

# **ΖΩΗ ΜΑΤΣΟΥΚΑ (Β3)**

**(Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ελένη Μαργαρίτου)**

# Ερωτήματα-προβληματισμοί

- Τι σημαίνει πεσιμισμός;
- Ποιες είναι οι βασικές θεωρίες σε σχέση με τον πεσιμισμό;
- Ποιοι ήταν οι βασικοί υποστηρικτές του πεσιμισμού;

## Λέξεις-Κλειδιά

- Απαισιοδοξία
- Σκεπτικισμός
- Θλίψη
- Προβλήματα
- Αποτυχία
- Ηγεσίας
- Βολταίρος
- Σοπενχάουερ

## Περίληψη

Σε αυτή την εργασία θα περιγραφεί η έννοια και το κίνημα το πεσιμισμού, καθώς και πως αυτό εξελίχτηκε από την αρχαιότητα έως σήμερα. Βασικοί υποστηρικτές του πεσιμισμού ήταν ο Ηγεσίας, ο Βολτέρος, ο Χάρτμαν και κυρίως ο Σοπενχάουερ, για τον οποίο θα γίνει αναλυτική αναφορά. Ο πεσιμισμός (ή αλλιώς απαισιοδοξία) έχει πολλές μορφές. Πολλοί πιστεύουν πως ο κόσμος είναι γεμάτος θλίψη και πως όλα στη ζωή είναι μάταια, όμως πολλές αρκετές πεσιμιστικές θεωρίες οδηγούν σε αισιόδοξες βλέψεις, δηλαδή πως ενώ υπάρχουν προβλήματα εμείς πρέπει να βρούμε τη λύση. Άρα είναι η απαισιοδοξία η βάση της αισιόδοξιας; Είναι απλά ένα στάδιο κατάθλιψης ή μήπως στηρίζεται σε λογικές παρατηρήσεις;

## Ετυμολογία

Η λέξη «πεσιμισμός» προέρχεται από τη λατινική λέξη «pessimus» που σημαίνει το χειρότερο. Χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1759 σε μια κριτική μιας ομάδας καθολικών (Jesuit) για το βιβλίο του Βολταίρου «Candide, ou l'Optimisme». Η θεωρία όμως και το σκεπτικό της απαισιοδοξίας είχε αρχίσει από του Αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους.

## Πρόσωπα-Υποστηρικτές

### Αρχαία Ελλάδα

Στο βιβλίο του Νίτσε «*Η φιλοσοφία στην τραγική εποχή των ελλήνων*», ο ίδιος έκανε λόγο για φιλοσόφους πριν τον Σωκράτη, όπως ο Αναξίμανδρος, ο Ηράκλειτος και ο Παρμενίδης, που ανέπτυξαν μια φιλοσοφία πολύ κοντά σε αυτή του πεσιμισμού. Για την φιλοσοφία του Αναξίμανδρου είπε πως είναι «η αινιγματική διακήρυξη ενός αληθινού απαισιόδοξου/πεσιμιστή». Στον Ηράκλειτο απονέμεται ένα έργο με τίτλο «*Περί Φύσεως*», το οποίο χωρίζεται σε τρία μέρη με περιεχόμενο πολιτικό, θεολογικό και κοσμογονικό. Από τα λιγοστά αποσπάσματα που έχουν διασωθεί, φαίνεται πως ο χαρακτήρας του γραπτού έργου του είναι αποφθεγματικός. Η δομή και σύνθεση των αφορισμών του είναι λεπτομερειακά επεξεργασμένη και το ύφος του αινιγματικό. Αυτός είναι άλλωστε ο βασικός λόγος για τον οποίο αποκλήθηκε «σκοτεινός». Ο κύριος όμως εκφραστή του σημερινού πεσιμισμού ήταν ο Ηγεσίας (290π.Χ). Όπως οι πεσιμιστές αργότερα, εξέφρασε πως η αιώνια ευτυχία είναι αδύνατη, μπορούμε μόνο να προσπαθούμε να αποφεύγουμε τον πόνο και τις άσχημες καταστάσεις.

