

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΠΕΣΣΟΥΣ



www.ekdoseisgi.gr

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΠΕΣΣΟΥΣ



Παίζοντας Πεσσούς

Εκδόσεις Γη

Αθήνα, Οκτώβριος 2025

Α Έκδοση, Οκτώβριος 2024



ISBN: 978-618-87219-6-8

Copyright © 2024-2025 Εκδόσεις Γη

Συγγραφέας: Στυλιανός Βερναδάκης

Εκδότης: Στυλιανός Βερναδάκης

E-mail: ekdoseisgi@gmail.com

Τηλέφωνο: +30 698-1324-398

Εικόνα Εξωφύλλου: Ο Αχιλλέας και ο Αίας παίζουν (hellenicforce.com) πεντάγραμμα, ένα παιχνίδι που το επινόησε ο Παλαμήδης και παιζόταν με πεσσούς που τους μετακινούσαν πάνω σε πέντε γραμμές. Παιζόταν με πεσσούς, δηλαδή παιζόταν με πιόνια ή πούλια.

Οι ήρωες είναι τόσο αφοσιωμένοι στο παιχνίδι τους, ώστε το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι οι ζαριές τους, ο Αχιλλέας ψιθυρίζει «τέσσερα» και ο Αίαντας «τρία». Έτσι, δεν έχουν αντιληφθεί την επίθεση των Τρώων. Την τελευταία στιγμή τους ειδοποίησε η Αθηνά και κατόρθωσαν να αποκρούσουν την επίθεση. (<https://hellenicforce.com>)

Επιμέλεια/Διορθώσεις: Στυλιανός Βερναδάκης

Ιστοσελίδα Εκδόσεων Γη: www.ekdoseisgi.gr

Facebook, Twitter, Instagram: Εκδόσεις Γη

Αφιερωμένο Στις Μητέρες Και Τα Παιδιά Τους, Στις Συντρόφους Και Τις Φίλες Τους, Στους Χωρίς Αντάλλαγμα Ιατρούς Και Τους Θεραπευόμενούς Τους.

Ακόμη Σε Όλες Και Όλους Που Προσπαθούν Για Όλα Στη Ζωή Τους Με Ευγένεια, Ή Συχνά Πια Ή Κάποιες Φορές Ή Ακόμη Λιγότερες Και Παίζοντας.

Ιπποκράτης:

«Για το όνομα των θεών, λέγε, μήπως λοιπόν όλος ο κόσμος είναι άρρωστος χωρίς να το αντιλαμβάνεται και δεν μπορεί να στείλει πουθενά απεσταλμένους για να ζητήσει θεραπεία· γιατί τι θα υπήρχε πέρα από αυτόν;»

Δημόκριτος:

«Υπάρχουν άπειροι κόσμοι, Ιπποκράτη, και μην παίρνεις για τόσο λίγη και μικρή τη φύση που έχει τόσο πλούτο.»

(Από την επιστολή 17 του Ιπποκράτη προς τον Δαμάγητο, που αφορά συνομιλία του με τον Δημόκριτο.)

1 ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

2	Πρόλογος	9
3	Εισαγωγή	13
4	Η Υπεράσπιση Των Απόψεων	15
5	Το Καλύτερο Όλων.....	19
6	Παιδιά και Γονείς	21
7	Γυναικοκτονίες.....	29
8	Μία Συνέντευξη Της Δόκτορος Ανδριάνας Κωστοπούλου, Δικηγόρου Και Προέδρου Της GREVIO .	39
9	Σεξουαλική Συναίνεση.....	49
10	Αναλογίες Των Γυναικοκτονιών Στα Παιδιά Και Στους Ενήλικες Που Παραμένουν Παιδιά	63
11	Συνήθεις Συμπεριφορές στην Οικογένεια	69
12	Προτεινόμενες Συμπεριφορές Στην Οικογένεια	75
13	ΗΤΤΩ ΥΠΕΡ ΑΓΑΠΗΣ	79
14	Δύο Συνεντεύξεις Του Καθηγητή Γ. Χρούσου.....	89
15	Η Αυτοεκτίμηση Ως Αξία Αντικειμενική Και Υποκειμενική	105
16	Αυτοεκτίμηση Και Ανθρώπινη Φύση, Συνάμα Και Προσωπική Δεύτερη Φύση	109
17	Οι Φιλοδοξίες, Ο Ρόλος Των Κινήτρων Στην Επίτευξή Τους Και Η Αυτοεκτίμηση.....	115
18	Αυτοεκτίμηση, Υγεία Και «Ευ Αγωνίζεσθαι»	117
19	Αυτοπεποίθηση, Χαμηλή Αυτοεκτίμηση Και Αυτοεκπληρούμενη Προφητεία	119
20	Ένα Μυστικό Για Την Αυτοεκτίμηση	123
21	Περισσή Αγάπη Και Αυτοεκτίμηση	125
22	Αυτοεκτίμηση Και Προσπάθεια Με Τόλμη	127

23	Ελευθερία Και Αυτοεκτίμηση	133
24	Όταν Κανείς Ελευθερώνεται	141
25	Η Περιγραφή Των Γεγονότων Με Την Παρεμβατική Ερμηνεία Του Φίλου Μας	149
26	Άνθρωποι Που Επιβάλλονται Και Άνθρωποι Που Διαχειρίζονται Την Ελευθερία Που Νοιώθουν	163
27	Ιπποκράτης Και Δημόκριτος - Επιστολαί.....	167
28	Οι Φυσικοί Γονείς, Οι Δάσκαλοι Και, Η Αγάπη.	175
29	Το Χιούμορ ως Αντίδοτο του Φανατισμού	181
30	Η Απολογία Ως Ελάχιστο Δικαίωμα	185
31	Θρησκείες Και Μυστήριο	189
32	Αθεϊσμός - Θεϊσμός Και Ο Δρόμος Μας	193
33	Επίλογος.....	197
34	Βιβλία Των Εκδόσεων Γη	201

2 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα κεφάλαια του βιβλίου **«Παίζοντας Πεσσούς»** στην απαρχή τους, αποτελούσαν κεφάλαια του βιβλίου **«Αναζητώντας την Υγεία, τη Χαρά, την Ομορφιά, τη Μακροβιότητα»**, ακόμη και η **«Εισαγωγή»** του.

Και να γράψουμε εξ αρχής ότι ένα μεγάλο μέρος του, αποτελεί την έκφραση ενός γκρίζου ακόμη κοινωνικού κομματιού στον τομέα των σχέσεων, στην Ελλάδα της εποχής μας.

Και ότι τούτο το γκρίζο κομμάτι του το αναφέρουμε, με αυτονόητο σκοπό να αποφευχθεί αρχικώς παρατηρώντας το, ή ακόμη και να εξαλειφθεί παντελώς θεραπεύοντας πρώτα τις αιτίες του, δείχνοντάς τις.

Δείχνοντάς τις δίχως πολύπλοκες φιλοσοφίες, μιας και το κακό παράγεται κατά τη γνώμη μας αποκλειστικά από τους ανθρώπους και τούτο όταν εκείνοι κακιώνουν με τους συνανθρώπους τους, ή τους μισούν επειδή δεν τα έχουν καλά με τον εαυτό τους.

Κυρίαρχο στο βιβλίο είναι οι αντιθέσεις οι οποίες ίσως προκύπτουν στη φιλοσοφία ήπιων ή και πολύ ήπιων ανθρώπων, από τη στενή συναναστροφή τους με άλλους μεγαλύτερους ανθρώπους της εποχής τους, που εκ των πραγμάτων έχουν μεγαλώσει σε ένα παλαιότερης εποχής, αδιαμφισβήτητα πολύ σκληρότερο περιβάλλον.

Έχουν μεγαλώσει μάλλον έτσι αντιστοίχως οι δύο αυτοί τύποι προσωπικοτήτων, ενώ συνάμα προσπαθούν τα μάλα αμφότεροι, να μην απωλέσουν καθόλου από τη ζωή τους τις αρχές της αγάπης.

Για να μην απολεσθεί όμως τόσο η ελευθερία τους, όσο και η αυτοδιάθεση τους, για τους ίδιους τους εαυτούς τους και για τους άλλους γύρω τους κοντινούς τους και μακρινούς τους ανθρώπους, το προσπαθούν κατ' ουσίαν μόνο οι ήπιοι από εκείνους τους ανθρώπους που αναφερόμαστε σχετικώς.

Απεναντίας μάλλον πως στην πραγματικότητα για τους μεγαλύτερους και σκληρότερους ανθρώπους από εκείνους που ξεκινήσαμε να αναφερόμαστε, την ελευθερία και την αυτοδιάθεση των γύρω τους ανθρώπων την προσπαθούν από την άλλη μεριά, δηλαδή εναντίον των ήπιων και κοντινών τους ανθρώπων πιθανότατα όποτε κι αν μπορούν, συναρτήσει της σκληρότητάς τους, της ανεκτικότητας εκείνων δηλαδή των ήπιων ανθρώπων και της στενότητας στη μεταξύ τους σχέση.

Το μόλις προηγούμενο ίσως να συμβαίνει επειδή τους κάνει να νοιώθουν ότι κυριαρχούν έτσι επάνω τους και δυστυχώς είναι κάτι που μάλλον το επιθυμούν ακόμη βαθύτατα, με κάποια αντίστοιχη αναλογία της επιθυμίας τους αυτής στην άμεση προσπάθεια επιβολής τους για κάποιους και με ανόσιες πράξεις, πέραν των φαινομενικά λογικών τους επιχειρημάτων να πειστούν οι ήπιοι για δήθεν υπερβολική τους ελευθερία και αυτοδιάθεση, που για παράδειγμα τούς εδόθη ενώ απόδειξαν ότι καθόλου δεν αξίζουν.

Μιας ελευθερίας και μιας αυτοδιάθεσης που για παράδειγμα τούς εδόθη ενώ απόδειξαν ότι καθόλου δεν αξίζουν, λέγοντάς τους δηλαδή στην ουσία ότι οι ίδιες δίνονται σε αυτούς υπό προϋποθέσεις άλλες της αυτοδίκαιης ανθρώπινης υπόστασής τους, όπως μπορεί κάποιοι να θεωρούν ότι δίνονται μόνο από τη δική τους αυθαίρετη έγκριση, στο να μπορούν να τις απολαμβάνουν και εκείνοι οι ήπιοι άνθρωποι ισότιμα.

Είναι νομίζουμε κάτι που συχνά συμβαίνει στις συνήθειες οικογένειες και για πολλά πράγματα, από τους γονείς, ακόμη και μεγαλώνοντας κάπως τα παιδιά· απλά εκείνα μέχρι να τα συνειδητοποιήσουν όλα αυτά και να αποφασίσουν με ήπιο τρόπο να μην τα ανέχονται, τουλάχιστον όταν κατά κανόνα πλήττονται καίρια, μάλλον χρειάζονται πολύ-πολύ χρόνο.

Γράψαμε με ήπιο τρόπο να μην τα ανέχονται, εννοώντας για παράδειγμα να μην επιδιώκουν πρώτα εκείνα την παρέα των γονιών τους, που η δυσκολία του έγκειται στο γεγονός ότι ως παιδιά τούς αγαπούν κατά κανόνα αδιαπραγμάτευτα.

Συχνά συμβαίνει το ίδιο ακριβώς να ανέχονται καθημερινώς και οι γυναίκες, στις αταίριαστες συζυγικές τους σχέσεις, το ίδιο ακόμη και στη χρονική του διάρκεια.

Ειδικά παλαιότερα, όπου κατά κανόνα οι γυναίκες αρχικώς μόνο ανέχονταν και οι άνδρες μόνο επιβάλλονταν.

Δεν θα πρέπει όμως τουλάχιστον για τα παιδιά αν δεν συμβούν εντελώς ακραία πράγματα στον βίο τους με τους γονείς, να μην επιδιώκουν την παρέα μαζί τους· γιατί το πιο πιθανόν είναι ότι, όπως τουλάχιστον κάποτε εκείνοι τα αγάπησαν, τα αγάπησαν έστω και με τον τρόπο τους, πολύ δύσκολα θα μπορέσει να τα αγαπήσει και κάποιος άλλος.

Προσπαθούν να μην απωλέσουν αμφότεροι συνεχίζουμε, τις αρχές της ανθρωπιάς, του σεβασμού, της κατανόησης, της αποδοχής, στο μέτρο όμως που εκείνα επιτυγχάνονται από τους δύο εκείνους τύπους προσωπικοτήτων που ξεκινήσαμε να σκιαγραφούμε ήδη και κυρίως στο κουβέντα να γίνεται στην αναμεταξύ τους στενή σχέση.

Ακόμη το βιβλίο μιλάει και για ανθρώπους που προσπαθούν να διατηρήσουν την οικογένειά τους είτε σε εκείνη υπάρχουν ως κακοποιημένα παιδιά, είτε υπάρχουν ως κακοποιημένες σύζυγοι-σύντροφοι, είτε υπάρχουν ως κάτι που ακόμη δεν μπορώ να φανταστώ, ή κι αν μπορώ ήδη κάτι σχετικά να φανταστώ δεν το γράφω, κυρίως επειδή η ζωή τούς έχει κάνει ιδιαίτερα ανεκτικούς, μερικούς από εκείνους τους ανθρώπους και η συνειδητή φιλοσοφία τους.

Αυτά όλα που περιγράφουμε κάτι δείχνουν και για τους δύο αυτούς με διαβαθμίσεις τύπους προσωπικοτήτων, σε σχέση και με την αγάπη που αναφερθήκαμε, πως προσπαθούν να μην απωλέσουν από τη ζωή τους.

Μια άλλη αντίθεση που πραγματεύεται το βιβλίο **«Παίζοντας Πεσσούς»**, είναι η εναλλαγή ενός κόσμου που στην απομόνωση ενός ασφαλούς τμήματός του, μπορούν οι άνθρωποι να ζουν λογικά ή ως εκεί που φθάνει η λογική του μέσου πολίτη της πόλης-κράτους και, στη διευρυμένη εικόνα του κόσμου, της νεαρής όμως ίσως ακόμη ηλικίας των ανθρώπων που προχωράνε τη σκέψη τους για εκείνον που η αβεβαιότητα που φαίνεται να υπάρχει σε αυτή μπορεί να προκαλέσει σε πολλούς ανθρώπους τον φόβο, σε άλλους τις ενοχές, σε λιγότερους ακόμη και πρόσκαιρα ή χρόνια ψυχικά νοσήματα.

Η πιο ολοκληρωμένη εικόνα όμως που δεν γνωρίζουμε και μέχρι πόσο μπορεί να προχωράει, δημιουργεί φανερά ή έστω κατά τη γνώμη μας βεβαιότητα για την ομορφιά τού κόσμου και για τη θέση τού ανθρώπου μέσα σε αυτήν, τουλάχιστον με Υγεία, Χαρά, Ομορφιά, Μακροβιότητα.

3 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αν υποθέσουμε ότι κάποιες τουλάχιστον φορές η έλλειψη αποδοχής των διαφορετικών θέσεων των ανθρώπων γεννιέται από την άγνοια και την παρανόηση της οπτικής και των επιχειρημάτων των θέσεων αυτών, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η αποδοχή τους έγκειται, βρίσκεται, είναι αποτέλεσμα της γνώσης και της κατανόησής των.

Τούτο συμβαίνει επειδή όλες οι απόψεις των ανθρώπων, πηγάζουν και δημιουργούνται κυρίως από τα ακούσματα, από τα διαβάσματα και από τα βιώματά τους.

Καθώς και από την επεξεργασία εκείνων, από τους ίδιους.

Να προσθέσουμε ακόμη ότι πηγάζουν και από τα πρότυπα που δημιουργούνται και έχουν από την εφηβική ή και την παιδική τους ακόμη ηλικία, γιατί με βάση και τα πρότυπα τους παρατηρούν και σκέφτονται συνειδητά ή ασυνείδητα, όλοι οι άνθρωποι.

Αυτά τους βοηθάνε δηλαδή να διαμορφώνουν κάποια συγκεκριμένη στάση αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής τους.

Κάποιον πιο συγκεκριμένο εν ολίγοις τρόπο σκέψης.

Έτσι τα πρότυπά τους αποτελούν και την πυξίδα του δρόμου που προχωράνε στη ζωή τους, ή αν προτιμάτε την οπτική γωνία που πορεύονται σε αυτήν.

Είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα.

Επίσης για τη διαμόρφωση της οπτικής τους γωνίας, είναι πολύ σημαντικό στους νεαρούς συνήθως ανθρώπους και σε ποιας ιδεολογίας άλλους ανθρώπους θα βρει

αποδοχή, τόσο η οποιαδήποτε άποψή τους, όσο και ακόμη περισσότερο θα βρει αποδοχή η όλη προσωπικότητά τους.

Η δημιουργία των οποιονδήποτε απόψεων έχει μία φυσική, λογική πορεία στον χώρο και στον χρόνο.

Σε καμία περίπτωση δεν είναι ουρανοκατέβατη.

Και είναι ακριβώς αυτή η γνώση του πως δημιουργήθηκαν οι οποιεσδήποτε απόψεις, καθώς και οι συνθήκες, το περιβαλλοντικό, ή πιο συγκεκριμένα το κοινωνικό πλαίσιο που συνυπάρχει με αυτές, που μπορεί πιο εύκολα να τις κάνει κατανοητές.

Αυτά όλα προφανώς είναι διαφορετικά για τον κάθε άνθρωπο μα όμως και τα ίδια να ήταν, οι αναγνώσεις ακόμη και όλων των ίδιων πραγμάτων από τους ανθρώπους, είναι σίγουρα πολλαπλές.

Επίσης βοηθάει πολύ στο να αρχίσει κανείς να κατανοεί και να αποδέχεται τους άλλους ανθρώπους, το γεγονός ή αν ίσως προτιμάτε η γενικώς παραδεκτή άποψη, ότι δεν πρέπει και ούτε χρειάζεται να κάνουμε και τις γύρω από εμάς ανθρώπινες ή άλλες έμβιες οντότητες, όμοιες με εμάς.

Είμαστε τουλάχιστον όλοι οι άνθρωποι τόσο ίδιοι και συνάμα τόσο διαφορετικοί και έτσι είναι πανέμορφα.

4 Η ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ

Ακόμη να πούμε με σιγουριά ότι όποιες απόψεις κι αν έχει κανείς, τον πραγματικό δρόμο του θα τον βρει, μόνο αν αγαπάει τόσο τον εαυτό του, όσο και τους άλλους ανθρώπους.

Χρειάζεται πολύ να φιλοσοφεί για οποιαδήποτε σύγκρουση υπάρχει στο κοντινό του περιβάλλον με τις πεποιθήσεις και την ιδεολογία του.

Ή και με οποιαδήποτε σύγκρουση υπάρχει μόνο μέσα του.

Και όταν λέμε να φιλοσοφεί, εννοούμε πάντα με καλοσύνη, αγάπη, κατανόηση και αποδοχή, ή έστω ανοχή τόσο της διαφορετικότητας των άλλων απόψεων, όσο και των δικών του.

Αν χρειάζεται να αλλάξει ή να εμπλουτίσει τις δικές του απόψεις, τότε σίγουρα να τις αλλάξει και να τις εμπλουτίσει.

Αυτό μάλλον κι αν όλα πάνε καλά, θα συμβεί πολλές φορές στη ζωή ενός ανθρώπου και αυτό είναι πολύ χρήσιμο, επειδή έτσι ακριβώς προχωράει η διαδικασία της μάθησης.

Έχει πει ο αρχαίος Σοφός Σόλων ότι:

«Γηράσκω δ' αiei πολλά διδασκόμενος».

«Γερνάω μαθαίνοντας πάντα πολλά».

Σόλων ο Αθηναίος

Η συντριπτική πλειονότητα των οποιονδήποτε απόψεων, αν τις δει κανείς από κάποια πλευρά, έχουν κάτι το πολύ χρήσιμο να πουν στον καθένα μας.

Ωστόσο όμως αυτό το γεγονός, δεν θα πρέπει να ουδετεροποιεί και να αδρανοποιεί τον άνθρωπο.

Η κύρια χρησιμότητα του γεγονότος πως η συντριπτική πλειονότητα των οποιοδήποτε απόψεων αν τις δει κανείς από κάποια πλευρά έχουν κάτι το πολύ χρήσιμο να πουν στον καθένα μας, βρίσκεται στην κατανόηση και την αποδοχή της διαφορετικότητας.

Καθώς ακόμη και στην ευρύτητα της σκέψης και την αποφυγή τής φανατικής υπεράσπισης οποιασδήποτε άποψης, εν προκειμένω δηλαδή της άποψής μας.

Ωστόσο όμως ο άνθρωπος δεν θα πρέπει να παύει να υπερασπίζεται με επιχειρήματα την άποψή του.

Ο κάθε άνθρωπος και για τον εαυτό του και για το σύνολο είναι ωραίο να έχει κάποια άποψη που να πηγάζει κυρίως από την προσωπικότητά του, που να τον εκφράζει και να την εκφράζει και που να την υπερασπίζεται.

Να την εκφράζει δε ήπια και να την υπερασπίζεται όπως είπαμε και προηγουμένως σίγουρα όχι φανατικά, αλλά πάντως με σθένος.

Προτείνουμε καλύτερα με σύνεση και σθένος με μέτρο.

Να την υποστηρίζει δηλαδή, όσο υπάρχει τουλάχιστον νόημα.

Όσο υπάρχει νόημα είτε για τους άλλους ανθρώπους, είτε και μόνο για τον εαυτό του με την έννοια ότι χρειάζεται γενικώς να προσπαθεί κανείς και να ψάχνει επιχειρήματα, για αυτά που υποστηρίζει στη ζωή του.

Όσο χρειάζεται δηλαδή για να προχωρήσουν κατά κάποιον τρόπο αμφότεροι, δηλαδή και οι άλλοι άνθρωποι και ο ίδιος.

Αν πάψει η υπεράσπισή της να έχει νόημα και δεν αλλάξει και ο ίδιος ο άνθρωπος γνώμη για το θέμα τής

συζήτησης, ας κρατήσει τη γνώμη αυτή για τον εαυτό του, ή και για όποιον άλλον την εκτιμήσει καλύτερα.

Το σύνολο των απόψεων του κάθε ανθρώπου, δημιουργούν τη φιλοσοφία του.

Ακόμη είναι θεμελιώδεις για τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου αν κανείς διαφωνεί με κάποια πρόταση που ειπώθηκε, να στρέφεται εναντίον της πρότασης και όχι εναντίων των ανθρώπων που την εξέφρασαν.

Έτσι μόνο θα μπορεί να συνδιαλέγεται με επιχειρήματα μαζί τους και όχι ίσως σε ακραία μορφή με γροθιές και κλοτσιές, τρομοκρατικές ενέργειες και τυφλή βία εναντίον τους για το ποιος τελικά θα υπερισχύσει.

