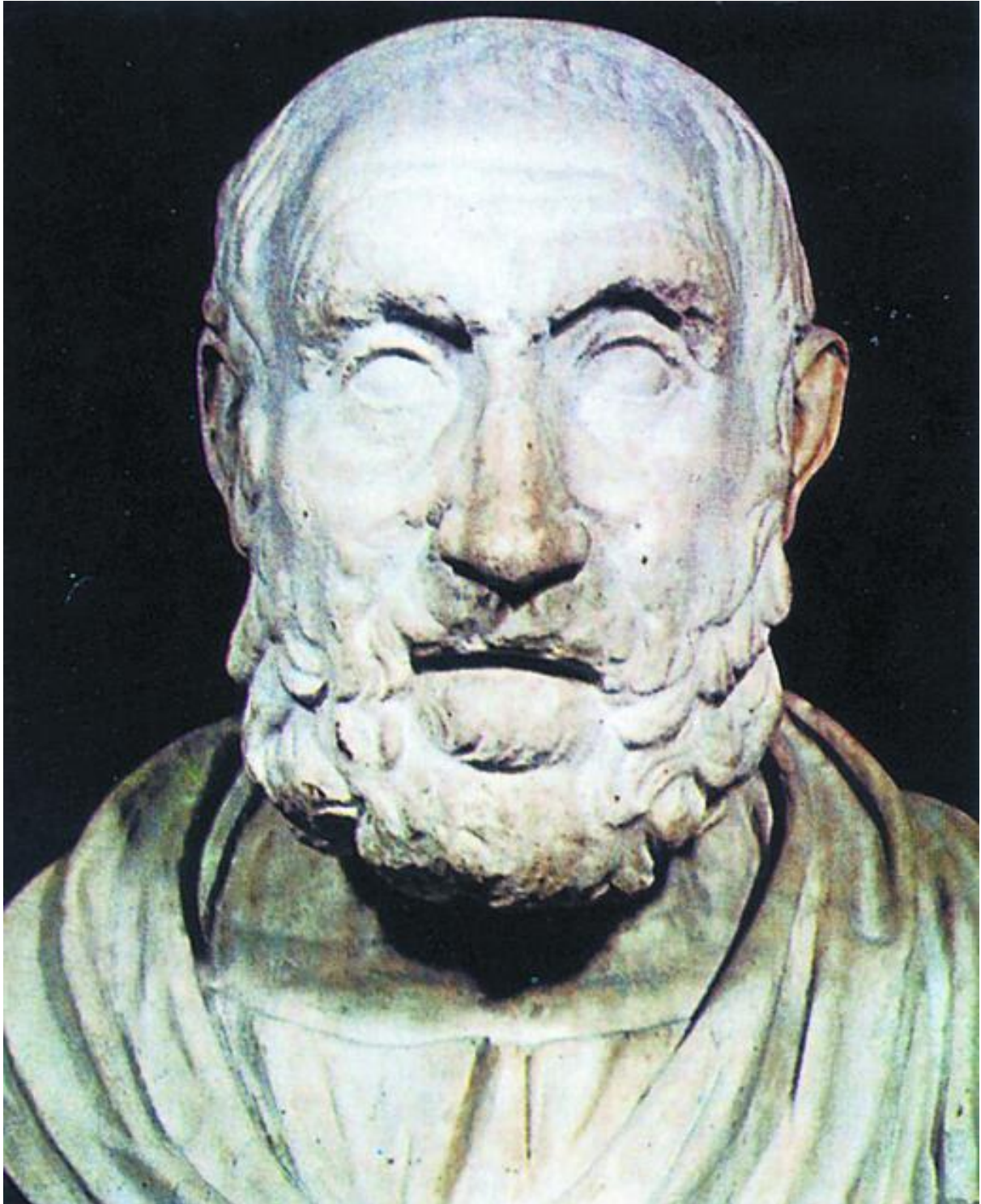


ΤΑ ΝΕΑ, ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ - [TABULA RASA](#)

Οι ιπποκρατικές ρίζες του αριστοτελισμού*



[Γεώργιος Π. Χρούσος](#)

Πρώτη Δημοσίευση 22/10/2025, 15:34

Λίγες πνευματικές συναντήσεις υπήρξαν τόσο γόνιμες όσο εκείνη του **Ιπποκράτη** και του **Αριστοτέλη** – δύο μορφών που θεμελίωσαν την επιστήμη, την ηθική και την ψυχοσωματική υγεία. Ο Ιπποκράτης, «**πατέρας της ιατρικής**», όρισε την υγεία ως δυναμική ισορροπία σώματος και ψυχής· ο Αριστοτέλης, «**πατέρας της βιολογίας και της ηθικής**», ανήγαγε αυτή τη θεώρηση στην έννοια της ευδαιμονίας – της γαλήνιας ακμής του ανθρώπου μέσω της λογικής και της αρετής. Και οι δύο συνέδεσαν την παρατήρηση της φύσης με την καλλιέργεια του νου, ενώνοντας τη φιλοσοφία με την ιατρική, το σώμα με την ψυχή.