*«Πραγματική ευτυχία δεν είναι δυνατόν να υπάρξει. Το σώμα είναι γεμάτο από πολλές αισθήσεις και το μυαλό συμπάσχει με το σώμα και όταν αυτό έχει κάποιο πρόβλημα και το μυαλό είναι προβληματισμένο και η τύχη αποτρέπει πολλά πράγματα που αναμέναμε.*

*Γι' αυτούς τους λόγους η τέλεια ευτυχία ξεφεύγει από τον έλεγχό μας.»*

*Laërtius, Diogenes (1925). "Socrates, with predecessors and followers: Hegesias (subsection of Aristippus)". Lives of the Eminent Philosophers. Translated by Hicks, Robert Drew Loeb Classical Library*

Σύμφωνα με τον Κικέρωνα, ο Ηγεσίας έγραψε ένα βιβλίο που έπειθε τους ανθρώπους πως ο σοφός άνθρωπος περιμένει τον θάνατο ενώ ο χαζός τον αγνοεί. Γι' αυτή του τη στάση τον έδιωξαν από το πανεπιστήμια της Αλεξάνδρειας.



## Baltasar Gracián

Ο Baltasar Gracián (στα ελληνικά Μπαλτάσαρ Γκρασιάν) έζησε το 1601-1658 στην Μανδρίτη. Ήταν στο τάγμα των Ιησουιτών και μάλιστα έγινε ιεροκήρυκας και εξομολογητής. Δίδαξε επίσης στο Πανεπιστήμιο της Γανδία ως καθηγητής φιλοσοφίας. Ήταν ο αγαπημένος συγγραφέας του Άρθουρ Σόπενχάουερ, που θα δούμε αργότερα πως ήταν ο κύριος εκφραστής του πεσιμισμού στην νεότερη εποχή. Χαρακτηριστικό από τα βιβλία του ήταν το μακροσκελές *El Criticon* (*Ο Κριτής*), που μιλά για την άσκοπη αναζήτηση της ευτυχίας στη Γη. Σε ένα ακόμα βιβλίο του *Pocket Oracle* (*Χρησμολόγιο και Τέχνη της Φρόνησης*), που δίνει συμβουλές για το πώς να ζήσει ο άνθρωπος τη ζωή του, αναφέρει μια γενικότερη δυστυχία και κατάθλιψη που επικρατεί στις ζωές όλων ανεξάρτητα από τις πράξεις τους. Γι' αυτές τις απόψεις του οδηγήθηκε και στην φυλακή.



Baltasar Gracian

## Βολταίρος

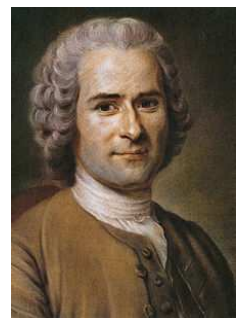


Βολταίρος

Ο Φρανσουά Μαρί Αρουέ (1694 – 1778), ευρύτερα γνωστός με το ψευδώνυμο Βολταίρος ήταν ο πρώτος Ευρωπαίος που ονομάστηκε πεσιμιστής, κυρίως για την άποψη που εξέφρασε σε πολλά βιβλία του για την ύπαρξη του Θεού και πως αυτός δεν γίνεται να υπάρχει εφόσον ζούμε ανάμεσα σε τόσο κακό. Στο μυθιστόρημα που προαναφέραμε ο Βολταίρος εξιστορεί την ιστορία του Candide ενός νέου που παύει σταδιακά να αναγνωρίζει τον εαυτό του, καθώς οι περιστάσεις τον αναγκάζουν να τολμήσει να αφήσει πίσω του ό,τι είχε διδαχτεί: δηλαδή "να μην έχει δική του γνώμη".

## Ζαν Ζακ Ρουσό

Ο Ρουσό παρουσίασε πρώτος ένα είδος πεσιμισμού που ονόμασε *ο πατριάρχης της αισιοδοξίας* (*the patriarch of pessimism*). Με βάση αυτό ο άνθρωπος έχει



διαφθαρεί από την κοινωνία και τον τρόπο ζωής. Ενώ από τη φύση του θα έπρεπε να είναι ελεύθερος, άθελα του χάνει κάθε πραγματική ελευθερία. Καταλήγει να μην μπορεί να αγαπήσει πραγματικά και καθαρά (*amour propre*) και να κυριαρχούν μόνο αρνητικά συναισθήματα για άλλους (ζήλια, μίσος, θυμός). Δεν ζει πραγματικά και ανησυχεί για το μέλλον και τα υλικά αγαθά που θέλει να αποκτήσει. Χαρακτηριστικά η πρώτη φράση του βιβλίου «Το Κοινωνικό Συμβόλαιο» (*The Social Contract*) είναι «Ο άνθρωπος γεννιέται ελεύθερος και παντού τον κρατούν αλυσίδες».