Ο «πόλεμος» δηλαδή να είναι μεταξύ των ιδεών και όχι μεταξύ των ανθρώπων που τις εκφράζουν.

Με την κατανόηση και την αποδοχή τόσο της διαφορετικότητας των άλλων, όσο και του εαυτού του, μαθαίνει ο άνθρωπος και προχωράει καλύτερα.

Ακόμη όσον αφορά τη συνέπεια στον εαυτό μας και αυτών που νοιώθει καθώς και την αποτύπωση της αλήθειας τόσο για την περιγραφή ενός πραγματικού γεγονότος όσο και για την υποκειμενική του αξιολόγηση από εμάς, νομίζουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα πιο ταιριαστό από αυτό που έχει εκφράσει 25 αιώνες πριν ο αρχαίος Σοφός Σοφοκλής.

«Θάρσει. Λέγων τ' αληθές ου σφαλεί ποτέ».

«Θάρρος (έχε). Λέγοντας την αλήθεια δεν λανθάνεις ποτέ».

ΣΟΦΟΚΛΗΣ

5 Το Καλύτερο Όλων

Συνεχίζοντας να πούμε ότι το καλύτερο όλων για να βρει κανείς τον δρόμο του, είναι κατά τη γνώμη μας τόσο η ισάξια αγάπη πλησίον και εαυτού, όσο και η θεωρητική και πρακτική εξάσκηση σε ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή του, ο ίδιος ο άνθρωπος να αγαπάει πάντα περισσότερο.

Να παίρνει όμως κι όπου όσο και για όσο χρειάζεται και τις αποστάσεις του.

Χρειάζεται κάποιες φορές τουλάχιστον η απόσταση, προκειμένου να μπορέσει να βρει κάποιος τη συγκεκριμένη εκείνη χρονική στιγμή την **ισορροπία** τής ισάξιας αγάπης του πλησίον του και του εαυτού του και στη συνέχεια νομίζουμε να την προχωρήσει μετακινώντας την λίγο την κάθε φορά, προς όφελος της ανθρωπότητας.

Κατόπιν της ανισορροπίας που θα προκύψει από την περισσότερη αγάπη προς την ανθρωπότητα, να βρει και πάλι την καινούργια ισορροπία, αγαπώντας επιπλέον ισάξια τον εαυτό του και ούτω καθεξής.

Ο συνδυασμός των τριών αυτών στάσεων στη ζωή (ισάξια αγάπη, περισσότερη αγάπη, απόσταση), θα του δώσουν μία πολύ καλή πυξίδα κατά τη γνώμη μας, για το πως είναι πραγματικά ωραίο να σκέφτεται κανείς.

Συνάμα θα τον κάνουν και ισορροπημένα ειρηνικό.

«Αν αγάπησες και πόνεσες, αγάπα περισσότερο.

Αν αγάπησες περισσότερο και πόνεσες περισσότερο, αγάπα ακόμη περισσότερο.

Αν αγάπησες ακόμη περισσότερο και πόνεσες ακόμη περισσότερο, αγάπα περισσότερο ώσπου να μην πονάει άλλο.»

Γουίλιαμ Σαίξπηρ

6 ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

«Δεν είναι όλοι οι τοξικοί άνθρωποι σκληροί και αδιάφοροι.

Μερικοί από αυτούς μας αγαπούν πολύ.

Πολλοί από αυτούς έχουν καλές προθέσεις.

Οι περισσότεροι είναι τοξικοί για την ύπαρξη μας, απλά επειδή οι ανάγκες και ο τρόπος ύπαρξης τους στον κόσμο, μας αναγκάζουν να συμβιβαστούμε με τον εαυτό μας και την ευτυχία μας.

Δεν είναι εγγενώς κακοί άνθρωποι, αλλά δεν είναι οι κατάλληλοι άνθρωποι για εμάς.

Και όσο δύσκολο κι αν είναι, πρέπει να τους αφήσουμε να φύγουν.

Η ζωή είναι αρκετά σκληρή -χωρίς να είσαι κοντά σε ανθρώπους που σε ρίχνουν- και όσο και να νοιάζεσαι, δεν μπορείς να καταστρέψεις τον εαυτό σου για χάρη κάποιου άλλου.

Πρέπει να βάλεις την ευημερία σου προτεραιότητα.

Είτε αυτό σημαίνει να χωρίσεις με κάποιον που νοιάζεσαι, είτε να αγαπάς ένα μέλος της οικογένειας από απόσταση, είτε να αφήσεις έναν φίλο ή να απομακρυνθείς από μια κατάσταση που είναι επώδυνη.

Έχεις κάθε δικαίωμα να φύγεις και να δημιουργήσεις έναν ασφαλέστερο χώρο για τον εαυτό σου.»

Daniell Koepke

Κάποιοι γονείς πράγματι μπορούν και αγαπούν παραπάνω και από τον εαυτό τους τα παιδιά τους και είναι τόσο μα τόσο σπουδαίο αυτό.

Ωστόσο όμως ο τρόπος ζωής τους, ίσως να μην μπορεί να αποτελέσει πλέον και στην ενηλικίωση των παιδιών τους, κάποιο πρότυπο για αυτά.

Ισχυριζόμαστε ότι κατά κανόνα μεγαλώνοντας οι νεότεροι άνθρωποι έχουν μια πιο ενάρετη ζωή από τους γονείς τους, επειδή ακριβώς κατά τη γνώμη μας ο κόσμος μας ανελίσσεται αν και φανερά με πισωγυρίσματα.

Αυτό ίσως περικλείει από εκείνους προς τα παιδιά τους και αρνητικά συναισθήματα, εναλλασσόμενα με τα θετικά.

Ίσως αρνητικά ακούσια συναισθήματα, επειδή τα δικά τους πρότυπα έχουν κάπως ξεπεραστεί και τα παιδιά τους αναζητούν πλέον καινούργια.

Αυτά όλα εντείνονται πολύ όταν ακόμη και η μόλις μία πλευρά συμπεριφερθεί έστω και πρόσκαιρα με ασέβεια.

Και αυτό επειδή το πιο πιθανόν, είναι να συμπεριφερθεί παρομοίως και η άλλη, έστω και πρόσκαιρα.

Η ασέβεια κατά τη γνώμη μας γίνεται εφήμερη, κυρίαρχα όταν τη συνειδητοποιήσει κανείς στον εαυτό του και συνάμα ως χαρακτήρας κατανοεί με έναν τρόπο γενικότερο, ότι θα πρέπει τώρα στα δύσκολα να παραμείνει τουλάχιστον στην ουσία του ή αν προτιμάτε τουλάχιστον για την ίδια την προσωπικότητά του, ευγενικός.

Το όλο πρόβλημα εκτιμούμε ότι και γενικότερα μπορεί συναρτήσει του χρόνου να εξομαλυνθεί από τους ίδιους με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή κυρίαρχα συνειδητοποιώντας το και φιλοσοφώντας το.

Ή πρακτικά αν όπως γράφουμε εδώ, δηλαδή αν όπως αντιλαμβανόμαστε από τη μεριά μας μια συγκεκριμένη κατάσταση που υπάρχει στο μυαλό μας και που εκεί, στην ουσία του το πρόβλημα οφείλετε στους γονείς· να εξομαλυνθεί όταν θα ξεκινήσουν να αγαπούν και τον εαυτό τους το ίδιο πολύ με τα παιδιά τους, γενόμενοι πιο καλοί άνθρωποι, πιο ειλικρινείς στις πράξεις τους, πιο φρόνιμοι και πιο σώφρονες, αφού μάλλον κάνουν συγκρίσεις.

Αγαπώντας πραγματικά και τον εαυτό τους το ίδιο πολύ και όχι αγαπώντας τα παιδιά τους το ίδιο λιγότερο ή και με αρνητικό πρόσημο κάποιες στιγμές, για να ισορροπήσουν έτσι την αγάπη που νοιώθουν προς τον εαυτό τους με αυτήν που νοιώθουν προς τον πλησίον τους, στη συγκεκριμένη περίπτωση που νοιώθουν προς τα παιδιά τους.

Να κάνουν δηλαδή όλα αυτά που χρειάζονται για να εκτιμήσουν και τον εαυτό τους το ίδιο πολύ όσο και τα παιδιά τους, που διατηρώντας στη μνήμη τους ακόμη και τα πρώτα χρόνια της ζωής τους και της πορείας της μαζί τους, τα έχουν ίσως υπερβολικά πολύ ψηλά και τα θαυμάζουν.

Να πούμε όμως ότι και αρκετοί γονείς θεωρούν **«ιδιοκτησία»** τους τα παιδιά που έχουν γεννήσει και επεμβαίνουν με έναν απόλυτο τρόπο στη ζωή τους, ακόμη και όταν αυτά ενηλικιωθούν.

Δεν λέμε να μην υπάρχει αγάπη ή να μην νοιάζονται.

Όχι όμως μέσω αυτής να πνίγουν τα θέλω και την αυτενέργεια των παιδιών τους.

Πρέπει να μάθουν και αυτά τον κόσμο όπως θέλουν και τους ταιριάζει καλύτερα.

Πολλές φορές εκεί ξεκινάει η γένεση των προβλημάτων, μεταξύ παιδιών και γονέων.

Προβλήματα που μεγαλώνουν και με τον καιρό διογκώνονται και έχουν τον αντίκτυπό τους μελλοντικά και στην υγεία.

Σε κάποιες περιπτώσεις ή θα επαναστατήσουν κάποια στιγμή τα παιδιά ως έφηβοι μπορεί και ως νέοι και θα τα βρουν σκούρα οι γονείς τους, ή τα παιδιά θα κάτσουν στα αυγά τους, θα μειωθεί η σπίθα των νιάτων και η αυτενέργεια τους και θα ανέχονται τα καλά και τα κακά των γονιών τους σε όλη τους τη ζωή.

Τα παιδιά ως παιδιά δεν είναι το πρόβλημα.

Απεναντίας μπορεί να τους έχει δημιουργηθεί κάποιο πρόβλημα και εκεί χρειάζονται βοήθεια από τους γονείς τους για να το ξεπεράσουν και όχι τρόπους επίπληξης των αρνητικών τάσεων τού χαρακτήρα τους.

Ξέρουν δε πολύ καλά τι χρειάζονται στη ζωή τους και τι δεν χρειάζονται.

Είχε γράψει ο πια συγχωρεμένος Σοφός Φίλος μας **Αργύρης Τσακαλίας**, όπως το θυμάμαι στην αρχή του περίφημου βιβλίου του **«Τα Σοφά Παιδιά»**, ότι είχε πει ο αρχαίος Σοφός Επίκουρος:

«Κάθε παιδί γεννιέται σοφό.

Ξέρει τι θέλει και πως να το διεκδικεί.

Αγαπάει την ηδονή και μισεί την οδύνη.

Τα δασκαλέματα χαλάνε το παιδί, από τα δυο του χρόνια κι έπειτα.»

Πραγματικά για να σχολιάσουμε κι εμείς, όταν γεννιέται ο άνθρωπος ακολουθεί χωρίς περίπλοκες σκέψεις αυτό που του υπαγορεύει η φύση και η φύση είναι σίγουρα Σοφή.

Μηχανικώς έχει ακράδαντα θεμέλια.

Αρχιτεκτονικώς απίστευτη αισθητική.

Και το μικρό παιδί από τη φύση του αγαπάει την ηδονή και μισεί ή αν προτιμάτε καλύτερα αποστρέφεται, την οδύνη.

Ακόμη το χρήσιμο για τα παιδιά και τους γονείς τους είναι να περνάνε μαζί, όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.

Με αυτόν τον τρόπο αφενός μεν μεταλαμπαδεύονται καλύτερα στα παιδιά ο τρόπος ζωής των γονέων, οι αρχές που έχουν ως άνθρωποι καθώς και πολλά από τα στοιχεία του χαρακτήρα τους, αφετέρου δε ωφελούνται και οι γονείς επειδή έτσι μπορούν να βλέπουν κάπως παραπάνω, να κάνουν παρέα και εν γένει να αλληλοεπιδρούν περισσότερο με πιο αγαθούς και καλοπροαίρετους ανθρώπους από τους ίδιους, τα παιδιά τους.

Επίσης έτσι συσφίγγονται και οι οικογενειακές τους σχέσεις.

Για να περνάνε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο μεταξύ τους, θα πρέπει αφενός μεν οι γονείς να το θέλουν πολύ και να μπορούν να είναι δηλαδή εύκαιροι, αφετέρου δε να το θέλουν πολύ και να μπορούν και τα παιδιά.

Δηλαδή καλύτερα να το θέλουν τόσο πολύ όλοι στην οικογένεια, ώστε να μπορούν να περνάνε τόσο χρόνο μαζί, όσο οι υπόλοιπες συνθήκες δεν το απαγορεύουν αξεπέραστα.

Τα παιδιά συνεχίζουμε θα το θέλουν όταν η φιλοσοφία, οι πράξεις και γενικότερα η όλη έγνοια των γονέων τους, δεν θα βρίσκεται στο πως θα τα διδάσκουν επεμβαίνοντας και παρεμβαίνοντας στη ζωή τους, για πολλούς από εκείνους κάθε ώρα και κάθε στιγμή.

Απεναντίας όποτε συμβαίνει αυτό από τους γονείς, τα παιδιά κατά κανόνα απομακρύνονται.

Υπάρχουν όμως φανερά και κάποιες φορές που αυτό κρίνεται απαραίτητο και η απομάκρυνσή τους πραγματοποιείται πρόσκαιρα, όμως δεν θα πρέπει αυτό να είναι ο κανόνας.

Τα παιδιά θα επιθυμούν πολύ την παρέα των γονιών τους, όταν η φιλοσοφία τους θα έχει ως βάση της κυρίως την αποδοχή της παιδικής προσωπικότητάς τους, καθώς επίσης και την ανοχή της όποτε χρειάζεται και εκτιμούμε ότι χρειάζεται στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων που μπορεί να προκύψουν, κατά τη διάρκεια της πολύ παιδικής τους ηλικίας.

Αν στη συνέχεια θα θέλουν να τα διδάξουν και κάτι ας τα διδάξουν, ας ψάξουν όμως να βρουν τον καλύτερο δυνατό τρόπο για αυτό, νομίζουμε γενικότερα ότι είναι καλύτερα παίζοντας.

Τα παιδιά μαθαίνουν και από την απλή συναναστροφή με τους γονείς τους, σε οτιδήποτε κι αν κάνουν μαζί τους.

Για όλα αυτά χρειάζεται και νομίζουμε κατά κανόνα ότι και αρκεί, το πολύ μεγάλο ενδιαφέρον των γονιών για τα παιδιά τους, που θα πρέπει να προκύπτει κυρίως από την αδιαπραγμάτευτη αγάπη τους, ή αν προτιμάτε τη δίχως καθόλου προϋποθέσεις αγάπη τους.

Τα παιδιά από τη φύση τους τα διαθέτουν και τα δύο αυτά στοιχεία, για τους γονείς τους.

Δηλαδή και την αδιαπραγμάτευτη αγάπη τους ή αν προτιμάτε τη δίχως καθόλου προϋποθέσεις αγάπη τους και το ενδιαφέρον τους.

Την αδιαπραγμάτευτη αγάπη τους ή αν προτιμάτε τη δίχως καθόλου προϋποθέσεις αγάπη τους και το ενδιαφέρον τους, τα διαθέτουν από τη φύση τους και όλοι οι άνθρωποι για τους συνανθρώπους τους.

Προφανώς ακόμη περισσότερο οι γονείς για τα παιδιά τους, απλά κάποιοι άνθρωποι ως ενήλικες, εξαιτίας των ιδιαίτερα δύσκολων συνθηκών της ζωής τους, μπορεί πια να μην εξακολουθούν να συμβαίνουν αυθορμήτως σε εκείνη όλα αυτά που αναφέρουμε.

Άλλοι πάλι μεγαλώνοντας κι ας μην είναι πολύ δύσκολες οι συνθήκες της ζωής τους, συμβαίνει να παραιτηθούν από τον πανέμορφο αγώνα της ζωής και να εξελιχθούν σε αυτούς που πολλοί χαρακτηρίζουν ως απάθεις ενήλικες.

7 ΓΥΝΑΙΚΟΚΤΟΝΙΕΣ

Πολλά και δυσκολότερα προβλήματα για τον ίδιο λόγο της **«ιδιοκτησίας»** που γράψαμε στην αρχή περίπου του προηγούμενου κεφαλαίου, μπορούν επίσης να δημιουργηθούν και από τον σύζυγο προς την νυν ή πρώην σύζυγο, ή γενικά από τον σύντροφο προς την νυν ή πρώην συντρόφισσα.

Προβλήματα που στην πιο ακραία τους μορφή, μετά από πολλούς ελέγχους της προσωπικής ζωής, τσακωμούς, κακοποιήσεις ή και βιασμούς μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και στη λεγόμενη γυναικοκτονία.

Η γυναικοκτονία είναι ένας όρος για το έγκλημα μίσους που βασίζεται στο φύλο, ο οποίος γενικά ορίζεται ως *«η δολοφονία γυναικών (ή κοριτσιών) επειδή είναι γυναίκες»*.

Στη δολοφονία τους δηλαδή επειδή δεν ανταποκρίθηκαν σε κοινωνικά επιβεβλημένους στη βάση τους ανδροκρατούμενους κανόνες και οπισθοδρομικές προσδοκίες και αντιλήψεις, που κάποιοι θεωρούν ότι αντιστοιχούν στο φύλο τους.

Όλα αυτά συμβαίνουν συνήθως με αυτή τη σειρά που περιγράψαμε, δηλαδή ελέγχους της προσωπικής ζωής, τσακωμούς, κακοποιήσεις και όπου αλλού φθάσουν.

Συμβαίνουν δε συνήθως όταν ο άρρεν σύζυγος ή σύντροφος γίνεται με κάποιο τρόπο και από κάποιο σημείο και μετά άκαμπτos με αυτούς τους στρεβλούς κανόνες του και τις απαράδεκτες προσδοκίες του και αντιλήψεις.

Όταν αποκτάει μία εμμονή με αυτούς, συνήθως για τη νυν ή πρώην σύντροφό του και προσπαθεί να τους επιβάλει αρχικά τοξικώς λεκτικά και στη συνέχεια δια του εκφοβισμού ή και της σωματικής βίας.

Χρειάζεται βέβαια πρώτα για να γίνει αυτό, βαθιά μέσα του να συμφωνεί με όλους αυτούς τους στρεβλούς κανόνες και τις απαράδεκτες προσδοκίες και αντιλήψεις.

Στη συνέχεια η θεωρητική του αυτή προσωπική άποψη, να βρει την αποτρόπαια έκφραση των συνεπειών της, με κάποιο τρόπο και στην πράξη.

Δηλαδή με το «κατάλληλο» για τούτο κλίμα, να «ευδοκιμήσουν» οι ακατάλληλες συνθήκες των προσωπικών του αυτών απόψεων, για να τις πραγματοποιήσει εις βάρος συνήθως της νυν ή της πρώην συντρόφου του.

Την επιβολή αυτής της προσωπικής του άποψης, στην πράξη ο θύτης κυρίαρχα την πραγματοποιεί για να ασκήσει έλεγχο στις επιλογές της νυν ή της πρώην συντρόφου του, συνάμα και για να επιβεβαιώσει τόσο στον εαυτό του, όσο και σε εκείνη, μη της αφήνοντας κιόλας περιθώρια αντίδρασης στην όλη κατάσταση, την κατοχή του στο σώμα της.

Και τούτο το κάνει, επειδή ουσιαστικά θεωρεί ότι μπορεί να τη «σωφρονίζει» δια του φόβου και της βίας, βίας είτε λεκτικής είτε ακόμη και σωματικής, όταν δεν συμμορφώνεται στις απόψεις του και τους κανόνες του.

Να τη «σωφρονίζει» γενικά «τιμωρώντας» την.

Ή αν προτιμάτε να την «τιμωρεί» «σωφρονίζοντάς» την, αποκλειστικώς σύμφωνα με το πως αισθάνεται τα ιδιοτελή του συμφέροντα, ή αποκλειστικώς σύμφωνα με τη δίχως κανένα μέτρο εκτόνωση της κακίας του πάνω της.

Επειδή δηλαδή αφαιρεί το δικαίωμα της αυτοδιάθεσης της νυν ή πρώην συζύγου ή συντρόφισσάς του και όπως γράψαμε νωρίτερα τη θεωρεί **«ιδιοκτησία»** του, ή και υποτελή γενικότερα στην αντρική εξουσία.

Αυτή νομίζουμε ότι είναι και η κύρια αιτία του ειδεχθούς μίσους που νοιώθει τελικά για αυτήν, για να της κάνει όλα αυτά τα απεχθή πράγματα.

Πολύ συχνά συμβαίνει τούτο -δηλαδή το φαινόμενο της ιδιοκτησίας- και με τους γονείς και τα παιδιά που κηδεμονεύουν.

Συνήθως όμως είτε με τις νυν ή τις πρώην συντρόφους, είτε με τα παιδιά, συμβαίνει με διαβαθμίσεις ανάλογες με την ανεκτικότητα που προκύπτει αποκλειστικώς από τον φόβο των εν λόγω θυμάτων, ακόμη κι αν τα θύματά τους εκείνον τον φόβο δεν τον συνειδητοποιούν.

Γράφουμε αποκλειστικώς από τον φόβο, δεδομένου του χαρακτήρα εκείνων που επιδιώκουν μάλλον κίολας ανόσια να κατέχουν ανθρώπους, συνήθως τους πολύ κοντινούς τους ανθρώπους, αναζητώντας ίσως και με κάθε τρόπο στη ζωή τους, το ψυχολογικό «πλεονέκτημα» που θα ικανοποιήσει αυτήν την αρρωστημένη επιθυμία τους.

Κάποιοι ψυχολόγοι λένε ακόμη ότι μίσος και αγάπη, είναι οι δύο όψεις τού ίδιου νομίσματος.

Ή αν προτιμάτε οι δύο πόλοι τού ίδιου μαγνήτη.

Δεν συμφωνούμε γενικά με αυτό όμως συμβαίνει, ή μπορεί να συμβαίνει με κάποιους ανθρώπους, ειδικά κάποιες στιγμές.

Το αναφέρουμε δε ως ένα κομματάκι που μπορεί να συμπληρώνει το παζλ.

Ή αν πάλι προτιμάτε καλύτερα, ως μία ψηφίδα που μπορεί να συμπληρώνει το ψηφιδωτό.

