

ΑΠΟΨΕΙΣ

Στόχος ζωής η επίτευξη του ευ- στρες



Γεώργιος Π. Χρούσος

*Μάριος Ζαφειρόπουλος 31.05.2026 • 19:56

Σε μια εποχή που η ανθρώπινη ύπαρξη συχνά απογυμνώνεται σε μετρήσιμους δείκτες απόδοσης και επιβίωσης, αξίζει να επανέλθουμε σε δύο συνδεδεμένες έννοιες βαθιά ριζωμένες στη φιλοσοφική και επιστημονική παράδοση: στην τάση για επιβίωση και στην τάση για αποτελεσματική δράση.

Ο Σπινόζα περιέγραψε την πρώτη με τη λατινική λέξη «*conatus*», εννοώντας τη θεμελιώδη τάση κάθε ζωντανού όντος να διατηρεί και, ταυτόχρονα, να ενισχύει τη δύναμη της ύπαρξής του. Σαν μια καλή μετάφραση θα προτείναμε τη λέξη «ορμή». Η ορμή δεν είναι απλώς ένα ένστικτο επιβίωσης· είναι μια οντολογική αναγκαιότητα, μια εσωτερική κατεύθυνση που συνδέει το «είναι» με τη διάρκεια, τη μεταμόρφωση και την ολοκλήρωση. Συνιστά καθολική αρχή· την ουσία κάθε τρόπου ύπαρξης, εκφρασμένη ταυτόχρονα ως σωματική δύναμη και ως νοητική στάση.

Ο Ρόμπερτ Γουάιτ εισήγαγε στη σύγχρονη ψυχολογία την έμφυτη τάση του ανθρώπου για αποτελεσματική δράση που προηγείται κάθε πράξης και την ονόμασε «effectance» – που θα μπορούσε να αποδοθεί με τον όρο «ορμητικότητα». Η κινητροδοτούσα ορμητικότητα του κάθε ανθρώπου τον ωθεί να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά με το περιβάλλον του, να το επηρεάζει και να αντλεί νόημα και ευχαρίστηση από αυτή τη διαδικασία. Εδώ, η ύπαρξη δεν αρκείται στο να διατηρείται· επιδιώκει να ενεργεί, να αυτοπροκαλείται, να διαμορφώνει, να δημιουργεί. Η πρόοδος γεννιέται ακριβώς εκεί όπου η εσωτερική ορμητικότητα συναντά τη δημιουργική δράση. Και η διαδικασία και το προϊόν της ορμητικότητας, δηλαδή η ισορροπημένη σχέση κινητοποίησης, δράσης και επιτυχούς αποτελέσματος, προκαλεί στον άνθρωπο απόλαυση.

Αν δούμε αυτές τις δύο έννοιες ως κάτι συνεχές, τότε η ορμή αποτελεί το βαθύτερο υπαρξιακό υπόστρωμα, ενώ η ορμητικότητα για δράση την εκδήλωσή της στον κόσμο των φαινομένων. Η πρώτη είναι σιωπηλή αλλά αδιάκοπη· η δεύτερη ορατή, μετρήσιμη, συχνά επιβραβευόμενη. Μαζί συγκροτούν τη δυναμική της ανθρώπινης πληρότητας: την πορεία από το «είναι» προς το «δραν». Μαζί οδηγούν τον άνθρωπο σε μια ελεγχόμενη, συχνά επιδιωκόμενη ευχάριστη μεταβολή της ομοιόστασης, στο «ευ-στρες».

Υπάρχει όμως μεταξύ της ορμής και της ορμητικότητας και μια γοητευτική ουσιώδης ασυμμετρία. Η ορμή είναι καταρχήν αμυντική ως προς τη μορφή της: αντιστέκεται σε ό,τι απειλεί την ύπαρξη, επιμένει, διατηρεί. Η ορμητικότητα είναι ενεργητική και επεκτατική: κινείται προς τον κόσμο, αναζητεί την πρόκληση, επιδιώκει τη βελτίωση. Αυτή η μετάβαση από την αυτο-συντήρηση στην αυτο-υπέρβαση είναι σημαντική, καθώς υποδεικνύει ότι ο άνθρωπος δεν αρκείται στο να επιβιώνει, αλλά επιδιώκει να ακμάζει. Αυτή η πορεία απαιτεί αυτογνωσία και άσκηση: αυτό που η αρχαία φιλοσοφία ονόμαζε «επιμέλεια εαυτού».

Είναι βιολογικά προφανές ότι και η ορμή και η ορμητικότητα δημιουργούνται και εξαρτώνται από το ντοπαμινεργικό σύστημα της αμοιβής το οποίο έχει διττή λειτουργία: και κινητοποιεί και αμείβει (ή τιμωρεί)!