Ζαν Ζακ Ρουσό

## Τζάκομο Λεοπάρντι

Ο Τζάκομο Λεοπάρντι (ρομαντικός ποιητής και φιλόσοφος του 19<sup>ου</sup> αιώνα) ενέπνευσε τον Νίτσε και τον Σόπενχάουερ. Μέσα από ποιήματά του και άλλα έργα μαρτυρά πως η ζωή είναι ένα αστείο, ένα λάθος. Επειδή προσπαθεί να βρει διαρκώς την αλήθεια, χάνει



Τζάκομο Λεοπάρντι

χρόνο και η επιθυμία του για ευτυχία δεν ικανοποιείται ποτέ. Λέει σε ένα έργο του «Ως εκ τούτου, εξαπατούν σε μεγάλο βαθμό τον εαυτό τους και δηλώνουν πως κηρύττουν ότι η τελειότητα του ανθρώπου συνίσταται στη γνώση της αλήθειας και ότι όλα τα δεινά του να προχωρήσει από ψευδείς γνώμες και την άγνοια, και ότι η ανθρώπινη φυλή θα είναι επιτέλους ευτυχισμένη, όταν το σύνολο ή οι περισσότεροι άνθρωποι μάθουν την αλήθεια, και μόνο για λόγους που οργανώνουν και να ρυθμίζουν τη ζωή τους». Θεωρεί όμως πως αν δεν προσπαθεί διαρκώς να βρει την αλήθεια, θα ζήσει ποιο ευτυχισμένα. «Αυτός που έχει την ικανότητα να γελά είναι άρχοντας του κόσμου, περισσότερο από αυτόν που προετοιμάζεται να πεθάνει».

## Άρθουρ Σοπενχάουερ

Ο Άρθουρ Σοπενχάουερ (Arthur Schopenhauer, Πρωσία, 22 Φεβρουαρίου 1788 – Φρανκφούρτη, Γερμανία, 21 Σεπτεμβρίου 1860) ήταν Γερμανός φιλόσοφος, γνωστός κυρίως από το βιβλίο του "ο κόσμος ως βούληση και ως παράσταση", στο οποίο ισχυρίστηκε ότι ο κόσμος μας οδηγείται από μία συνεχώς ανικανοποίητη βούληση καθώς αναζητά συνεχώς την ικανοποίηση. Δεν ανήκε σε καμία γνωστή φιλοσοφική σχολή ενώ εναντιωνόταν στα τότε γνωστά ρεύματα φιλοσοφικής σκέψης. Κυρίως δεν ήταν ένας οπτιμιστής, όπως οι περισσότεροι