Επίσης και πάλι στα πλαίσια τής ψηφίδας που μπορεί να συμπληρώνει το ψηφιδωτό, ο πολύ σπουδαίος Βίκτωρ Ουγκώ είχε γράψει:

«Οι κακοί άνθρωποι φθονούν και μισούν. Είναι ο δικός τους τρόπος να θαυμάζουν».

Βίκτωρ Ουγκώ

Ή να γράψουμε εμείς όπως το βλέπουμε από τη σκοπιά μας στις διαβαθμίσεις του:

«Στους λιγότερο καλούς ανθρώπους ο φθόνος και το μίσος, εναλλάσσονται με τον θαυμασμό τους».

Ηριδανός

Αυτά τα φαινόμενα δημιουργούνται και θεριεύουν συνήθως, όπου υπάρχουν στενές σχέσεις εξάρτησης μεταξύ του ζευγαριού.

Εξάρτησης είτε οικονομικής φύσεως, είτε κοινωνικής φύσεως, είτε συναισθηματικής φύσεως.

Θα πρέπει όμως συνάμα και ο σύζυγος-θύτης να είναι τουλάχιστον αμφιβόλου ποιότητας άνθρωπος.

Συνήθως αυτοί οι άνθρωποι εκβιάζουν οικονομικά ή συναισθηματικά ή ακόμη και κοινωνικά τις νυν ή πρώην συντρόφους τους.

Η σύντροφος πολλές φορές ειδικά αν είναι νεαρής ηλικίας, αφού πάψει να κατηγορεί τον εαυτό της για όλα αυτά που συμβαίνουν στο σπίτι της, δεν ξέρει τι να κάνει με το θέμα της επιβίωσής της και ίσως και της επιβίωσης των παιδιών της όπου υπάρχουν, αν εγκαταλείψει τη συντροφική στέγη.

Έτσι σιωπά δικαιολογεί και δέχεται αυτά που της κάνει καθημερινά ο σύντροφος της και ελπίζει ίσως και προσεύχεται, ότι κάποτε αυτός θα αλλάξει.

Εδώ χρειάζεται οπωσδήποτε η δημοσιοποίηση της κατάστασης και του βάθους του προβλήματος και όχι η απόκρυψή του, που συχνά έτσι γίνεται.

Να καταλάβει καλά η κακοποιημένη γυναίκα ότι δεν είναι μόνη της, ότι υπάρχει μοτίβο αυτών των πράξεων, ότι υπάρχουν λύσεις και ότι αυτό έχει συμβεί και σε άλλες γυναίκες μάλλον πάρα πολλές, ακόμη και μόνο στην εποχή μας.

Επίσης θα πρέπει να καταλάβει καλά ότι η ίδια δεν είναι καθόλου ένοχη για αυτό που της συμβαίνει, πως η ίδια είναι το θύμα και ότι σε καμία περίπτωση δεν είναι ντροπή για αυτήν τέτοια γεγονότα.

Δυστυχώς συμβαίνει και τούτο.

Απεναντίας συνεχίζουμε όλα αυτά είναι εντελώς κατακριτέα και ντροπή για τον θύτη και μόνο για τον θύτη.

Έτσι ακριβώς ξεκάθαρα σαν εμάς, σκέφτεται και το σύνολο της κοινωνίας μας.

Η ντροπή που μπορεί να νοιώθει αν νοιώθει το θύμα, είναι φανερά μόνο στον μικρόκοσμό του.

Η ντροπή αυτή συχνά διακατέχει εσωστρεφείς ανθρώπους, που η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας τους μπορεί να βάλλονται έντονα ακόμη και μόνο λεκτικά, από άλλους άξεστους ανθρώπους.

Δημιουργείται ίσως κι από ένα εσωτερικό σύστημα αξιών του θύματος, ή και μόνο απλά προσωπικής από υπερβολική εσωτερίκευση αιτιολόγησης και αξιολόγησης όλων αυτών που του συμβαίνουν ή ίσως και ενοχής, μιας

και κανείς σώφρων άνθρωπος δεν είναι και δεν αισθάνεται τέλειος σε όλα εκείνα που πράττει κάθε φορά.

Ακόμη μπορεί να συμβαίνει αυτό κι επειδή ο άνθρωπος συνήθως βαθιά μέσα του, έχει την πεποίθηση πως ότι συμβαίνει στη ζωή του συμβαίνει από ένα είδος *«κρυμμένης από τη φύση δικαιοσύνης»*, ή έστω από κάτι που θα μπορούσε να προβλέψει και να προλάβει.

Σίγουρα το *«κρυμμένης από τη φύση δικαιοσύνης»*, είναι μία άποψη που χρήζει, τόσο διερεύνησης, όσο και πολλής συζήτησης, όμως πάλι στα σίγουρα δεν μπορεί να ισχύει για όλες τις καταστάσεις τής ζωής ενός ανθρώπου.

Είναι δε βέβαιο ότι δεν ισχύει καθόλου σε τέτοιες περιπτώσεις.

Η χρήση ακόμη και απλής επιθετικής σωματικής βίας, δεν υπάρχει περίπτωση να αξίζει να ασκηθεί σε έναν άλλο άνθρωπο, πόσο μάλλον σε μία γυναίκα, ή ακόμη περισσότερο σε ένα ανήλικο κορίτσι.

Εδώ υπάρχουν άνθρωποι που χρησιμοποιούν σωματική βία ακόμη και σε μωρά παιδιά, πως μπορεί να προκύπτουν αυτά από κάποιο είδος κρυμμένης από τη φύση δικαιοσύνης;

Μάλλον καλύτερα είναι να πούμε πως όποια κατάσταση γενικά συμβαίνει στη ζωή ενός ανθρώπου, έχει απλά μία δυσδιάκριτη για τον άπειρο άνθρωπο αιτία και συνέχεια, που δεν αφορά τις περισσότερες φορές ή και καθόλου το θύμα, αλλά παντελώς τον θύτη.

Αφορά κυρίως το ξέσπασμα και την εκτόνωση ακόμη και βίαια ενός συσσωρευμένου θυμού, που έχει προκύψει πολλές φορές από κάποια εντελώς άλλη κατάσταση, πραγματική ή φανταστική.

Τις συντριπτικά περισσότερες φορές ο συσσωρευμένος αυτός θυμός έχει προκύψει από πολλές άλλες διαφορετικές καταστάσεις πραγματικές ή φανταστικές, για τις οποίες φαίνεται αναπόφευκτη η ανάγκη να διοχετευτεί κάπου δυστυχώς αρνητικά, από έναν άνθρωπο που δεν μπορεί καθόλου να τον διαχειριστεί.

Αρνητική εκτόνωση που όμως μπορεί να προβλεφθεί από έναν άλλο διορατικό άνθρωπο και να αποφευχθεί για τον ίδιο το να βιώσει το ξέσπασμά της.

Βέβαια τα πραγματικά αίτια αυτής της συμπεριφοράς βρίσκονται πολύ βαθιά στην προσωπικότητα του θύτη και δημιουργούνται κυρίως στα πρώτα πέντε χρόνια τής ζωής του.

Δεν συμβαίνει δηλαδή από κάτι που έκανε το θύμα όμως έχει να κάνει και με τον χαρακτήρα του και μπορεί ο θύτης να κλιμακώσει τις ενέργειές του αν το θύμα δεν αναλάβει δυναμικά και έγκαιρα, τα ηνία τής όλης κατάστασής του.

Ο καθένας μας δεν χρειάζεται μόνο να είναι καλός, ή αν προτιμάτε πολύ καλός.

Χρειάζεται να μπορεί να προσαρμόζει και τον εαυτό του με επιτυχία, σε όλες αυτές τις καταστάσεις που δύναται να προκύψουν στη ζωή του.

Και βέβαια χρειάζεται πρωταρχικός να μπορεί να επιβιώνει σε οποιεσδήποτε συνθήκες κι αν του παρουσιαστούν.

Ακόμη συνεχίζουμε υπάρχουν πάντα ενδείξεις για αυτά που μπορεί αν δεν τα προλάβουμε, πιθανότατα να γίνουν.

Όχι δηλαδή μία κρυμμένη από τη φύση δικαιοσύνη.

Όμως η φύση σιγά-σιγά δείχνει τι πρόκειται να συμβεί, ή τι είναι πιο πιθανό.

Όλα έχουν μία συνέχεια, αν και πολλές φορές αυτή η συνέχεια και η τελική έκβασή της είναι δυσδιάκριτη, επειδή εμπεριέχει πολλά πιθανά ενδεχόμενα με διαφορετική όμως δυναμική το καθένα.

Ακόμη το πιθανότερο είναι ότι αν συμβεί μία φορά η κακοποίηση της συζύγου από τον σύζυγο, η απεχθής αυτή κατάσταση να αρχίσει να συμβαίνει όσο περνάει ο καιρός ολοένα και συχνότερα και ίσως να γίνεται ολοένα και σε πιο βίαιη βάση.

Υπάρχουν στην εποχή μας και στην Ελλάδα, τόσο η αστυνομία, όσο και δομές που συμβουλεύουν και ασχολούνται αποκλειστικώς με την κακοποίηση των γυναικών και που βοηθάνε και δίνουν λύσεις και για την επόμενη ημέρα, της επιβίωσης αυτών και των παιδιών τους.

Για όλα υπάρχει λύση όμως πολλές φορές η λύση αυτή φανερώνεται σιγά-σιγά, βήμα το βήμα.

Η ενδοοικογενειακή βία δε, διώκεται αυτεπάγγελα.

Είναι πραγματικά δύσκολος ο δρόμος που πρέπει να ακολουθηθεί σε τέτοιες αποτρόπαιες περιπτώσεις, όμως δεν υπάρχει άλλος.

Αν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε πρόβλημα, μιλήστε και πείτε το σε όσο περισσότερους ανθρώπους μπορείτε και κυρίως όσο περισσότερες άλλες γυναίκες μπορείτε.

Θα βοηθήσει πολύ αυτό γιατί κάποια θα έχει ακούσει ή ίσως και να έχει ψάξει ή και να ψάξει να μάθει αφού της πείτε εσείς αν δεν μπορείτε οι ίδιες να κάνετε κάτι, για να σας πει πως μπορούν πρακτικά και σίγουρα να θεραπευτούν όλες αυτές οι συν τοις άλλοις επικίνδυνες για την ίδια τη ζωή, περιπτώσεις και καταστάσεις.

Ξεκάθαρα όμως σημαντικότερο εφόδιο για την πρόληψη τους ή και για τη θεραπεία τους αποτελεί η οικονομική ανεξαρτησία του ανθρώπου, για να ελαχιστοποιηθούν και οι πιθανότητες να του συμβούν στον ένα ή στον άλλον βαθμό όλα τούτα.

Είναι δε κατά τη γνώμη μας τόσο σημαντικό εφόδιο για την πρόληψή τους ή και τη θεραπεία τους, που μπορεί πρακτικά η οικονομική ανεξαρτησία ενός ανθρώπου, να αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ελαχιστοποίηση των πιθανοτήτων όλων αυτών των εις βάθος αρνητικών καταστάσεων, που περιγράφονται στο κεφάλαιο «Γυναικοκτονίες» που διαβάζεται μόλις τώρα.

Η οικονομική ανεξαρτησία φαίνεται πανίσχυρα να συμβάλει και στην ανεξαρτησία του ανθρώπου σε πολλούς άλλους τομείς, αν ίσως όχι σε όλους.

Επισημαίνουμε ότι μιλάμε για ανεξαρτησία και όχι για πλούτο, δηλαδή ότι η οικονομική ανεξαρτησία αρκεί για όλα τα παραπάνω.

Ακόμη μπορεί να αντλήσει κανείς πληροφορίες για το που μπορεί να απευθυνθεί για τη θεραπεία τους και από το διαδίκτυο.

Σας λέω ξεκάθαρα δε να μιλήσετε ακόμη και μόνο τηλεφωνικά, οπωσδήποτε και στην αστυνομία.

Γράφει η δημοσιογράφος Μυρτώ Αρετάκη για το εγκληματικά ειδεχθές φαινόμενο της γυναικοκτονίας στην ενημερωτική ιστοσελίδα dikaiologitika.gr, πραγματικά πολύ εύστοχα:

«Ας μην ξεχνάμε πόσο πρόσφατο είναι το πρώτο διεθνώς νομικά δεσμευτικό κείμενο για την πρόληψη της έμφυλης βίας - η οποία στο ακρότατο όριό της οδηγεί στη γυναικοκτονία.

Πρόκειται για τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης, η οποία υιοθετήθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης το 2011, τέθηκε σε ισχύ το 2014, υπογράφηκε από την ΕΕ το 2017 και επικυρώθηκε από την Ελλάδα μόλις το 2018.

Ο όρος γυναικοκτονία χρησιμοποιείται για πρώτη φορά σε ακαδημαϊκούς κύκλους το 1992, προκειμένου να δημιουργήσει μια νέα κατηγορία υπό την οποία θα υπαχθούν όλες οι «δολοφονίες γυναικών λόγω φύλου, για τον λόγο ότι είναι γυναίκες», **δηλαδή επειδή παραβίασαν κοινωνικά επιβεβλημένους κανόνες και προσδοκίες που αναλογούν στο φύλο τους.**

Συνιστά ακραία μορφή έμφυλης και σεξιστικής βίας, καθώς διαπράττεται με κίνητρο την άσκηση κοινωνικού ελέγχου στα σώματα, αλλά και τις επιλογές των γυναικών.

Στην ουσία οι γυναικοκτονίες είναι εγκλήματα που στηρίζονται στις βαθιά εμπεδωμένες κοινωνικές αντιλήψεις, σύμφωνα με τις οποίες οι γυναίκες πρέπει να είναι υποτελείς στην ανδρική εξουσία, ενώ δυνητικά μπορούν να «τιμωρηθούν» και να «σωφρονιστούν» μέσω της βίας.»

8 ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΔΟΚΤΟΡΟΣ ΑΝΔΡΙΑΝΑΣ ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΙΚΗΓΟΡΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ GREVIO

Επίσης, σε συνέντευξη της Δόκτορος Ανδριάνας Κωστοπούλου, στην εφημερίδα Καθημερινή και τη δημοσιογράφο κα Στέλλα Κάσδαγλη, αναφέρεται:

«Για το ζήτημα της έμφυλης βίας στην Ελλάδα (και όχι μόνο), η Ανδριάνα Κωστοπούλου είναι ίσως η ειδικότερη των ειδικών.

Η Δρ. Κωστοπούλου είναι δικηγόρος και μεταξύ άλλων Πρόεδρος της GREVIO, της επιτροπής που επιτηρεί τη συμμόρφωση των κρατών-μερών με τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης για την πρόληψη και αντιμετώπιση της έμφυλης βίας.

Με αυτήν κυρίως την ιδιότητά της και με αφορμή την πρώτη εκδήλωση που διοργανώνεται πανελλαδικά στις 26/3 από το Ίδρυμα Μαραγκοπούλου για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου με θέμα την Έκθεση Αξιολόγησης της GREVIO για την Ελλάδα, μιλήσαμε μαζί της για ορατές και λιγότερο ορατές πτυχές αυτού του διαχρονικού ζητήματος για τη χώρα μας.

Ερώτηση: Έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια τα περιστατικά έμφυλης βίας στην Ελλάδα ή τώρα τα μαθαίνουμε;

Απόκριση: Δύσκολο να πει κανείς με σιγουριά.

Αυτό που έχει αυξηθεί είναι αφενός η καταγραφή των περιστατικών, αφετέρου οι συζητήσεις και η ευαισθητοποίηση γύρω από αυτά.

Όλο και περισσότερος κόσμος είναι σε θέση να ονοματοδοτήσει τα φαινόμενα και να τους προσδώσει τη διάσταση που έχουν.

Πολλά εξ αυτών δεν κρύβονται πια κάτω από το χαλί, αλλά έρχονται στην επιφάνεια και συζητιούνται -χωρίς να ξεχνάμε τον τεράστιο «σκοτεινό» αριθμό περιστατικών που υπάρχει σε όλες τις χώρες.

Ερώτηση: Πώς μπορούμε να μειώσουμε αυτόν τον «σκοτεινό» αριθμό;

Απόκριση: Ορισμένοι από τους λόγους για τους οποίους πολλές γυναίκες δεν καταγγέλλουν τα περιστατικά είναι ότι δεν συνειδητοποιούν ότι είναι θύματα έμφυλης βίας, δεν ξέρουν πού να αποταθούν, ότι εξαρτώνται οικονομικά από τον κακοποιητή τους.

Συχνά δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να υποστηρίξουν μια δικαστική διαμάχη.

Πολύ σημαντική επίσης είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στους θεσμούς.

Πώς θα βγεις πιο δυνατή μέσα από μια καταγγελία όταν υπάρχει ο κίνδυνος της δευτερογενούς θυματοποίησης;

Είναι πολυπαραγοντικό το θέμα της βίας, οπότε είναι πολυπαραγοντικό και το θέμα της μη καταγγελίας.

Ο ρόλος όλων μας είναι να ενδυναμώσουμε τις γυναίκες αλλά και να φροντίσουμε να στηθεί σωστά ο μηχανισμός για την υποστήριξή τους.

Ερώτηση: Η έκθεση της GREVIO για την Ελλάδα τονίζει την ανάγκη αναγνώρισης μέσω της νομοθεσίας διαφορετικών μορφών βίας, όπως η ψυχολογική και η

οικονομική βία. Γιατί είναι σημαντική η ονοματοδοσία των φαινομένων σε τόσο λεπτομερές επίπεδο;

Απόκριση: Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται οι διαφορετικές μορφές βίας ειδικά αυτές που δεν αφήνουν «ίχνη» στο σώμα, γιατί διαφορετικά περνούν αόρατες όχι για το άτομο που αφορούν βέβαια, αλλά για εμάς.

Όταν οι όροι δεν αναγνωρίζονται νομοθετικά και δεν ευαισθητοποιείται το κοινό γύρω από αυτούς, υπάρχει μια δυσκολία συνειδητοποίησης και ταυτοποίησης από τα ίδια τα θύματα και το περιβάλλον τους.

Τέλος η νομική αναγνώριση επηρεάζει και τη συλλογή δεδομένων.

Όταν κάτι δεν διακρίνεται αυτό θα έχει μια επίδραση και στο τελικό αποτέλεσμα και την αξία των δεδομένων που συλλέγουμε.

Πρόσφατα, το Ηνωμένο Βασίλειο ποινικοποίησε το φαινόμενο του καταναγκαστικού ελέγχου (coercive control) και στη συνέχεια διέυρνε τον ορισμό του.

Αυτό ως πρακτική θα αξιολογηθεί από την GREVIO.

Η αναγνώριση του όρου «γυναικοκτονία» από την άλλη, δεν ορίζεται ως νομική υποχρέωση από τη Σύμβαση, αλλά επαινείται γιατί είναι ένα ακόμα βήμα προς τη σωστή θεώρηση του προβλήματος.

Ερώτηση: Ισχύει κάτι αντίστοιχο και σε σχέση με τον ορισμό του βιασμού με βάση την έννοια της συναίνεσης;

Απόκριση: Ο ορισμός της σεξουαλικής βίας συμπεριλαμβανομένου και του βιασμού σε σχέση με τη συναίνεση, είναι υποχρέωση δεν είναι πολυτέλεια.

Υπάρχουν διάφορες παραλλαγές στην προσέγγιση αυτή ανά κράτος, αλλά η προσέγγιση «yes means yes» που ορίζει ότι για να μην αποτελεί μια σεξουαλική πράξη βιασμό είναι απαραίτητη η ρητή συναίνεση κάθε μέρους, είναι εκείνη που εναρμονίζεται καλύτερα με τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης.

Παράλληλα με τον νομικό ορισμό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναγνωρίσουν και οι ερμηνευτές του νόμου, το ιδιαίτερα μεγάλο εύρος συμπεριφορών που μπορεί να έχει επιδείξει ένα θύμα σεξουαλικής βίας, ως αντίδραση προς μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά.

Δεν υπάρχει μία αντίδραση που είναι καλύτερη ή πιο σωστή από την άλλη και το αδίκημα του βιασμού θα πρέπει να ερμηνεύεται μέσα από την απουσία συναίνεσης.

Ερώτηση: Παρόλ' αυτά φαίνεται ότι στην Ελλάδα έχουμε ένα επαρκές -αν και όχι τέλειο- νομοθετικό πλαίσιο. Γιατί λοιπόν χωλαίνουμε στην εφαρμογή;

Απόκριση: Ο νόμος είναι εργαλείο, σημασία έχει πώς θα χρησιμοποιηθεί.

Συζητήσαμε νωρίτερα για τη συλλογή δεδομένων: τα δεδομένα μας δείχνουν πώς θα περάσουμε από τη θεωρία στην πράξη, πώς θα καταλάβουμε αν μια διάταξη που έχουμε εφαρμόζεται σωστά και αν όχι πού είναι το πρόβλημα.

Αν για παράδειγμα υπάρχει ιδιαίτερα μικρό ποσοστό καταδικαστικών αποφάσεων σε σχέση με τις καταγγελίες, σε ποιο σημείο ακριβώς κόβεται το νήμα;

Η πρόσφατη απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου Δικαιωμάτων του Ανθρώπου «Χ κατά Ελλάδας» που ευθυγραμμίστηκε με την έκθεση της GREVIO για τη χώρα

είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί είναι η πρώτη για την Ελλάδα στο ζήτημα αυτό και γιατί δείχνει σε πολλά σημεία πώς ένα καλό νομοθετικό πλαίσιο δεν αρκεί αν δεν εφαρμοστεί σωστά στην πράξη.

Ανέδειξε για παράδειγμα ελλείψεις και προβλήματα στην ποινική έρευνα της καταγγελίας: κατά τη διερεύνηση δεν επιτρέπεται να βασιζόμαστε μόνο στην καταγγελία του θύματος, πρέπει να συλλέγονται και άλλα στοιχεία που μπορεί να υποστηρίξουν την υπόθεσή της.

Έθεσε επίσης ζητήματα σε σχέση με την υποχρέωση ενημέρωσης των γυναικών που καταγγέλλουν για τα δικαιώματά τους, αλλά και σε σχέση με την υποχρέωση παροχής ποιοτικής διερμηνείας για γυναίκες που δεν μιλούν ελληνικά.

Τέλος ανέδειξε τις ελλείψεις σε επαρκή αριθμό επαγγελματιών του ίδιου φύλου με το θύμα που θα το βοηθήσουν να νιώσει εμπιστοσύνη κατά τη διαδικασία της καταγγελίας και την απουσία κατάλληλων κέντρων παραπομπής ή διαχείρισης κρίσεων για επιζώσες σεξουαλικής βίας.

Η απόφαση αυτή λοιπόν είναι ένα καλό εργαλείο για να παρακολουθήσει κανείς τα κενά στη διαδικασία, ειδικά στην εφαρμογή του νόμου.

