

Rudolf Steiner

ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

GA 143

Μετάφραση
Γεράσιμος Ε. Κατραμάδος

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ETRA

Τίτλος: Θεραπεύοντας τη νευρική κατάσταση
Πρωτότυπος τίτλος: *Nervosität und Ichheit*

Ομιλητής: Rudolf Steiner

Μετάφραση: Γεράσιμος Ε. Κατραμάδος

Επιμέλεια έκδοσης: Άρτεμις Χανιώτη

ISBN: 978-618-5735-62-3

Εκδόσεις ETRA® 2026

Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563

T.: 210 9811753

www.etra.gr

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση της μετάφρασης του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Το πρωτότυπο κείμενο της διάλεξης δεν είναι χωρισμένο σε θεματικές ενότητες ούτε περιλαμβάνει ενδιάμεσους τίτλους. Οι τίτλοι και η επιμέρους διάρθρωση της παρούσας ελληνικής έκδοσης προστέθηκαν από τον εκδότη, προκειμένου να διευκολύνουν τον αναγνώστη στην παρακολούθηση της εξέλιξης του λόγου και στον εντοπισμό των βασικών θεματικών σημείων. Δεν αποτελούν μέρος της αρχικής διάλεξης ούτε επιδιώκουν να μεταβάλουν τη νοηματική της συνέχεια.

Το παρόν βιβλίο έχει ενημερωτικό και μορφωτικό χαρακτήρα. Οι απόψεις, οι ασκήσεις και οι προτάσεις που περιλαμβάνει δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία και δεν υποκαθιστούν την εξατομικευμένη ιατρική εκτίμηση ή συμβουλή, την παρακολούθηση ή τη θεραπευτική αγωγή που έχει συστήσει ο εκάστοτε θεράπων ιατρός. Ο αναγνώστης δεν θα πρέπει να διακόπτει ή να

τροποποιεί οποιαδήποτε θεραπεία ή φαρμακευτική αγωγή χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με αρμόδιο επαγγελματία υγείας. Σε περίπτωση συμπτωμάτων ή προβλημάτων υγείας, συνιστάται η έγκαιρη αναζήτηση κατάλληλης ιατρικής αξιολόγησης. Ο εκδότης δεν φέρει ευθύνη για αποφάσεις, πράξεις ή παραλείψεις του αναγνώστη ούτε για άμεσες ή έμμεσες συνέπειες που ενδέχεται να προκύψουν από την εσφαλμένη, αυθαίρετη ή μη ενδεδειγμένη εφαρμογή του περιεχομένου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Περισσότερο από έναν αιώνα μετά την εκφώνησή της, η διάλεξη του Rudolf Steiner «Ξεπερνώντας τη νευρικότητα» διατηρεί μια αξιοσημείωτη επικαιρότητα. Η νευρικότητα που εκείνος παρατηρούσε στις αρχές του 20ού αιώνα εμφανίζεται σήμερα μέσα σε ένα διαφορετικό, ακόμη εντονότερο περιβάλλον: επιτάχυνση της καθημερινής ζωής, κατακερματισμός της προσοχής, υπερπληροφόρηση, πνευματική κόπωση και σταδιακή απομάκρυνση του ανθρώπου από δραστηριότητες που απαιτούν ρυθμό, συγκέντρωση και συνειδητή σωματική συμμετοχή. Ο Steiner δεν προσεγγίζει τη νευρικότητα ως ένα μεμονωμένο σύμπτωμα ούτε περιορίζεται σε μια ψυχολογική ή οργανική ερμηνεία της. Την εξετάζει ως έκφραση μιας διαταραγμένης σχέσης ανάμεσα στα διαφορετικά μέλη της ανθρώπινης οντότητας: το φυσικό σώμα, το αιθερικό ή

ζωτικό σώμα, το αστρικό σώμα και το Εγώ. Η κεντρική του σκέψη είναι ότι η υγεία δεν εξαρτάται μόνο από την απουσία ασθένειας, αλλά και από την αρμονική συνεργασία αυτών των επιπέδων μέσα στην καθημερινή ζωή. Ιδιαίτερη θέση στη διάλεξη κατέχει η χειρόγραφη γραφή. Ο Steiner παρατηρεί ότι οι μηχανικές, απότομες ή ακούσιες κινήσεις του χεριού μπορούν να φανερώσουν μια εξασθένηση της οργανωτικής κυριαρχίας του αιθερικού σώματος επάνω στο φυσικό. Ως άσκηση προτείνει τη συνειδητή μεταβολή του γραφικού χαρακτήρα: ο άνθρωπος καλείται να εγκαταλείψει προσωρινά την αυτοματοποιημένη κίνηση και να προσέξει εκ νέου τον τρόπο με τον οποίο σχηματίζει κάθε γράμμα. Μέσα από αυτή την προσοχή, ο ενδότατος πυρήνας της οντότητάς του επανασυνδέεται με την πράξη. Η σκέψη αυτή αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον υπό το φως της σύγχρονης έρευνας. Νεότερες μελέτες στη νευροεπιστήμη, στη γνωστική

ψυχολογία και στην εκπαίδευση, δείχνουν ότι η γραφή με το χέρι ενεργοποιεί εκτεταμένα δίκτυα που σχετίζονται με την προσοχή, τη μνήμη, τη γλώσσα και την αισθησιο-κινητική ολοκλήρωση. Η χειρόγραφη γραφή δεν αποτελεί επομένως ένα ξεπερασμένο τεχνικό μέσο, αλλά μια σύνθετη ανθρώπινη δραστηριότητα μέσα στην οποία συναντώνται η κίνηση, η αντίληψη, ο ρυθμός, η μορφή και η σκέψη. Η σχέση αυτή διερευνήθηκε και στην εργασία του Ινστιτούτου με τίτλο: «Was die Handschrift schenkt», η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Das Goetheanum τον Απρίλιο του 2026 και αποτέλεσε μία από τις αφορμές για την παρούσα ελληνική έκδοση. Δεν θα ήταν βέβαια ορθό να ταυτίσουμε τη γλώσσα της σύγχρονης νευροεπιστήμης με εκείνη της Ανθρωποσοφίας. Πρόκειται για διαφορετικά επίπεδα παρατήρησης του ανθρώπου. Μπορούν όμως να εισέλθουν σε έναν γόνιμο διάλογο, όταν καμία από τις δύο