ομότεχνοι του καιρού του, αλλά ένας βαθιά πεσιμιστής. Τα πάντα στον κόσμο τείνουν να αποδειχτούν μια φενάκη, έγγραφε, και η ζωή παρουσιάζεται ως μια απάτη, τόσο στα μεγάλα όσο και στα καθημερινά, από την στιγμή που θα σου υποσχεθεί κάτι το αναιρεί για να σου δείξει πόσο ευτελής ήταν η επιθυμία σου. Ο κόσμος μας είναι ο χειρότερα δυνατός και καλύτερα να μην υπήρχε. Μάλιστα ως άθεος, ο Σοπενχάουερ παρουσίασε τον αθεϊστικό πεσιμισμό, αφού γι αυτόν είναι αδύνατο να υπάρξει Θεός που να τον χαρακτηρίζει η αγάπη, η παντοδυναμία, η συμπόνια κ.α. Ο Σοπενχάουερ, γνώστης της φιλοσοφίας του Εμμάνουελ Καντ και του Χέγκελ, άσκησε κριτική στη λογική βελτιοδοξία και την πίστη ότι η ατομική ηθική καθορίζονταν από την κοινωνία και από τον Λόγο. Ο Σοπενχάουερ πίστευε ότι οι άνθρωποι υποκινούνταν από τις ίδιες τους τις βασικές επιθυμίες, ή από τη Wille zum Leben (βούληση του ζην), η οποία κατεύθυνε όλη την ανθρωπότητα. Για τον Σοπενχάουερ, η ανθρώπινη επιθυμία ήταν μάταιη, άλογη, ακαθοδήγητη, και, κατ' επέκταση, αυτό ίσχυε για όλο το σύνολο της ανθρώπινης δράσης. Η Βούληση για τον Σοπενχάουερ είναι μια μεταφυσική οντότητα που ελέγχει όχι μόνο τις πράξεις του ατόμου, αλλά εν τέλει και όλα τα διακριτά φαινόμενα. Βούληση, για τον Σοπενχάουερ, είναι αυτό που ο Καντ ονόμαζε «πράγμα καθαυτό». Προσλαμβάνουμε τον κόσμο σε χώρο και χρόνο ενώ κάτι τέτοιο συμβαίνει μόνο μέσω των αισθήσεών μας που μπορούν να το δουν μόνο κατά αυτόν τον τρόπο. Συνεπώς ο κόσμος είναι μια εικόνα, ένα αποτύπωμα, μια παράσταση. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο κόσμος δεν είναι αληθινός, Άρθρου Σοπενχάουερ είναι αληθινός αλλά είναι η δικιά μας αλήθεια. Η θέληση είναι και η αιτία του πόνου, αυτό προκύπτει ήδη εξ ορισμού, η θέληση θέλει συνεχώς κάτι που λείπει. Κάθε εκπλήρωση της θέλησης γεννά μια νέα θέληση με τη σειρά της. Όμως καθώς τα όρια εκπλήρωσης είναι πεπερασμένα δημιουργείται συνεχώς ένα χάσμα μεταξύ θέλησης και εκπλήρωσης που στοιχειοθετεί τον πόνο. Ο πόνος αυτός είναι διάσπαρτος στην φύση που λειτουργεί βάση του κανόνα «ο θάνατός σου η ζωή μου». Ο Σοπενχάουερ προσπαθεί να δώσει απαντήσεις για το αν είναι δυνατόν να αμβλυνθεί ή να παταχθεί ο πόνος του κόσμου. Δυο δρόμοι υπάρχουν κατά τον Σοπενχάουερ σε αυτήν την προσπάθεια. Ο πρώτος είναι δια της τέχνης:

Παρατηρώντας ένα όμορφο έργο τέχνης θαμπωνόμαστε και χαιρόμαστε με την ομορφιά του και αυτό το αίσθημα δεν συνοδεύεται από καμία παρόρμηση όσο παρατηρούμε το έργο τέχνης. Δεν έχουμε την ορμή να το κατακτήσουμε, να το οικειοποιηθούμε. Στην ατένιση ενός έργου τέχνης απελευθερωνόμαστε από τα δεσμά της θέλησης και κατά συνέπεια από τον πόνο που αυτή συνεπιφέρει. Για λίγες μόνο στιγμές αγγίζουμε μια κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας και αγαλλίασης. Ενώ όμως αυτή η απελευθέρωση από τα δεσμά της βούλησης διαρκεί μόνο για λίγο – όσο βρισκόμαστε μπροστά στο έργο τέχνης – θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε και έναν δεύτερο δρόμο για να απελευθερωθούμε από τα δεσμά της βούλησης: Αυτόν της ασκητικής. Μόνο σε αυτήν την κατάσταση δεν επιθυμούμε, άρα δεν υποφέρουμε. Εδώ φαίνεται η αρχική επιρροή του Βουδισμού πάνω στην φιλοσοφική σκέψη του Σοπενχάουερ. Πέρα από την απελευθέρωση του ανθρώπου από τον πόνο σε προσωπικό επίπεδο, η κοσμοαντίληψη του εισάγει και μια ηθική πρόταση: ο άνθρωπος ανακαλύπτει ότι τόσο ο ίδιος όσο και όλη η φύση δεν είναι παρά η

φανέρωση της ίδιας της θέλησης. Όλα τα έμβια όντα είναι το αυτό, συνεπώς ο πόνος του ενός, είναι συνάμα και πόνος του άλλου, αφού και τα δύο είναι παράγωγα της ίδιας αιτίας. Ο άνθρωπος συνειδητοποιεί ότι η διαφορετικότητα του από τον άλλον είναι απλώς μια παράσταση, μια απατηλή εικόνα, ενώ η θέληση ως αιτία της εικόνας είναι κοινή για όλη την φύση. Η φύση μοιράζεται μια κοινή αιτία επομένως ο πόνος του ενός είναι πόνος του άλλου αφού η φύση είναι ενιαία. Το να μην φας μια μέρα καθόλου διότι έδωσες στον άπορο διπλανό σου είναι μια πράξη συμπόνοιας και ανθρωπιάς.