Ανοίγει το δρόμο ώστε να αναγνωριστεί το εύρος των υποχρεώσεων και ο μεγάλος αριθμός επαγγελματιών που έχουν ευθύνη να αντιμετωπίσουν με τρόπο ολιστικό και αποτελεσματικό τα φαινόμενα έμφυλης βίας.

Ερώτηση: Συζητάμε για την ευαισθητοποίηση και την ευθύνη όλων μας στην πρόληψη της έμφυλης βίας, αλλά ποιο είναι το όριο ανάμεσα στην προστασία των θυμάτων

και τον σεβασμό των προσωπικών τους αποφάσεων, σε σχέση με μια πιθανή καταγγελία;

Απόκριση: Καταρχάς ως πολίτες χρειάζεται να έχουμε μια βασική ενημέρωση για το πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε ένα περιστατικό βίας και πώς μπορούμε να προσεγγίσουμε και να υποστηρίξουμε με ευαισθησία ένα θύμα, χωρίς να το ενοχοποιούμε ή να συμβάλλουμε σε δευτερογενή θυματοποίηση.

Στο θέμα των επαγγελματιών χρειάζεται να κάνουμε μια σημαντική διάκριση ανάμεσα στα παιδιά και τα ενήλικα θύματα.

Σε ό,τι αφορά τα παιδιά υπάρχει ένας γενικός κανόνας: οι επαγγελματίες που έχουν υποψίες ότι ένα παιδί είναι θέμα βίας έχουν υποχρέωση να το καταγγείλουν.

Όταν μιλάμε όμως για ενήλικες γυναίκες θύματα βίας, ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύει η GREVIO το θέμα της καταγγελίας από επαγγελματίες έχει μια ιδιαιτερότητα:

Τονίσαμε πριν την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι γυναίκες μέσα σε μια κακοποιητική σχέση.

Εάν οι επαγγελματίες ήταν υποχρεωμένοι να καταγγέλλουν οποιοδήποτε περιστατικό, τότε πολλές γυναίκες θα κρύβονταν και δεν θα πήγαιναν ούτε καν στο νοσοκομείο να ζητήσουν βοήθεια.

Για τον λόγο αυτόν δεν πρέπει να ισχύει καθολική υποχρέωση καταγγελίας από την πλευρά των επαγγελματιών.

Η λεπτή γραμμή βέβαια είναι δύσκολο να βρεθεί.

Οι επαγγελματίες θα πρέπει πάντα να προσπαθούν να πάρουν τη συναίνεση του θύματος, για να προβούν σε μία καταγγελία.

Η GREVIO όμως διαχωρίζει καταστάσεις στις οποίες έχει επιτελεστεί μια σοβαρή πράξη βίας και αναμένονται επιπλέον αντίστοιχες τέτοιες πράξεις και ορίζει ότι στις περιπτώσεις αυτές η καταγγελία μπορεί να γίνει και χωρίς τη συναίνεση του θύματος.

Πώς θα αξιολογήσει το επίπεδο κινδύνου ο/η επαγγελματίας;

Υπάρχουν ειδικά εργαλεία γι' αυτό για τη χρήση των οποίων θα πρέπει να έχει επιμορφωθεί, ώστε να γνωρίζει ποια πρέπει να είναι τα επόμενα βήματα.

Ερώτηση: Σε τι άλλο χρειάζεται να επιμορφώνονται οι επαγγελματίες;

Απόκριση: Η Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης περιλαμβάνει ειδική διάταξη για την επιμόρφωση των επαγγελματιών που έρχονται σε επαφή με επιζώσες έμφυλης βίας ή χειρίζονται τις υποθέσεις τους: αστυνομικές αρχές, δικαστικοί λειτουργοί, δικηγόροι, δημοσιογράφοι, λειτουργοί υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες κλπ.

Τα άτομα αυτά χρειάζεται καταρχάς να κατανοήσουν το φαινόμενο της βίας και το γιατί μια επιζώσα μπορεί να συμπεριφερθεί με τον έναν ή τον άλλο τρόπο.

Αν ο/η επαγγελματίας κατανοεί τον κύκλο της συντροφικής βίας, τότε μπορεί να δώσει άλλου είδους απάντηση στις ανάγκες της επιζώσας.

Ας πάρουμε για παράδειγμα την ανάγκη για διάκριση μεταξύ σύγκρουσης και βίας, την οποία βρίσκουμε ως σύσταση στα περισσότερα κράτη που επιτηρήθηκαν από την GREVIO.

Σε πανευρωπαϊκό επίπεδο λαμβάνουμε πληροφορίες από οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών ότι πολλές

καταγγελίες βίας αντιμετωπίζονται ως «ατομική υπόθεση» των γυναικών, ως ένα «απλό καβγαδάκι» μεταξύ συντρόφων.

Έτσι οι αστυνομικές αρχές μπορεί να ξαναστείλουν τις γυναίκες στο σπίτι τους, με αποτέλεσμα να μη δοθεί λύση.

Τα περιστατικά αυτά δεν καταγράφονται καν ως καταγγελίες επειδή δεν αναγνωρίζονται ως βία.

Υπάρχει δηλαδή μια τάση να ιδιωτικοποιείται το φαινόμενο με την ετικέτα της «σύγκρουσης», ενώ πρόκειται για ποινικό αδίκημα που μας αφορά όλους.

Στην περίπτωση των ΜΜΕ οι δημοσιογράφοι χρειάζεται να γνωρίζουν πώς να αποφεύγουν οποιαδήποτε συμπεριφορά ενοχοποιεί το θύμα, ποια ορολογία είναι προτιμητέα στην αναφορά περιστατικών βίας, πώς προστατεύεται η ιδιωτικότητα των θυμάτων και άλλα ζητήματα δεοντολογίας.

Ερώτηση: Τι θέση έχουν τα συμβουλευτικά/θεραπευτικά προγράμματα, που απευθύνονται σε κακοποιητικά άτομα, στην πρόληψη και καταπολέμηση της έμφυλης βίας;

Απόκριση: Υπάρχουν πολλά τέτοια προγράμματα στα κράτη που βρίσκονται υπό την επιτήρηση της GREVIO και για ορισμένα από αυτά υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά.

Για να συμβεί αυτό όμως, θα πρέπει να λειτουργεί σωστά όλη η υπόλοιπη αλυσίδα της πρόληψης, των πολιτικών, της ποινικής δίωξης και της προστασίας.

Η συμμετοχή των κακοποιητών στα προγράμματα αυτά δεν θα πρέπει για παράδειγμα να υποκαθιστά άνευ ετέρου το δικαίωμα των θυμάτων για ποινική δίωξη.

Χρειάζεται επίσης να είναι αποτελεσματικό το γενικότερο πλαίσιο στο οποίο λειτουργούν τα προγράμματα αυτά: το πώς αξιολογούνται, πώς επιβάλλονται και λοιπά.

Ερώτηση: **Αν επιλέγατε ένα σημαντικό βήμα στον τομέα της πρόληψης της βίας, ποιο θα ήταν αυτό;**

Απόκριση: **Η πρόληψη είναι σύνθετο ζήτημα.**

Το σημαντικότερο για μένα είναι η εκπαίδευση.

Όχι αποκλειστικά σε σχέση με τη βία, αλλά και σε σχέση με την έμφυλη ισότητα ή τα στερεότυπα ή τη συναίνεση.

Γιατί για παράδειγμα είναι σημαντική η συναίνεση;

Πώς την ερμηνεύουμε;

Το μαθαίνουμε αυτό στα παιδιά μας από μικρή ηλικία;

Θεωρώ επίσης ότι χρειάζονται καμπάνιες ευαισθητοποίησης -για το κοινό, για τα θύματα, για πιθανά θύματα, για παριστάμενα άτομα- που δεν θα μένουν σε βασικές πληροφορίες αλλά θα εξειδικεύουν σε σχέση με τρόπους αναγνώρισης, προσέγγισης και αντιμετώπισης.»

9 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Με τις τελευταίες φράσεις της Προέδρου Της GREVIO Δόκτορος Ανδριάνας Κωστοπούλου, **«Γιατί για παράδειγμα είναι σημαντική η συναίνεση; Πώς την ερμηνεύουμε; Το μαθαίνουμε αυτό στα παιδιά μας από μικρή ηλικία;»**, θα συνεχίσουμε δημιουργώντας το κεφάλαιο τούτο για τη σεξουαλική συναίνεση, που κάνοντας κióλας ένα πρώτο σχόλιο για αυτά που εμπεριέχονται σε αυτό, θα πούμε ότι η ανθρωπότητα προχωράει και το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε εμείς, ως σύγχρονοι μέσοι Έλληνες Πολίτες, είναι τουλάχιστον όπου φανερά προπορεύεται να την ακολουθούμε.

Οι πληροφορίες που παρέχονται είναι κυρίως από την επίσημη ιστοσελίδα της Κυβέρνησης της Αυστραλίας για τη σεξουαλική συναίνεση <https://www.consent.gov.au/> και από ένα άρθρο της δημοσιογραφικής ιστοσελίδας <https://www.zougla.gr/> με τίτλο **«Τι είναι η συναίνεση και γιατί είναι σημαντική;»**

Ένα ακόμη σχόλιο.

Ίσως φανεί από εκείνα που θα ακολουθήσουν, ότι η σεξουαλική συναίνεση είναι ένα σύνολο κανόνων, που χρειάζεται να τους ακολουθεί κανείς ευλαβικά υπακούοντας, για να μπορέσει να τη λαμβάνει ρητώς, ή να μην τη λαμβάνει.

Ευλαβικά Υπακούοντας για να μπορέσει να Τη Λαμβάνει Ρητώς, Ή επισημαίνοντας με σφαιρικά συμμετρικό πλεονασμό στη γραφή μας, να μην τη λαμβάνει ακόμη κι αν το να μην τη λαμβάνει υφίσταται συνολικά, ή καλύτερα εκφράζεται συνολικά, με οποιουδήποτε είδους μετέωρης ασάφειας.

Οποιοιδήποτε είδους μετέωρης ασάφειας τέτοιας αμυδρότητας κιόλας, που θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς για εκείνη, ότι από πολλές δικές του οπτικές γωνίες, αλλά όχι όλες, την έλαβε ρητώς.

Όμως τουλάχιστον κατά τη γνώμη μας, ολόκληρο το κεφάλαιο αφορά ένα συγκεκριμένο πολύ ευαίσθητο τμήμα, το σεξουαλικό τμήμα, ενός ολόκληρου πολύ ευαίσθητου φιλοσοφικού οικοδομήματος.

Του πολύ ευαίσθητου φιλοσοφικού οικοδομήματος της μη επέμβασης του κάθε ανθρώπου, στην ελεύθερη βούληση οποιουδήποτε άλλου συνανθρώπου του, είτε ατομικά, είτε ομαδικά.

Στη γενικότητα όμως του φιλοσοφικού τούτου οικοδομήματος της μη επέμβασης που αναφέρουμε, να μην επεμβαίνει κανείς στην ελεύθερη βούληση οποιουδήποτε άλλου συνανθρώπου του όταν εκείνος δεν βλάπτει με πασιφανή τρόπο καίρια τον εαυτό του, ή ακόμη και με εντελώς απλή υποψία -αλλά να επεμβαίνει αναλόγως και εκείνης της εντελώς απλής υποψίας- καθώς και οσοδήποτε απλούστερα του καίρια, τις γύρω του άλλες έμβιες, περισσότερο, οντότητες.

1. Πώς να ανταποκριθείτε σε κάποιον που σας αποκαλύπτει τις εμπειρίες του σεξουαλικής βίας ή κακοποίησης:

Οι συμπονετικές αντιδράσεις στις αποκαλύψεις σεξουαλικής βίας βοηθούν τους επιζώντες να αισθάνονται ότι τους ακούν, και παίζουν σημαντικό

ρόλο στις αποφάσεις τους για το αν θα αναζητήσουν πρόσθετη βοήθεια.

Τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να τους:

- Ακούτε προσεκτικά, χωρίς διακοπές ή επικρίσεις.
- Δείχνετε ότι πιστεύετε αυτά που σας λένε.
- Πείτε ότι έχουν την υποστήριξή σας.

Η χρονική στιγμή της αποκάλυψης που σας κάνουν θα επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο θα ανταποκριθείτε καλύτερα.

Εάν κινδυνεύουν από περαιτέρω βία ή κακοποίηση, μπορεί να χρειάζονται άμεση προστασία.

Υπάρχει επίσης μια σειρά από υπηρεσίες υποστήριξης διαθέσιμες σε εθνικό επίπεδο, καθώς και από πολιτείες και επικράτειες.

2. Τι είναι η σεξουαλική συναίνεση;

Ένας Ορισμός:

Η σεξουαλική συναίνεση είναι μια ελεύθερη, εθελοντική και ενημερωμένη συμφωνία μεταξύ των ανθρώπων προκειμένου να συμμετάσχουν σε μια σεξουαλική πράξη. Αυτή η συμφωνία ισχύει μόνο όταν τα άτομα αυτά αισθάνονται αμοιβαία και ειλικρινά ότι θέλουν να συμμετάσχουν στη συγκεκριμένη σεξουαλική πράξη και διασφαλίζουν ενεργά ότι ο/η σύντροφός τους το θέλει επίσης.

Ένας Άλλος Ορισμός:

Η συναίνεση είναι μια ενθουσιώδης, σαφής και εκούσια συμφωνία για την ανάληψη συγκεκριμένων σεξουαλικών δραστηριοτήτων. Είναι μια συνεχής διαδικασία που μπορεί να ανακληθεί ανά πάσα στιγμή.

Η συναίνεση πρέπει να είναι αμοιβαία, δηλαδή όλα τα εμπλεκόμενα μέρη συμφωνούν ενεργά και έχουν επίγνωση του τι συμβαίνει. Η σιωπή ή η απουσία ενός σαφούς «όχι» δεν συνεπάγεται συναίνεση.

Πρέπει να είναι ένα ηχηρό «ναι» από όλα τα άτομα που συμμετέχουν.

Οι παραπάνω ορισμοί σημαίνουν ότι υπάρχει συναίνεση για σεξουαλική δραστηριότητα μόνο εάν ο κάθε εμπλεκόμενος:

- Συμφωνεί με τον άλλον να συμμετάσχει.
- Θέλει πραγματικά να συμμετάσχει – δεν αισθάνεται ότι το οφείλει.
- Ελέγχει κατά διαστήματα με τον άλλο για να βεβαιωθεί ότι κάθε άτομο θέλει να συμμετάσχει.
- Δείχνει ή λέει ότι θέλει να συμμετάσχει με σαφή και ανοιχτό τρόπο.

Η σεξουαλική συναίνεση σχετίζεται με σεξουαλικές δραστηριότητες, όπως:

- Σεξουαλική συνεύρεση.
- Άγγιγμα ατόμου με σεξουαλικό τρόπο.
- Μοίρασμα σεξουαλικών εικόνων με άλλους.

- Σεξουαλικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο και αποστολή γραπτών μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου (sexting).

Η σεξουαλική συναίνεση δεν είναι:

- Ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί.
- Μια συναλλαγή ή ένα συμβόλαιο – μια ανταλλαγή όπου κάποιος «δίνει» ή «λαμβάνει» συναίνεση.

Η κατανόηση και επικοινωνία της συναίνεσης αποτελεί μέρος ενός συνόλου δεξιοτήτων που μπορούν να μάθουν οι άνθρωποι για να έχουν ασφαλείς και υγιείς σεξουαλικές σχέσεις.

Πρέπει να υπάρχει συναίνεση ώστε η σεξουαλική δραστηριότητα να είναι απαλλαγμένη από βία, πίεση και έλεγχο.

3. Γιατί είναι σημαντική η συναίνεση;

- **Σεβασμός και αξιοπρέπεια:** Η συναίνεση έχει τις ρίζες της στη μεταχείριση του άλλου με σεβασμό και στην αναγνώριση της αξιοπρέπειας κάθε ατόμου. Θέτει τα θεμέλια για θετικές, με σεβασμό και κατάλληλες αλληλεπιδράσεις.
- **Ενδυνάμωση:** Ο έλεγχος του σώματος και των επιλογών του ατόμου ενδυναμώνει τα άτομα. Η συναίνεση επιτρέπει στους ανθρώπους να

λαμβάνουν αποφάσεις για το σώμα τους, ενισχύοντας την αίσθηση της αυτονομίας.

- **Εμπιστοσύνη:** Η εγκαθίδρυση εμπιστοσύνης είναι ζωτικής σημασίας σε κάθε σχέση. Οι συναινετικές αλληλεπιδράσεις οικοδομούν την εμπιστοσύνη, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου όλοι αισθάνονται ασφαλείς, αξιόλογοι και κατανοητοί.

- **Πρόληψη της βλάβης:** Η συναίνεση λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας, συμβάλλοντας στην πρόληψη της σωματικής και συναισθηματικής βλάβης. Η γνώση και ο σεβασμός των ορίων του άλλου μειώνει τον κίνδυνο δυσφορίας, τραυματισμού ή παραβιάσεων.

Μια μελέτη σχετικά με τις νοοτροπίες των νέων ηλικίας 16 έως 24 ετών αποκάλυψε ότι το 33% συμφωνεί ότι «οι καταγγελίες σεξουαλικής κακοποίησης είναι συχνά ένας τρόπος αντεκδίκησης κατά των ανδρών».

Αυτό υποδηλώνει ότι οι νέοι δυσκολεύονται ενδεχομένως να αναγνωρίσουν τι είναι η συναίνεση και τι η σεξουαλική βία.

4. Υπάρχουν 5 βασικές ιδέες που βοηθούν στον ορισμό της σεξουαλικής συναίνεσης:

A) Η συναίνεση είναι ελεύθερη και εθελοντική.

Η συναίνεση είναι πάντα μια ελεύθερη επιλογή. Δεν υπάρχει συναίνεση εάν οποιοδήποτε εμπλεκόμενο άτομο:

- βιώνει βία.
- αναγκάζεται ή πιέζεται να κάνει κάτι.
- αισθάνεται εκφοβισμό ή απειλή.
- αισθάνεται ταπείνωση.
- νιώθει ότι του αφαιρείται κάτι.
- ότι το κατασκοπεύουν ή το παρακολουθούν.
- ότι το έχουν υπό έλεγχο.

Η συναίνεση δεν δεσμεύεται από όρους. Θα πρέπει να δίνεται ελεύθερα και ειλικρινά και χωρίς δισταγμό.

B) Σαφής και ενημερωμένη.

Κάθε άτομο αισθάνεται πραγματική σιγουριά ή ενθουσιασμό και ξέρει σε τι συμφωνεί. Συναίνεση είναι όταν κάθε άτομο:

- θέλει να συμμετάσχει στη σεξουαλική δραστηριότητα.
- καταλαβαίνει τι είναι η συγκεκριμένη σεξουαλική δραστηριότητα.

Η συναίνεση σε μια σεξουαλική δραστηριότητα, όπως το φιλή ή το άγγιγμα, δεν σημαίνει ότι συναινείτε και σε άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες.

Ο καθένας πρέπει επίσης να συναινέσει στο πώς θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα,

συμπεριλαμβανομένης της χρήσης προφυλακτικών και αντισύλληψης.

Γ) **Ενεργή και δηλωμένη.**

Η συναίνεση αφορά εξ ολοκλήρου την επικοινωνία.

Οι σύντροφοι χρειάζεται να πουν ενεργά ή να κάνουν κάτι για να ελέγξουν αν ο/η σύντροφός τους θέλει να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική δραστηριότητα.

Τα άτομα μπορούν να εκφράσουν τη συναίνεσή τους:

- μιλώντας – π.χ. «Μπορώ να σε αγκαλιάσω;» «Θέλεις να δοκιμάσουμε...;» «Σου αρέσει αυτό;».
- δείχνοντας χωρίς λέξεις – π.χ. με ενθουσιώδεις χειρονομίες, ενεργή συμμετοχή, πιο στενή σωματική επαφή.

Τα άτομα πρέπει να ελέγχουν αν ο/η σύντροφός τους θέλει να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική δραστηριότητα.

Το να μην λέει κάποιος «όχι» δεν σημαίνει ότι συναινεί· πρέπει να δηλώσει ότι συναινεί με κάποιον τρόπο.

Εάν υπάρχουν τυχόν ενδείξεις δισταγμού ή αβεβαιότητας, όπως «πάγωμα», αυτό σημαίνει ότι το άτομο δεν συναινεί.

Για να ελέγξει κάποιος αν το άλλο άτομο συναινεί, μπορεί να πει π.χ.: «Θέλεις να το πάρουμε πιο αργά;» «Θέλεις να κάνουμε ένα διάλειμμα;» «Θέλεις να σταματήσουμε;» «Τι θα έλεγες να φέρω λίγο νερό να πιούμε;»

Η σωματική διέγερση επίσης δεν σημαίνει ότι υπάρχει συναίνεση.

Δεν υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ή βαθμοί συναίνεσης.

Είτε υπάρχει συναίνεση είτε δεν υπάρχει.

Δ) Συνεχής και αμοιβαία.

Η συναίνεση είναι μια συνεχής και αμοιβαία διαδικασία.

Είναι ευθύνη όλων των εμπλεκόμενων να βεβαιώνονται ότι υπάρχει συναίνεση ανά πάσα στιγμή.

Δεν την δηλώνετε μόνο μία φορά πριν ξεκινήσετε τη σεξουαλική δραστηριότητα και ο καθένας μπορεί να αποσύρει τη συναίνεσή του ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Αν ένα άτομο συναινεί, αλλά ένα άλλο δεν συναινεί, τότε δεν υπάρχει συναίνεση.

Όλα τα άτομα πρέπει να θέλουν να συμμετέχουν στη σεξουαλική δραστηριότητα.

Ε) Ικανή και δυνατή.

Όλοι όσοι εμπλέκονται σε μια σεξουαλική δραστηριότητα χρειάζεται να είναι σε θέση να συναινέσουν ή να δηλώσουν ότι δεν συναινούν.

Τα άτομα δεν μπορούν να συναινέσουν εάν είναι:

- κάτω από την ηλικία συναίνεσης (είτε 16 είτε 17 ετών) - αυτό ποικίλλει σε διαφορετικά μέρη της Αυστραλίας και υπάρχουν εξαιρέσεις για άτομα που

κάνουν συναινετικά σεξ όταν έχουν περίπου την ίδια ηλικία.

- μεθυσμένα, σε έκσταση ή σοβαρά επηρεασμένα από ναρκωτικά ή αλκοόλ.
- δεν έχουν τις αισθήσεις τους - δεν έχουν συναίσθηση του τι γίνεται γύρω τους.

