

Η ηθική διδασκαλία του Επίκουρου βασίζεται στην ανθρώπινη φύση σύμφωνα με την Βιολογική Ψυχολογία

Χρήστος Γιαπιτζάκης

1. Νευρολογική Κλινική, Τμήμα Ιατρικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ελλάδα
2. Φίλοι Επικούρειας Φιλοσοφίας «Κήπος Αθηνών»

(Πρωτότυπο κείμενο ομιλίας στα αγγλικά: http://www.epicuros.gr/arthra/23_filo.pdf
23th WORLD CONGRESS OF PHILOSOPHY, ATHENS 2013

Ethical teachings of Epicurus based on human nature in the light of Biological Psychology

Christos Yapijakis)

Περίληψη:

Ο Επίκουρος παρατήρησε την φύση με στόχο την επίτευξη της ηρεμίας και της ευτυχισμένης ζωής. Αυτή η παρουσίαση εξετάζει την τρέχουσα γνώση σχετικά με τον ανθρώπινο εγκέφαλο σε σύγκριση με τις απόψεις του Επίκουρου για την ανθρώπινη φύση. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται στην πραγματικότητα από τρεις διασυνδεδεμένους εγκεφάλους που προέκυψαν κατά την διάρκεια της εξέλιξης: τον «εγκέφαλο των ερπετών» (ελέγχει τα ένστικτα), τον «εγκέφαλο των θηλαστικών» (ελέγχει τα συναισθήματα) και τον «εγκέφαλο των πρωτευόντων» (ελέγχει τις γνωστικές λειτουργίες). Ο φιλόσοφος έδωσε έμφαση στο γεγονός ότι οι βασικές ανάγκες των ανθρώπων οφείλονται στα ένστικτα, θεμελίωσε τον σκοπό της ανθρώπινης ζωής σε συναισθηματική βάση και αναγνώρισε την φρόνηση ως τον ανώτατο ρυθμιστή της επιλογής και της ικανοποίησης των φυσικών αναγκών, αλλά και της διατήρησης της συναισθηματικής ισορροπίας μέσω της αρετής και της φιλίας.

Λέξεις-κλειδιά: Επικούρεια φιλοσοφία, Βιολογική Ψυχολογία, λειτουργία εγκεφάλου, Επιστήμη

Εισαγωγή

Αντίθετα με τις πεποιθήσεις κάποιων ανθρώπων, ο φιλόσοφος Επίκουρος ενδιαφέρθηκε πάρα πολύ για την παρατήρηση και την κατανόηση της φύσης με σκοπό την επίτευξη της ηρεμίας, όπως βεβαιώνει στα γραπτά του: «παρεγγυῶν τὸ συνεχὲς ἐνέργημα ἐν φυσιολογία καὶ τοιούτῳ μάλιστα ἐγγαληνίζων τῷ βίῳ» («αφιερώνω συνεχῶς την δραστηριότητα μου στην επιστημονική μελέτη της φύσης και έτσι, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο τρόπο, φέρνω την ηρεμία στην ζωή μου»)¹. Για αυτόν τον λόγο, εισήγαγε τον Κανόνα, μια εμπειρική μεθοδολογία έρευνας που αποτελείται από την παρατήρηση μέσω των αισθήσεων και που εξάγει συμπεράσματα για το άγνωστο βασισμένο στις αναλογίες με τα παρατηρηθέντα. Αυτή η προσέγγιση κατέστησε την Επικούρεια φιλοσοφία ολοκληρωμένη, κατανοητή και σε εξαιρετικό βαθμό συμβατή με τα σύγχρονα επιστημονικά ευρήματα, σε αντίθεση με όλες τις άλλες αρχαίες φιλοσοφίες.