Στο βιβλίο του «*Η τέχνη του να είσαι ευτυχισμένος*» περιγράφει πως ο άνθρωπος δεν γίνεται να πετύχει την απόλυτη ευτυχία, την παντοτινή, αφού η ζωή είναι γεμάτη πόνο και δυστυχία. Μπορεί να προσπαθεί να αποφεύγει τις επίπονες καταστάσεις και να αντλεί χαρά από όπου μπορεί.

*«...η ευτυχία είναι ένας αντικατοπτρισμός, που τη βλέπουμε από μακριά και όταν την πλησιάζουμε εξαφανίζεται, ενώ τα βάσανα και ο πόνος είναι μία χειροπιαστή πραγματικότητα...»*

*Η τέχνη του να είσαι ευτυχισμένος, Κανόνας 1*

Πιστεύει επίσης πως ο άνθρωπος πρέπει ό,τι κάνει να το βασίζεται στις δικές του δυνάμεις, στην εμπειρία του και να δημιουργεί το χαρακτήρα του με βάση τις επιθυμίες του. Η γνώση του μυαλού μας είναι ο πιο πιθανός τρόπος να νιώσουμε ευχαρίστηση για κάποια πράξη μας.

*«Τίποτα δεν γαληνεύει τόσο ολοκληρωτικά όσο η απόλυτη γνώση της ίδιας μας της ανάγκης»*

*Η τέχνη του να είσαι ευτυχισμένος, Κανόνας Αρ.3 Επίκτητος χαρακτήρας*

Επικαλείται αρκετά τον Αριστοτέλη και τις θεωρίες του για την ευτυχία:

*«Γενικά περί Ευδαιμονίας έχει γράψει εξαιρετικά και ωραία ο Αριστοτέλης στα Ηθικά Νικομάχεια, X 7-10 και στα Ηθικά Ευδήμεια. VII, 2, 1238<sup>α</sup> 12, όπου λέει: η ευδαιμονία των αντάρκων εστί (εννοείται ανθρώπων), [μτφ. Η ευδαιμονία ανήκει στους αντάρκεις]»*



Εξώφυλλου του βιβλίου του «*Η τέχνη του να είσαι ευτυχισμένος*»

Παρόλο του ακραίου πεσιμισμού, ο Σοπενχάουερ είναι αντίθετος της αυτοκτονίας, καθώς θεωρεί πως είναι μία πράξη που αποδεικνύει τον εγωισμό του ανθρώπου. Ίσως αυτό το σκεπτικό προήλθε από το θάνατο του πατέρα του που πιστεύεται ότι αυτοκτόνησε πηδώντας σε ένα κανάλι, αν και ποτέ δεν αποδείχτηκε.





# Πεσιμισμός σε άλλους κλάδους

## Πολιτική

Ο πεσιμισμός είναι αντίθετη φιλοσοφική θεωρία της αισιοδοξίας και επομένως του ουτοπικού κόσμου του Έγκελς και του Μαρξ. Δεν έχει όμως συγκεκριμένο πρότυπο για την εξουσία ή κάποιο πολιτικό σχέδιο. Αυτό συμβαίνει γιατί οι περισσότεροι πεσιμιστές φιλόσοφοι αμφισβήτησαν πως υπάρχει κάποιο ιδανικό μοντέλο πολιτικής που θα βελτιώσει την κοινωνία και τον κόσμο.

