται» σε κάποιον άνθρωπο δεν είναι αρκετό για να θεμελιώσει την γνώση σχετικά με την ύπαρξη κάποιου πράγματος. Δεν είναι δυνατόν επομένως να προβάλλεται αξίωση γνώσης για τα πράγματα καθ' εαυτά. Εφόσον, λοιπόν, δεν μπορεί να βρεθεί ένα κριτήριο για την αλήθεια και επομένως αδυνατούμε να διαχωρίσουμε την «αλήθεια» από την «πλάνη», το μόνο που μπορούμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε την ψυχική μας ηρεμία «αταραξία» είναι να τηρήσουμε στάση «ἐποχής».



## ΙΑΤΡΙΚΗ

Η εμφάνιση της επιστημονικής ιατρικής ήταν στενά συνδεδεμένη με τη διαμόρφωση της αρχαίας ελληνικής Φιλοσοφίας. Οι αρχαίοι στοχαστές διαπίστωναν την αναλογία μεταξύ του ανθρώπινου οργανισμού και του φυσικού κόσμου *«Όμως και ο ζωντανός οργανισμός είναι σαν ένας μικρός κόσμος, ισχυρίζονται άντρες Παλαιοί, ικανοί στα φυσικά»*.

(Γαληνός, Περί χρείας μορίων, 3, 10).

## ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ

Η παράδοση σχετικά με την προέλευση του ονόματος του Ασκληπιού προσφέρει δύο εκδοχές: α) Το όνομά του προέρχεται από τις λέξεις άσκελης + ήπιος γιατί καθιστούσε ήπιους τους πόνους των ανθρώπων. β) ο Ασκληπιός, ο οποίος «τὰ άσκελή άτομα ήπια ποιεί» δηλαδή ανακουφίζει από τα καταβεβλημένα από τη νόσο άτομα.

Στα ομηρικά έπη αναφέρεται μόνο ως πατέρας των ιατρών, Μαχάονος και Ποδαλείριου. Ο μύθος του Ασκληπιού γεννιέται κατά τα ομηρικά χρόνια και γίνεται γνωστός από τον Ησίοδο που τον αναφέρει ως «υἱὸν Ἀπόλλωνος». Ο αρχαϊκός Ασκληπιός δεν είναι θεός αλλά άνθρωπος, προσωποποίηση του ιδανικού ιατρού και προστάτης των ιατρών. Θεωρείται γενάρχης των Ασκληπιάδων, των ανώνυμων γιατρών που περιπλανώνται σε διάφορα μέρη και προσφέρουν υπηρεσίες στους πάσχοντες. Αργότερα θεοποιήθηκε. Ο Ασκληπιός λατρευόταν σε ειδικούς βωμούς και αργότερα σε ξεχωριστούς ναούς που ονομάζονταν Ασκληπιεία.

Στα Ασκληπιεία υπήρχε μόνιμη ομάδα ιερέων–γιατρών που φρόντιζε τους ασθενείς. Βάση της θεραπείας ήταν η «εγκατακοίμησις». Ο ασθενής παρέμενε στο άβατον του ναού, όπου, κατά τη διάρκεια του ύπνου, του δινόταν συμβουλές για την ίαση, πιθανόν και ένα είδος θεραπείας δια υπνωτισμού. Εκτός από την υπνοθεραπεία χρησιμοποιούσαν και άλλες ιατρικές πρακτικές όπως δίαιτα, λουτρά, ονειρομαντεία (Γεωργακόπουλος, 1998). Για να κατανοηθεί η σημασία της θεουργικής – μαγικής ίασης πρέπει να αναφερθεί ο μύθος του Ασκληπιού *«Ο θεός μόλις γεννήθηκε άρχισε να γιατρεύει τους θνητούς. Έφτασε στο σημείο να ανασταίνει και κάποιους. Ο Άρης παραπονέθηκε στον αδερφό του, τον Δία, ότι έτσι που πήγαινε ο Ασκληπιός θα άδειαζε τον Άδη και θα ανέτρεπε την ισορροπία του κόσμου. Ο Διάς φοβήθηκε και έθαψε με τον κεραυνό του στη γη τον Ασκληπιό. Τότε ο Απόλλωνας*

*παραπονέθηκε με τη σειρά του για το παιδί του· και ο Δίας βρήκε μια συμβιβαστική λύση. Ο Ασκληπιός θα ζούσε στον Κάτω Κόσμο αλλά θα συνέχιζε το έργο της θεραπείας». Ο μύθος ερμηνεύει με τον πιο εύγλωττο τρόπο τη λειτουργικότητα της εγκοίμησης (Λαμπρινουδάκης, 2014).*

## **ΑΜΦΙΑΡΑΟΣ**

Ήρωας-ιατρός με μαντικές και ιαματικές ικανότητες. Ήταν εγγονός του μάντη-ιατρού και ψυχοθεραπευτή Μελάμποδος, από τον οποίο διδάχτηκε την ιατρική επιστήμη. Τιμήθηκε μέχρι τους πρώτους μεταχριστιανικούς αιώνες, με την ίδρυση ιερών θεραπευτηρίων που ονομάστηκαν «Αμφιαράεια». Μέχρι σήμερα είναι γνωστά 12 Αμφιαράεια. Το σπουδαιότερο ήταν αυτό κοντά στον Ωρωπό της Αττικής, το οποίο το αναφέρουν ο Πausανίας και ο Στράβων και το επισκέπτονταν ασθενείς από διάφορα μέρη του τότε γνωστού κόσμου.

Η ιατρική απεκδύθηκε από το μανδύα των δοξασιών και του μύθου και μετέβη στο επιστημονικό στάδιο από την τριανδρία: τον Αλκμαίωνα, από τον Κρότωνα ( 5<sup>ος</sup> -6<sup>ος</sup> αιώνας), τον Ιπποκράτη από την Κω ( 460-377 π.Χ ) και τον Γαληνό από την Πέργαμο 129-200 π.Χ.).

Ο οργανισμός κατά τον Αλκμαίωνα λειτουργεί αρμονικά μόνο αν οι δυνάμεις του βρίσκονται σε ισορροπία (υγρού, ξινού, πικρού, γλυκού). Η μοναρχία μίας από τις δυνάμεις, δημιουργεί ασθένεια. Για να επέλθει θεραπεία από κάθε ασθένεια, είναι ανάγκη να επανέλθει η ισορροπία μεταξύ των δυνάμεων. Οι απόψεις του Αλκμαίωνα σχετίζονται με την Ιπποκράτεια αντίληψη για την υγεία. ( Δαφέρμος, 2010: 73 ).

## ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Τις θέσεις των προσωκρατικών σχετικά με την κοσμική αρμονία και την ανάγκη ισορροπίας για την επίτευξη της σωματικής και ψυχικής υγείας ακολουθεί ο Ιπποκράτης.

Με τον Ιπποκράτη πραγματοποιήθηκε το αποφασιστικό βήμα για το διαχωρισμό της ιατρικής επιστήμης από τις μυθολογικές αντιλήψεις. Ο Ιπποκράτης απέρριψε τις μυθολογικές, θρησκευτικές δοξασίες και συμπορεύτηκε με τον τρόπο σκέψης των φυσιολόγων φιλοσόφων της Ιωνίας. Οι θέσεις του απηχούν τόσο στη θεωρία του Εμπεδοκλή, όσον αφορά τη θεωρία των τεσσάρων στοιχείων, σε σχέση με τους τέσσερις χυμούς, όσο και στη θεωρία του Ηράκλειτου σχετικά με τη διαλεκτική των αντιθέτων.