Ο Επίκουρος και οι μαθητές του εισήγαγαν διάφορες έννοιες που επιβεβαιώθηκαν από την επιστημονική έρευνα στους τελευταίους τέσσερις αιώνες: το ατομικό βάρος², τις προκύπτουσες νέες ιδιότητες των χημικών ουσιών που οφείλονται στην ατομική τους δομή³, την πληθώρα των κόσμων στο σύμπαν⁴, την ατομική φύση της αισθητηριακής μας αντίληψης⁵, την εξέλιξη των ειδών που βασίζεται στην φυσική επιλογή⁶, την μοριακή βάση των ασθενειών⁷, την ελεύθερη βούληση⁸, την δικαιοσύνη ως κοινωνικό σύμβολο⁹, την πρόοδο του πολιτισμού¹⁰ και πολλών άλλων εννοιών, συμπεριλαμβανομένης της ύπαρξης εξωγήινης ζωής¹¹, την οποία η επιστήμη ακόμα ερευνά.

Τα τελευταία πενήντα χρόνια η επιστημονική έρευνα έχει επιβεβαιώσει την Επικούρεια θέαση της μοριακής βάσης της ζωής και της ασθένειας. Αυτή η παρουσίαση θα εξετάσει την τρέχουσα γνώση σχετικά με τον ανθρώπινο εγκέφαλο και θα την συγκρίνει με τις απόψεις του Επίκουρου για την ανθρώπινη φύση.

¹ Επιστολή προς Ηρόδοτο: Διογένης Λαέρτιος 10.37

² Επιστολή προς Ηρόδοτο: Διογένης Λαέρτιος 10.54

³ Επιστολή προς Ηρόδοτο: Διογένης Λαέρτιος 10.54-55

⁴ Επιστολή προς Ηρόδοτο: Διογένης Λαέρτιος 10.45

⁵ Επιστολή προς Ηρόδοτο: Διογένης Λαέρτιος 10.49,52,53 - Λουκρήτιος “De rerum natura” IV615-628, 642-662

⁶ Λουκρήτιος “De rerum natura” V828-834, 855-859

⁷ Yarijakis C. In Vivo 23: 507-514, 2009

⁸ Επιστολή προς Μενουκία: Διογένης Λαέρτιος 10.133 - Λουκρήτιος “De rerum natura” II251-293

⁹ Κύρια Δόξαι XXXI,XXXII,XXXIII: Διογένης Λαέρτιος 10.151

¹⁰ Λουκρήτιος “De rerum natura” V1011-1457

¹¹ Λουκρήτιος “De rerum natura” V1072-1076

Η εξελικτική προέλευση του ανθρώπινου εγκεφάλου

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος, που ρυθμίζει όλες τις νοητικές, συναισθηματικές, αισθητηριακές και κινητικές λειτουργίες, είναι το προϊόν μιας μακροχρόνιας διαδικασίας εξέλιξης που εκτυλίσσεται για εκατομμύρια χρόνια. Όλοι οι έμβιοι οργανισμοί στην Γη κατάγονται από έναν κοινό πρόγονο και όλες οι τρέχουσες βιολογικές δομές προέρχονται από την τροποποίηση ή την βελτίωση προγονικών βιολογικών δομών. Έτσι, ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται στην πραγματικότητα από τρεις διαφορετικούς διασυνδεδεμένους εγκεφάλους, που προέκυψαν κατά την διάρκεια της εξέλιξης: α) τον «εγκέφαλο των ερπετών», που εμφανίστηκε πριν περίπου 300 εκατομμύρια έτη, β) τον «εγκέφαλο των θηλαστικών», που εμφανίστηκε πριν από περίπου 100 εκατομμύρια έτη και γ) τον «εγκέφαλο των πρωτευόντων» (μια ομάδα ανώτερων θηλαστικών, που περιλαμβάνει τους πίθηκους και τον άνθρωπο), ο οποίος εμφανίστηκε πριν από περίπου 35 εκατομμύρια έτη.

Ο πρωτόγονος «εγκέφαλος των ερπετών», που αντιστοιχεί κυρίως στον υποθάλαμο, ελέγχει τα ένστικτα της επιβίωσης, της πείνας, της δίψας, της σεξουαλικής επιθυμίας κλπ. Ο «εγκέφαλος των θηλαστικών», που αντιστοιχεί κυρίως στην αμυγδαλή και τον ιππόκαμπο, ελέγχει τα συναισθήματα της ηδονής, του φόβου, της αγάπης, του θυμού, του μίσους κλπ. Τέλος, ο «εγκέφαλος των πρωτευόντων», ο οποίος αντιστοιχεί κυρίως στην φαιά ουσία του εγκεφαλικού φλοιού (που αποτελεί το 85% του συνολικού μεγέθους του ανθρώπινου εγκεφάλου), ελέγχει τις νοητικές λειτουργίες, την λογική σκέψη και την φαντασία. Οι νοητικές λειτουργίες αναπτύσσονται κατά την διάρκεια της μακράς παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης στους ανθρώπους, ενώ στους πιθήκους μετά την σύντομη παιδική ηλικία παραμένουν σχετικά αμετάβλητες.