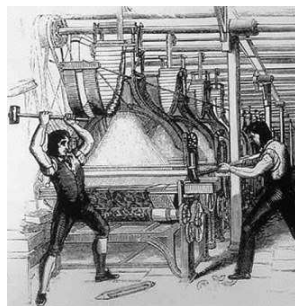
*«Κάθε βήμα προς τα μπροστά ακολουθείται από ένα βήμα προς τα πίσω: αυτή είναι η άκαρπη ταλάντωση της ιστορίας»*

Εμίλ Κιοράν (Ρουμανός πεσιμιστής φιλόσοφος, 1911-1995) «Μία σύντομη ιστορία της φθοράς» σελ .178

Η πολιτική απαισιοδοξία σχολιάζει ακόμα το θέμα του καταναλωτισμού και του γενικότερου σημερινού τρόπου ζωής. Ο άνθρωπος άθελά του ετεροκατευθύνεται και χειραγωγείται από αυτούς που κατέχουν τον πλούτο. Στην οικονομική κρίση του 2007-8 πρωτοεμφανίστηκε και ένας νέος όρος (“pessimistic porn”) που περιγράφει την ευχαρίστηση που αποσπών κάποιοι άνθρωποι βλέποντας άλλους τα καταρρέουν ή ακόμα και προβλέποντας την δυστυχία τους. Πολλά λογοτεχνικά βιβλία έχουν περιγράψει τον πολιτικό πεσιμισμό, όπως το 1984 του Τζόρτζ Όργουελ.

## Τεχνολογία

Ο τεχνολογικός πεσιμισμός αναφέρεται στην τεχνολογική πρόοδο και πως αυτή δεν ωφελεί αλλά καταστρέφει τον άνθρωπο. Αυτό ξεκίνησε κυρίως από του Λουδίτες στην Αγγλία στην διάρκεια της βιομηχανικής επανάστασης. Οι επιθέσεις στις μηχανές, αφού αυτές ευθύνονταν για την ανεργία και τη φτώχεια των ανθρώπων, άρχισαν το 1811. Οι Λουδίτες ζωγράφιζαν τα πρόσωπά τους για να μην αναγνωριστούν και με τσεκούρια και άλλα εργαλεία εισέβαλαν σε εργοστάσια και κατέστρεφαν τις μηχανές.



σε εργοστάσια και κατέστρεφαν τις



Σημερινοί ακτιβιστές με απαισιοδοξία για υποστηρίζουν πως ο άνθρωπος πρέπει να επιστρέψει στο περιβάλλον.

Λουδίτες καταστρέφουν μηχανές

και νεολουδίτες ακόμα μιλούν την πρόοδο. Αυτοί συνήθως

## Περιβάλλον

Πολλοί ρομαντικοί υποστήριξαν επίσης πως η τεχνολογία και η βαριά βιομηχανία θα κατέστρεφε ολοσχερώς το περιβάλλον. Παρόμοια κάποιιοι είχαν προβλέψει πως η παγκοσμιοποίηση και ο καταναλωτισμός θα οδηγήσει στην υπερθέρμανση του πλανήτη και την εξάντληση των αποθεμάτων του. Άλλοι περιβαλλοντολόγοι τονίζουν πως ακόμα και αν οι πολιτικές που ακολουθεί όλος ο κόσμος αλλάξουν, ο πλανήτης πλέον είναι αδύνατο να σωθεί.

«Οι άνθρωποι θα μολύνουν μέχρι να καταλάβουν πως κάνουν κακό παρά καλό»

Τζέιμς Λοβλοκ (περιβαλλοντολόγος)

Μία πιο ριζοσπαστική μορφή περιβαλλοντικού πεσιμισμού είναι ο αναρχο-πρωτογονισμός που θεωρεί σφάλμα ότι ο κόσμος δεν ασχολείται μόνο με τη γεωργία και ότι στη κοινωνική διαστρωμάτωση οι αγρότες είναι στα χαμηλότερα στρώματα. Αυτοί προωθούν την αποβιομηχάνιση και την εγκατάλειψη της σύγχρονης τεχνολογίας.