Δυστυχώς, ο σύγχρονος ενήλικος εργαζόμενος άνθρωπος συχνά φαίνεται να παγιδεύεται σε μια στρεβλή εκδοχή της ορμητικότητας. Η κοινωνία της επιτάχυνσης απαιτεί διαρκή παραγωγικότητα, αποσυνδέοντας τη δράση από την

εσωτερική της πηγή. Έτσι, η δραστική ικανότητα μετατρέπεται σε εξαναγκασμένη αποτελεσματικότητα, ενώ και η ορμή και η ορμητικότητα αποδυναμώνονται ή εκτρέπονται. Το αποτέλεσμα είναι ένα παράδοξο που βιώνουμε καθημερινά: πολλή κίνηση, λίγη ικανοποίηση· πολλή δραστηριότητα, αυξανόμενη δυσφορία.

Επίσης, η σύγχρονη κοινωνία κατασκευάζει μια ύπουλη παγίδα που αφορά ιδιαίτερα τις γενιές του Διαδικτύου: την τεχνητή υπερδιέγερση. Ψηφιακές πλατφόρμες, άμεσες ανταμοιβές και συνεχής διέγερση του συστήματος αμοιβής χωρίς ουσιαστική πρόκληση εκπαιδεύουν τον εγκέφαλο στο εύκολο. Η πραγματική προσπάθεια –που απαιτεί χρόνο και αβεβαιότητα–παύει να είναι ελκυστική. Έτσι χάνεται η επιτυχημένη ορμητικότητα. Και μαζί της, η βαθιά μάθηση, η δημιουργικότητα και η βαθύτερη ικανοποίηση.

Ψηφιακές πλατφόρμες, άμεσες ανταμοιβές και συνεχής διέγερση του συστήματος αμοιβής χωρίς ουσιαστική πρόκληση εκπαιδεύουν τον εγκέφαλο στο εύκολο.

Στη γλώσσα της βιολογίας του στρες, θα ονομάζαμε την παραπάνω χρόνια κατάσταση στους ενήλικους και στους νέους «δυσ-στρες» ή χρόνια «κακόσταση», δηλαδή κακή ομοιόσταση. Που με τον χρόνο, οδηγεί σε συσσώρευση ψυχοσωματικής φθοράς, το προοδευτικά αυξανόμενο κακοστατικό φορτίο, τη βάση και αιτία όλων των χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων.

Χωρίς στρες, δεν υπάρχει κίνηση. Χωρίς πρόκληση, δεν υπάρχει εξέλιξη. Το ερώτημα, συνεπώς, δεν είναι αν θα έχουμε στρες, αλλά τι είδους στρες, ευ-στρες ή δυσ-στρες; Όταν η πρόκληση είναι διαχειρίσιμη, όταν το άτομο νιώθει ότι έχει έλεγχο και ότι η προσπάθειά του οδηγεί σε πρόοδο, τότε το σύστημα του στρες και το σύστημα της αμοιβής συντονίζονται. Το αποτέλεσμα είναι μια κατάσταση αυξημένης ενέργειας, συγκέντρωσης και δημιουργικότητας. Ο άνθρωπος δεν εξαντλείται· ενεργοποιείται. Σε αυτή την κατάσταση ο εγκέφαλος λειτουργεί στο βέλτιστο – η έδρα της λογικής και του σχεδιασμού, συνεργάζεται με τα κέντρα κινήτρων και η πρόκληση μετατρέπεται σε ευκαιρία. Και η υγεία –σωματική, ψυχική και κοινωνική– δεν είναι παρά η αρμονική συνύπαρξη της ορμής και της

ολοκληρωμένης, απολαυστικής ορμητικότητας. Όταν το «είναι» και το «δραν» ευθυγραμμίζονται, τότε ο άνθρωπος δεν υπάρχει απλώς, ευδοκιμεί.

Συνεπώς, αν η ορμή μάς κρατάει στη ζωή, η ορμητικότητα μάς ωθεί να την επεκτείνουμε. Και το ευ-στρες είναι η γέφυρα που τις ενώνει. Σε έναν κόσμο που ταλαντεύεται ανάμεσα στην υπερφόρτωση και στην αδράνεια, η κατανόηση αυτού του σχήματος ανάγεται σε υπαρξιακή ανάγκη. Οι Σπινόζα και Γουάιτ μας έδωσαν τις κατευθύνσεις για να επιδιώκουμε το ευ-στρες που γεννά νόημα και σκοπό, δηλαδή την ευδαιμονία.

ΥΓ.: Ευχαριστούμε τον καθηγητή Γ. Μπαμπινιώτη για την ανεκτίμητη συμβολή του στη μετάφραση των όρων στα Ελληνικά.

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

**Ο κ. Μάριος Ζαφειρόπουλος είναι υποψήφιος διδάκτωρ Αρχαίας Ελληνικής Φιλολογίας και Φιλοσοφίας στο Πανεπιστήμιο Πατρών.*