Αναλυτικότερα, πρέσβευε ότι μέγιστος νόμος είναι το «γίνεσθαι», η αέναη αλλαγή και αλληλεπίδραση και η σύνθεση. Η θεωρητική αυτή θέση του Ηράκλειτου σχετικά με την διαλεκτική των αντιθέτων κορυφώνεται ως πρακτική Ιατρική εφαρμογή «*Ἐν τὸ πᾶν*». Στη δυναμική αντίθεση και ταυτόχρονη συνύπαρξη των ποιοτήτων πιστεύει ο Ιπποκράτης και για το λόγο αυτό πρεσβεύει ότι η υγεία και η ασθένεια συνυπάρχουν στον ίδιο οργανισμό, ως αναπόσπαστο κομμάτι της βιολογικής του δομής. Η υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ασθένεια και ανάλογα με τις εξωγενείς ή ενδογενείς συνθήκες επικρατεί η μία ή η άλλη. Ο Ιπποκράτης, ως «συνθετικός» γιατρός, δέχεται την συνύπαρξή τους στο ανθρώπινο σώμα. Η θέση αυτή οδηγεί στην πίστη ότι δεν υπάρχουν ασθένειες αλλά ασθενείς άνθρωποι. Ο ίδιος ο ασθενής κατέχει τη δυνατότητα επαναφοράς της υγείας μέσω της αλλαγής των συνηθειών του π.χ. ύπνος, διατροφή. Οι ασθένειες όχι μόνο έχουν φυσικά αίτια αλλά η ίδια η φύση συντελεί στη θεραπεία, με την επικουρία του γιατρού (Γκίκας-Ευαγγέλου, 1995: 154-155).

Θεωρεί τον άνθρωπο κομμάτι της συμπαντικής αλυσίδας και εξετάζει τον ανθρώπινο οργανισμό ως σύνολο σε σχέση πάντα με το σύμπαν του οποίου αποτελεί κομμάτι και επηρεάζεται από αυτό. Παραθέτει αποδείξεις πως τα φυσικά στοιχεία και φαινόμενα π.χ. κλίμα, ατμοσφαιρικές αλλαγές έχουν άμεσες ή έμμεσες επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό και επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία «*Αί γὰρ μεταβολαὶ εἰσὶ τῶν πάντων, αἷ τε ἐγείρουσι τὴ γνώμην τῶν ἀνθρώπων, καὶ οὐκ ἔδσαι ἀτρεμίζειν = Γιατί οι κάθε είδους μεταβολές αναστατώνουν τον ψυχισμό των ανθρώπων και δεν τους αφήνουν να*

ηρεμήσουν» (Ιπποκράτης, Περί άέρων, ύδάτων και πόρων, 16). Ο ανθρώπινος δηλαδή ψυχισμός δεν είναι αυτόνομος αλλά συνιστά αναπόσπαστο κομμάτι της φύσης και της λειτουργίας της.

Ως προς την υγεία και την ασθένεια, πρεσβεύει τη θέση ότι η ίδια η φύση αποτελεί γιατρό του εαυτού της και εφευρίσκει τρόπους επαναφοράς της ισορροπίας και, κατά συνέπεια, της υγείας. Αναφέρθηκε δηλαδή στην ομοιόσταση.

Η φύση, ως σωματική ύπαρξη, έχει νόηση *«φύσις αυτόματη ταῦτα ἐπίσταται»* (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης, 15). Σε κάθε διαταραχή των χυμών του σώματος (αίματος, φλέγματος, μάλανας χολής, κίτρινης χολής) επεμβαίνει αυτόματα και ρυθμίζει την «εύκρασία», την ισορροπία και συνεπώς την υγεία (Γκίκας-Ευαγγέλου, 1995: 155). Οι παραπάνω απόψεις καθιστούν σαφές ότι ο Ιπποκράτης θεάται τον άνθρωπο ως ψυχοσωματική ολότητα, και επομένως ερευνά διεξοδικά την κάθε περίπτωση ασθενούς, καθώς πιστεύει στη μοναδικότητά της, για να προσαρμόσει τη θεραπεία στην ιδιοσυγκρασία του. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω δίδει πρακτικές συμβουλές διατήρησης της υγείας και της «εύκρασίας». Μεταξύ αυτών είναι η ψυχική ηρεμία. Οι κατευθύνσεις αυτές ανάγονται στο παρελθόν και στην θεωρία των Ορφικών και των Πυθαγορείων, οι οποίοι πίστευαν πως η ποίηση και η μουσική συντελεί στη θεραπεία των ασθενειών (Ιάμβλιχος, 2001, Περί του Πυθαγορείου βίου, 64).

Σχετικά με την ανάγκη ύπαρξης μέτρου για την καλή υγεία αναφέρεται *«Όργάνων άσκησις, πόνοι, σίτια, ποτά, ύπνος, άφροδίσια, άπαντα μέτρια (Πάν τὸ πολὺ, τῇ φύσει πολέμιον) = Η άσκηση των σωματικών οργάνων, η κούραση, η τροφή, η συνουσία, όλα με μέτρο (κάθε τι υπερβολικό είναι εχθρινό στην ανθρώπινη φύση)»* ( Ιπποκράτης, Επιδημιών το έκτον, Στ.2).

Και ως προς την ανάγκη ύπαρξης συνηθειών που συντελούν στην υγεία αναφέρει: *«Έθος έξ οίῳν υγιαίνομεν· διαίτησι, σκέπησι, πόνοισιν, ύπνοισιν, άφροδισίοισι, γνώμη = συνήθειες που συντηρούν την υγεία: ο τρόπος ζωής, η στέγαση, η διατροφή, η άσκηση, ο ύπνος, η ερωτικές συνευρέσεις, το ηθικό )*.

## ΓΑΛΗΝΟΣ

Ο Γαληνός (129-200 μ.Χ) σε αντίθεση με το όνομά του, που παραπέμπει σε εικόνα «ήσυχου ανθρώπου», δεν φημιζόταν για τον εφησυχασμό του. Σπούδασε ιατρική και φιλοσοφία στην Πέργαμο και η γνώση της Φιλοσοφίας επηρέασε βαθιά τόσο την βιοθεωρία του όσο και την άσκηση της ιατρικής τέχνης του. Στο πνεύμα των φιλοσόφων της ελληνιστικής εποχής δεν έκανε διάκριση μεταξύ θεωρίας και πράξης. Είχε επίσης την αξίωση, οι γιατροί να είναι φιλόσοφοι και όχι απλοί επαγγελματίες.

Το έργο του Γαληνού *Περὶ ψυχῆς παθῶν καὶ ἀμαρτημάτων* αποτελεί μια μελέτη για την ψυχή και θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι εντάσσεται στο πλαίσιο της λαϊκής ηθικής φιλοσοφίας. Η πραγματεία αυτή ακολουθεί ως προς τις ιδέες την πλατωνική θεωρία αλλά εντάσσεται από άποψη περιεχομένου στις ηθικές πραγματείες της εποχής του Γαληνού: τα *Ηθικά* του Πλούταρχου, τις *Διατριβές* του Επίκτητου, και με τα *Τὰ εἰς εαυτόν* του Μάρκου Αυρήλιου. Κοινή στόχευση όλων αυτών των έργων είναι οι αδυναμίες και τα ελαττώματα της συμπεριφοράς των ατόμων και η πραγμάτευσή τους με πρακτικούς όρους. Εμπεριέχουν, δε, ηθικές επιταγές με πραγματιστική αξία για τη θεραπεία της Ψυχής. (Singer, 2003: 60).

Ο Γαληνός επιχείρησε να λύσει το πρόβλημα της σχέσης «νους-σώμα». Σε αυτό το εγχείρημα καθίσταται φανερός ο αυθεντικά συνθετικός τρόπος της σκέψης του. Η επιδίωξη του αυτή φαίνεται και από τον τίτλο του έργου του *«Περὶ τῶν Ἱπποκράτους καὶ Πλάτωνος δογμάτων»* που δεικνύουν την πρόθεσή του να συμφιλιώσει τις δύο διαφορετικού τύπου θεωρίες.

*«καὶ τοίνυν φαίνονται γεγραφότες οὕτως ὑπὲρ αὐτῶν Ἱπποκράτης καὶ Πλάτων, ὁ μὲν ὑπὲρ τῶν σωματικῶν ὀργάνων τὸν πλείω λόγον ποιησάμενος, ὁ δ' ὑπὲρ τῶν ψυχικῶν δυνάμεων»* (και είναι φανερό ότι ο Ιπποκράτης και ο Πλάτωνας έγραφαν για τα ίδια πράγματα, ο μιν όμως αναφερόταν στα ὄργανα του σώματος ενώ ο δε, στις δυνάμεις της ψυχής).

Η πρόθεσή του αυτή είναι εμφανής από τον διαφοροποιημένο τρόπο διαπραγμάτευσης των ζητημάτων της ψυχής, ανάλογα με τη θέαση που επιλέγει κάθε φορά: Για παράδειγμα, στο *Περὶ ψυχῆς παθῶν καὶ ἀμαρτημάτων* μελετά το ζήτημα της ψυχής από φιλοσοφική-ηθική σκοπιά, χωρίς ιατρικά συμφραζόμενα, με λόγο που βρίσκεται πιο κοντά στα έργα ηθικών φιλοσόφων, όπως ο Πλούταρχος και ο Επίκτητος. Αντίθετα, στις

μελέτες του για την μεταγενέστερα ονομαζόμενη ψυχοσθένεια υιοθετεί τη γλώσσα της υπάρχουσας ιατρικής παράδοσης. Περιγράφει χρησιμοποιώντας ιατρικούς όρους ένα φάσμα παθήσεων, όπως η φρενίτιδα, η παραφροσύνη και η μελαγχολία. Τις ασθένειες αυτές τις παρουσιάζει είτε ως κλονισμό κάποιας ψυχικής λειτουργίας, είτε ως ανισορροπία μίξης των χυμών (σύμφωνα με τη θεωρία του Ιπποκράτη). Αντίστοιχα για τη θεραπεία τους, επιλέγονται διαιτητικές προτάσεις που θα επιφέρουν τη σωματική ισορροπία και όχι «ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι» όπως π.χ. του Αυρηλιανού που συνιστούσε σε αποδιοργανωμένους ασθενείς πρακτικές, όπως το διάβασμα και η διακόσμηση του δωματίου (Singer, 2003: 38), επιλογές που θεωρούνταν ότι επιδρούν στον ψυχισμό και στην επίτευξη της διατήρησης της ηρεμίας.

Στο ζήτημα της σχέσης σώματος-ψυχής παρουσιάζεται η ανάλογη διττή θέαση. Αν και θεωρητικά πρεσβεύει ότι η ψυχή εξαρτάται από τη σύσταση του σώματος, ωστόσο θεωρεί ότι υπεύθυνη και ικανή για τη θεραπεία της ψυχής – και σε ορισμένες περιπτώσεις του σώματος - είναι η φιλοσοφία και όχι η ιατρική. Στο έργο *«Προς Θρασύβουλον πότερον ιατρικής ἢ γυμναστικῆς ἐστὶ τὸ ὑγιεινόν»* αναλύει τη θέση ότι το θέμα της σωματικής υγείας είναι υπόθεση της φιλοσοφίας. Αποδεικνύεται δε υπέρμαχος της φιλοσοφίας δηλώνοντας ότι πρέπει να είναι κανείς φιλόσοφος για να είναι υγιής. Ο άριστος γιατρός πρέπει να είναι και φιλόσοφος, το ίδιο και ο άριστος ασθενής ( Singer, 2003: 64).

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την παρουσίαση των θεωριών και των θέσεων των αρχαίων ελλήνων φιλοσόφων κατέστη εμφανές ότι η φιλοσοφία και η ιατρική επεδείξαν ενδιαφέρον για τις ψυχικές ασθένειες και αποτέλεσαν ένα είδος ιστορικού «προγόνου» για την εμφάνιση του κλινικού ψυχολόγου και των συσχετιζόμενων τομέων που ασχολούνται με τις ψυχικές διαταραχές (Routh, 1998). Φιλοσοφία και ιατρική συμπορεύονταν και τις περισσότερες φορές εξέφραζαν κοινά συμπεράσματα σχετικά με την ψυχική υγεία, την ψυχική νόσο και την επίτευξη του ευ-ζην. Παραδίδεται η θέση του Δημόκριτου όσον αφορά στη σχέση φιλοσοφίας και ιατρικής: *«Η σοφία είναι η αδερφή της ιατρικής: η πρώτη σώζει την ψυχή από τα πάθη ενώ η δεύτερη ανακουφίζει από τις ασθένειες του σώματος. Το πνεύμα ωφελείται από την υγεία ενώ η ασθένεια αμβλύνει την επιθυμία για αρετή και δεσμεύει την ψυχή»* (Temkin, 1991: 70).

### **Ψυχική υγεία –αρμονία - ισορροπία**

Από την εποχή των προσωκρατικών φιλοσόφων ο άνθρωπος θεάται ως μικρογραφία του κόσμου, ένα οργανικό κομμάτι του που διέπεται από τους ίδιους κανόνες με αυτόν. Οι αρχές που χαρακτηρίζουν τη λειτουργία του σύμπαντος, η τάξη, η αρμονία, η λογική, η νομοτελειακή συνέπεια ορίζουν και το βίο του ανθρώπου. Το σύμπαν, κατά ομολογία των περισσότερων, συντίθεται από αντιθετικά στοιχεία. Η συνύπαρξη των αντιθέτων ευθύνεται για την ύπαρξη της αρμονίας στο σύμπαν και της ισορροπίας στον άνθρωπο. Η αρμονία και η ισορροπία επιφέρει την υγεία. Ενώ η επικράτηση μίας μόνο δύναμης δημιουργεί ασθένεια.

Οι Πυθαγόρειοι υποστηρίζουν πως «τὰ ἐνάντια» δηλαδή οι αντιθετικές δυνάμεις, θερμό-ψυχρό κ.τ.λ. αποτελούν τις αρχές που κυβερνούν τα όντα και η μεταξύ τους αρμονία οδηγεί στην τάξη. Για την εξασφάλιση της ισόρροπης ανάπτυξης την ευθύνη φέρει ο ίδιος ο άνθρωπος. Για τον λόγο αυτό στόχευαν στη μύηση σε έναν ασκητικό βίο που περιελάμβανε έλεγχο της διατροφής, έλεγχο του ύπνου και γενικότερα έλεγχο του τρόπου ζωής, κατά τέτοιο τρόπο, ώστε το πνεύμα να δύναται να απελευθερωθεί. Ο ανώτερος αναβαθμός του ευτυχισμένου βίου θεωρείται ο φιλοσοφημένος βίος που οδηγεί στην αποστασιοποίηση από την υλική πραγματικότητα και στη θέαση του νοητού κόσμου.

Μέσο έκφρασης της αρμονίας και μέθοδος ψυχικής ανάτασης θεωρείται η μουσική που αποτέλεσε θεραπευτική μέθοδο κατάλληλη για κάθε νόσο.

Ο Ακμαίων πρόσβευε ότι αυτό που γεννά και συντηρεί την υγεία είναι η *ισορροπία* (ισονομία) των δυνάμεων. Ο οργανισμός θεάται ως σύστημα που λειτουργεί αρμονικά μόνο όταν οι δυνάμεις του βρίσκονται σε ισορροπία. Η μοναρχία μίας από αυτές τις δυνάμεις δημιουργεί ασθένεια. Κατά συνέπεια, η θεραπεία του οργανισμού συνίσταται στην επαναφορά της ισορροπίας και ισονομίας ανάμεσα στα συστατικά του σώματος. Στον Ηράκλειτο η άρση των αντιτιθέμενων στοιχείων ονομάστηκε «παλίντονος αρμονία». Η «αρμονία» είναι αποτέλεσμα της επενέργειας του «Λόγου», που σημαίνει για την υγεία, ισορροπία δυνάμεων. Η άρση των αντιθέτων δύναται να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά και να επιφέρει την γαλήνη θεραπεύοντας τη δυσαρμονία και την συγκρουσιακή αίσθηση. Εκκινώντας από τη θεωρία του Ηρακλείτου, ο Jung τονίζει την ανάγκη για την κατάκτηση της ευτυχίας στην ανακάλυψη της ενότητας μέσα στον εαυτό.

Ο Παρμενίδης, επίσης, πρόσβευε πως η ψυχή είναι το αποτέλεσμα μείξης αντίθετων φυσικών δυνάμεων (πυρός και ύδατος, φωτός και σκότους κ.τ.λ). Ο, δε, Εμπεδοκλής θεωρούσε ότι στη φύση υπάρχουν τέσσερα βασικά στοιχεία «ριζώματα». Η ενωτική δύναμη «φιλότης» ενώνει τα στοιχεία ενώ η απωθητική δύναμη «νεϊκος» τα χωρίζει. Η ένωση αυτή γίνεται με σύμμετρη ανάμειξη.

Ο Δημόκριτος υποστήριζε ότι οι αρμονικές κινήσεις των ατόμων εντός της ψυχής επιφέρουν ισορροπία και αρμονία, και ότι η ψυχική ασθένεια είναι αποτέλεσμα της αταξίας και της διατάραξης της ισορροπίας. Η θεωρία του Δημοκρίτου για την ευτυχία και τη δυστυχία εναρμονίζεται στην κοσμοθεωρία του σχετικά με την ατομική δομή της ύλης και της ψυχής.

Για την ανάγκη συμφιλίωσης με τον εαυτό και αρμονικής συνύπαρξης και γαλήνης μίλησαν επίσης οι φιλόσοφοι των ελληνοιστικών χρόνων.



## **Μέτρο – Μεσότητα**

Η τήρηση του μέτρου και η αποφυγή ακροτήτων θεωρούνταν στην αρχαιότητα αρχή απαραίτητη για την επίτευξη της ευτυχίας. Τα ρητά «Μηδὲν ἄγαν» και «Μέτρον ἄριστον» προέβαλαν αδιαπραγμάτευτα την αρχή αυτή ως άριστη. Η έννοια αυτή διατρέχει και τη σκέψη των περισσότερων φιλοσόφων.

Ο Δημόκριτος διατεινόταν ότι το «ευ ζην» μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν ο άνθρωπος είναι εγκρατής και τηρεί το μέτρο. Ως αξίες αναδεικνύει την «εὐεστώ» που σημαίνει ευστάθεια, σταθερότητα και την «εὐθυμίη», που σημαίνει ψυχική ισορροπία. Αυτές κατακτούνται μόνο όταν ο άνθρωπος δεν υπερβαίνει το μέτρο, δεν πολυπραγμονεί, δεν επιλέγει πέρα από τη φύση του.

Ο Αριστοτέλης έθεσε την «μεσότητα» κεντρική έννοια στον φιλοσοφικό του στοχασμό συνδεδεμένη με την ευδαιμονία. Για να φτάσει ο άνθρωπος στην ευτυχία πρέπει να είναι σε θέση να επιλέξει το «μέσον» ανάμεσα στις ποιότητες. Η μέση οδός οδηγεί στην αποφυγή των ακροτήτων, υπερβολή και έλλειψη και συνεπώς στην ευτυχία καθώς κανένας δεν δύναται να είναι ευτυχισμένος, χωρίς να είναι ενάρετος. Ένας δειλός, ένας μικροπρεπής, ένας γενικώς φαύλος άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος.

Ο Επίκτητος στον πρακτικό οδηγό της ευτυχίας «ἐγχειρίδιον» τόνισε επίσης τη σημασία του μέτρου, της σύνεσης στις επιλογές. Ο ευτυχισμένος ορίζεται από τη δυνατότητα του να προβαίνει σε επιλογές που χαρακτηρίζονται από την τήρηση των ορίων. Πρεσβεύει ότι η υπέρβαση των ορίων οδηγεί στον κατήφορο.

Ο Ιπποκράτης, καταθέτοντας την ιατρική θέση, επισημαίνει την ανάγκη ύπαρξης μέτρου για την καλή υγεία καθώς θεωρεί ότι κάθε τι υπερβολικό είναι εχθρικό στην ανθρώπινη φύση.

## **Λογική – Ορθός λόγος**

Ο Πλάτωνας προέβαλε την παιδεία ως απαραίτητη προϋπόθεση για την επίτευξη του «εὐ-ζῆν». Η κατάκτηση της γνώσης φαίνεται να ταυτίζεται με την κατάκτηση της ευδαιμονίας καθώς η διανοητική δύναμη προσδίδει στο άτομο τη δυνατότητα διαχωρισμού των φαινομένων από την ουσία. Μόνο ο φιλόσοφος μπορεί να διαχωρίζει τις ιδέες από τα είδωλα και δύναται να αναδειχθεί βασιλιάς.

Ο χωρισμός της ψυχής σε τρία μέρη και η τοποθέτηση του Λογιστικού στην υψηλότερη θέση καθιστά σαφές ότι ο προσανατολισμός του βίου που αξιολογεί ως ευτυχία είναι ο διανοητικός. Αν ο άνθρωπος επιθυμεί να κυριαρχήσει και να επιβληθεί στις ανάγκες του σώματος, οφείλει να επικεντρωθεί στο *λογιστικόν* μέρος της Ψυχής, τις διανοητικές δηλαδή αρετές. Το *λογιστικόν* μέρος οφείλει να διατηρεί υπό έλεγχο τα πάθη και τα ένστικτα.

Τον ορθό λόγο ως κριτήριο έθεσε και ο Αριστοτέλης. Ο ορθός λόγος, που θα καθορίσει το κριτήριο βάσει του οποίου μπορεί να προσδιοριστεί η μεσότητα ανάμεσα στα δύο άκρα ( υπερβολή και έλλειψη). Ωστόσο η κρίση μεταξύ των δύο άκρων σε μη μετρήσιμες ποιότητες δεν είναι απολύτως υποκειμενική. Η λογική δύναται να διασφαλίσει την αντικειμενικότητα. Ο συνετός άνθρωπος, που χαρακτηρίζεται από σύνεση και σωφροσύνη μπορεί να διακρίνει τι συνιστά μεσότητα ανάμεσα στην υπερβολή και στην έλλειψη.

Οι Στωικοί Φιλόσοφοι, επίσης, τόνιζαν ότι η λογική είναι ιδιαιτέρως σημαντική καθώς αποτελεί την τέχνη του «ορθώς σκέπτεσθαι» που αποτελεί προϋπόθεση του ευ-ζην.

## **Ο θεραπευτικός λόγος**

Την θεραπευτική δύναμη του λόγου είχαν αναγνωρίσει οι αρχαίοι Έλληνες χιλιάδες χρόνια πριν η ψυχοθεραπεία καθιερωθεί ως θεραπευτική μέθοδος. Παραδίδεται ότι από την εποχή των προσωκρατικών ο Εμπεδοκλής θεωρούσε τον ψυχικό παράγοντα καθοριστικό στην εμφάνιση και στην εξέλιξη των νόσων. Ο ίδιος έκανε χρήση της *Λογοθεραπείας* αναγνωρίζοντας στον λόγο τη δυνατότητα να κατευνάζει τα πάθη και να συνεισφέρει στην ίαση των ψυχικών ασθενειών. Ο λόγος αναγνωρίστηκε ως δύναμη από τους σοφιστές οι οποίοι μετέτρεψαν την καλλιέργεια και την επιτήδευση του σε

επάγγελμα. Ο Γοργίας αναγνωρίζει στον λόγο δύναμη επούλωσης των πληγών της ψυχής αντίστοιχη με τα φάρμακα για το σώμα. Ο, δε, Αντιφώντας λέγεται ότι υπήρξε εφευρέτης της «τέχνης της παρηγορίας» καθώς ισχυριζόταν ότι κατείχε τόσο μεγάλη δύναμη πειθούς, ώστε μπορούσε με τους λόγους να θεραπεύσει ακόμα και την κατάθλιψη. Τέλος, ο Σωκράτης θεωρούσε απαραίτητη προϋπόθεση για την ίαση και τη θεραπεία της νοσούσας ψυχής τη φιλοσοφική διερεύνηση, τη δυνατότητα διάκρισης του αγαθού, τη σωφροσύνη. Ως φάρμακο κατάλληλο για τη θεραπεία της ψυχής θεωρεί «τους λόγους τους καλούς».

### **Αρετή**

Η ηθική, η καλή προαίρεση και η ευβουλία έχει θεωρηθεί από πολλούς φιλοσόφους βασικό συστατικό της ευτυχίας. Ήδη από την εποχή των προσωκρατικών καταγράφονται αποσπάσματα που επισημαίνουν την σημασία της αποβολής των κακών σκέψεων. Ο Εμπεδοκλής χαρακτηριστικά συμβούλευε τη νηστεία από κάθε κακία «*Νηστεῖσαι κακότητος*» και θεωρούσε ότι εάν κάποιος δεν αποβάλλει την κακότητα, δεν πρόκειται να ανακουφιστεί από τον πόνο.

Ο Πλάτωνας υποστηρίζει ότι η ευτυχία επιτυγχάνεται μονάχα με τον αυτοέλεγχο. Μόνο εάν κυριαρχήσει η σύνεση και η σωφροσύνη είναι δυνατόν ο άνθρωπος να κατακτήσει την ευδαιμονία. Χωρίς αυτές τις αρετές θα επέλθει η δυσαρμονία και η δυστυχία. Οι άλογες δυνάμεις θα κυριαρχήσουν και το αποτέλεσμα θα είναι η διαρκής σύγκρουση και ανισορροπία.

Ο δε Αριστοτέλης έθεσε την αρετή απαραίτητο όρο για την ευδαιμονία. Αυτό τον στόχο έχει και η αναζήτηση της αρετής στα «*Ηθικά Νικομάχεια*», τον τρόπο επίτευξης, δηλαδή, της ευδαιμονίας. Κανείς δε μπορεί να θεωρηθεί ευτυχισμένος, εάν δεν είναι ενάρετος.

### **Άσκηση - Έθος**

Η σύγχρονη συμπεριφοριστική κατεύθυνση πρεσβεύει ότι βασικό αξίωμα της θεραπείας είναι η ανάγκη συμπεριφορικών αλλαγών. Συγκεκριμένα, θεωρεί ότι μόνο εφόσον συμβούν αλλαγές στη συμπεριφορά, επέρχονται αλλαγές και σε γνωσιακό και συναισθηματικό επίπεδο. Ανάλογη είναι η θέση κάποιων φιλοσόφων στην αρχαιότητα. Οι Πυθαγόρειοι έθεταν απαραίτητη προϋπόθεση για τη μύηση την άσκηση. Ο φιλοσοφικός ασκητισμός περιελάμβανε: έλεγχο της διατροφής, έλεγχο του ύπνου και γενικότερα έλεγχο του τρόπου ζωής κατά τέτοιο τρόπο, ώστε το πνεύμα να δύναται να

απελευθερωθεί. Ο Χρύσιππος δίδασκε ότι τα πάθη πρέπει να καταστέλλονται και να θεραπεύονται με στόχο την κατάκτηση της ψυχικής ηρεμίας. Θεραπευτικά μέσα για την υπερνίκηση των παθών θεωρούνται «ή άσκησις» και «τò έθος». Την ίδια θεωρία υποστήριζε ο Αριστοτέλης, ο οποίος διατεινόταν ότι εκτελώντας κάποιος ενάρετες πράξεις γίνεται ενάρετος, ενώ αντίθετα εκτελώντας φαύλες πράξεις χαρακτηρίζεται ως φαύλος. Τη σχέση του χαρακτήρα με τη συνήθεια δηλώνει η ετυμολογία της λέξης «ήθος». Η λέξη προέρχεται από το έθος που σημαίνει συνήθεια.

### **Αυτογνωσία**

Σημαντική αρετή για την προαγωγή κάθε γνώσης και την κατάκτηση του ευ-ζην αποτελεί η αυτογνωσία. Στη φιλοσοφία των αρχαίων ελλήνων αλλά και στην σκέψη συγκεκριμένων στοχαστών καταγράφεται η εμφαντική προβολή της αξίας αυτής, της στάσης απέναντι στον εαυτό.

- « Γνωθι σαυτόν» γράφει έξω από το μαντείο των Δελφών,
- « έδιζήσάμην έμεωυτόν», *Αναζήτησα τον εαυτό μου* διατείνεται ο Ηράκλειτος,
- Ο Σωκράτης, επίσης, θέτει την αυτογνωσία, ως απαραίτητη προϋπόθεση κάθε γνώσης .

Η στάση αυτή απέναντι στη γνώση του εαυτού, η αντικειμενοποίησή του και η κριτική του θεώρηση ως αρχή οποιασδήποτε άλλης διερεύνησης αποτελεί προάγγελο της γνωστικής ψυχοθεραπείας και των αρχών της, όπως αυτή εκφράστηκε στον 20<sup>ο</sup> αιώνα.

### **Η ευθύνη**

Στη σύγχρονη ανθρωπιστική ψυχοθεραπεία, καθώς και στο συνθετικό μοντέλο ψυχοθεραπείας, αναγνωρίζεται, ως σημαντικός όρος για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την επίτευξη του βέλτιστου αποτελέσματος, η αποδοχή της ευθύνης από τον ίδιο τον ασθενή για την πορεία της ζωής του. Η αποδοχή και η ανάληψη της ευθύνης αποτελεί κομβικό σημείο για τη θεραπευτική αλλαγή καθώς η άρνηση αποδοχής της ευθύνης και η μεταβίβαση της σε άλλους οδηγεί στην στασιμότητα και στην οπισθοχώρηση.

Η ανάδειξη της σημασίας της ανάληψης της ευθύνης είχε αναγνωριστεί από την εποχή των προσωκρατικών και διατρέχει τη σκέψη όλων των στοχαστών που πίστευαν στην

αυτόβουλη δράση του Υποκειμένου και όχι στον ετεροκαθορισμό του. Ενδεικτικά αναφέρονται:

Ο Δημόκριτος πίστευε ότι ο άνθρωπος φέρει την ευθύνη των επιλογών του και αυτές οφείλουν να διασώζουν το μέτρο. Τονίζει τη σημασία της υποκειμενικής κρίσης στην εύρεση της ευτυχίας. Θεωρεί ότι ο άνθρωπος πρέπει να είναι αυτάρκης. Τονίζει επίσης την ευθύνη που φέρουν οι ίδιοι άνθρωποι απέναντι στη διατήρηση της υγείας τους. Αποδίδει την ασθένεια σε ανθρώπινες λανθασμένες επιλογές και απορρίπτει τα μεταφυσικά αίτια.

Στον Ηράκλειτο, επίσης, ανήκει το απόσπασμα «*ἦθος ἀνθρώπων δαίμων*» που σημαίνει ότι ο άνθρωπος με τις επιλογές του καθορίζει τη μοίρα του. Τα αποσπάσματα αυτά των προσωκρατικών συνηγορούν ότι η αναμονή της ευτυχίας από εξωγενείς παράγοντες είναι ανώφελη καθώς αυτό ακριβώς που ο άνθρωπος περιμένει από τον *δαίμονα*, από το θείο, το καθορίζει ο ίδιος.

Ο Αριστοτέλης έθεσε τον άνθρωπο ως μοναδικό υπεύθυνο της δράσης του, εάν γνωρίζει τις συνθήκες εντός των οποίων οι συγκεκριμένες πράξεις πραγματοποιούνται. Τέλος, ο Επίκτητος, προεκτείνοντας τη συλλογιστική αυτή θεωρεί τον άνθρωπο που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη των επιλογών του αλλά επιρρίπτει την ευθύνη σε άλλους, απαίδευτο και ανολοκλήρωτο.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Έγινε σαφές ότι οι αρχαίοι έλληνες μίλησαν για πρώτη φορά στην ιστορία του πνεύματος για την ανθρώπινη ψυχή και έθεσαν τις προϋποθέσεις διατήρησης της ψυχικής υγείας με όρους που αντιστοιχούν σε σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες. Περιέγραψαν, δηλαδή, με σαφήνεια και συνέπεια το πλαίσιο προαγωγής της ψυχικής υγείας δεκάδες αιώνες πριν αυτή αποτελέσει αντικείμενο ξεχωριστής επιστήμης, της ψυχολογίας. Οι συνθήκες που έθεσαν για την επίτευξη της ψυχικής υγείας είναι η διατήρηση της αρμονίας, της ισορροπίας, του μέτρου και η θέαση της πραγματικότητας με τη διαμεσολάβηση της λογικής, του ορθού λόγου. Τονίστηκε επίσης η σημασία της ενάρτησης στην ζωή ως προϋπόθεση της ευτυχίας καθώς και η εκτέλεση ηθικών πράξεων και συνεχούς άσκησης για τη διαμόρφωση του ηθικού χαρακτήρα. Οι αρχαίοι έλληνες φιλόσοφοι υποστήριζαν τη σημασία ανάληψης της προσωπικής ευθύνης για τον καθορισμό της πορείας ζωής. Τέλος, στην αρχαιότητα αναγνωριζόταν επίσης, τόσο η δύναμη και η καθοδηγητική επίδραση του ψυχοθεραπευτικού λόγου όσο και άλλων μέσων όπως είναι η μουσική και το θέατρο.

Με την παρούσα εργασία έγινε μια απόπειρα προσέγγισης τόσο των θέσεων των αρχαίων φιλοσόφων και επιστημόνων–γιατρών, όσο και μια διερεύνηση της ύπαρξης συσχετισμών με τις σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις. Κοινός στόχος φιλοσόφων, επιστημόνων, ιατρών, ψυχοθεραπευτών διαφαίνεται η θήρευση του ευ-ζην και η κατάδειξη τρόπων επίτευξης του. Αναμφισβήτητοι, οι κοινοί άξονες και οι αντιστοιχίες ανάμεσα στο «λόγο της φιλοσοφίας» και στο «λόγο της ψυχοθεραπείας» αιώνες αργότερα. Έργο του ερευνητή η ανακάλυψη και η κατάδειξή τους.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΝΟΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΩΝ

Ορφισμός	6 <sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.
Πυθαγόρας	Γύρω στο 570 π.Χ.
Ηράκλειτος	540- 480 π.Χ.
Παρμενίδης	540-470 π.Χ.
Δημόκριτος	460-370 π.Χ.
Αντιφώντας	480-411 π.Χ.
Γοργίας	485-380 π.Χ.
Αντιφώντας	480-411 π.Χ.
Σωκράτης	470-399 π.Χ.
Πλάτωνας	427- 347 π.Χ.
Αριστοτέλης	384-322 π.Χ.
Επίκτητος	50 -138 μ.Χ.
Μάρκος Αυρήλιος	121- 180 μ.Χ.
Επίκουρος	341-270 π.Χ.
Ιπποκράτης	460- 377 π.Χ.
Γαληνός	119-200 μ.Χ.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, E. (2002). *Ο Επίκουρος στον 21<sup>ο</sup> αιώνα*. ( μτφρ. Δ Γιαννόπουλος), Αθήνα: Θύραθεν.
- Αριστοτέλης (2000). *Περὶ ψυχῆς*. (Εισαγ. Μετφρ. Ι.Χριστοδούλου). Θεσσαλονίκη: Ζήτρος.
- Αριστοτέλης ( 2009). *Μετὰ τα φυσικά: Βιβλίο Α΄*. ( Εισ-μτφρ. Β. Κάλφας). Αθήνα: Πόλις
- Αριστοτέλης (2006). *Ηθικά Νικομάχεια*, (εισ. μτφρ. σχ. Δ. Λυπουρλής), Θεσσαλονίκη: Ζήτρος.
- Αριστοτέλους (1999). *Περὶ ποιητικῆς*. (Μτφρ. εισαγ, σχολ. Σ. Συκουτρῆς). Αθήνα: Ακαδημία Αθηνών-Βιβλιοπωλείον της «Εστίας».
- Αριστοτέλης, (1990). *Μικρά Φυσικά- Περὶ ψυχῆς - Φυσιολογικά*, (Μτφρ. Γρ. -Α. Χαλάς, Α. Παπαθεοδώρου -Ανδρουτσόπουλος), (Επιμ: Α. Αρβανιτόπουλος). Αθήνα: Πάπυρος.
- Αριστοφάνης, (1998). *Νεφέλες*, (Μεταφρ.-σχολ. Κ. Βάρναλης). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Αυρήλιος, Μ. (2008). *Τὰ Εἰς Ἐαυτὸν*. ( Επιμ. Κ. Καούκη), ( Μτφρ. Γ. Αβραμίδης). Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Bordin, E, S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of working alliance, *Psychotherapy: Theory, Research and practice*, 16, 262-260. In Shapiro, D. & Shapiro, D. (1987)
- Βουδούρης, Κ. (1988). *Προσωκρατική φιλοσοφία*. Αθήνα: Εκδόσεις Ιωνία.
- Brisson, L. (1998). *Plato the myth maker*. (Επιμ.,- Μεταφρ. G. Naddaf & G. Naddaf).
- Γαληνός (2003). *Περὶ ψυχῆς παθῶν καὶ ἀμαρτημάτων (Γιὰ τῆς ψυχῆς τὰ πάθη καὶ τὰ λάθη)*. (Μτφρ. Ζ.Παρθένη - Ε. Ζάγκα). Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Γαληνός (2003). *Περὶ χρείας μορίων*. Αθήνα: Κάκτος.
- Γεωργακόπουλος, Κ. (1998). *Αρχαίοι Έλληνες Ιατροί*. Αθήνα: Ιασω.
- Γοργίας ( 1998). *Ἐλένης ἐγκώμιον*, ( Εισαγ.-Μεταφρ. Α. Τάτση-Δ. Σπαθάρας). Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού πρώτου.
- Γκίκας, Σ.- Ευαγγέλου, Ι. (1995). *Προσωκρατικοί Φιλόσοφοι, Αποσπάσματα-Εισαγωγή-Κείμενο-Σχόλια*. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλα.



- Cahn, C. (1993). « Θρησκεία και φυσική φιλοσοφία στην Εμπεδοκλεία θεωρία για την ψυχή» στο *Οι Προσωκρατικοί . Συλλογή κριτικών δοκιμίων*. Τόμος Β΄. (Επιμ. Α.- Φ. Μουρελάτος). ( Μτφ. Φ. Τσιγκάνου, Ν. Γιανναδάκης, Σπ. Μοσχονάς, Γ. Τζαβάρας. Αθήνα: Εκπαιδευτήρια Κωστέα – Γείτονα.
- Cartledge, P. (1998). Δημόκριτος, (Μτφρ. Λ.Θεοδωρίδου). Αθήνα: Ενάλιος.
- Chatelet, F. (1989). *Η φιλοσοφία από τον Πλάτωνα ως τον Θωμά τον Ακινάτη*, (μτφρ.Κ.Παπαγιώργης), Φιλοσοφική και πολιτική Βιβλιοθήκη- 5, Αθήνα: Γνώση.
- Chessick, R. (1987). *Great ideas in psychotherapy*. London: Jason Aronson Inc.
- Cornford, F. (1993). «Μυστικισμός και επιστήμη στην Πυθαγορική παράδοση» στο *Οι Προσωκρατικοί. Συλλογή κριτικών δοκιμίων*. Τόμος Α΄. (Επιμ. Α.- Φ. Μουρελάτος), (Μτφ. Φ. Τσιγκάνου, Ν. Γιανναδάκης, Σπ. Μοσχονάς, Γ. Τζαβάρας. Αθήνα: Εκπαιδευτήρια Κωστέα – Γείτονα.
- Δαφέρμος, Μ.(2010). *Το ιστορικό γίνεσθαι της Ψυχολογίας*, Αθήνα: Gutenberg.
- Δελλής , Γ. (2005). *Φιλοσοφική συμβουλευτική*, Αθήνα: Τυπωθήτω, Δάρδανος
- Demirci, F. (2012). Socrates: the prophet of life-long learning. *Procedia - Social and Behavioral Science*, 46, 4481 – 4486.
- Descartes, R.(1996). *Τα πάθη της Ψυχής*. (Επιμ. Δ. Κοντογιάννος- Ν. Καλαταπάνος), (Μτφρ. Γ. Πρελορέντζος- Δ. Ροζάκης). Αθήνα: Εκδοσεις Κριτική.
- Δημόκριτος(1994). *Απαντα*. (Εισαγ. Θ.Παπαδόπουλος), (Μτφρ. Φιλολογική ομάδα Κάκτου). Αθήνα: Κάκτος.
- Diels, F.& Kranz, W.( 2005). *Οι Προσωκρατικοί. Οι μαρτυρίες και τα αποσπάσματά τους*. (τ.1-2), (Επιμ. Γ.Χριστοδούλου), (Μτφρ. Β. Κύρκος), Αθήνα: Εκδόσεις Παπαδήμα.
- Edelstein,E.&Edelstein,L, (1998). *Asclepius: Collection and Interpretation of the Testimonies*, Baltimore.
- Ellis, A. (1986). Rational- emotive therapy. In Kutash I.L.& Wolf, A. (Eds). *Psychotherapist’ casebook*. USA: Jossey – Bass. Inc.
- Ellis, A. (1971). *Growth through reason*. No. Hollywood, CAQ Wilshire Books.
- Εμπεδοκλής (1999). *Περί Φύσεως*. ( Εισαγ. Μεταφρ. Α.Λάλου-Π. Σκασούλη). Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού Πρώτου.

- Επίκουρος (2000). *Αναγνωστικό της Επικούρειας Φιλοσοφίας και Τέχνης του ζην-Θεματική ταξινόμηση*. (Εισαγωγή: D.S. Hutsinson), Επιμέλ. Γ.Αβραμίδης, Θεσσαλονίκη: Αβραμίδης.
- Επίκουρος (1994). *Απαντα, Διαθήκη-Επιστολή προς Ηρόδοτον - Επιστολή προς Πυθοκλή-Επιστολή προς Μενοικέα – Κύρια Δόξα- Επικούρου προσφώνησις*. Αθήνα: Κάκτος.
- Επίκουρος (1993), *Προς Μενοικέα*, (Μτφρ. Περικλής Ροδάκης), Αθήνα: Εκδ. Λιβάνη.
- Επίκτητος(2004). *Εγχειρίδιον*. (Εισαγ-μτφρ. Ν.Σκουτερόπουλος). Αθήνα: στιγμή.
- Frankle, V. (2010). *Το νόημα της ζωής*. ( Μτφρ. Γ.Ι. Μπαμπασάκης). Αθήνα: Ψυχογιός.
- Ζωγραφου, Λ.(1983). *Αντίγνωση, Τα δεκανίκια του Καπιταλισμού*, Αθήνα: Αλεξάνδρεια
- Gillet, M.(1905). *Du fondement intellectuel de la morale d' après Aristote*. Paris et Fribourg.
- Guthrie, W. (1989). *Οι Σοφιστές*. ( Μτφρ. Δ. Τσεκουράκης). Αθήνα: Μ.Ι.Ε.Τ.
- Guthrie, W. (1999). «Ηράκλειτος» στο *Ηράκλειτος, Απαντα*, ( Πρόλ. Μτφρ. Τ. Φάλκος – Αρβανιτάκης), Αθήνα: Ζήτρος.
- Ηράκλειτος ( 1999). *Απαντα*. ( Πρόλ- Μετφρ. Φάλκος-Αρβανιτάκης). Θεσσαλονίκη: Ζήτρος
- Haines, C. (2008). « Στωικισμός και Μάρκος Αυρήλιος» στο *Αυρήλιος, Μ. Τὰ Εἰς Ἐαυτὸν*. ( Επιμ. Κ. Καούκη), ( Μτφρ. Γ. Αβραμίδης). Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Heidegger, M. *An Introduction to Metaphysics*, (Μτφρ. Χρ. Μαλεβίτση). Αθήνα: Δωδώνη.
- Hergenhahn, B.( 2008). *Εισαγωγή στην Ιστορία της Ψυχολογίας*. (Επιμ. Πρόλ. Π. Καζολέα-Ταβουλάρη, Μετφρ. Ρ. Καρακατσάνη).Αθήνα: Εκδόσεις Λιβάνη.
- Holderlin, F. (1997). *Ο Θάνατος του Εμπεδοκλή*. ( Μτφρ. Ε. Νούσια). Αθήνα: Εκδόσεις Μαραθιά.
- Hussey, E.(2005). « Ηράκλειτος» στο Long A. *Οι Προσωκρατικοί φιλόσοφοι. Συναγωγή συστατικών μελετημάτων*, (Επιμ. Δ. Ιακώβ ), (Μτφρ. Θ. Νικολαΐδης –Τ. Τυφλόπουλος), Αθήνα: Ζήτρος.
- Ιάμβλιχος (2002). *Προτρεπτικός επί Φιλοσοφίαν*, (Εισαγ.μτφρ. Α. Πέτρου). Θεσσαλονίκη: Ζήτρος
- Ιάμβλιχος (2001). *Περί του Πυθαγορείου βίου*, (μετφρ. Α. Πέτρου, Προλ.Τ. Πεντζοπούλου-Βαλαλα ). Θεσσαλονίκη: Ζήτρος.

- Ιπποκράτης ( 1992). *Άπαντα*. ( Εισ-Μτφρ. Β. Μανδηλαράς. Αθήνα:Κάκτος
- Kahn, E. (1998). Carl Rogers, More Relevant Today Than Freud, *Psychotherapy Bulletin*: Vol. 33, pp. 35-36.
- Καλλέργη, Δ. *Τα αρχαία μυστήρια*. Αθήνα: Ιδεοθέατρον
- Keirnan, T. (1977). *Ψυχοθεραπεία, Θεωρίες και πρακτικές από τον Φρόνυτ μέχρι σήμερα*. (Μτφρ. Τζένη Μαστοράκη). Αθήνα: Εκδόσεις Επίκουρος
- Kingsley, P. ( 2001). *Αρχαία Φιλοσοφία. Μυστήρια και μαγεία. Ο Εμπεδοκλής και η Πυθαγόρεια παράδοση*. ( Μτφρ. Φ. Τερζάκης). Θεσσαλονίκη: Αρχέτυπο.
- Kirk, G.S. Raven, J.E. & Schofield, M. (1988). *Οι Προσωκρατικοί φιλόσοφοι*, (Μφρ. Δ.. Κούρτοβικ). Αθήνα: Μ.Ι.Ε.Τ.
- Λάιος, Κ.( 2014). «Η νόσος και η απεικόνισή της στην αρχαιότητα» στο *Ιασις, Υγεία, Νόσος, Θεραπεία, Από τον Όμηρο στον Γαληνό*. Αθήνα: Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.
- Λαμπρινουδάκης, Β. (2014). «Θεουργική Ιατρική» στο *Ιασις, Υγεία, Νόσος, Θεραπεία, Από τον Όμηρο στον Γαληνό*. Αθήνα: Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης
- Le Bon, T. (2001). *Wise Therapy, The School of Psychotherapy & Counseling*. Los Angeles, London New Delhi, Singapore: Sage Publications
- Λιαντίνης, Δ.(2005). *Πολυχρόνιο. Στοά και Ρώμη*. Αθήνα: Βιβλιογονία.
- Long A. (1999). *Οι Προσωκρατικοί φιλόσοφοι. Συναγωγή συστατικών μελετημάτων*, (Επιμ. Δ. Ιακώβ ), (Μτφρ. Θ. Νικολαΐδης –Τ. Τυφλόπουλος), Αθήνα: Ζήτρος.
- Luborsky, I. (1976). Helping alliance in Psychotherapy. In Shapiro, D. & Shapiro, D. (1987).
- Lucretius, C. (2005). *Για την φύση των πραγμάτων*. (Εισαγ. Μ.Ferguson-Smith), (Μτφρ.Θ.Αντωνιάδης-Ρ.Χαμέτη). Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Λυπουρλής, Δ.- Μωραιτου, Δ.(2014). (Εισαγωγή. Ηθικά Νικομάχεια). *Φιλοσοφικός Λόγος*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Μαρκαντωνάτος, Γ. (2013). Το αίνιγμα της Αριστοτελικής «κάθαρσης». Ανακτήθηκε: Εφημερίδα: Το Βήμα. 31/03/2013. <http://www.tovima.gr/opinions/article/?aid=505301>
- Marziali, I.E. (1984). Three viewpoints on the therapeutic alliance: Similarities, differences and associations with psychotherapy outcome. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 172, 417-423. In Shapiro, D. & Shapiro, D. (1987).

- Μιχαηλίδης, Κ. (1998). *Οι Προσωκρατικοί*. Αθήνα: Εκδόσεις Χριστάκη.
- Μπούσουλας, Ν.-Ι. (1978). *Πλάτωνος Φίληβος ή Περί ηδονής*. Θεσσαλονίκη: Εγνατία
- Νέστορος, Ι. (2012). *Συνθετική ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: πεδίο.
- Νέστορος, Ι.-Βαλλιανάτου, Ν. (1996). *Συνθετική Ψυχοθεραπεία, με στοιχεία ψυχοπαθολογίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Nolte, J. (2014). *The philosophy, Theory and Methods of J.L. Moreno. The man who Tried to Become God*. N.Y: Routledge
- Ξενοφών (2000). *Συμπόσιο-Απολογία Σωκράτους* ( Εισ. Leo Strauss), ( Μτφρ. Ο. Σιδέρη). Αθήνα: Άγρα.
- Όμηρος (1986). *Οδύσσεια*. ( Μτφρ. Ζ. Σιδέρης). Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Πανούσης, Β. (1992). «Πυθαγόρεια κάθαρση» στο *Πυθαγόρεια φιλοσοφία*. Αθήνα: εκδόθη υπό τον Βουδούρη. 58-73
- Παρμενίδης, *Το ποίημα*. (Εισαγ. Σχόλια, Τ. Κουφόπουλος), διαδικτυακή έκδοση: <http://www.takiskoufopoulos.net/Biblia/Parmenidis.pdf>
- Παπαδόπουλος, Θ.(1994). Εισαγωγή στο *Δημόκριτος, Άπαντα*, Αθήνα: Κάκτος.
- Πελεgrίνης, Θ.(2004). *Λεξικό της Φιλοσοφίας. Οι έννοιες, οι Θεωρίες, οι Σχολές, τα Ρεύματα και τα Πρόσωπα*. Ελληνικά Γράμματα.
- Πέτρου, Α.(2001). Ο Πυθαγόρειος τρόπος της θεωρίας και της πράξης:Ασκητισμός, Κάθαρση και Θεουργία στο *Ιάμβλιχος, Περί του Πυθαγορείου βίου*. Θεσσαλονίκη: Ζήτρος.
- Πλάτων (2014). *Τίμαιος*. (Εισ. Μετφρ. Σχολ.Β. Κάλφας). Αθήνα: Βιβλιοπολείο της Εστίας.
- Πλάτων ( 2010). *Πρωταγόρας*. ( Κριτ.-Ερμην. Ν. Denyer), ( Μτφρ. Φ. Αβραμίδη). Αθήνα: Καρδαμίτσα.
- Πλάτων (2006). *Πολιτεία*. ( Μετφρ. Εισαγ. Ν. Σκουτερόπουλος), Αθήνα: Πόλις.
- Πλάτων (2004) *Απολογία Σωκράτους*, ( Εισ. Μετφρ. Θ.Σαμαράς), Θεσσαλονίκη: Ζήτρος
- Πλάτων ( 1975). *Χαρμίδης* ( Εισαγ-Μτφρ. Β. Τσαφάρας). Αθήνα: Πάπυρος.
- Πλάτων (1957). *Φίληβος*. ( Επιμ. Ευ. Παπανούτσος), ( Εισ.-Μτφρ. Μ. Ανδρόνικος). Αθήνα: Ζαχαρόπουλος.
- Πλάτων (1982). *Ευθύφρων* (Εισαγ.-Μετφρ-σχολ.Ν. Σκουτερόπουλος). Αθήνα: Καρδαμίτσα.

- Πλάτων (1957). *Φίληβος*. ( Επιμ. Ευ. Παπανούτσος), ( Εισ.-Μτφρ. Μ. Ανδρόνικος).  
Αθήνα: Ζαχαρόπουλος
- Πλούταρχος. *Ηθικά*. ( Επιμ. Ευ. Παπανούτσος), ( Εισαγ. Μτφρ. Π. Ρώτας- Α Κατσουρος).  
Αθήνα: Ζαχαρόπουλος.
- Pervin, L.- John, O. (2001).*Θεωρίες Προσωπικότητας. Έρευνα και Εφαρμογές*. (Μτφρ. Α. Αλεξανδροπούλου – Ε. Δασκαλοπούλου). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Popper, K. (2002). *Ο κόσμος του Παρμενίδη. Δοκίμια για τον Προσωκρατικό Διαφωτισμό*. (Επιμ. Α. Peterson), (Μτφρ.Κ. Πετρόπουλος). Αθήνα: Εκδόσεις Καρδαμίτσα.
- Reinhardt, K. (1992).*Ψυχής Λόγος*.( Εισαγ.- Μτφρ. Θ. Λουπασάκης). Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού Πρώτου.
- Roustang, F.(2013). Το μυστικό του Σωκράτη για την αλλαγή της ζωής. (Επιμ. Παπακώστας), (Μτφρ. Π. Αγγελόπουλος). Αθήνα: Κέλευθος.
- Routh, D. (1998). Hippocrates Meets Democritus: A History of Psychiatry and Clinical Psychology, *Comprehensive Clinical Psychology*, 1, 1-48.
- Russell, B. (1945). *A history of western philosophy*. New York: Simon & Schulther.
- Santas, G.( 1988). *Plato and Freud: Two theories of Love*. Blackwell publishers.
- Σέξτος, Ε. (2002). Πυρρώνειες υποτυπώσεις, ( Μτφρ. Δημόπουλος). Αθήνα: Ζήτρος
- Sextus, E. (1998). *Άπαντα / Σέξτος Εμπειρικός*, (εισ – μφρ. Α. Καραστάθη). Αθήνα: Κάκτος.
- Simon, B. (1973). Models of mind and mental illness in ancient Greece: The Platonic model, *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 9 (1), 3-17.
- Singer, P. (2003). «Εισαγωγή στο Γαληνό» στο *Γαληνός, Περί ψυχής παθῶν και ἀμαρτημάτων (Για τῆς ψυχῆς τὰ πάθη και τὰ λάθη)*. (Γ. Αβραμίδης). Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Σκουτερόπουλος, Ν. (2004). Εισαγωγή στο Επίκτητο, *Εγχειρίδιον*. Αθήνα: Στιγμή.
- Σκουτερόπουλος, Ν. (1991). *Η αρχαία Σοφιστική*. (Επιμ- Μτφρ. Π. Καλλιγιάς). Αθήνα: Γνώση.
- Suber, P. (2003). «Εισαγωγή στον Αρχαίο Σκεπτικισμό» στο *Οι Σκεπτικοί, Αναγνωστικό της Αρχαίας Σκεπτικής Φιλοσοφίας- Εισαγωγή στον κλασικό σκεπτικισμό*. (επιμ. Γ.

- Αβραμίδης), (μτφρ. Γ. Αβραμίδης, Σ. Δημόπουλος, Δ. Τσιτσικλή), Θεσσαλονίκη: Θύραθεν.
- Σταμπολίδης, Ν.-Γ. Τασούλας (Επιμέλεια),( 2014). *Ίασις, Υγεία, Νόσος, Θεραπεία από τον Όμηρο στον Γαληνό*. Αθήνα:Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.
- Στεφανόπουλου, Θ., Τσιτσιρίδη, Στ., Αντζουλή, Λ., Κριτσέλη, Γ. (2012). *Ανθολογία Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας*, Μαρκος Αυρήλιος. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.  
[http://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient\\_greek/anthology/literature/index.html](http://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/anthology/literature/index.html)
- Temkin, O. (1991). *Hippocrates in a world of pagans and Christians*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Yalom, I. (2008). *Στον κήπο του Επίκουρου*. (μτφρ. Ε. Ανδριτσάνου- Γ. Ζέρβας). Αθήνα : Αγρα.
- Watzlawick, P. (1986). *Η Γλώσσα της Αλλαγής, Στοιχεία Θεραπευτικής Επικοινωνίας*. Αθήνα: Κέδρος.
- Windelband,W.- Heismoeth,H. (1991). *Εγχειρίδιο Ιστορίας της Φιλοσοφίας*, Α' Τόμος, (Μτφρ. Ν.Σκουτερόπουλος), Αθήνα: Μ.Ι.Ε.Τ.