Τα τρία «μέρη» του ανθρώπινου εγκεφάλου διασυνδέονται και αλληλεπιδρούν μέσω των συναπτικών νευρωνικών δικτύων. Για παράδειγμα, στον «εγκέφαλο των θηλαστικών» μια εμπειρία διεγείρει τον ιππόκαμπο που διαχειρίζεται την βραχυπρόθεσμη μνήμη, αλλά και αλληλεπιδρά με την γειτονική αμυγδαλή που καθορίζει το θετικό, ουδέτερο ή αρνητικό συναίσθημα που βιώνουμε. Εάν η εμπειρία είναι έντονα θετική ή έντονα αρνητική, μόνο τότε αποθηκεύεται στον φλοιό (τον «εγκέφαλο των πρωτευόντων»).

Αυτή η τρισυπόστατη νευροβιολογική λειτουργία του εγκεφάλου θυμίζει πολύ την διδασκαλία του Επίκουρου. Ο Αθηναίος φιλόσοφος τόνισε το γεγονός ότι οι βασικές ανάγκες της ανθρώπινης φύσης βασίζονται στα ένστικτά μας («εγκέφαλος των ερπετών»), που αντιστοιχούν στις φυσικές και αναγκαίες επιθυμίες και πρέπει να

ικανοποιηθούν, ειδάλλως ο άνθρωπος θα υποφέρει: «Σαρκὸς φωνὴ τὸ μὴ πεινῆν, τὸ μὴ διψῆν, τὸ μὴ ῥιγοῦν» («Ἡ φωνὴ τοῦ σώματος εἶναι το να μη πεινά, να μη διψά, να μη κρυώνει»)¹². Επιπλέον, ο Επίκουρος αναγνώρισε την κρίσιμη σημασία του θετικού συναισθήματος της ηδονής και φαίνεται ότι σχεδόν περιέγραψε τον επιλεκτικό ρόλο της αμυγδαλής όταν είπε: «Τὴν ἡδονὴν ἀρχὴν καὶ τέλος λέγομεν εἶναι τοῦ μακαρίως ζῆν. Ταύτην γὰρ ἀγαθὸν πρῶτον καὶ συγγενικὸν ἔγνωμεν καὶ ἀπὸ ταύτης καταρχόμεθα πάσης αἰρέσεως καὶ φυγῆς» («Ἡ ἡδονὴ εἶναι ἀρχὴ καὶ τέλος τῆς ευτυχισμένης ζωῆς. Γιατί έχουμε διαγνώσει ὅτι ἡ ἡδονὴ εἶναι τὸ πρωταρχικὸ καὶ σύμφυτο ἀγαθὸ μέσα μας, καὶ ὅτι με αὐτὴν ὡς ἀφετηρία διαλέγομε τι θα πράξουμε καὶ τι θα ἀποφύγουμε»)¹³. Θεμελίωσε τὸν σκοπὸ τῆς ἀνθρώπινης ζωῆς σε συναισθηματικὴ βάση («εγκέφαλος τῶν θηλαστικῶν») στοχεύοντας στὴν μακάρια κατάσταση τῆς σωματικῆς ἀπονίας (ἐλλειψη πόνου) καὶ τῆς ψυχικῆς ἀταραξίας (ἐλλειψη ταραχῆς). Πρὸ πάντων, ὁ Επίκουρος θεώρησε τὴν φρόνηση («εγκέφαλος τῶν πρωτευόντων») ὡς τὸν ἀνώτατο ρυθμιστὴ τῆς συνειδητῆς ἐπιλογῆς αὐτοῦ που φέρνει τὴν ευτυχία, με τὴν σοφὴ ικανοποίηση τῶν φυσικῶν ἀναγκῶν καὶ τὴν διατήρηση τῆς συναισθηματικῆς ἰσορροπίας, δοκιμάζοντας ἐκεῖνες τὶς ἡδονές που δὲν οδηγοῦν σε μεγαλύτερο πόνο ἀντὶ γιὰ ευχαρίστηση¹⁴. Με μεγάλη προνοητικότητα, ὁ φιλόσοφος συνειδητοποίησε ὅτι πρέπει νὰ ἀρχει ἡ φρόνηση, ἐπειδὴ αὐτὴ εἶναι ἡ υπέρτατη φύση τοῦ ἀνθρώπου ὡς πρωτεύον, χωρὶς νὰ ξεχάσει τὰ συναισθήματα που διαδραματίζουν ἐπίσης ἕνα σημαντικό ρόλο στὴν ζωὴ του, δεδομένου ὅτι ὁ ἀνθρώπος εἶναι ἐπίσης θηλαστικὸ.

Ἡ βιολογικὴ βάση τῆς Ἐπιθυμίας καὶ τῆς Ἡδονῆς

Τὸ βιολογικὸ σύστημα που ἐλέγχει τὶς ἐπιθυμίες τῶν ἀνθρώπων βρίσκεται σε υποφλοιώδεις περιοχές τοῦ υποθαλάμου («εγκέφαλος τῶν ἐρπετῶν»). Περιλαμβάνει τὸν νευροδιαβιβαστὴ ντοπαμίνη που διεγείρει τὴν ἐπιθυμία τῆς ικανοποίησης τῶν ἐνστικτωδῶν ἀναγκῶν. Τὸ σύστημα τῆς ντοπαμίνης ἀλληλεπιδρά με τὴν αμυγδαλή («εγκέφαλος τῶν θηλαστικῶν»), που μπορεῖ νὰ μεγεθύνει τὸ συναίσθημα τῆς ἡδονῆς. Σε αὐτὴν τὴν περίπτωση, ὁ εγκέφαλος βυθίζεται σε ἕνα λουτρό ἐνδορφίνης, ἕνα ὀπιοειδές πεπτίδιο που παράγεται ἀπὸ τὴν ὑπόφυση, που εἶναι ὁ βιολογικὸς παράγοντας τῆς ἡδονῆς.

Τὸ σημαντικό θέμα εἶναι ὅτι ἡ ἐπιθυμία καὶ ἡ ἡδονὴ ἔχουν διαφορετικὸ βιολογικὸ υπόβαθρο καὶ, ἐπομένως, αὐτὴ ὁ διαχωρισμὸς μπορεῖ νὰ δημιουργήσει ψυχολογικά

¹² Ἐπικούρου Προσφώνησις 33

¹³ Ἐπιστολὴ πρὸς Μενοικέα: Διογένης Λαέρτιος 10.128,129

¹⁴ Ἐπιστολὴ πρὸς Μενοικέα: Διογένης Λαέρτιος 10.129

προβλήματα στους ανθρώπους, αφού συνήθως δεν διακρίνουν εύκολα την διαφορά επιθυμίας και ηδονής. Ο μέσος άνθρωπος συγχέει τις επιθυμίες του με την πεποίθηση της ευχαρίστησης της εκπλήρωσης των επιθυμιών του. Οι ουσίες που διεγείρουν το σύστημα ντοπαμίνης (όπως η νικοτίνη) είναι ιδιαίτερα εθιστικές, αλλά όχι ιδιαίτερα ευχάριστες. Αντίθετα, όταν παράγεται το μόριο ηδονής ενδορφίνη, ο εγκέφαλος είναι σε μια τέτοια μακάρια κατάσταση, που άλλα ταυτόχρονα ερεθίσματα από το περιβάλλον αγνοούνται. Για αυτόν τον λόγο, τα συνθετικά οπιοειδή και οι οπιούχες ουσίες (όπως η μορφίνη) είναι εξαιρετικά ισχυρά αναλγητικά. Επομένως ο Επίκουρος είχε δίκιο: η ηδονή είναι πράγματι αντίστοιχη με την απουσία του πόνου¹⁵.

Ο οξυδερκής φιλόσοφος κατανόησε πολύ καλά την ανθρώπινη φύση. Όχι μόνο διέκρινε την επιθυμία από την ηδονή, αλλά έστρεψε την προσοχή του στην σημαντικότερη από τις δύο, δηλαδή την διαρκή κατάσταση της καταστηματικής ηδονής, ενώ συγχρόνως έδωσε έμφαση στον κίνδυνο που διατρέχει κάποιος από τις μη φυσικές και μη αναγκαίες επιθυμίες, όπως κάποιος που πίνει συνέχεια αλλά συνεχίζει να παραμένει διψασμένος. Ο Επίκουρος διαίρεσε τις επιθυμίες σε φυσικές και αναγκαίες για τα ουσιώδη αγαθά, όπως το νερό, και σε μη φυσικές και μη αναγκαίες για τα επουσιώδη ζητήματα, όπως η ματαιοδοξία. Δίδαξε ότι ένας άνθρωπος με φρόνηση θα πρέπει να επιλέξει την ικανοποίηση των φυσικών αναγκών ώστε να αισθάνεται ηδονή εξαλείφοντας τον πόνο. Επισήμανε ότι ανακαλώντας συνεχώς ευχάριστες μνήμες, κάποιος δεν θα έχει ανάγκη να αναζητά ατέλειωτα τις μη αναγκαίες ηδονές. Τόνισε: «Δεν πρέπει να καταστρέφουμε αυτά που έχουμε ήδη από την επιθυμία όσων δεν έχουμε, αλλά να σκεφτόμαστε ότι και αυτά που έχουμε κάποτε τα επιθυμούσαμε»¹⁶.

Η βιολογική βάση του Φόβου και του Άγχους

Το βιολογικό σύστημα που ελέγχει τους φόβους χρησιμοποιεί την ποσοτική επίδραση της σεροτονίνης, έναν νευροδιαβιβαστή που παράγεται και εκκρίνεται από τα νευρωνικά κύτταρα στον «εγκέφαλο των θηλαστικών». Η σεροτονίνη διαχέεται σε μια μεγάλη περιοχή του φλοιού (τον «εγκέφαλο των πρωτευόντων») και εκεί επιδρά στην διάθεση, την μνήμη, τις γνωστικές διαδικασίες και τον ύπνο. Η ποσότητα σεροτονίνης προσαρμόζεται στις περιβαλλοντικές συνθήκες, οι οποίες καθορίζουν την ισορροπία των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων που επιδρούν στην συμπεριφορά των θηλαστικών.

¹⁵ Επιστολή προς Μενοικέα: Διογένης Λαέρτιος 10.128

¹⁶ Επικούρου Προσφώνησις 35

Τα υψηλά επίπεδα σεροτονίνης συνδέονται με τα θετικά συναισθήματα όπως η ηδονή και απλά δείχνουν ότι κάτι είναι καλό για εμάς και ότι αξίζει να συνεχιστεί. Εντούτοις, είναι ισχυρότερα τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης, που συνδέονται με τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, επειδή λειτουργούν ως μια απάντηση έκτακτης ανάγκης στις καταστάσεις που απειλούν την υγεία ή την ζωή. Όταν ένας πίθηκος βρίσκει ένα εύγευστο φρούτο αντιμετωπίζει το δίλημμα είτε να το απολαύσει (θετικό συναίσθημα) είτε να τρέξει μακριά από αυτό με φόβο (αρνητικό συναίσθημα) όταν ένα σαρκοβόρο ζώο είναι κοντά.

Η κληρονομιά αυτής της εξελικτικά προσαρμοσμένης ασυμμετρίας επιτρέπει στα αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος να αιχμαλωτίζουν τον ανθρώπινο νου, ενώ τα θετικά συναισθήματα της ασφάλειας και της ευχαρίστησης ξεθωριάζουν εύκολα. Στις σύγχρονες κοινωνίες, η διαρκής φοβία και η αγχώδης συμπεριφορά είναι συνήθως αδικαιολόγητες, επειδή τα γεγονότα που τις προκαλούν δεν είναι σχεδόν ποτέ απειλητικά για την ζωή. Οι άνθρωποι που έχουν συνεχώς χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης είναι συνήθως ανήσυχoi, φοβισμένοι, επιθετικοί και καταθλιπτικοί.

Βασισμένος στην ανθρώπινη φύση, ο Επίκουρος πρόσφερε μια βιωματική φιλοσοφία αποκαλύπτοντας τον παραλογισμό των αβάσιμων φόβων, θεραπεύοντας την ψυχική αναστάτωση με ορθολογική σκέψη (τετραφάρμακος)¹⁷ και στοχεύοντας σε μια γαλήνια και ευδαιμονική κατάσταση, που εγγυώνται η φρόνηση, η αρετή και η φιλία. Ομοίως, η σύγχρονη υπαρξιακή γνωσιακή ψυχοθεραπεία, που φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική από άλλες προσεγγίσεις, εστιάζει στον προσδιορισμό των συγκεκριμένων φόβων και αρνητικών σκέψεων κάποιου, αποκαλύπτοντας τον παράλογο χαρακτήρα τους και έπειτα προτείνει μια συστηματική ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες. Πολυάριθμες πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι αισθάνονται ευτυχέστεροι όταν ικανοποιούν τις βασικές τους ανάγκες και έχουν βαθιές σχέσεις με συγγενείς και φίλους ανεξάρτητα από την οικονομική ή την κοινωνική τους θέση.

Η αντιμετώπιση του ασυνείδητου Φόβου του Θανάτου

Σύμφωνα με τον Επίκουρο, η μακάρια ζωή περιλαμβάνει την συνειδητή κατανόηση ότι ο θάνατος, το πιο φρικτό όλων των κακών, είναι ένα τίποτα για εμάς, αφού ο θάνατος είναι η στέρηση της εμπειρίας της αίσθησης¹⁸. Ο φιλόσοφος δίδαξε ότι

¹⁷ Κύρια Δόξαι I,II,III,IV: Διογένης Λαέρτιος 10.140 - Φιλόδημος: Περί [...] IV 9-14

¹⁸ Επιστολή προς Μενοικέα: Διογένης Λαέρτιος 10.124

το αναπόφευκτο του θανάτου καθιστά την ζωή ευχάριστη, δεδομένου ότι ο συνετός άνθρωπος δεν σπαταλά τον χρόνο του στους παράλογους φόβους και τις μη αναγκαίες επιθυμίες, αλλά προτιμά μια ευτυχέστερη ζωή αντί για μια ανόητη και δυστυχημένη ζωή με μεγαλύτερη διάρκεια, «όπως ακριβώς δεν προτιμάμε το περισσότερο αλλά το πιο ευχάριστο φαγητό»¹⁹.

Οι πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που δεν έχουν αντιμετωπίσει συνειδητά τον φόβο του θανάτου βιώνουν πολλές εξάρσεις άγχους και αδυνατούν να απολαύσουν την ζωή τους. Αν και αναπτύσσουν διάφορους υποσυνείδητους μηχανισμούς άμυνας, στην πραγματικότητα αυτοί δεν επαρκούν επειδή συχνά αναδύονται οι καταπιεσμένες σκέψεις. Φαίνεται ότι η καλύτερη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση είναι η συνειδητή θεραπεία του φόβου του θανάτου με την αποδοχή των ορίων της ανθρώπινης βιολογικής φύσης, δηλαδή η επικούρεια προσέγγιση. Το μήνυμα αυτής της θεραπευτικής προσέγγισης μπορεί να φθάσει ουσιαστικά σε κάθε παραλήπτη λόγω της βιολογικής πλαστικότητας του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Συμπερασματικά, η βαθιά κατανόηση της ανθρώπινης φύσης οδήγησε τον μεγαλοφυή Επίκουρο να προτείνει ένα αξιόπιστο ωφελιμιστικό ηθικό σύστημα βασισμένο στην φρόνηση, στην αρετή και στην φιλία. Ο ισχυρισμός του ότι η ευδαιμονία μας εξαρτάται από το πόσο σοφά αντιλαμβανόμαστε τις πραγματικές μας ανάγκες φαίνεται ότι είναι θεμελιώδους σπουδαιότητας σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από κοινωνικοοικονομική κρίση, περιβαλλοντικούς κινδύνους και θρησκευτικό φανατισμό. Καλό θα ήταν η ανθρωπότητα να ακούσει τον Αθηναίο σοφό εάν επιθυμεί να αποτρέψει την χειρίστη καταστροφή.

Ευχαριστίες

Ο συγγραφέας ευγνωμονεί τους Φίλους του «Κήπου Αθηνών» για την υποστήριξή τους. Επιπλέον, ευχαριστεί τον Φίλο του «Κήπου Θεσσαλονίκης» Παναγιώτη Παπαβασιλείου για την αρχική σκέψη και την βοήθεια στην μετάφραση του πρωτότυπου αγγλικού κειμένου της ομιλίας στα ελληνικά. Στο πρωτότυπο αγγλικό κείμενο όλες οι μεταφράσεις Επικούρειων κειμένων λήφθηκαν από το “The Epicurus Reader: Selected Writings and Testimonia”, Inwood B. and Gerson L.P. eds, Hackett Publishing Inc., Indianapolis, USA, 1994. Αυτό το κείμενο αφιερώνεται στην μνήμη του Καθηγητή Φιλοσοφίας Χαράλαμπου Θεοδωρίδη.

¹⁹ Επιστολή προς Μενοικέα: Διογένης Λαέρτιος 10.126

Βιβλιογραφία

Asmis E. *Epicurus' Scientific Method* {*Η Επιστημονική Μέθοδος του Επίκουρου*} (Cornell University Press, Ithaca, USA 1984).

Breedlove S.M., Rosenzweig M.R., Watson N.V. *Biological Psychology: An Introduction to Behavioral, Cognitive and Clinical Neuroscience*. {*Βιολογική Ψυχολογία: Μια Εισαγωγή στην Συμπεριφοριστική, Γνωσιακή και Κλινική Νευροεπιστήμη*}. 5th ed. (Sinauer Associates, Sunderland, USA, 2007).

Hyam J.A., Paterson D.J., Aziz T.Z., Green A.L. *Depiction of the neuroscientific principles of human motion 2 millennia ago by Lucretius*. {*Απεικόνιση των νευροεπιστημονικών αρχών της ανθρώπινης κίνησης 2 χιλιετίες πριν από τον Λουκρήτιο*}. *Neurology* 77 (2011):1000-1004.

Nettle D. *Happiness: The Science behind your Smile* {*Ευτυχία: Η Επιστήμη πίσω από το Χαμόγελό σου*} (Oxford University Press, Oxford, UK, 2005).

Pickering S.R. *Epicurus for Everyone* {*Επίκουρος για Όλους*} (Barley Cake Press, Ashfield, Australia, 2011).

Strenger C. *Mild Epicureanism: Notes toward the Definition of a Therapeutic Attitude*. {*Ήπιος Επικουρισμός: Σημειώσεις για τον Ορισμό μιας Θεραπευτικής Προσέγγισης*} *American Journal of Psychotherapy* 62 (2008):1–17.

Warren J. *Facing Death: Epicurus and his Critics* {*Η Αντιμετώπιση του Θανάτου: Ο Επίκουρος και οι Επικριτές του*} (Oxford University Press, Oxford, UK, 2004).

Wegner D.M. *How to Think, Say, or Do Precisely the Worst Thing for Any Occasion*. {*Πώς να Σκεφτείς, να Πεις, ή να Κάνεις Ακριβώς το Χειρότερο Πράγμα σε Κάθε Περίπτωση*} *Science* 325 (2009): 48–50.

Yarujakis C. *Hippocrates of Kos, the Father of Clinical Medicine, and Asclepiades of Bithynia, the Father of Molecular Medicine*. {*Ιπποκράτης από την Κω, ο Πατέρας της Κλινικής Ιατρικής, και Ασκληπιάδης από την Βιθυνία, ο Πατέρας της Μοριακής Ιατρικής*} *In Vivo* 23 (2009): 507-514.