## Ψυχολογία

Στον αρχαίο κόσμο ο ψυχολογικός πεσιμισμός θεωρούνταν η μελαγχολία του ανθρώπου. Πίστευαν ότι προερχόταν από μια μαύρη μάζα στο σώμα του ανθρώπου. Συχνά ο πεσιμισμός συνδέεται με την κατάθλιψη είτε ψυχολογικά είτε βιολογικά. Όμως σύμφωνα με τον ψυχολόγο Άαρον Μπεκ (Αμερικάνος ψυχίατρος), όταν μιλάς με κάποιον που πάσχει από κατάθλιψη, ο ίδιος δεν μπορεί να δικαιολογήσει τις απόψεις του. Κάποιος όμως που είναι πεσιμιστής μπορεί να φέρει ακλόνητα επιχειρήματα σε σχέση με τη δυστυχία που επικρατεί σε όλο τον κόσμο. Ο Μπεκ δημιούργησε μία μέθοδο (The Beck Depression Inventory) με ψυχολογικά τεστ που μπορεί να «μετρήσει» τον βαθμό κατάθλιψης κάποιου. Με αυτό έχουν προληφθεί αυτοκτονίες. Ποιο σχετικό με τον πεσιμισμό είναι μία άλλη μέθοδος του επιστήμονα (The Beck Hopelessness Scale) που από πολλούς θεωρείται και ως η κλίμακα του πεσιμισμού, αφού το αντικείμενο ερωτάτε για το μέλλον, τις ελπίδες και τα όνειρά του.



## Τελικά είναι κάτι κακό ο πεσιμισμός;

Μετά από όλα τα παραπάνω δεν νομίζω ότι ο πεσιμισμός μπορεί να χαρακτηριστεί κάτι κακό. Είναι μια ακόμα φιλοσοφική θεωρεία που κάποιοι υιοθετούν ή έχουν ως τρόπο σκέψης. Μάλιστα δεν είναι απαραίτητο οι πεσιμιστές να είναι δυστυχημένοι. Σε αντίθεση με την αισιοδοξία όταν κάποιος είναι απαισιόδοξος περιμένει λιγότερα από το μέλλον και δεν έχει πολλές ελπίδες. Ενώ αυτό ακούγεται αρνητικό, όταν τελικά γίνει κάτι καλό η χαρά ενός πεσιμιστή είναι μεγαλύτερη. Ταυτόχρονα αν κάτι κακό συμβεί δεν απογοητεύεται τόσο αφού δεν είχε μεγάλες προσδοκίες. Υπάρχει μάλιστα και ένας μαθηματικός τρόπος να εκφράζει ακριβώς αυτό:  $\text{Χαρά} = \text{Πραγματικότητα} - \text{Προσδοκίες}$ . Με αυτόν τον τρόπο υπάρχουν δύο τρόποι κάποιος να ευτυχίσει. Ο πρώτος είναι να βελτιωθεί η πραγματικότητα και ο άλλος να μειωθούν οι προσδοκίες του. Οι πεσιμιστές ξέρουν να κάνουν το δεύτερο και έτσι καταλήγουν να είναι ευτυχημένοι.


$$\text{Contentment} = \text{Reality} - \text{Expectations}$$

# Βιβλιογραφία

- <https://en.wikipedia.org/wiki/Pessimism>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Social\\_Contract](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Social_Contract)
- <https://genius.com/Voltaire-candide-i-annotated>
- <http://www.thecritique.com/articles/what-is-pessimism-the-philosophy-at-the-heart-of-true-detective/>
- <http://www.nostimonimar.gr/schopenhauer-philosophy/>
- [http://www.biblionet.gr/author/11018/Arthur\\_Schopenhauer](http://www.biblionet.gr/author/11018/Arthur_Schopenhauer)
- <http://news247.gr/eidiseis/psixagogia/politismos/o-koryfaios-thewrhthikos-toy-pesimismou-arthoyr-sopenxaoyer-dinei-penhnta-odhgies-gia-thn-eytyxia.3719356.html>
- <https://plato.stanford.edu/entries/epistemology/#Aca>
- [https://www.goodreads.com/author/quotes/68189.Emil\\_Cioran](https://www.goodreads.com/author/quotes/68189.Emil_Cioran)
- <https://psychcentral.com/blog/archives/2011/03/17/pessimism-vs-optimism/>
- <https://www.psychologytoday.com/articles/199407/the-road-happiness>
- <http://www.mixanitouxronou.gr/loudites-to-kinima-ton-ergaton-pou-espape-tis-michanes-ton-ergostasion-gia-na-min-afxithi-i-anergia-tous-kremagan-ke-tous-iperaspistike-o-lordos-viron/>
- <https://www.psychologytoday.com/basics/pessimism>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5jADnNpx3R4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zR47fNGWDuc>