Από την αρμονία στην ομοιόσταση

Οι αρχαίοι Έλληνες έβλεπαν το σύμπαν ως ενιαίο και αρμονικό. Ο **Ιπποκράτης** μετέφερε αυτή την αντίληψη στην ιατρική: η ασθένεια δεν είναι θεία τιμωρία, αλλά διατάραξη της φυσικής ισορροπίας, «**δυσκρασία**» των δυνάμεων της φύσης. Η ίαση έρχεται με την αποκατάσταση της τάξης – «*νούσων φύσεις ίητροί*». Ο Αριστοτέλης ανύψωσε αυτή την αρχή σε ηθική διδασκαλία: η αρετή της μεσότητας είναι η ψυχική αναλογία της ιπποκρατικής ευκρασίας.

Όπως η σωματική υγεία απαιτεί ισορροπία, έτσι και η ψυχική εξαρτάται από τη φρόνηση που ρυθμίζει τα πάθη. Η σύγχρονη έννοια της ομοιόστασης και η θεωρία του στρες αποτελούν πνευματικούς απογόνους αυτής της σοφίας. Η αρχαία «*αταραξία*» και «*απονία*» αντιστοιχούν στη σημερινή ψυχοσωματική ανθεκτικότητα, την ικανότητα να διατηρούμε γαλήνη και ισορροπία απέναντι στις προκλήσεις της ζωής.

Η θεραπεία της ψυχής

Για τους Έλληνες, η **ψυχική υγεία** ήταν βίωμα αρμονίας. Ο Ιπποκράτης μίλησε για την ενότητα σώματος και ψυχής· ο Αριστοτέλης όρισε την ευδαιμονία ως ενέργεια ψυχής κατ' αρετήν, δηλαδή τη λογική καθοδήγηση των παθών. Οι Στωικοί και οι Επικούρειοι έδωσαν σε αυτή τη θεώρηση πρακτική διάσταση: η φιλοσοφία ως θεραπεία της ψυχής. Ο Επίκουρος, ο Επίκτητος και ο Σενέκας

δίδαξαν την αταραξία και την απελευθέρωση από τον φόβο μέσω λογικής και αυτογνωσίας. Αυτή η «φιλοσοφική ιατρική» ενέπνευσε τη χριστιανική παράδοση της εξομολόγησης και προανήγγειλε τη **γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT)**, όπου οι σκέψεις διαμορφώνουν τα συναισθήματα και η λογική επεξεργασία οδηγεί στην ίαση.

Από τον Freud και τον Frankl έως τον Ellis και τον Beck, οι ψυχοθεραπείες συνεχίζουν το ελληνικό πρόταγμα: ο άνθρωπος θεραπεύεται βρίσκοντας νόημα και καλλιεργώντας αρετές όπως η φρόνηση, η αυτοπειθαρχία, η δικαιοσύνη, το θάρρος, η ανθρωπιά και η αυτοϋπέμβαση.

Η σημερινή ψυχοθεραπεία δεν στοχεύει μόνο στην ανακούφιση των συμπτωμάτων αλλά στην επανένωση του ανθρώπου με τη φύση και τον εαυτό του – στην ευκρασία του Ιπποκράτη και την ευδαιμονία του Αριστοτέλη.

Από την αρχαία σοφία στη σύγχρονη επιστήμη

Στην εποχή της γονιδιωματικής και της [τεχνητής νοημοσύνης](#), το μήνυμα των Ιπποκράτη και Αριστοτέλη παραμένει επίκαιρο: ο άνθρωπος διέπεται από νόμους ισορροπίας και προσαρμογής· όταν αυτοί διαταράσσονται, προκύπτει νόσος – ή ακόμη ευρύτερα και κοινωνική κρίση. Η λύση είναι η αποκατάσταση της αρμονίας, στο σώμα, στην ψυχή και στην πολιτεία. Το να ζούμε πολύ είναι ευκαταίο· το να ζούμε καλά, ουσιώδες.

Η σύνθεση της ιπποκρατικής συμπόνιας με τη σοφία του Αριστοτέλη διδάσκει ότι η τέχνη του θεραπεύειν και η τέχνη του ζην είναι ένα και το αυτό: η ιατρική χωρίς φιλοσοφία γίνεται μηχανική· η φιλοσοφία χωρίς ιατρική, αφηρημένη. Μαζί συγκροτούν την επιστήμη της ανθρώπινης άνθησης – της ψυχοσωματικά ανθεκτικής, ηθικής και χαρούμενης ζωής. **Η ευχή συνοψίζεται:** Ζήσε επί μακρόν με υγεία· ζήσε καλά με σοφία· άνθησε εν ευδαιμονία.

*Περίληψη από την ομιλία με τον ίδιο τίτλο στο Ιπποκρατικό Forum, Κως, Οκτώβριος 2025

Ο Γεώργιος Π. Χρूसος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur