

## Αρμονία: Η ισόρροπη σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη. Η ουσία της παιδείας στην αρχαία ελληνική θεώρηση.



**Αγγελική Κομποχόλη**

Δρ. ΕΚΠΑ, Διδάσκουσα στο Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Επικοινωνίας, ECI

Aggeliki Kompotholi | LinkedIn

Ο όρος αρμονία παράγεται από το αρχαίο ρήμα «ἀραρίσκω ἢ ἄρῶ», που σημαίνει τακτοποιώ τα πράγματα σε μία σειρά, σε μια αλληλουχία, με τον τρόπο ακριβώς που δημιουργήθηκε ο κόσμος. Ο κόσμος (λέξη που έπλασε ο [Πυθαγόρας](#)) είναι το φωτεινό κομμάτι του σύμπαντος, αυτό που έρχεται στο φως από το χάος και το έρεβος κι έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την εύρυθμη τάξη, ή αλλιώς τη συντονισμένη κίνηση. Σε ανάλογο δρόμο σκέψης ο μαθητής του Πυθαγόρα [Φιλόλαος](#), ορίζοντας τον κόσμο ως ένα μείγμα περάτων και απείρων που διέπονται από αρμονία, αποσαφήνισε την έννοια λέγοντας πως (η αρμονία) είναι ένας σοφός συνδυασμός πολλών και διαφορετικών πραγμάτων, τις περισσότερες φορές αντίθετων μεταξύ τους, με την δύναμη όμως να μετατρέπει την αντίθεση σε συμπληρωματικότητα και την πολυπλοκότητα σε δημιουργική σύνθεση. Όπως χαρακτηριστικά είπε: «ἔστι γὰρ ἄρμονία πολυμιγῶν ἔνωσις καὶ δίχα φρονεόντων συμφρόνησις».

Ο παραπάνω ορισμός, με τον τρόπο που διατυπώνεται, αφορά και τη μουσική που συνιστά βεβαίως συμφωνία ήχων (και ακριβώς γιατί η αρμονία διέπει τους νόμους της μουσικής καθίσταται η τελευταία απαραίτητη προϋπόθεση στη σύμμετρη ανάπτυξη του ανθρώπου). Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η μουσική έχει κανόνες, όπως η λογική και τα μαθηματικά, με την δύναμη να κινεί και να επηρεάζει τα πάντα στη φύση (ας θυμηθούμε εδώ τη λύρα του

Ορφέα), πόσο μάλλον τον άνθρωπο. Για τον λόγο αυτόν η μουσική, στους αρχαίους χρόνους, συνιστούσε κύριο μέσο εκπαίδευσης των νέων ανθρώπων προκειμένου να επιτευχθεί η τέλεια ανάπτυξή τους σε σωματικό, ψυχικό και πνευματικό επίπεδο -ό, τι δηλαδή καθόριζε το περιεχόμενο της έννοιας «παιδεία» στην αρχαία Ελλάδα- οδηγώντας σε μία ισορροπημένη και αρμονική ζωή.

Στην αρχαία ελληνική αποτίμηση το σώμα (ως υλική υπόσταση), η ψυχή (το ψυχικό πεδίο) και το πνεύμα (ο νους) συμπορεύονταν κι έπρεπε να συνυπάρχουν αρμονικά - και αυτή ακριβώς ήταν η έννοια της αρετής, η ανεμπόδιστη κίνηση της ύπαρξης σε όλα τα επίπεδα, η χωρίς ανασχές και κωλύματα ροή. Για τον λόγο αυτόν στην αρχαία Αθήνα, για παράδειγμα, ειδικοί δάσκαλοι εστιασμένοι σε αυτόν τον δρόμο επίτευξης της αρετής αναλάμβαναν τη φροντίδα των μικρών παιδιών, συγκεκριμένα ο «γραμματικός» (για την γραφή και την ανάγνωση), ο «κιθαριστής» (για την μουσική) και ο «παιδοτρίβης» (για τη γυμναστική και τον χορό). Η εκπαίδευση συμπληρωνόταν από τον «διδάσκαλο», τον κορυφαίο παιδαγωγό, που δίδασκε στα παιδιά ήθος και τρόπους σωστής συμπεριφοράς προκειμένου να γίνουν ενάρετοι πολίτες. Αυτός ήταν άλλωστε και ο ανώτερος παιδευτικός σκοπός, η κατάκτηση του αγαθού.

Το ρητό «νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγιεῖ», ακόμη κι αν είναι δανεισμένο ως φράση από σατιρικό ποί-

ημα του Ρωμαίου ποιητή [Γιουβενάλη](#), συνοψίζει με τρόπο εύληπτο τη στόχευση της αρχαίας ελληνικής εκπαίδευσης στο σύνολό της (ο προσανατολισμός ήταν ίδιος για όλες τις ελληνικές πόλεις-κράτη). **Το σώμα -στην τέλεια εκδοχή του- συνιστούσε άρτια απεικόνιση υλικού κάλλους, ιδεατή αντανάκλαση τού πνευματικού**, με τον [Αριστοτέλη](#) να αποφαίνεται πως η ψυχή χρησιμοποιεί το σώμα για να εξελιχθεί, όπως η τέχνη τα όργανα. Στη βάση αυτή -για τη μέριμνα του σώματος- αναπτύχθηκε πρωτίστως η ιατρική επιστήμη και η διατροφολογία με έμφαση στη δεύτερη περίπτωση τόσο στην ποιότητα και τον συνδυασμό των τροφών όσο και στο μέτρο που έπρεπε να υπάρχει στην σίτιση, ώστε το σώμα να είναι εύρωστο και να μη νοσεί.

Ας μη ξεχνούμε εδώ το περίφημο σωκρατικό απόφθεγμα «δεν ζω για να τρώω αλλά τρώω για να ζω», την ίδια στιγμή που ο [Ιπποκράτης](#), πατέρας της ιατρικής, αποφαίνονταν πως η σωστή τροφή είναι το φάρμακο όλων των ανθρώπων.

Η φροντίδα του σώματος, όμως, σαφώς δεν περιοριζόταν εδώ. Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως είναι γνωστό, πρόσεχαν τον καλλωπισμό τους, την περιποιημένη εξωτερική εμφάνιση, γενικότερα εκτιμούσαν και συναινούσαν στην αισθητική. Φορούσαν καλοσχεδιασμένα κοσμήματα, έφτιαχναν περίτεχνες κομμώσεις και το καλοκαίρι βουτούσαν τους χιτώνες τους σε ειδικά έλαια, ώστε να μην αφυδατώνεται το κορμί τους. Φυσικά γυμνάζονταν και χόρευαν. Ο χορός αποτελούσε για αυτούς ιδεώδες μέσον εκγύμνασης, ακόμη και σωματικής πολεμικής προετοιμασίας, και οι ασκήσεις στο γυμναστήριο (το αρχαίο «γυμνάσιον») βοηθούσαν αναμφίβολα στην καλή φυσική κατάσταση. Η ίδια μέριμνα ίσχυε και για τις γυναίκες, που μπορούσαν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και επίσημες αθλητικές διοργανώσεις της αρχαιότητας.

Τα [Ηραία](#), περίφημοι αγώνες δρόμου γυναικών στην αρχαία Ολυμπία προς τιμήν της θεάς Ήρας, είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα.

Ειδικότερα όμως όσον αφορά στον χορό και τη μουσική, γνωρίζουμε ότι η άσκηση στα δύο αυτά είδη επιδρά θετικά όχι μόνο στο σώμα αλλά και στη ψυχή. Σήμερα είναι γνωστό ότι η κάθε είδους σωματική άσκηση παράγει ενδορφίνες, ορμόνες ευτυχίας με χαλαρωτική δράση και ξέρουμε επίσης ότι η ακρόαση της μουσικής ηρεμεί τον άνθρωπο. Ανάλογες διαπιστώσεις φαίνεται να ίσχυαν και τότε. Στις δημόσιες εορτές, που ήταν συχνές στην αρχαία Ελλάδα και συνοδεύονταν πάντοτε από χορούς και τραγούδια, σίγουρα θα υπήρχε μία θαυμάσια σε

ομαδικό επίπεδο ψυχική και σωματική εκτόνωση, καθώς η χαρούμενη συνύπαρξη με τον άλλον και η συναισθηματική αποφόρτιση -μέσα από την κίνηση και τη μελωδία- έφερναν πιο κοντά τους ανθρώπους και συσφίγγανε τους συλλογικούς δεσμούς. «Βίος άνεόρταστος, μακρά ὁδός ἀπανδόκευτος» έλεγε ο [Δημόκριτος](#), δηλαδή ζωή χωρίς γιορτές είναι σαν ένα μεγάλο ταξίδι χωρίς ξεκούραση (πανδοχείο), και είναι κατανοητό το γιατί. Ας μη λησμονούμε, άλλωστε, ότι στα δρώμενα των διονυσιακών εορτών ανάγει τις απαρχές του το αρχαίο ελληνικό θέατρο, ένα από τα μεγαλύτερα ιατρεία ψυχής (που σημειωτέον συναντάται σε κάθε αρχαίο θεραπευτικό χώρο).

**Η ενασχόληση με τις επιστήμες, τις τέχνες και τα γράμματα αποτελούσε άλλον έναν σημαντικό όρο αρμονικής, ατομικής και κοινωνικής, ανάπτυξης.**

Στην αρχαία ελληνική θεώρηση η επιστημονική γνώση του περιβάλλοντος κόσμου συνιστούσε βασική προϋπόθεση της ατομικής γνώσης του εαυτού, καθώς ο άνθρωπος θεωρούνταν αναπόσπαστο κομμάτι της φύσης. Η πρώτη φιλοσοφία, άλλωστε, που άνθισε τον 7ο και 6ο π.Χ. αιώνα, η ιωνική ή προσωκρατική φιλοσοφία, ονομάστηκε φυσική για αυτόν ακριβώς τον λόγο, γιατί θεωρούσε τον άνθρωπο αντανάκλαση και προέκταση της φύσεως. Η θεά [Αθηνά](#), θεά της σοφίας και της επιστήμης, μεταξύ των πολλών προσωνομιών της αποκαλούνταν «Τριτογένεια», καθώς δίδασκε στους ανθρώπους τα τρία πράγματα, που συνιστούν το περιεχόμενο της έννοιας επιστήμη: το «βουλεύεσθαι καλῶς» (το να σκέπτονται δηλαδή ορθά), το «λέγειν ἀναμαρτήτως» (το να μιλούν συνειδητοποιημένα και χωρίς αστοχίες) και το «πράττειν ἅ δεῖ» (το να πράττουν αυτά που πρέπει). Την ερμηνεία αυτή την αλιεύουμε από τον ιστοριογράφο [Διογένη Λαέρτιο](#) σίγουρα όμως η παράθεσή της μάς παραπέμπει σε εκείνον τον ιωνικό ρηματικό τύπο «ἐπίστημι» (απ' όπου και η «ἐπιστήμη»), του οποίου η σημασία είναι «τοποθετώ κάτι σε γερές βάσεις», «στερεώνω», ὅ,τι δηλαδή συνυποδηλωτικά η γνώση επιτελεί.

Το να ξέρεις να υπάρχουν κάτω από τις βασικές αρχές που κυβερνούν τον κόσμο σου είναι αναμφισβήτητα μία γνώση που μόνο η επιστήμη μπορεί να σου δώσει- κι επίσης είναι μία γνώση που σε βοηθά να ενσωματωθείς αρμονικά στο περιβάλλον σου. Ο [Πλάτωνας](#) στο έργο του Κρατύλος (399c) λέει ότι η λέξη «ἄνθρωπος» προέρχεται από την συντόμευση της φράσης «ἀναθρεῖ ἅ ὄπωπε», που σημαίνει αυτός που ανακαλεί στη μνήμη του, ανασυλλογίζε-

ται κι επεξεργάζεται, αυτά τα οποία είδε. Επομένως η επιστημονική διερεύνηση του κόσμου, η ανάγκη για γνώση είναι έμφυτη στον άνθρωπο και δεν μπορεί να αποσιωπηθεί. Εμποδίζοντας έναν άνθρωπο να μάθει, εμποδίζουμε την ομαλή ροή του βίου του, την πρόοδο και εξέλιξή του, το εγγενές ορμέφυτο.

**Το δικαίωμα στη μόρφωση για τον αρχαίο Έλληνα είναι ισοδύναμο με το δικαίωμα στη τροφή.**

Μία αποτελεσματική για τον άνθρωπο μάθηση δίνει σαφώς προσοχή στον σωματικό και ψυχικό παράγοντα (όπως είδαμε ότι συνέβαινε στην αρχαία Ελλάδα), ο τελικός όμως στόχος είναι η πνευματική άνοδος και υπέρβαση.

Το πνεύμα, στην ανέλιξή του, είναι η καθ' ολοκληρίαν προϋπόθεση του αρμονικού βίου, γιατί μόνο το πνεύμα –διανοητικά άτρωτο- μπορεί να ελέγξει τα πάθη της ψυχής και ταυτοχρόνως να δράσει εποικοδομητικά στις λειτουργίες του σώματος. Ανέκαθεν η δύναμη του πνεύματος και η ευεργετική επίδραση της ήρεμης σκέψης μπορούσαν να θεραπεύσουν ακόμη και ασθένειες σώματος. Αυτός είναι και ο συμβολισμός, κατά μία έννοια, της Αθηνάς που εκπροσωπεί το πνεύμα, έναντι του [Ποσειδώνος](#), που εκπροσωπεί το υγρό στοιχείο, μεταφορικά τα πάθη, στη διεκδίκηση της πόλεως των Αθηνών. Όταν το πνεύμα είναι ρωμαλέο μπορεί να συγκρατήσει τα πάθη της ψυχής, να αναχαιτίσει ψυχικές και σωματικές ασθένειες και να συμβάλλει σε μία αρμονική ζωή. Η ανάβαση αυτή, όμως, επιτυγχάνεται μόνο με την φιλοσοφία, την επιστήμη των επιστημών σύμφωνα με τον [Σωκράτη](#), γιατί είναι η μόνη, όπως λέει ο Πυθαγόρας, που ελευθερώνει και καθαίρει από εμμονές, ιδεοληψίες και ψυχικούς καταναγκασμούς τον ανθρώπινο νου -ό,τι ωραιότερο έχει ποτέ ειπωθεί για τη συνεισφορά μίας πνευματικής δραστηριότητας.

Η φιλοσοφία δίνει νόημα στη ζωή και η ζωή πρέπει να έχει νόημα και σκοπό για να είναι πλήρης. Ο σκοπός, ειδικά όταν προσδιορίζεται φιλοσοφικά, νοηματοδοτεί τη ζωή του ανθρώπου και την υψώνει από το επίπεδο της απλής ύπαρξης στο επίπεδο της συνειδητοποιημένης ύπαρξης. Οι στωικοί έλεγαν ότι η φιλοσοφία είναι μία «τέχνη του βίου» και την θεωρούσαν βασική προϋπόθεση για τη διαμόρφωση ευδαίμονος, αρμονικής ζωής. Ο Αριστοτέλης μιλώντας για «εὖ ζῆν» έλεγε ότι τρεις είναι οι «προέχοντες βίοι» στην ανθρώπινη ζωή, ο «ἀπολαυστικός» (η απόλαυση δηλαδή της ζωής σε υλικό πρακτικό επίπεδο), ο «πολιτικός» (ο τρόπος αρμονικής συνύπαρξης και επικοινωνίας μεταξύ των πολι-

τών/μελών μίας κοινωνίας) και ο «θεωρητικός» (ο τρόπος δηλαδή της κριτικής θεώρησης των πραγμάτων, η φιλοσοφία). Και οι τρεις αυτοί βίοι πρέπει να συνυπάρχουν στη διάρκεια της επίγειας πορείας ενός ανθρώπου για να είναι αυτός ευτυχισμένος, ο τρίτος όμως βίος είναι ο σημαντικότερος, κατά κάποιο τρόπο αποτελεί την αρχή λειτουργικότητας των άλλων δύο. Τότε μόνον επιτυγχάνεται η ευδαιμονία, ο φιλοσοφικός προορισμός πολλών αρχαίων διδασκαλιών, η ευτυχία, όταν ο άνθρωπος ζει με επίγνωση και «θεωρεῖ».

**Ως ευτυχία στην αρχαία ερμηνευτική περιγράφεται η κατάσταση αρμονίας στην οποία βρίσκεται ο άνθρωπος.** Για την ακρίβεια στην αρχαία ελληνική γλώσσα έχουμε δύο λέξεις, εξ ίσου σημαντικές, για αυτήν την κατάσταση αρμονίας στην οποίαν το άτομο μπορεί να περιέλθει. Η μία λέξη είναι η λέξη «εὐτυχία» (σύνθετη από το επίρρημα «εὖ» που σημαίνει «καλῶς» και το ουσιαστικό «τύχη») με την σημασία της εὐστοχίας και έγκαιρης αναγνώρισης και αξιοποίησης (επωφελών) συγκυριών. Η άλλη σημαντική αρχαία ελληνική λέξη είναι η λέξη «χαρά» (παραπλήσια σημασιολογικά με την «ἀρμονία»), δηλωτική εσώτατης κατάστασης ηρεμίας με ενδότερη εξισορρόπηση και υπέρβαση δυσκολιών. Από τη λέξη χαρά παράγεται ο αρχαίος χαιρετισμός «χαῖρε», έκφραση με αναμφίβολα θετικό περιεχόμενο. Με την λέξη «χαῖρε» προσφωνούσαν οι αρχαίοι Έλληνες όποιον συναντούσαν στον δρόμο τους, ενώ με την λέξη «ὕγαινε» όποιον αποχαιρετούσαν. Αξίζει να προσεχθεί εδώ η σειρά. Η προσφώνηση «χαῖρε» (σημασιολογικά συγγενής της λέξεως «χαρά»), προηγείται του αποφώνησης «ὕγαινε» (σε άμεση ετυμολογική συνάφεια με την αρχαία λέξη της υγείας, «ὕγεια»/«ὕγαινε»).

Σαν η γλώσσα να φρόντιζε να υπενθυμίζει κάθε φορά στους αρχαίους προγόνους μας το προφανές, πως η χαρά -ο καθρέπτης της εσωτερικής αρμονίας- αποτελεί τη βασική προϋπόθεση της υγείας, σωματικής, ψυχικής και πνευματικής. Σε κάθε περίπτωση ο ρόλος της παιδείας –και της συνακόλουθης επίγνωσης- είναι καθοριστικός εδώ, καθώς το ουσιαστικό «γνῶναι καί μανθάνειν» οικοδομεί στον άνθρωπο θεμέλιο λίθο σταθερότητας και αρμονίας. Όπως άλλωστε εύστοχα είχε επισημάνει ο [Πλούταρχος](#) «**η ευτυχία του ανθρώπου συνίσταται στη μόρφωση και στη γνώση, όχι στα αγαθά που δίνει και παίρνει η τύχη**».