

Αγαπητές Φίλες και Αγαπητοί Φίλοι,

Λόγω ανειλημμένης υποχρέωσης δεν μπορώ να είμαι μαζί σας σήμερα. Χαίρομαι, όμως, ιδιαίτερα, που ο κύριος Χρήστος Γιαπιτζάκης με κάλεσε να στείλω ένα βραχύ χαιρετισμό για τον εορτασμό των 10 χρόνων του Κήπου Αθηνών. Θεωρώ ότι η Επικούρεια φιλοσοφία ταιριάζει στην εποχή μας καλύτερα από οποιαδήποτε άλλη. Ο θαυμαστός Επίκουρος δεν έκανε λάθη σε αυτά που είπε, ενώ όλοι οι άλλοι μεγάλοι διανοητές, ακόμα και ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, έχουν γράψει και ανοησίες, Συνεπώς, συμφωνώ με τον Νίτσε, ο οποίος έγραψε ότι “μετά τον Επίκουρο, η φιλοσοφία δεν έχει προχωρήσει ούτε ένα βήμα”.

Η έρευνά μου είναι κυρίως γύρω από το στρες, την φυσιολογία του, την παθολογία του, και το πώς μπορεί κάποιος να το διαχειριστεί ώστε να ζήσει όσο γίνεται πιο ευδαιμονικά. Υπάρχουν πολύ ενδιαφέρουσες Επικούρειες έννοιες που έχουν άμεση σχέση με το στρες και την διαχείρισή του. Κατ’αρχήν, η “ευστάθεια”, που αντιστοιχεί στην “ισονομία” του Αλκμαίωνα και την “ομοιόσταση” του Walter Cannon, και κατά δεύτερον, η “ευδαιμονία”, όπως την σκέφτηκαν ο Ιπποκράτης και ο Αριστοτέλης. Η τρίτη Επικούρεια έννοια είναι ότι η αναζήτηση της ευστάθειας και της “ευδαιμονίας” αποτελεί αυτοσκοπό για τον άνθρωπο, και η εφαρμογή των Επικουρείων αρετών το μέσον για να την αποκτήσουν. Επίσης, ο φιλόσοφος, αντίθετα από άλλους μεγάλους φιλοσόφους, υποστήριξε ότι η ευδαιμονία μπορεί να αποκτηθεί από όλους τους ανθρώπους, πλούσιους και φτωχούς, άνδρες και γυναίκες, ελεύθερους και δούλους, μια άκρα δημοκρατική προσέγγιση, μοναδική για την εποχή του. Ο Επίκουρος πρότεινε την πιο αποτελεσματική θεραπεία της ψυχής, την σημερινή “γνωστική και συμπεριφορική ψυχοθεραπεία”, όπως αυτή γίνεται σήμερα. Ο Επικουρισμός, συνεπώς, αποτελεί την κατεξοχήν φιλοσοφία της διαχείρισης του στρες και της αναζήτησης της ευδαιμονίας. Η τετραφάρμακος ακριβώς εκεί αποβλέπει.

Λυπάμαι που δεν μπορώ να είμαι στην εκδήλωση σήμερα και σας εύχομαι να την απολαύσετε.

*Γιώργος Π. Χρούσος*

*Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας*

*Διευθυντής Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου  
Υγείας Μητέρας, Παιδιού, Ιατρικής Ακριβείας*

*Επικεφαλής Έδρας UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής*

*Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*