Οι σύντροφοι χρειάζεται να λένε ενεργά ή να κάνουν κάτι για να ελέγξουν αν ο/η σύντροφός τους έχει την ικανότητα και θέλει να συμμετάσχει σε μια σεξουαλική δραστηριότητα.

5. Συχνές ερωτήσεις για τη συναίνεση:

Χρειάζεται να δώσετε συναίνεση για φωτογραφίες ή βίντεο;

Θα πρέπει πάντα να ζητάτε συναίνεση πριν μοιραστείτε την εικόνα ή το βίντεο κάποιου.

Θα μπορούσατε να ζητήσετε ψηφιακή συναίνεση ρωτώντας:

«Μπορώ να σου τραβήξω φωτογραφία/βίντεο;»
 «Μπορώ να μοιραστώ αυτό το βίντεο/φωτογραφία σου με [εισαγωγή ονόματος/ομαδικής συνομιλίας];»
 «Μπορώ να αναρτήσω αυτό το βίντεο/φωτογραφία σου στο [εισαγωγή πλατφόρμας κοινωνικού δικτύου];»

Δεν είναι ποτέ εντάξει να μοιράζεστε ιδιωτικό, σεξουαλικό, ανάρμοστο ή ακατάλληλο περιεχόμενο κάποιου ατόμου με άλλους χωρίς συναίνεση.

Η δημιουργία τέτοιου περιεχομένου δεν παρέχει αυτόματα άδεια για μοίρασμα σε άλλους.

Το να πιέζετε άλλους να μοιράζονται σεξουαλικό περιεχόμενο δεν είναι αποδεκτό, και επειδή το λάβατε δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να το ανταποδώσετε.

Εάν δεν είστε σίγουροι ή νιώθετε άβολα για το μοίρασμα, σταματήστε, αναλογιστείτε και ζητήστε καθοδήγηση.

Για περισσότερους πόρους για γονείς σχετικά με τη συναίνεση όσον αφορά εικόνες επισκεφθείτε το eSafety.

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου είναι αποδεκτό να δίνει κανείς απρόσκλητη προσοχή;

Η απρόσκλητη σωματική προσοχή δεν είναι ποτέ εντάξει, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις.

Όλοι αξίζουν να αισθάνονται ασφαλείς και να νιώθουν άνετα και κανείς δεν θα πρέπει ποτέ να υποθέτει ότι υπάρχει συναίνεση.

Το να ζητάς συναίνεση χαλάει τη διάθεση;

Καθόλου.

Η συναίνεση δεν χρειάζεται να είναι υπερβολικά τυπική ή να συνοδεύεται από αμηχανία.

Μπορεί να είναι τόσο απλή όσο το να κάνεις ερωτήσεις όπως «Τι σε ενδιαφέρει;» ή «Θέλεις να συνεχίσουμε;»

Αυτό που θα «χαλάσει τη διάθεση» είναι να προχωράς χωρίς να είσαι σίγουρος αν το άλλο πρόσωπο αισθάνεται πραγματικά άνετα και είναι πρόθυμο.

Πώς αποσύρετε τη συναίνεσή σας εάν δεν νιώθετε άνετα;

Μπορείτε να αλλάξετε γνώμη σε οποιοδήποτε σημείο της σεξουαλικής δραστηριότητας, και κάθε άτομο πρέπει να σταματήσει.

Ο καθένας έχει το δικαίωμα να αποφασίζει τι θα συμβεί στο δικό του σώμα.

Αποδεκτά λεκτικά παραδείγματα μπορεί να είναι π.χ.:

«Άλλαξα γνώμη»

«Δεν νιώθω άνετα»

«Δεν θέλω πια να το κάνω αυτό»

Οι έμμεσες εκφράσεις μπορούν επίσης να υποδεικνύουν ανάκληση της συναίνεσης.

Για παράδειγμα:

«Είμαι κουρασμένος/η»

«Δεν είμαι σίγουρος/η γι' αυτό»

«Δεν είμαι σίγουρος/η πια ότι έχω τη διάθεση»

Δεν είναι εύκολο για όλους να εκφράζουν τα όριά τους προφορικά.

Η μη λεκτική επικοινωνία είναι εξίσου έγκυρη με τις λέξεις.

Μερικές μη λεκτικές νύξεις που πρέπει να γνωρίζετε είναι:

- Όταν το άλλο άτομο δεν συμμετέχει πλέον ενεργά
- Μένει ακίνητος/η ή σιωπηλός/ή
- Αποφεύγει να σας κοιτάζει στα μάτια ή κοιτάζει αλλού
- Απομακρύνεται σωματικά
- Εμφανίζει ενδείξεις έντασης ή δυσφορίας.

Η σαφής και ανοιχτή επικοινωνία είναι το κλειδί.

Ο καθένας έχει το δικαίωμα να θέτει τα όρια που τον κάνουν να νιώθει ότι είναι ασφαλής και τον σέβονται.

Είναι εντάξει να κάνεις κολακευτικά σχόλια σε κάποιον για την εμφάνισή του;

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να κάνεις σε κάποιον ένα κομπλιμέντο και σε μια απρόσκλητη, σεξουαλικά υποκινούμενη ή σεξουαλικά επιθετική παρενόχληση.

Αν ο καθένας αισθάνεται το ίδιο, και είναι σαφές είτε μέσω της γλώσσας του σώματός του, είτε προφορικά;

Αν δεν είστε σίγουροι, είναι ώρα να ρωτήσετε.

Είναι πιο σημαντικό να ζητάμε σεξουαλική συναίνεση σε μια νέα σχέση από ό,τι σε μια μακροπρόθεσμη σχέση;

Η αναζήτηση συναίνεσης είναι αναγκαία σε κάθε είδους σχέση ή σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα εκτός σχέσης.

10 ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΟΚΤΟΝΙΩΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΠΑΙΔΙΑ

Σε αντιστοιχία με τις γυναικοκτονίες και για τα παιδιά υπάρχουν βαθιά εμπεδωμένες αντιλήψεις, όμως περισσότερο οικογενειακές και λιγότερο ή καθόλου κοινωνικές, απεναντίας η κοινωνία μας είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη με εκείνα.

Εμπεδωμένες οικογενειακές αντιλήψεις όπως ότι θα πρέπει να είναι υποτελή στην γονεϊκή εξουσία, ενώ να επισημάνουμε ότι ούτως ή άλλως δυνητικά εξαιτίας του πολύ νεαρού της ηλικίας τους, η εξουσία των γονέων εις βάρος τους μπορεί να είναι ακόμη και απεριόριστη.

Ακόμη και απεριόριστη, αν φυσικά δεν επέμβει η κοινωνία με τους θεσμούς της, τους νόμους της, ή ακόμη και με την ευαισθητοποίηση των κοντινών τους ανθρώπων, που το τελευταίο όμως φθίνει στην ατομική σύγχρονη εποχή μας.

Επίσης σε αντιστοιχία πάντα με τις γυναικοκτονίες, πολλοί γονείς έως σήμερα στην Ελλάδα θεωρούν ότι μπορούν **«τιμωρώντας»** τα παιδιά τους με τη βία, είτε λεκτικώς είτε και σωματικώς, να τα **«σωφρονίζουν»**.

Επαναλαμβάνουμε ότι κατά τη γνώμη μας, όλα αυτά συμβαίνουν επειδή στην πραγματικότητα οι γονείς τα παιδιά που έχουν γεννήσει, βαθιά μέσα τους τα θεωρούν **«ιδιοκτησία»** τους.

Ότι είναι δηλαδή βαθιά μέσα τους η πράγματι εντελώς στρεβλή αντίληψη, ότι βρίσκονται ως οντότητες στην ίσως και απόλυτη **«κατοχή»** τους.

Κραυγαλέα λάθος αντίληψη για οποιαδήποτε τουλάχιστον έμβια οντότητα, πόσο μάλλον για μια κατοχυρωμένη στην κοινωνία μας με νομικά δικαιώματα ανθρώπινη έμβια οντότητα.

Να πούμε επίσης ότι η παρακάτω απόκριση **«ορισμένοι από τους λόγους για τους οποίους πολλές γυναίκες δεν καταγγέλλουν τα περιστατικά (έμφυλης βίας) είναι ότι δεν συνειδητοποιούν ότι είναι θύματα έμφυλης βίας»**, συμβαίνει και με τα παιδιά που κακοποιούνται και γενικώς με όλους τους πολύ καλοσυνάτους, καλοπροαίρετους, αφελείς ανθρώπους τέτοιοι είναι τουλάχιστον τα παιδιά, που δεν μπορούν να πιστέψουν ότι οι άλλοι άνθρωποι δεν σκέφτονται παρόμοια με τους εαυτούς τους και έτσι μέσα τους τους δικαιολογούν μάλλον απόλυτα.

Τους δικαιολογούν μάλλον απόλυτα, όπως για παράδειγμα θα δικαιολογούσαν απόλυτα κάποια παιδιά, σε ένα κύκλο εξάρσης και ύφεσης μιας βίας που θα υπήρχε ενδεχομένως στη ζωή τους, τον εαυτό τους· αν έπραττε σε ένα ακραίο ξέσπασμά του με παρόμοια ένταση από υπερβολική ανοχή προηγουμένως.

Δεδομένου όμως ότι πάντοτε είναι εντελώς άλλη η κλίμακα της καταστροφής που μπορεί να πράξει ένα πολύ μικρό παιδί κακιώνοντας όση ένταση κι αν το διακατέχει και εντελώς άλλη εκείνη με παρόμοια ένταση κατοχής ενός εδώ και αρκετά χρόνια με μίσος ενήλικα.

Επίσης και τα υπόλοιπα αίτια της μη καταγγελίας περιστατικών έμφυλης βίας τής συνέντευξης της Δόκτορος Ανδριάνας Κωστοπούλου, είναι κοινά με αυτά της γενικότερης μη καταγγελίας περιστατικών βίας, όταν συμβαίνουν στον οποιονδήποτε άνθρωπο.

Σας βάζουμε ξανά το αναφερόμενο απόσπασμα της συνέντευξής της:

«Ορισμένοι από τους λόγους για τους οποίους πολλές γυναίκες δεν καταγγέλλουν τα περιστατικά είναι ότι δεν συνειδητοποιούν ότι είναι θύματα έμφυλης βίας, δεν ξέρουν πού να αποταθούν, ότι εξαρτώνται οικονομικά από τον κακοποιητή τους.

Συχνά δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να υποστηρίξουν μια δικαστική διαμάχη.

Πολύ σημαντική επίσης είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στους θεσμούς.

Πώς θα βγεις πιο δυνατή μέσα από μια καταγγελία όταν υπάρχει ο κίνδυνος της δευτερογενούς θυματοποίησης;

Είναι πολυπαραγοντικό το θέμα της βίας, οπότε είναι πολυπαραγοντικό και το θέμα της μη καταγγελίας.

Ο ρόλος όλων μας είναι να ενδυναμώσουμε τις γυναίκες αλλά και να φροντίσουμε να στηθεί σωστά ο μηχανισμός για την υποστήριξή τους.»

Ακόμη σας βάζουμε άλλο ένα μέρος της ίδιας συνέντευξης, που εξακολουθεί να υπάρχει αναλογία της σε όλους τους πολύ καλοσυνάτους, καλοπροαίρετους, αφελείς ανθρώπους, που τέτοιοι άνθρωποι είναι τουλάχιστον τα παιδιά.

«Ερώτηση: Σε τι άλλο χρειάζεται να επιμορφώνονται οι επαγγελματίες;

Απόκριση: Η Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης περιλαμβάνει ειδική διάταξη για την επιμόρφωση των επαγγελματιών που έρχονται σε επαφή με επιζώσες έμφυλης βίας ή χειρίζονται τις υποθέσεις τους: αστυνομικές αρχές, δικαστικοί λειτουργοί, δικηγόροι, δημοσιογράφοι, λειτουργοί υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες κλπ.

Τα άτομα αυτά χρειάζεται καταρχάς να κατανοήσουν το φαινόμενο της βίας και το γιατί μια επιζώσα μπορεί να συμπεριφερθεί με τον έναν ή τον άλλο τρόπο.

Αν ο/η επαγγελματίας κατανοεί τον κύκλο της συντροφικής βίας, τότε μπορεί να δώσει άλλου είδους απάντηση στις ανάγκες της επιζώσας.

Ας πάρουμε για παράδειγμα την ανάγκη για διάκριση μεταξύ σύγκρουσης και βίας, την οποία βρίσκουμε ως σύσταση στα περισσότερα κράτη που επιτηρήθηκαν από την GREVIO.

Σε πανευρωπαϊκό επίπεδο λαμβάνουμε πληροφορίες από οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών ότι πολλές καταγγελίες βίας **αντιμετωπίζονται ως «ατομική υπόθεση» των γυναικών, ως ένα «απλό καβγαδάκι» μεταξύ συντρόφων.**

Έτσι οι αστυνομικές αρχές μπορεί να ξαναστείλουν τις γυναίκες στο σπίτι τους, με αποτέλεσμα να μη δοθεί λύση.

Τα περιστατικά αυτά δεν καταγράφονται καν ως καταγγελίες επειδή δεν αναγνωρίζονται ως βία.

Υπάρχει δηλαδή μια τάση να ιδιωτικοποιείται το φαινόμενο με την ετικέτα της «σύγκρουσης», ενώ πρόκειται για ποινικό αδίκημα που μας αφορά όλους.

Στην περίπτωση των ΜΜΕ οι δημοσιογράφοι χρειάζεται να γνωρίζουν πώς να αποφεύγουν οποιαδήποτε συμπεριφορά ενοχοποιεί το θύμα, ποια ορολογία είναι προτιμητέα στην αναφορά περιστατικών βίας, πώς προστατεύεται η ιδιωτικότητα των θυμάτων και άλλα ζητήματα δεοντολογίας.»

Το χαρακτηριστικό όμως νομίζουμε όλων αυτών των αναφερόμενων ανθρώπων είναι ότι είναι τέτοια η ζωή τους σε ολόκληρο το παρελθόν της και την επεξεργασία της από το μυαλό τους που προτιμούν κυρίαρχα να τους βλάψουν, από το να βλάψουν το πολύ εμμέσως οι ίδιοι για να την προστατέψουν και μόνο, ακόμη και εκείνους που τους κακοποιούν.

Από το να βλάψουν το πολύ εμμέσως οι ίδιοι για να την προστατέψουν και μόνο, ακόμη και εκείνους που τους κακοποιούν, κοινοποιώντας για παράδειγμα τις κακοποιήσεις τους έστω στον περίγυρό τους.

Ίσως όμως αν ξεπερνώντας εκείνοι πολλές φορές τα όρια στη σχέση τους ή κάποιο ένα συγκεκριμένο, δύναται και τα πιο όπως μόλις περιγράψαμε θύματα να τα δημοσιοποιήσουν όλα αυτά όσο ευρύτερα τα καταφέρουν, ή ακόμη γιατί όχι να καταγγείλουν και επισήμως στις αστυνομικές και στις δικαστικές αρχές του τόπου τους όλα εκείνα που περνούν κοντά τους.

11 ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Επανερχόμαστε στους γονείς και τα παιδιά και σίγουρα σε πιο ισορροπημένες ενδοοικογενειακές καταστάσεις.

Τα πιο ήπια προβλήματα που όμως μπορεί να μεγαλώνουν με τον καιρό, να διογκώνονται και να έχουν πια τον αντίκτυπό τους μελλοντικά ακόμη και στην υγεία, αποφεύγονται με την αν μπορείσει να γίνει σε μεγαλύτερη ηλικία πολιτισμένη συζήτηση μεταξύ των ατόμων της ίδιας οικογένειας και την παρουσίαση και από τις δύο πλευρές των επιχειρημάτων τους για το οποιοδήποτε θέμα.

Χωρίς όμως να προσπαθούν οι μεγάλοι, να εξουσιάζουν και να κατελώνουν τους μικρούς.

Χωρίς να συμπεριφέρονται τυραννικά.

Χωρίς και οι μικρότεροι να το παρακάνουν από την ορμή των νιάτων τους.

Το δίκιο να το έχει η ισχύς του επιχειρήματος και όχι η ισχύς της δύναμης, όμως και πάλι δεν χρειάζεται να νικάει πάντα η λογική του επιχειρήματος, αλλά μόνον η αγάπη.

Η εκατέρωθεν αν γίνεται αγάπη, όταν και όποτε μπορείσει εκείνη να εκφραστεί.

Καμιά φορά θέλει τον χρόνο της.

Συμβαίνει δε πάντα το καλύτερο αποτέλεσμα, όταν βλέπουμε σφαιρικά μέσα από τα μάτια της.

Πολλές φορές οι παλαιότεροι άνθρωποι που έχουν ζήσει σε σκληρότερα χρόνια από τα σημερινά, έχουν αποκτήσει έναν τρόπο πιο δυναμικό στο να διεκδικούν ή και

απλά να ζητάνε πράγματα από τους γύρω τους, που ίσως και αυτός ο τρόπος τούς νέους ανθρώπους που δυσκολεύονται να τον συνειδητοποιήσουν, τους κάνει να νοιώθουν τουλάχιστον αμήχανα.

Κάποιοι παλαιότεροι άνθρωποι εστιάζουν την προσοχή τους στο αποτέλεσμα που επιτυγχάνεται με την πάλη της διεκδίκησης, ενώ συνάμα καθόλου στην ευγένεια, πράγμα που πολλούς ανθρώπους συνήθως νέους, τους ξενίζει.

Δικαίως κατά τη γνώμη μας τους ξενίζει, επειδή αυτό κάτι δείχνει και για τον διαμορφωμένο χαρακτήρα τους.

Επίσης και για τη φιλοσοφία τους.

Χρειάζεται όμως πολύ η κατανόηση και η αποδοχή τής προσωπικότητας των γύρω μας και καθόλου μα καθόλου η προσπάθεια αλλαγής τους, ή τουλάχιστον όχι αλλαγής τους με τον ίδιο αλλότριο για εμάς τρόπο.

Εννοούμε τον ορθό, κοφτό και απότομο τρόπο.

Λένε ότι με την αγάπη αλλάζει ο κόσμος.

Πόσο μάλλον ένας μόλις άνθρωπος, που ούτως ή άλλως έτσι νομίζουμε και μόνον έτσι, αξίζει πολύ να προσπαθήσουμε για αυτό.

Οι πολιτισμένες συζητήσεις παίζουν και εδώ πολύ σπουδαίο ρόλο και όταν είναι ειλικρινείς, αποσαφηνίζουν πολλά αίτια συμπεριφορών και βοηθάνε πολύ στην κατανόηση και την ανεκτικότητα των ανθρώπων, που αυτό ίσως και μόνο θα έπρεπε ή θα μπορούσε να είναι το ζητούμενο.

Το ζητούμενο τουλάχιστον στη βάση του και αν ειδικά δεν έχει ζητηθεί ρητά από τον άλλο άνθρωπο, να θέλει να τον βοηθήσουμε να αλλάξει κάτι στον χαρακτήρα του.

Κι αν δεν είναι κανείς τέλειος και καμιά φορά επεμβαίνει από παρόρμηση στη ζωή των άλλων ανθρώπων, χρειάζεται πάντα πολύ τουλάχιστον για τη βελτίωση των σχέσεών του με τους γύρω του, να προσανατολίζετε και προς την κατεύθυνση της μη επέμβασης στην προσωπικότητά τους.

Επίσης να αναφέρουμε ότι για πράγματα που αφορούν αποκλειστικά κάποιο μέλος της οικογένειας, ακόμη κι αν υπάρξει συζήτηση **πολιτισμένη πάντα συζήτηση**, τις τελικές αποφάσεις θα πρέπει να τις παίρνει το ίδιο το πρόσωπο που αφορούν, χωρίς καμία επίπτωση ή ακόμη και αποδοκιμασία από την υπόλοιπη οικογένεια.

Ούτε καν να πουν ότι «*εμείς στα λέγαμε*», αν κάνει το δικό του και τελικά το μετανιώσει.

Τουλάχιστον έτσι θα είναι δικό του το λάθος.

Θα είναι λάθος που προέκυψε από κάτι που ήθελε ο ίδιος και όχι από κάτι που ήθελε κάποιος άλλος.

Έτσι μόνο θα μπορέσει να επεξεργαστεί τις καταστάσεις και το λάθος και στη συνέχεια να μάθει από αυτό.

Αλλιώς αν πράξει αυτό που του είπαν χωρίς να συμφωνεί, αν είναι λάθος θα σκεφτεί ότι δεν ήταν δικό του το λάθος και δεν θα μάθει τίποτα.

Απεναντίας μπορεί να εκνευριστεί κιόλας.

Ασφαλώς να εκνευριστεί πρώτα με τον εαυτό του, που άκουσε τους άλλους.

Μα ακόμη όμως και αυτό να μάθει μόνο, το να μην ακούει δηλαδή στην προκειμένη περίπτωση τους άλλους, είναι κάτι το πολύ σπουδαίο και χρήσιμο.

Θα τον βοηθήσει να γίνει σιγά-σιγά άνθρωπος, με δική του αξία και προσωπικότητα.

Αυτόφωτος και όχι ετερόφωτος.

Γνώμη μας είναι ότι για αυτό χρειάζεται ακόμη να διαβάσει, να παρατηρεί και να επεξεργάζεται οτιδήποτε συμβαίνει μέσα του και γύρω του.

Επίσης θα πρέπει να έχει και μία καλοσυνάτη ματιά, μια ανθρώπινη οπτική, για ότι ξανά υπάρχει μέσα του και γύρω του.

Είναι όμως σίγουρο ότι για να γίνουν μελλοντικά όλα αυτά για ένα παιδί, χρειάζεται κι ένας στοιχειωδώς ανάλογος τρόπος ζωής και τρόπος σκέψης, από τους γονείς του.

Τα παιδιά θα τον αντιληφθούν και θα μάθουν να ζουν έτσι, δηλαδή σύμφωνα με εκείνον.

Όσο πιο μικρά, τόσο περισσότερο.

Ο χαρακτήρας και η προσωπικότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται τα πρώτα 4-5 χρόνια της ζωής του και ξεκινάει από την πρώτη κιόλας ημέρα της κυοφορίας του.

Όμως και αργότερα χρειάζεται η κάποιου είδους καθοδήγηση από τους έμπειρους γονείς, προς τα δίχως πείρα παιδιά.

Καθοδήγηση όμως σίγουρα με έναν όχι απόλυτο τρόπο, αλλά διαλλακτικό, διακριτικό και διαλεκτικό.

Όπως γράψαμε και προηγουμένως αφού παρουσιαστούν όλα τα επιχειρήματα, η τελική επιλογή να είναι του προσώπου που η πρόταση αφορά.

Οι διαταγές από τους γονείς προς τα μικρά παιδιά δημιουργούν χαρακτήρες που τις δέχονται, τις υπακούουν και ίσως ακόμη και να τις αναζητούν και αποζητούν στο μέλλον, όταν πάντουν να συναναστρέφονται με τους γονείς τους.

Έτσι όταν θα μεγαλώσουν τα παιδιά και δεν θα έχουν πάντα κοντά τους γονείς να τα προστατεύουν λέγοντάς τους για παράδειγμα τι να κάνουν, αυτόν τον ρόλο μπορεί να τον αναζητήσουν στον φίλο τους, ή σε όποιον άλλον άνθρωπο μικρό ή μεγάλο δώσουν τη θέση των γονιών τους στη ζωή τους.

Μπορεί να είναι και ο/η μελλοντικός/η σύντροφός τους.

Οι πολλές διαταγές ή ακόμη και συμβουλές που δεν ζητήθηκαν ή ακόμη ίσως και οι συνεχόμενες προτροπές του τι να κάνουν, πρακτικά στερούν στα παιδιά τη δυνατότητα να επιλύσουν ένα οποιοδήποτε πρόβλημα από μόνα τους, με αποτέλεσμα να χάνουν και την απαραίτητη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους για κάτι τέτοιο.

Το ίδιο ακριβώς πράγμα όταν συμβαίνει, αποτελεί και ισχυρό αίτιο χαμηλής αυτοεκτίμησης

Επίσης τα ίδια πράγματα τα κάνουν να μην δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους, έτσι ώστε ακόμη κι αν κάνουν κάποια λάθη, να μάθουν κάτι από εκείνα.

Βαθύτερα ακόμη τα ωθεί να μην ακολουθούν το ένστικτο τους και γενικότερα αυτά που τους λέει ο εαυτός τους, για να χτίσουν και μία φιλοσοφία που να έχει θεμέλιό της την ίδια την προσωπικότητά τους και αυτά που εκείνη αισθάνεται σκεπτόμενη.

Μία φιλοσοφία που θα αφορά εξατομικευμένα τη ζωή τους και αυτό που κάθε φορά επιλέγουν σε αυτήν.

Απεναντίας τους αναγκάζει να σκέφτονται με το μυαλό των γύρων τους συνήθως των γονιών τους, που στην καλύτερη των περιπτώσεων θα έχουν τον γενικά παραδεκτό τρόπο σκέψης.

Έτσι θέματα ακόμη και πολύ προσωπικά όπως είναι η επιλογή συντρόφου στη ζωή, μπορεί να γίνονται με κριτήρια

ίσως και αντικειμενικά αλλά όχι με τέτοια που να αφορούν στο συγκεκριμένο παράδειγμα τους ίδιους τους ενδιαφερόμενους και τους υποψήφιους συντρόφους τους, που χρειάζεται κυρίως να νοιώθουν κάτι ο ένας για τον άλλον.

Πολλοί άνθρωποι που σκέφτονται με το μυαλό των γύρων τους ίσως το πόσο σημαντικό είναι να σκέφτονται και με κριτήρια που αφορούν τους ίδιους και το δικό τους μυαλό ειδικά σε τέτοια θέματα συντροφικότητας, θα το καταλάβουν πολύ καλά όταν νιώσουν πραγματικά κάτι στη ζωή τους για κάποιον άλλον άνθρωπο.

Είναι πολύ μεγάλη η διαφορά στην αίσθηση του πραγματικού έρωτα, από αυτήν του συμβατικού έρωτα.

Αν έχουν ήδη νιώσει πραγματικά κάτι για κάποιον άλλον άνθρωπο και δεν έχουν πάρα ταύτα συνειδητοποιήσει την πολύ μεγάλη σημασία του γεγονότος νομίζοντας ότι κάτι τέτοιο θα γίνεται συνέχεια στο βίο τους, θα το καταλάβουν πολύ καλά όταν η ίδια η ζωή με τις εμπειρίες της τους ωριμάσει.

12 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Το ζητούμενο είναι πάντα τα παιδιά ως ενήλικοι να αποκτήσουν τη λεγόμενη κριτική σκέψη και αυτό γίνεται σιγά-σιγά, από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής τους.

Να πει κανείς στο παιδί για παράδειγμα δοκίμασε αυτό το φαγητό να δεις αν σου αρέσει και όχι φάε το είναι ωραίο.

Να μην αποφασίζει δηλαδή ο γονιός τι είναι ωραίο και τι όχι για το παιδί, αλλά δοκιμάζοντας πάντα αν θέλει, να αποφασίζει το ίδιο τι του αρέσει και τι όχι.

Φυσικά και δεν θα δοκιμάσει το παιδί τα πάντα στη ζωή του.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν το ένστικτο της αυτοσυντήρησης και τον κοινό νου και αν τα παιδιά όταν τους δίνει κανείς πολύ θάρρος κάνουν παλαβομάρες, τις κάνουν μόνο και μόνο για να παίξουν.

Φυσικά και θα μιλήσουν οι γονείς στα παιδιά για κινδύνους που αντικειμενικά υπάρχουν στην κοινωνία μας.

Ακόμη και για τον δρόμο της αρετής και της κακίας, όπως αναφέρεται ο μύθος τού μεγαλύτερου μας Ήρωα, του Ήρωα Ηρακλή Αλκείδη.

Υπάρχουν στην πατρίδα μας πολλοί και πολύ έξυπνοι άνθρωποι.

Τη διαφορά κάνει μόνο, το που αποσκοπεί η ευφυΐα τους.

Αν έχει πάρει τον εμφανιζόμενα βολικό ή εύκολο δρόμο της κακίας, ή τον εμφανιζόμενα δύσκολο της αρετής.

Γράφουμε εμφανιζόμενα εύκολο ή δύσκολο δρόμο, γιατί για εμάς ο εύκολος δρόμος είναι εκείνος της αρετής και ο δύσκολος εκείνος της κακίας και αυτό από τα αποτελέσματά τους τόσο στον άνθρωπο, όσο και στην ίδια την ανθρωπότητα.

Δηλαδή αν δει κανείς αυτούς τους δύο δρόμους με τα αποτελέσματά τους μαζί, ο ακολουθούμενος δρόμος της κακίας συνολικά είναι απείρως πιο δύσκολος τουλάχιστον για όλους τους εμπλεκόμενους ανθρώπους σε εκείνον, από τον ακολουθούμενο δρόμο συνολικά της αρετής.

Είναι όμως για να επανέλθουμε πολύ σημαντικό να θυμούνται πάντα οι γονείς, ότι ο θεμέλιος λίθος της οικογένειας είναι η αγάπη και όχι η διδασκαλία.

Ακόμη κι αν η διδασκαλία αφορά το φαινομενικά για εκείνη την ώρα, πιο σπουδαίο πράγμα στη Γη.

Δεν υπάρχει σπουδαιότερο πράγμα στη Γη, από την αγάπη και ειδικά από την πράξη της αγάπης, που αυτή διδάσκει πραγματικά και νουθετεί.

Για την οικογένεια κιόλας η αγάπη των γονιών προς τα παιδιά αρκεί από μόνη της, για να βρει ο μελλοντικός ενήλικας πλήρως το δρόμο του στη ζωή.

Βοηθάει πολύ σε αυτό και η αγάπη των δασκάλων του στο σχολείο, με την έννοια ότι μπορεί και κάποιος από εκείνους επίσης να τον εμπνεύσει, για να βρει το δρόμο του.

«Όταν ο άνθρωπος βρίσκει τον δρόμο του, γίνεται χαριτωμένος.

Αλλά και όταν γίνεται χαριτωμένος, βρίσκει το δρόμο του.»

Ηριδανός

«Ὡς χαρίεν ἄνθρωπος, ὅταν ἄνθρωπος ᾖ!»

«Πόσο χαριτωμένος εἶναι ὁ ἄνθρωπος, ὅταν εἶναι ἄνθρωπος!»

Μένανδρος

Σκεπτόμενοι για τις μόλις παραπάνω απόψεις του Ηριδανού και του αρχαίου Τραγωδού Μένανδρου που αναφέραμε, νομίζουμε κιόλας γενικά παραδεκτές απόψεις, να πούμε πως φανερό συμπέρασμά τους για εμάς, είναι ότι:

«Ὁ Δρόμος Του Ανθρώπου Εἶναι Το Να Εἶναι Ἀνθρωπος, Δηλαδή Να Εἶναι Ἀνθρώπινος, Δηλαδή Να Εἶναι Και Να Παραμένει Γεμάτος Ἀνθρωπιά.»

Ηριδανός

13 ΗΤΤΩ ΥΠΕΡ ΑΓΑΠΗΣ

«ΗΤΤΩ ΥΠΕΡ ΑΓΑΠΗΣ».

Ηριδανός

**(Σε Αντιστοιχία Του Δελφικού Παραγγέλματος
«ΗΤΤΩ ΥΠΕΡ ΔΙΚΑΙΟΥ».)**

Νεοελληνική Απόδοση:

«Να Ηττάται Κανείς Υπέρ Της Αγάπης»,

Ἡ Αλλιώς,

«Να Ηττάται Κανείς Χάριν Της Αγάπης».

Ηριδανός

Γράψαμε ότι η αγάπη των παιδιών προς τους γονείς συμβαίνει για όλα τα παιδιά αυτομάτως, από την αρχή κιόλας της ύπαρξής τους.

Συμβαίνει όμως γράψαμε κατά κανόνα έτσι και η αγάπη των γονέων προς τα παιδιά, με τη διαφορά όμως ότι λόγω της εμπειρίας τους στη ζωή με τις καλές στιγμές της και τις κακές στιγμές της, συνειδητοποιούν με κυρίαρχο τρόπο αυτό το πραγματικά μεγάλο συναισθηματικό μέγεθός της.

Τούτο έχει ως συνέπεια αυτό το συναισθηματικό μέγεθος να το αποδίδουν επεμβαίνοντας στη ζωή των παιδιών τους καίρια και συνεχώς, με απόλυτη μάλλον βεβαιότητα ότι και πολύ καλά κάνουν που κάνουν έτσι ή μετριοπαθώς για κάποιους ότι έτσι είναι με βεβαιότητα καλύτερα, επειδή ακριβώς αγαπούν με τον

δικό τους τρόπο αγάπης που συνήθως είναι εκείνος που έμαθαν ή αντιλήφθηκαν από τους γονείς τους.

Συνέπεια τούτου είναι δυστυχώς πολύ συχνά και πολύ εύκολα να δικαιολογούν ίσως και απόλυτα τον εαυτό τους, στο να επεμβαίνει όπως γράψαμε καίρια και συνεχώς στη ζωή τους.

Τα παιδιά δικαίως νομίζουμε δυσανασχετούν, με αποτέλεσμα κάποιοι γονείς χωρίς ιδιαίτερη σε βάθος σκέψη, κυρίως να τα θεωρούν αχάριστα ή αλαζονικά ή καλομαθημένα ή κακομαθημένα.

Συνεχίζοντας να πούμε ότι το ίδιο συμβαίνει και με όλες τις υπόλοιπες διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων.

Η αγάπη δηλαδή είναι το κύριο συστατικό τους ο θεμέλιος λίθος τους, σε αυτήν στηρίζονται κυρίως και στεριώνουν και όχι σε κάτι άλλο.

Στεριώνουν όμως όταν εκείνη είναι υγιής, για να εκφράζεται κιόλας αμφίπλευρα έτσι.

Στηρίζονται στην αγάπη που ενθαρρύνει τον σεβασμό των ανθρώπων, την εκτίμηση, την κατανόηση, την καλή προαίρεση, την αποδοχή, την ανοχή, τη βοήθεια, τη στήριξη και τόσα πολλά άλλα υπέροχα πράγματα.

Να πούμε επίσης ότι σίγουρα συμβαίνουν και πολλές απρόβλεπτες καταστάσεις στην οικογένεια, κατά την περίοδο που τα παιδιά είναι πολύ μικρά.

Όμως θα πρέπει οι γονείς όπως λένε οι σύγχρονοι παιδοψυχολόγοι αλλά κι εμείς συνεχίζοντας επαυξάνουμε, να αφήνουν τα παιδιά να βιώνουν τις φυσικές συνέπειες από τις πράξεις τους και αν γίνεται να τις επεξηγούν, ενώ καθόλου μα καθόλου να τα τιμωρούν.

Για παράδειγμα όπως το αντιλαμβανόμαστε, όταν ένα μικρό παιδί κάνει φασαρία σε ένα κατάστημα τροφίμων ή παιχνιδιών να μπαίνει αν είναι απαραίτητο το όριο στις πράξεις του, έτσι ώστε αυτό πάντα να συνδέεται με κάποια ήπια, άμεση, φυσική συνέπεια του γεγονότος και όχι με κάποια άλλη μελλοντική στέρηση απόλαυσης του παιδιού με τη μορφή τιμωρίας.

Τιμωρίας ακόμη και ήπιας, όπως για παράδειγμα να του πούνε δεν θα πάμε το βράδυ ή αύριο επίσκεψη στους φίλους σου.

Σε αυτό το παράδειγμα θα μπορούσε ο γονιός να εκφράσει τα συναισθήματά του και να βάλει ως όριο στο παιδί ότι αν συνεχίσει να κάνει φασαρία, θα φύγουν όλοι μαζί άμεσα από το κατάστημα.

Θα φύγουν όλοι μαζί άμεσα από το κατάστημα επειδή δεν είναι υποχρεωμένος τόσο ο ίδιος όσο και οι άλλοι πελάτες και το προσωπικό του καταστήματος, να ανεχθούν μία τέτοια αντικοινωνική συμπεριφορά.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα μιας ήπιας, άμεσης, φυσικής συνέπειας, μιας τέτοιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Αν φυσικά αισθάνεται έτσι ο γονιός.

Προτείνουμε δηλαδή να συνειδητοποιεί την κάθε φορά τι αισθάνεται και γιατί το αισθάνεται και όχι απλά να αναφέρει το ποια είναι η γενικά παραδεκτή σωστή συμπεριφορά ενός ανθρώπου και να αναμένει να την πραγματοποιήσει το παιδί.

Και αυτό όμως μόνο αν κάνει, έχει μελλοντικά τη χρησιμότητά του.

Γίνεται πολύς λόγος για τα όρια που πρέπει να μπαίνουν από τους γονείς προς τα παιδιά και ότι αυτά είναι απαραίτητα.

Όμως εμείς εκτιμούμε ότι θα πρέπει απλά να μπαίνει το μέτρο καλοσυνάτα και όχι τιμωρώντας βιαίως λεκτικώς ή σωματικώς, ή ακόμη και όπως περιγράψαμε προηγουμένως με μία μελλοντική κατάσταση που δεν θέλει το παιδί, όπως θα πρέπει να μπαίνει το μέτρο κυρίαρχα καλοσυνάτα σε κάθε άνθρωπο, όταν αυτό ξεπερνιέται.

Το μέτρο που όμως κατά τη γνώμη μας, η εκατέρωθεν αγάπη, θα μπορεί πάντα να το διευρύνει.

Το καλύτερο όλων νομίζουμε είναι να επικρατεί η αγάπη και τα προϊόντα της όπως η υπομονή και η ανοχή, γιατί έτσι με αυτήν την αγάπη και τα προϊόντα της θα μάθει να αναζητά, να συμβιώνει και να συμπεριφέρεται μελλοντικά και το παιδί ως ενήλικας.

Τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως από τις πράξεις των μεγάλων και ειδικά των γονιών τους.

Συμβαίνει δε να έχουν τόσο υψηλά σε αξία και σε εκτίμηση τους γονείς τους, που οι πράξεις και τα λόγια τους είναι τα πλέον κυρίαρχα στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους.

Σε περιπτώσεις σαν κι αυτές του παραδείγματος, χρήσιμη επίσης μπορεί να είναι και η εξυπνάδα.

Να βρεθεί δηλαδή ένας έξυπνος τρόπος συνήθως και αστείος, για να αντιμετωπιστεί ήπια και στην πράξη, ένα τέτοιο γεγονός.

Η τιμωρία γενικώς αλλά ακόμη και ειδικώς με αυτήν την έννοια της στέρησης μίας μελλοντικής απόλαυσης των

παιδιών, σε καμία περίπτωση δεν είναι αποδεκτή εκπαιδευτικά.

Απεναντίας λένε οι σύγχρονοι παιδοψυχολόγοι ότι τιμωρώντας ένα παιδί, στην ουσία τού στερούμε την πολύ σημαντική εσωτερική διαδικασία τού να αντιμετωπίσει τη συμπεριφορά του.

Ακόμη περισσότερο να προσθέσουμε εμείς, του μαθαίνουμε να τιμωρεί και αυτό με τη σειρά του, όταν θα αποκτήσει τη δύναμη μελλοντικά στη ζωή του μεγαλώνοντας.

Του το μαθαίνουμε δε ειδικά, βρίσκοντας και σε εκείνο έτσι την εφαρμογή του όταν θα βρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις με τα δικά του πλέον παιδιά, αν δημιουργήσει οικογένεια.

Ίσως οι άνθρωποι στην ουσία τους να τιμωρούν συνειδητά τα παιδιά τους όταν τα τιμωρούν για να τα σωφρονίσουν, επειδή έτσι ακριβώς ως τιμωρούς φαντάζονται οι ίδιοι τους θεούς τους στη φιλοσοφία τους και οι γονείς έχουν παρόμοια νοητική εξουσία με αυτούς απέναντι στα παιδιά τους, συνάμα και σωματική, ως πολύ πιο ανεπτυγμένοι οργανισμοί.

Γράψαμε προηγουμένως ότι το καλύτερο όλων είναι να επικρατεί η αγάπη.

Έτσι συνεχίζοντας προτείνουμε αν θέλει και μπορεί να το ακολουθήσει κανείς, το όριο ένας γονιός να μην το βάζει σε αυτά που θέλει και ζητάει το παιδί· αλλά σε αυτά που του δίνει ο ίδιος, αν με εννοείτε.

Να το βάζει δηλαδή στον ίδιο του τον εαυτό και όχι στους άλλους, εν προκειμένω στα παιδιά του.

Και αυτό πηγάζει από το γεγονός ότι και το παιδί είναι άνθρωπος και έχει κάθε δικαίωμα να μην βιάζεται η προσωπικότητά του, επιβάλλοντάς του κάποιος έστω και ευγενικά να κάνει κάτι άλλο από αυτό που επιθυμεί, ενώ εκ φύσεως ή αν προτιμάτε πιο συγκεκριμένα, εκ φύσεως συνάμα και εκ του περιβάλλοντός του του δίνεται η επιλογή, ενώ ουσιαστικά δεν βλάπτει κανέναν άλλον εκτός από τον εαυτόν του.

Πως μπορεί ένα μικρό παιδί να βλάψει κάποιον άλλον εκτός από τον εαυτόν του;

Απεναντίας όσο λιγότερο ελεύθερο είναι μικρό, τόσο κινδυνεύει ως ενήλικο να προσπαθεί να επιβάλλεται στους άλλους ανθρώπους, κάνοντάς τους ασυνείδητα ότι του κάνανε κυρίως οι γονείς του, στην πολύ παιδική του ηλικία.

Ξεκάθαρα για εμάς το ιδανικό είναι τα όρια να τα βάζει ο κάθε άνθρωπος στον εαυτό του και μόνο, για αυτά που πρόκειται να δώσει στους άλλους ή να ζητήσει.

Είτε ενήλικος είναι αυτός, είτε ανήλικος.

Το παιδί ακόμη κι έτσι ή ουσιαστικά μόνο έτσι μαθαίνει από μόνο του, να κάνει όλα όσα χρειάζονται στη ζωή του.

Χρειάζεται όμως για να βοηθήσει ο γονιός το παιδί του να βρει τον δρόμο που θα του επιτρέψει να βάλει στον εαυτό του από μόνο του τα όρια, να του εκφράζεται.

Και να του εκφράζεται ήπια, με ειλικρίνεια, αγάπη, εντιμότητα, ισότητα και σεβασμό στην προσωπικότητά του και λιγότερο έως καθόλου για να μην του επιβληθεί απότομα, να του μιλάει με φαινομενικά πολιτισμένα

επιχειρήματα μόνο και μόνο για να επιτύχει ιδιοτελείς σκοπούς φαινομενικά σωστούς ή και σωστούς με όριο τη σκέψη του, τη συγκεκριμένη εκείνη χρονική στιγμή.

Και Εδώ Ακριβώς Ταιριάζει -Ενισχύοντάς Τον Λίγο- Ο Τίτλος Του Κεφαλαίου *«ΗΤΤΩ ΥΠΕΡ ΑΓΑΠΗΣ Ή ΦΙΛΙΑΣ»*, Δηλαδή Το Να *«Ηττάται Κανείς Υπέρ Της Αγάπης Ή Της Φιλίας»* Ή Αν Προτιμάτε *«Να Ηττάται Κανείς Χάριν Της Αγάπης Ή Της Φιλίας»*, Εν Προκειμένω *«Να Ηττάται Ο Γονιός Χάριν Της Αγάπης Ή Της Φιλίας Προς Το Παιδί Του»*.

Και τούτο επειδή ακριβώς ο κάθε γονέας, έχει την απόλυτη δύναμη να παραπλανήσει με λόγια, έργα, «ακαταμάχητα επιχειρήματα» -ή ακόμη και βιαίως το παιδί του- και να το φέρει για παράδειγμα δολίως στα νερά που τον συμφέρουν· όμως χάριν της αγάπης του δεν το κάνει, ακόμη και αν έχει όλο το δίκιο των δικαίων των γονέων με το μέρος του, ή τουλάχιστον δεν θα πρέπει να το κάνει.

Επαναλαμβάνουμε όμως ότι όσον αφορά τα παιδιά, πως πρόκειται για ένα όλο το δίκιο των δικαίων των γονέων, μέχρι εκεί που φτάνει ακόμη η μέχρι τώρα σκέψη τους.

Όταν Δεν Συμβαίνει *«Να Ηττάται Ο Γονιός Χάριν Της Αγάπης Ή Της Φιλίας Για Το Παιδί Του»*, Συνήθως Συμβαίνει Ασυνείδητα Από Τα Παιδιά Προς Τους Γονείς Τους.

«Αἰὼν παῖς ἐστὶ παίζων πεσσεύων· παιδὸς ἡ βασιληίη».

«Ο αιώνας είναι ένα παιδί που παίζει, ρίχνοντας ζάρια· ενός παιδιού η βασιλεία».

Ηράκλειτος

Ή Συμβαίνει Μετέπειτα Πλέον Συνειδητά Και Αν Όλα Πάνε Καλά Στον Βίο Τους, Από Τα Ενήλικα Παιδιά, Προς Τους -Ακόμη Για Την Εποχή Μας Αναπόφευκτα- Ηλικιωμένους Γονείς τους.

Συνεχίζοντας μπορούμε με βεβαιότητα να πούμε ότι το «*ΗΤΤΩ ΥΠΕΡ ΑΓΑΠΗΣ Ή ΦΙΛΙΑΣ*», δηλαδή το «*Να Ηττάται Κανείς Υπέρ Της Αγάπης Ή Της Φιλίας*» ή αν προτιμάτε «*Να Ηττάται Κανείς Χάριν Της Αγάπης Ή Της Φιλίας*», μπορεί και βρίσκει την εφαρμογή του στις φιλικές σχέσεις τους και στους πολύ καλά, δηλαδή με πολύ αγάπη από τους γονείς τους, αναθρεμμένους ενήλικες.

Εξυπακούεται όμως ότι μπορεί πρωτίστως τουλάχιστον στους έφηβους -ή στους μεγαλύτερους τους ανθρώπους- και βρίσκει την εφαρμογή του, στα στενότερα έτσι συνδεδεμένα με βαθιά αγάπη ετερόφυλα ζευγάρια.

Ή και όχι μόνο στα ετερόφυλα ζευγάρια.

Για το όχι όμως μόνο στα ετερόφυλα ζευγάρια, επειδή δεν υπάρχει στο ελάχιστο η προσωπική μας εμπειρία, το εικάζουμε και μόνο το εικάζουμε.

Κατά τη γνώμη μας γενικά έχει κανείς κάθε δικαίωμα ακόμη και να βλάψει τον εαυτό του, αφού φανερά έχει δώσει αυτήν την επιλογή η φύση στον άνθρωπο ως ειδοποιό κιόλας διαφορά από τα ζώα και τα φυτά.

Όμως δεν θα πρέπει οι γονείς και γενικότερα νομίζουμε οι άνθρωποι, να δίνουν αυτή τη δυνατότητα, ή έστω να την ενισχύουν για παράδειγμα από την ελλιπή προβλεψιμότητα του σπιτικού τους περιβάλλοντος, τουλάχιστον στα παιδιά, ή γενικότερα στους ασυνειδητοποιήτους ανθρώπους.

Όμως μάλλον μόνο ασυνειδητοποιήτοι άνθρωποι επιθυμούν να κάνουν κακό στον εαυτό τους, ή και άλλοι χωρίς να αναιρείται η μόλις αναφερόμενη πρόταση για τους ασυνειδητοποιήτους, κάνουν κακό στον εαυτό τους προκειμένου να μπορέσουν να κάνουν κακό και σε εκείνους που τους αγαπούν.

Δηλαδή ουσιαστικά κάνουν κακό στον εαυτό τους άνθρωποι και με αυτοκαταστροφικές τάσεις και πράξεις, από το δίχως μέτρο τής κακίας τής μέχρι στιγμής υπόστασής τους και του πως εκείνη πράττει.

Το δίχως μέτρο τής κακίας τής μέχρι στιγμής υπόστασής τους και του πως εκείνη πράττει, τουλάχιστον επειδή καταλαβαίνει πολύ καλά ότι εκείνο που τελικά πραγματοποιεί βλάπτει από όλες τις πλευρές όλους όσους αφορά, επισημαίνοντας από μέρους μας για άλλη μια φορά, μέσα σε αυτούς και τον εαυτό της.

14 ΔΥΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ Γ. ΧΡΟΥΣΟΥ

Ο Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Γιώργος Χρούσος, σε συνέντευξή του στις 07/05/2022 στο CNN Greece και τη δημοσιογράφο κα Νατάσσα Ν. Σπαγαδώρου, αναφέρει μεταξύ άλλων:

«Ερώτηση: Κύριε καθηγητά στις 12 Απριλίου 2022 παρουσιάσατε ένα σημαντικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία εκ μέρους του Ιδρύματος Μποδοσάκη. Ακούσαμε πολύ σημαντικά και χρήσιμα πράγματα. Μεταξύ άλλων και το γεγονός ότι η δημόσια υγεία και οι πολιτικές της ευθύνονται για την οικοδόμηση της καλής υγείας και ευημερίας του παιδιού. Πώς τεκμηριώνεται αυτό και πώς μπορούμε πράγματι να οργανώσουμε ένα σύστημα υγείας που θα επηρεάζει θετικά από την βρεφική ηλικία έναν άνθρωπο;

Απόκριση: Σαφώς, έτσι είναι, η δημόσια υγεία και οι πολιτικές της ευθύνονται σε πολύ μεγάλο βαθμό για την οικοδόμηση της υγείας του παιδιού, αλλά και του μετέπειτα ενήλικου.

Γνωρίζουμε πλέον ότι η εμβρυϊκή ηλικία και τα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής, καθώς και τα χρόνια της εφηβείας, είναι κρίσιμες, κομβικές περίοδοι στην ζωή του ανθρώπου, ηλικίες κατά τις οποίες διαμορφώνεται η λειτουργία του γονιδιώματός μας και του εγκεφάλου μας μέσω της λεγόμενης «επιγενετικής» διαδικασίας.

Η διασφάλιση μιας καλής εγκυμοσύνης -και παιδικής και εφηβικής ηλικίας- είναι η καλύτερη

εγγύηση για μια υγιή, ευτυχισμένη και κατά το δυνατόν πιο μακροχρόνια ζωή.

Έχει υπολογιστεί ότι η καλύτερη επένδυση μιας κοινωνίας που θα της αποφέρει τα ύψιστα οφέλη είναι η προγεννητική ηλικία και τα προσχολικά χρόνια.

Είναι στην ουσία επένδυση στη δημόσια υγεία, αγωγή και παιδεία.»

«Ερώτηση: Η πανδημία ανέδειξε τις ανισότητες στο σύστημα υγείας και στην κοινωνία. Μπορεί ένα ισχυρό σύστημα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και δημόσιας υγείας να αμβλύνει τις ανισότητες ώστε ο κάθε πολίτης να απολαμβάνει ισότιμη, αποδοτική και δίκαιη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας;

Απόκριση: Όντως η πανδημία ανέδειξε με μεγάλη πειστικότητα τις ανισότητες της κοινωνίας μας.

Γενικά οι πιο μακροχρόνια στρεσαρισμένοι ήταν και οι πλέον ευάλωτοι που αρρώστησαν βαριά και πέθαναν από covid-19.

Είναι γνωστό ότι το οικογενειακό εισόδημα συσχετίζεται αρνητικά με το ποσοστό νοσηρότητας και θνησιμότητας σε κάθε κοινωνία.

Οι φτωχότεροι αρρωσταίνουν πιο πολύ και πεθαίνουν νωρίτερα.

Η φτώχεια δε, είναι από μόνη της στρεσογόνα.

Ειδικά η χρόνια φτώχεια που ξεκινάει από νωρίς στη ζωή, συνιστά χρόνιο στρες που σχετίζεται ισχυρά και θετικά με τα λεγόμενα «χρόνια μη-μεταδιδόμενα νοσήματα» όπως είναι η παχυσαρκία, το άγχος, η κατάθλιψη, το μεταβολικό σύνδρομο, κτλ.

Αυτά ακριβώς τα νοσήματα είναι οι «υποκείμενες νόσοι», που έπαιξαν τόσο τεράστιο αρνητικό ρόλο στην πανδημία.»

(σ.σ. Να πούμε μόνον ότι ο καθηγητής μιλάει για ποσοστά, είναι στατιστική παρατήρηση δεν είναι απόλυτη, συμβαίνει σε ποσοστά και κατά κανόνα.

Υπάρχουν και φιλοσοφημένοι φτωχοί άνθρωποι, που έζησαν και ζούνε πολλά-πολλά χρόνια.

Έχω γνωρίσει κάποιους από αυτούς στην Ικαρία.

Είναι και θέμα γενικότερης φιλοσοφίας και σκέψης και συναισθήματος που γεννάται στους ανθρώπους που ζούνε υπό συνθήκες φτώχειας.

Όμως ο κανόνας είναι στα σίγουρα αυτό που περιγράφει ο καθηγητής.)

«Ερώτηση: Ποια είναι η απόλυτη προτεραιότητα των γονιών κατά την άποψή σας ώστε να ανατραφεί ένα παιδάκι με ωριμότητα, ενσυναίσθηση και με παιδεία ανεξάρτητα από το οικονομικό υπόβαθρο της οικογένειας;

Απόκριση: Οι γονείς και μέλλοντες γονείς πρέπει να θέσουν ως ύψιστη προτεραιότητα την εξασφάλιση μιας υγιούς εγκυμοσύνης και ενός περιβάλλοντος γεμάτου με αγάπη, τρυφερότητα, αισθήματος ασφάλειας, νέας γνώσης και ήθους για τα παιδιά τους.

Σημειωτέον ότι τα παιδιά ασυνείδητα, υποσυνείδητα και ενσυνείδητα προσλαμβάνουν ισχυρά μηνύματα από τη συμπεριφορά των γονέων τους και το παράδειγμα που αυτοί δίνουν εντός και εκτός της οικογένειας.

Ερώτηση: Καθώς βιώνουμε μία εξαιρετικά δύσκολη εποχή με κακοποιητικές και βίαιες συμπεριφορές συνεπεία του εγκλεισμού και της παρατεταμένης υγειονομικής κρίσης και καθώς η ψυχική μας υγεία είναι πολύ ευάλωτη, ποια θεωρείτε ότι είναι τα σημαντικότερα «οχυρά» του ανθρώπου ώστε να διατηρήσει την ηρεμία του αλλά και την ανθρωπιά του;

Απόκριση: Πολλές από τις αρνητικές συμπεριφορές που βιώνουμε λόγω της πανδημίας είναι **απόρροια του χρόνιου στρες που μας επιβλήθηκε από τις γνωστές μας πλέον συνθήκες.**

Το στρες αυξάνει τις συμπεριφορές «πάλης» ή «φυγής», τις περίφημες αντιδράσεις fight or flight, που δεν είναι παρά αποτέλεσμα του θυμού και του φόβου που διεγείρονται από το στρες και που συχνά εναλλάσσονται ή συμπαρομαρτούν.

Ο σωστός τρόπος ζωής και η καλύτερη διαχείριση του στρες θα απαλύνει τα αρνητικά συναισθήματα και θα εξουδετερώνει τις κακές συμπεριφορές που αυτά προκαλούν στον άνθρωπο.»

«Ο κ. Χρούσος έχει συγγράψει πάνω από 1.000 πρωτότυπες επιστημονικές εργασίες και το έργο του έχει αναφερθεί διεθνώς σε πάνω από 175.000 επιστημονικές δημοσιεύσεις, μία αδιάψευστη μαρτυρία της σημασίας και επιρροής της έρευνάς του.

Σύμφωνα με το *Institute of Scientific Information* είναι ένας από τους πιο υψηλά αναφερόμενους επιστήμονες στον κόσμο (*ISI highly cited*) όχι μόνο στην Κλινική Ιατρική, αλλά και στην Βιολογία και Βιοχημεία και ο υψηλότερα αναφερόμενος κλινικός παιδίατρος και ενδοκρινολόγος παγκοσμίως.

Με δείκτη Hirsch 202 ο κ. Χρούσος είναι ο μοναδικός Έλληνας ιατρός-επιστήμων που συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο των ISI highly cited στην Κλινική Ιατρική, που εμπεριέχει τους 200 πλέον αναφερόμενους ιατρούς επιστήμονες στον κόσμο.»

Αυτά τα σπουδαία από τον καθηγητή και τη συνέντευξή του στη δημοσιογράφο κα Νατάσσα Ν. Σπαγαδώρου.

Να αναφέρουμε ακόμη ότι υπάρχει κι άλλος ένας Έλληνας καθηγητής στη σχολή Παθολογίας, Έρευνας και Πολιτικής Υγείας και Στατιστικής στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ και Διευθυντής του Κέντρου Έρευνας Πρόληψης του ίδιου Πανεπιστημίου που είναι επίσης πολύ υψηλή η αναφορά του έργου του από τους άλλους ερευνητές, ο κ. Ιωάννης Ιωαννίδης.

Ακόμη λέγεται ότι η διατροφική έκθεση τις πρώτες χίλιες ημέρες της ζωής, δηλαδή η από μηδέν έως τριών χρονών περίπου διατροφική έκθεση των παιδιών, έχει σημαντικό αντίκτυπο μακροπρόθεσμα στην υγεία τους, ενώ ταυτόχρονα διαμορφώνει τις γευστικές προτιμήσεις και τις επιλογές τους στο φαγητό.

Σύμφωνα με τις συστάσεις «2020 Dietary Guidelines Advisory Committee» των ΗΠΑ, καμία ποσότητα πρόσθετης ζάχαρης δεν είναι αποδεκτή για τις ηλικίες κάτω των δύο ετών.

Ακόμη περισσότερο όπως ανέφερε και προηγουμένως ο καθηγητής κ. Χρούσος, η ενήλικη ζωή όλων των ανθρώπων τόσο σε υγεία όσο και σε συμπεριφορά, επηρεάζεται κυρίως κι από την χρονική

περίοδο που υπήρχαν ως έμβρυα, στην κοιλιά της μητέρας τους.

Η ψυχική κατάσταση των μαμάρδων καθώς και οι διατροφικές τους συνήθειες κατά την διάρκεια της κυοφορίας τους, έχει πολύ μεγάλο αντίκτυπο στην μελλοντική ενήλικη ζωή των εμβρύων τους.

Σας βάζουμε άλλη μία συνέντευξη του καθηγητή κ. Γιώργου Χρούσου, που δημοσιεύθηκε προχθές 24/01/2024 στην ιστοσελίδα της εφημερίδας Καθημερινή <https://www.kathimerini.gr/opinion/interviews/562842754/giorgos-chroysos-stin-k-to-stres-allazei-ton-tropo-leitoyrgias-toy-egkefaloy-ton-paidion/>:

««Να προτάξουμε τη διαχείριση των αλλαγών που προκαλεί η γρήγορη μεταβολή του πολιτισμού μας κυρίως της τελευταίας τεχνολογίας, πάνω στον εγκέφαλο και στις λειτουργίες του, αναγνωρίζοντας ότι το στρες σχετίζεται στενά με τα προβλήματα της ταχύτατα μεταβαλλόμενης σημερινής εποχής σε μικρούς και μεγάλους».

«Το στρες αλλάζει το γονιδίωμά μας. Όχι την ακολουθία του, αλλά τον τρόπο που λειτουργεί» λέει και αναρωτιέμαι αυτό τι προκαλεί: «Μπορώ να πάρω το DNA ενός χρόνια στρεσαρισμένου ανθρώπου και να δω ότι ένας μεγάλος αριθμός γονιδίων έχει αλλάξει λειτουργία, μια μεταβολή που αποκαλείται «επιγενετική».

Και όσο πιο νέος είναι ένας άνθρωπος τόσο πιο ευάλωτος είναι σε επιγενετικές μεταβολές που προκαλούνται από το στρες.

Γι' αυτό και το παιδί, αν το κακοποιήσεις στα πρώτα χρόνια της ζωής του, του κάνεις μια φοβερή, συχνά μακροχρόνια ή και διά βίου «ζημιά».

Δεν αναπτύσσεται, δυστυχώς, σαν ένας «πλήρης» άνθρωπος αργότερα».

Και προσθέτει: «Ο άνθρωπος έχει αναπτύξει έναν μοναδικό, ταχύτατα μεταβαλλόμενο πολιτισμό και τεχνολογία, κάτι που δεν έχει επιτύχει κανένα άλλο έμβιο ον στον πλανήτη ως τώρα.

Τι σημαίνει αυτό από βιολογικής πλευράς;

Ότι το είδος μας βρίσκεται συνέχεια κάτω από αυξανόμενες επιλεκτικές πιέσεις προσαρμογής σε αλλαγές που το ίδιο προκαλεί στον εαυτό του.

Δηλαδή έχει δημιουργήσει ένα μέχρι στιγμής ενάρετο κύκλο μεταξύ πολιτισμού και επιγενετικών προσαρμογών, που αν επιμείνουν για λίγες γενιές μπορούν να οδηγήσουν σε γενετικές προσαρμογές στο DNA μας.

Ιδιότητες που έχουν αναπτυχθεί ιδιαίτερα στον άνθρωπο όπως η ενσυναίσθηση, η προκοινωνικότητα, η φαντασία, η κοινή προθετικότητα (από κοινού δράση), το αίσθημα δικαίου, κ.ά., έχουν ενσωματωθεί στο DNA μας».

«Γιώργος Χρούσος στην «Κ»: Το στρες αλλάζει τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου των παιδιών-1

Πώς αλλάζει ο νεανικός εγκέφαλος

Ξεκινώ τη συζήτηση από τις νεότερες γενιές, καθώς ο δρ Χρούσος με ενημερώνει ότι έχει συγγράψει μια παιδική ιστορία για στο στρες με τον τίτλο «Έχω στρες, τι να κάνω;»

που εμπεριέχει και έναν πλήρη οδηγό διαχείρισης σε παιδιά και είναι υπό έκδοση από τις εκδόσεις Σοκόλη.

«Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε όλοι», όπως λέει, «ότι και τα παιδιά έχουν στρες και υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό».

Ρωτάω κατά πόσο η έντονη χρήση των ψηφιακών μέσων έχει επηρεάσει τον εγκέφαλό τους.

«Τελευταία βγαίνουν πολύ καλές ερευνητικές εργασίες για τη λειτουργία του εγκέφαλου των παιδιών που ανήκουν στις γενιές Z (παιδιά που γεννήθηκαν από το 1997 έως το 2011) και Άλφα (που γεννήθηκαν από το 2012 έως σήμερα) που μαζί απαρτίζουν τις γενιές του διαδικτύου (internet) ή i (iGen).

Οι νέοι, έφηβοι και παιδιά που μεγάλωσαν με το διαδίκτυο και τις ταμπλέτες έχουν συμπεριφορές που διαφέρουν από αυτές προηγούμενων γενιών».

Η αυτονόητη ερώτηση είναι το πώς συμβαίνει αυτό και προφανώς τι σημαίνει:

Ο δρ Χρούσος σχολιάζει ότι επειδή τα παιδιά αυτά δεν έχουν πραγματική «ζωντανή» επαφή με τον εκτός του σπιτιού κόσμο, αλλά μια που κυρίως συντελείται μέσω οθονών και επειδή βομβαρδίζονται με συνεχώς μεταβαλλόμενα ισχυρά ερεθίσματα από τις οθόνες, εμφανίζουν ορισμένα σχεδόν στερεότυπα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά.

Αυτά τα χαρακτηριστικά αφορούν αφενός σε κοινωνική ανωριμότητα και άλλες ιδιαίτερες συμπεριφορές και αφετέρου σε προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής σε σημείο μάλιστα που η λειτουργία του εγκεφάλου τους να προσομοιάζει με αυτή των παιδιών με το νευροδιαφορετικό

σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) [ή *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*].

Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούν να συγκεντρωθούν σε ένα θέμα για πολλή ώρα, κάτι που προφανώς δυσχεραίνει την εις βάθος μάθηση και δημιουργικότητα.

Νέοι και έφηβοι της γενιάς Z έχουν μελετηθεί εκτενώς στις ΗΠΑ.

Η κοινωνική ανωριμότητα και τα άλλα χαρακτηριστικά αυτών των ηλικιών συνίστανται σε μεγάλη ψηφιακή συνδεσιμότητα, ελαττωμένη επαναστατικότητα, αυξημένη ανεκτικότητα, μικρή θρησκευτικότητα, ελαφρά δυσφορικό συναίσθημα και έλλειψη διάθεσης για μετάβαση στην ενήλικη ζωή.

Ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών αυτών αναπτύσσουν κατάθλιψη όταν βρεθούν σε περιβάλλον μακριά από τους δικούς τους, όπως π.χ., όταν πηγαίνουν να φοιτήσουν μακριά από το σπίτι τους.

Από την άλλη μεριά έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά της γενιάς Άλφα που προφανώς εκτέθηκαν στις οθόνες από μικρότερη ηλικία, αναπτύσσουν συχνά τη λεγόμενη άτυπη αισθητηριακή επεξεργασία (*atypical sensory processing*).

Αντιδρούν σε ορισμένα αισθητηριακά σήματα των 5 κλασικών αισθήσεων αλλά και σε εσωτερικά σωματικά και σπλαχνικά σήματα της λεγόμενης 6ης αίσθησης (*interoception*) είτε υπερβολικά είτε υποτονικά, δηλαδή είναι αντίστοιχα υπερευαίσθητα ή υποευαίσθητα σε αυτά.

«Αυτό σημαίνει ότι δεν κάνουν καλή επεξεργασία της αισθητηριακής πληροφορίας στον εγκέφαλό τους».

Ο καθηγητής υπογραμμίζει ότι οι αντιδράσεις αυτές μέχρι τώρα εντοπίζονται σε παιδιά με νευροδιαφορετικότητα (ADHD και φάσμα του αυτισμού).

Σαν τα τελευταία μπορεί να κάνουν επαναληπτικές κινήσεις που είναι ανακουφιστικές και όχι πάντα παθολογικές.

Διευκρινίζει ότι οι περισσότερες μελέτες που έχουν δημοσιευθεί για τις γενιές iGen έχουν γίνει σε δυτικούς, μορφωμένους, βιομηχανοποιημένους, πλούσιους και δημοκρατικούς πληθυσμούς που έχουν αποκληθεί WEIRD (*Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic*) και δεν αντιπροσωπεύουν το σύνολο των παιδιών και νέων της ανθρωπότητας αλλά το πολύ ένα 20% της ανθρώπινης κοινωνίας.

Ενώ στον προηγούμενο αιώνα ο μέσος όρος του IQ της ανθρωπότητας ανέβαινε, τώρα έχουμε το αντίστροφο.

Ο συνομιλητής συμπληρώνει ότι «έχουμε πλέον να κάνουμε με έναν εγκέφαλο ο οποίος μεγαλώνει διαφορετικά, αναπτύσσεται διαφορετικά, συμπεριφέρεται διαφορετικά από ό,τι στο παρελθόν», επισημαίνοντας μία σειρά μελετών που δείχνουν ότι ενώ στον προηγούμενο αιώνα ο μέσος όρος του IQ της ανθρωπότητας ανέβαινε –το λεγόμενο *Flynn effect*–, τώρα έχουμε το αντίστροφο, που έχει ονομαστεί ανάστροφο *Flynn effect* (*reverse Flynn effect*).

«Από τα τέσσερα γνωστικά στοιχεία που μελετήθηκαν, σε τρία έχουμε πτώση και σε ένα άνοδο».

Πού έχουμε πτώση;

Στον προφορικό λόγο που συνίσταται στο λεξιλόγιο και τη λογική σκέψη.

Στο «*matrix reasoning*» (μήτρες λογικής σκέψης) που μετρά την οπτική επεξεργασία και την αφηρημένη χωρική αντίληψη, το οποίο μπορεί όμως να επηρεαστεί από τη συγκέντρωση, την προσοχή και την επιμονή.

Στην επίλυση προβλημάτων (π.χ., στα μαθηματικά και στους υπολογισμούς).

Στο τέταρτο γνωστικό στοιχείο που αφορά την αντίληψη του χώρου, τα παιδιά της IGen (σ.σ. η γενιά του Ίντερνετ, δηλαδή όσοι γεννήθηκαν μετά το 1995) έχουν άνοδο στο λεγόμενο *spatial reasoning* δηλαδή στη «χωρική κατανόηση», που είναι η αντίληψη του τρόπου με τον οποίο τα αντικείμενα μπορούν να κινούνται σε έναν τρισδιάστατο κόσμο.

Διερωτώμαι για το ποιοι λόγοι μας οδήγησαν σε αυτή την εξέλιξη και το κατά πόσο έχει ρόλο μια πιθανή αύξηση του στρες.

«Ίσως να έχουν περισσότερο στρες, σίγουρα χάνουν την ικανότητα να έχουν πραγματική διάδραση πρόσωπο με πρόσωπο (*real face-to-face interaction*) με άλλους ανθρώπους πέραν της οικογενείας τους.

Ίσως ενδόμυχα φοβούνται και αποφεύγουν την πραγματική προσωπική διάδραση».

Οι ερωτήσεις παίρνουν τη μορφή βροχής.

Απορώ αν μπορούμε να αποδώσουμε αυτή την εξέλιξη στην πανδημία:

«Όχι μάλλον» λέει ο δρ Χρούσος, σημειώνοντας ότι οφείλεται κυρίως στο ότι τα παιδιά επικοινωνούν μέσω υπολογιστή και οθονών.

«Έχουν χάσει την ικανότητα πραγματικής διάδρασης πρόσωπο με πρόσωπο, δηλαδή να επικοινωνούν και τα

μάτια, την αφή, κλπ. Έχει σημασία αυτό δεδομένου ότι η εξελικτική πορεία εκατοντάδων χιλιάδων χρόνων του ανθρώπου είναι διαφορετική.

Ο άνθρωπος πλέον πρέπει να προσαρμοστεί μέσα σε δεκαετίες.

Δεν είναι καθόλου εύκολο, πιέζεται».

Δηλαδή έχουν χάσει τα παιδιά, έφηβοι και νέοι την ικανότητα στο τετ α τετ και είναι πολύ καλύτεροι στη διαδικτυακή διάδραση;

«Ναι, ακριβώς.

Και δίνουν σημασία στην ψηφιακή εικόνα τους.

Τους ενδιαφέρει πώς αυτή προβάλλεται στους άλλους και έχουν στρες και άγχος για το πως θα εκληφθεί αυτή από τους άλλους.

Έχουν το «άγχος της εμφάνισης» και γι' αυτό και αλλάζουν την ψηφιακή τους εικόνα με όποιο τρόπο μπορούν.

Από εκεί ξεκινάει πολλές φορές το cyberbullying».

Γιώργος Χρούσος στην «Κ»: Το στρες αλλάζει τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου των παιδιών-2

Το βασανιστήριο του στρες

Βάζω στο τραπέζι της συζήτησης τα «παιδιά της κρίσης», αυτά που γεννήθηκαν και μεγάλωσαν σε καθεστώς οικονομικής κρίσης βλέποντας τους γονείς τους να χάνουν τη δουλειά τους, να χάνουν την περιουσία τους. Κι αμέσως μετά ενέσκηψε η πανδημία.

«Λόγω του παρατεταμένου ψυχοκοινωνικού στρες τα παιδιά μπορεί να έχουν αυξημένο άγχος και καταθλιπτικές σκέψεις.

Πιθανόν να μην ασκούνται αρκετά, να μη βγαίνουν σε εξωτερικούς πράσινους χώρους να απολαύσουν τη φύση και να παίξουν.

Όσο λιγότερο βγαίνει κάποιος να περπατήσει, να ασκηθεί, και να συναναστραφεί με άλλους, τόσο πιο πολύ ευάλωτος είναι στο να αναπτύξει δυσφορικά, αγχώδη και καταθλιπτικά συναισθήματα».

Ο δρ Χρούσος διευκρινίζει ότι «τα παιδιά στη συντριπτική τους πλειονότητα δεν έχουν συνδρομική αγχώδη νεύρωση ή κατάθλιψη, αλλά μάλλον αγχώδη και καταθλιπτικά συναισθήματα».

Με άλλα λόγια τα παιδιά σπάνια πληρούν τα κριτήρια της νόσου.

Πού μπορούμε να αποδώσουμε το άγχος των παιδιών στην Ελλάδα;

«Το ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό στρες της εποχής μας συνδυάζεται με κακή διατροφή, έλλειψη άσκησης, ελλιπή ύπνο, διαταραγμένη κανονικότητα στα γεύματα και στον ύπνο.

Και από πάνω δεν γνωρίζουν πώς να κάνουν τη διαχείριση του στρες που έχουν».

Πώς γίνεται αυτή η διαχείριση;

«Μπορεί να διδαχθεί –γι’ αυτό και αναφέρθηκα στην παιδική ιστορία που θα εκδοθεί– αλλά δυστυχώς δεν τη διδάσκουμε στα παιδιά μας.

Άλλωστε ούτε εμείς οι ενήλικοι κάνουμε καλή διαχείριση, ειδικά ως γονείς.

Πιστεύω ότι γι' αυτό και το IQ των Ελλήνων είναι 90, σχεδόν μια σταθερή απόκλιση κάτω από τον μέσο όρο που είναι εξ ορισμού 100.

Προφανώς κάτι δεν κάνουμε καλά και η γνώμη μου είναι ότι καταρχάς οι γονείς δεν ασχολούνται αρκετά με τα παιδιά τους στα δύο πρώτα χρόνια της ζωής τους, που είναι μια καθοριστική περίοδος για την ανάπτυξη του περίφημου δεσμού και την ισχυροποίηση της ενσυναίσθησης».

Ο δρ Χρούσος επισημαίνει το πρόβλημα που υπάρχει και στους βρεφονηπιακούς σταθμούς, τα επόμενα 3 κρίσιμα χρόνια της ζωής.

«Τα 5 πρώτα χρόνια της ζωής είναι η πιο σημαντική περίοδος ανάπτυξης του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Τότε σχηματίζονται τα διάφορα νευρωνικά δίκτυα και κυκλώματα που αφορούν βασικές ανώτερες λειτουργίες που αφορούν τη λογική, την ενσυναίσθηση, την κοινωνικότητα και το ηθικό συναίσθημα.

Είναι ιδιαίτερα ευάλωτα τα παιδιά αυτά τα χρόνια».

Και προτείνει την εφαρμογή της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης (social emotional learning) σε όλα τα σχολεία ξεκινώντας από τους βρεφονηπιακούς σταθμούς που δεν είναι «σταθμοί» αλλά σημαντικότερα εκπαιδευτικά κέντρα κρίσιμης μάθησης.

Τα τρία F και η βία των ανηλίκων

Ρωτάω κατά πόσο μπορεί να ερμηνευτεί με επιστημονικά εργαλεία η έξαρση του τελευταίου διαστήματος με τα περιστατικά βίας ανηλίκων.

«Αυτή τη στιγμή υπάρχει διάχυτο στρες στη κοινωνία μας λόγω της Covid-19, της παρατεταμένης οικονομικής κρίσης, και των πολέμων».

Το στρες τι κάνει;

Έχουμε τρεις βασικές έμφυτες αντιδράσεις σε στρεσογόνα ερεθίσματα: τα τρία Fs: *fight*, *flight*, και *freeze*.

Το *fight* είναι το παλεύω και αντιστοιχεί στον θυμό.

Όταν είσαι θυμωμένος αυξάνεται η επιθετικότητά σου.

Το *flight* είναι το φεύγω: Αυτό σημαίνει ενεργός φυγή και αντιστοιχεί στον φόβο.

Το *freeze* είναι το πάγωμα, η απόσυρση, η παραλυσία, που αντιστοιχούν στην κατάθλιψη.

«Αυτή τη στιγμή τα τρία αυτά πρωταρχικά συναισθήματα του θυμού, του φόβου και της παραίτησης είναι αυξημένα γύρω μας σε όλο τον κόσμο, μικρούς και μεγάλους.

Είμαστε σε συνεχή και εναλλασσόμενη κατάσταση *fight*, *flight* και *freeze*.

Θυμός, φόβος και παραίτηση είναι κακοί σύμβουλοι και ένας μικρός αριθμός ατόμων προφανώς με γενετικές ή επιγενετικές αδυναμίες που οδηγούν σε ελαττωμένη συναισθηματική αυτορρύθμιση, μπορεί να καταφύγει στη βία».

Η παιδική παχυσαρκία

Ο δρ Χρούσος επισημαίνει ότι στη χώρα μας έχει αυξηθεί πολύ η παιδική παχυσαρκία και αυτό στην ουσία είναι συχνά εκδήλωση κακού τρόπου ζωής και χρόνιου στρες.

«Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι έχουν χρόνια αυξημένη έκκριση κορτιζόλης και συχνά χρησιμοποιούν τη λεγόμενη συναισθηματική τροφή (comfort eating) για να ανακουφιστούν από τη δυσφορία του στρες».

Αν κάποιος έχει γενετική και επιγενετική προδιάθεση για παχυσαρκία, κάτι που το έχει πάνω από 40% των ανθρώπων στο σημερινό περιβάλλον, θα παχύνει.

«Έχουμε πάρα πολλή παιδική παχυσαρκία σε όλο τον κόσμο, ιδίως στην Ελλάδα.

Οι γονείς, οι βρεφονηπιαγωγοί, οι δάσκαλοι, και οι καθηγητές οφείλουν να συνδράμουν στην αντιμετώπιση του φαινομένου.

Τα παιδιά χρειάζονται συναισθηματική προσέγγιση, ψυχολογική υποστήριξη και ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα τα βοηθήσουν στη ζωή τους».

***Ο δρ Χρούσος έχει συγγράψει πάνω από 1.000 πρωτότυπες επιστημονικές εργασίες και το έργο του έχει αναφερθεί διεθνώς σε πάνω από 195.000 επιστημονικές δημοσιεύσεις.**

Σύμφωνα με το Institute of Scientific Information είναι ένας από τους πλέον αναφερόμενους επιστήμονες στον κόσμο.

Οχι μόνο στην Κλινική Ιατρική, αλλά στη Βιολογία και στη Βιοχημεία.

Είναι δε ο πλέον αναφερόμενος κλινικός παιδίατρος ή ενδοκρινολόγος παγκοσμίως.»

15 Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΩΣ ΑΞΙΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΚΑΙ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ

Αυτοεκτίμηση είναι το να εκτιμάει κανείς τον εαυτό του.

Να του αρέσει ο εαυτός του, να νοιώθει ότι αξίζει, να πιστεύει στον εαυτό του και να ξέρει ότι κάνει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό.

Η αυτοεκτίμηση είναι αναγκαία προϋπόθεση για να μπορεί κανείς να αγαπάει τον εαυτό του με έναν τρόπο ουσιαστικό.

Η αγάπη προς τον εαυτό δεν είναι κάτι που αποφασίζει να κάνει κανείς κάποια ημέρα και το καταφέρνει έτσι απλά επειδή το αποφάσισε.

Για να μπορεί κανείς με έναν ουσιαστικό τρόπο να αγαπάει τον εαυτό του, χρειάζονται κάποιοι κάπως χειροπιαστοί επίσης και κάπως αντικειμενικοί λόγοι, που θα πρέπει να μπουν ως στόχοι και να εκπληρωθούν σε κάποιο σχετικό βαθμό.

Περισσότερο όμως χρειάζεται είτε αυτοί οι στόχοι εκπληρωθούν είτε όχι, η προσπάθεια για να επιτευχθούν.

Η διαρκής δυναμική προσπάθεια που επιπλέον θα πραγματώνεται με έναν τρόπο ευρύ, δίκαιο, αγαποβόλο, αληθινό και ευγενικό.

Περισσότερο χρειάζεται η προσπάθεια για να επιτευχθούν οι στόχοι, επειδή για παράδειγμα δεν ξεκινάνε όλοι από το ίδιο «*υψόμετρο*» και με τον ίδιο «*εξοπλισμό*» για να φτάσουν στην «*κορυφή*» που έχουν βάλει στόχο, ή σε όποιο σημείο της τελικά κατορθώσουν να φτάσουν.

Το εγχείρημά δηλαδή κάποιου μπορεί να αποκτήσει διαφορετική την κάθε φορά αξία για να επιτευχθεί και σε όποιον βαθμό επιτευχθεί.

Η αξία του αυτή δεδομένου του στόχου, εξαρτάται κυρίως από το σημείο εκκίνησης και από τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την επίτευξή του.

Μια αξία τόσο προσωπική, όσο και γενική, αντικειμενική.

Ένα παράδειγμα για τα μέσα θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι με ένα ελικόπτερο ένας άνθρωπος ανεβαίνει πολύ εύκολα στο Έβερεστ ή και ακόμη πιο ψηλά, όμως δεν μπορεί αυτό να έχει την ίδια αξία με κάποιον που ανεβαίνει σε ένα τέτοιο μέρος ορειβατώντας.

Η προσπάθεια δίνει τη συνολική αξία, καθώς και η ευγένεια του σκοπού και η οικονομία του μέσου.

Όταν λέμε οικονομία του μέσου για την επίτευξη του σκοπού, εννοούμε την όμοια με αυτήν την οικονομία που παρατηρούμε ότι υπάρχει στο μεγαλείο της φύσης, για να εκπληρώσει τους σκοπούς της.

Όταν λέμε ευγένεια του σκοπού, εννοούμε ότι έχει άλλη αξία όταν κάποιος κάνει κάτι για δικούς του ιδιοτελείς για παράδειγμα σκοπούς ή ακόμη και συμπλεγματικούς λόγους και διαφορετική όταν κάνει ή προσπαθεί να κάνει το ίδιο πράγμα για αλτρουιστικούς.

Όπως για παράδειγμα ένας αναγνωρισμένος αθλητής μπορεί να λάβει μέρος σε έναν διεθνή αγώνα τρεξίματος για να βγει πρώτος και να πάρει την οικονομική του απολαβή, που μπορεί μεν να είναι καίρια για τον βίο του· όμως συνήθως εκείνοι που είναι σε αυτό το αναγνωρίσιμο επίπεδο, έχουν λάβει και άλλες πολλές τέτοιες απολαβές.

Ή ο ίδιος αναγνωρισμένος αθλητής να λάβει μέρος σε έναν αγώνα τρεξίματος που διοργανώνει το σχολείο του παιδιού του, για να προσελκύσει περισσότερους νέους στον αθλητισμό και την ευγενή άμιλλα του, από ότι το καφέ της γειτονιάς τους.

Βέβαια όλα χρειάζονται και κάποιο σκοπό πράγματι εξυπηρετούν, δεν εξετάζουμε όμως σε αυτό το κεφάλαιο τούτο.

Επίσης δεν υπάρχει μία και μόνη κοινή αφετηρία για το οτιδήποτε, ούτε υπάρχει μία και μόνη απόλυτη κατάληξη κάποιου εγχειρήματος για κάποιον.

Για παράδειγμα στον κάθε άνθρωπο υπάρχει διαφορετικό σημείο εκκίνησης της προσωπικότητάς του για την πραγμάτωση ενός στόχου, όπως ένα στόχος θα μπορούσε να είναι η βελτίωση του ίδιου τού χαρακτήρα του.

Το μία και μόνη απόλυτη κατάληξη το γράφουμε με την έννοια ότι δεν υπάρχει τέρμα στη βελτίωση, δηλαδή στην ανέλιξη του ανθρώπου.

Μπορεί πάντα ο άνθρωπος όσο υπάρχει να ανελίσσεται και η ανέλιξη αυτή καθαυτή ισχυριζόμαστε, ότι τον κάνει με έναν τρόπο ουσιαστικό να εκτιμάει στον μέγιστο δυνατό βαθμό τον εαυτό του.

Και αυτά όμως όλα που χρειάζονται για να εκτιμάει κανείς τον εαυτό του, δηλαδή που χρειάζονται για να του αρέσει ο εαυτός του, να νοιώθει ότι αξίζει, να πιστεύει στον εαυτό του και να ξέρει ότι κάνει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, αφετηρία μπορούμε να πούμε ότι έχουν το αίσθημα της αγάπης.

Κι αν ακόμη δεν έχουν για αφετηρία το αίσθημα της αγάπης, σίγουρα η ίδια κάποια στιγμή εμπλέκεται σφόδρα.

Τόσο η αγάπη προς τον εαυτό, όσο και η ισάξια αγάπη προς τον συνάνθρωπο.

Συμβαίνει αυτό ειδικά για να μπορεί να πράττει κανείς το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό διαρκώς.

Από την άλλη μεριά όταν πράττει κανείς το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό συμβαίνει να πιστεύει ακόμη πιο πολύ στον εαυτό του, να νοιώθει ακόμη πιο πολύ ότι αξίζει, καθώς και να του αρέσει ακόμη πιο πολύ ο εαυτός του.

Δηλαδή συμβαίνει να αποκτάει ακόμη μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση.

Αυτό έχει ως συνέπεια να αγαπάει ακόμη περισσότερο τον εαυτό του και έτσι να διευρύνεται το όριο του μέτρου που έχει και τον ωθεί να αγαπάει ακόμη περισσότερο και τους άλλους ανθρώπους.

Αυτές οι δύο ανθρώπινες καταστάσεις, δηλαδή το να πράττει κανείς το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό και το να πιστεύει ακόμη πιο πολύ στον εαυτό του, να νοιώθει ακόμη πιο πολύ ότι αξίζει και εν τέλει να εκτιμάει και να αγαπάει ακόμη πιο πολύ τόσο τον εαυτό του όσο και τους γύρω του, προάγουν παντελώς θετικά η μία την άλλη αμφίπλευρα και αμφίδρομα.

Δηλαδή με απλό λόγο:

Όταν κάποιος εκτιμάει τον εαυτό του προσπαθεί να πράττει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό.

Όταν κάποιος προσπαθεί και πράττει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό εκτιμάει ακόμη περισσότερο τον εαυτό του.

Όλα αυτά είναι το ακριβώς αντίθετο του φαύλου κύκλου.

Συμβαίνει δηλαδή με όλα αυτά ένας ενάρετος κύκλος.

16 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΦΥΣΗ, ΣΥΝΑΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΥΣΗ

Γνώμη μας είναι ακόμη ότι θα πρέπει σκεπτόμενος κανείς να αναλογιστεί, να συνεκτιμήσει και να βγάλει τελική απόφαση για το τι θέλει και προτιμάει να κάνει, σχετικά με τη συνεισφορά του στον συνάνθρωπο.

Δηλαδή να εξετάσει το γεγονός ότι μία συμπεριφορά που συνεισφέρει στον συνάνθρωπο, εκτός της βοήθειας αυτής καθαυτής σε αυτόν καθώς και της χρησιμότητάς της στις σχέσεις των ανθρώπων και γενικότερα στην κοινωνία μας, αναπτύσσει εκ των πραγμάτων και την αυτοεκτίμηση του ανθρώπου που το κάνει.

Απεναντίας το να μην προσφέρει ο άνθρωπος στον χώρο που βρίσκεται, είτε αυτός είναι ο προσωπικός του χώρος είτε ο οικογενειακός του είτε ο χώρος των φίλων του είτε ακόμη και ο εργασιακός του χώρος, είναι παντελώς αντίθετο στην ανθρώπινη φύση και την εγγενή αλληλεγγύη του προς τον συνάνθρωπο και γενικά παντελώς αντίθετο με την ανθρώπινη ζεστασιά στην έκφραση.

Μία τέτοια συμπεριφορά μία συμπεριφορά που ως σκοπό της έχει το να μην ξεβολεύεται κανείς και να μην προσφέρει από αυτό που τουλάχιστον έχει και μπορεί, δημιουργεί εμμέσως σιγά αλλά σταθερά χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, ή έστω στασιμότητα στη ζωή του.

Επίσης ίσως να δημιουργεί και κάποιο είδος φόβου στον ίδιον τον άνθρωπο.

Φόβο που θα μπορούσε νομίζουμε να αποτυπωθεί, ως την αίσθηση που δημιουργείται σε κάποιον άνθρωπο

κάθε φορά που προκύπτει ένα καινούργιο πρόβλημα όχι το πως θα αντιμετωπίσει το ίδιο το πρόβλημα, αλλά το πως θα γίνει να μην πέσει ο κλήρος για την αντιμετώπισή του σε εκείνον.

Όποιος δεν αγωνίζεται συνήθως αγωνιά.

Καμιά φορά η όλη αυτή τελευταία κατάσταση που περιγράψαμε, κάνει τον άνθρωπο να συμπεριφέρεται και στους άλλους ανθρώπους με τρόπο αλλότριο.

Με τρόπο αλλότριο ως προς τον εαυτό του.

Με τρόπο αλλότριο ως προς τον πραγματικό εαυτό του, έναν εαυτό που είναι κάτι το παραδειγματικά μεγαλειώδες, όπως φαίνεται ξεκάθαρα στον χαρακτήρα αυτών των ανθρώπων που τον έχουν βρει και πράττουν κατ' εξακολούθηση σύμφωνα με αυτόν.

Σε αυτούς δηλαδή που πράττουν ανεξαρτήτως των συνθηκών πάντα με ανθρωπιά.

Αυτό ακριβώς η αλλότρια ως προς τον πραγματικό εαυτό συμπεριφορά, είναι που δημιουργεί τη χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.

Το ακριβώς αντίθετο κάνει η οικεία συμπεριφορά ως προς τον πραγματικό εαυτό.

Η οικεία συμπεριφορά ως προς τον εαυτό και την πραγματική του φύση, είναι που δημιουργεί μακροπρόθεσμα και την πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση.

Είναι σημαντικό να καταλάβει κανείς ότι η υψηλή ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση ως μέτρο είναι κάτι το αντικειμενικό, ενώ ταυτόχρονα και κάτι το πολύ προσωπικό κάτι το πολύ υποκειμενικό.

Μπορεί να μετράει στον άνθρωπο για παράδειγμα η αντικειμενική γνώμη των άλλων για τον εαυτό του καθώς και το αντικειμενικό αποτέλεσμα της σύγκρισης των ικανοτήτων

του και των πράξεών του με εκείνους, όμως ως μέτρο ικανοποίησης και όχι αλαζονείας, είναι και κάτι το πολύ προσωπικό.

Στην εν λόγω μόλις προηγουμένως αναφορά μας, μπορούμε να πούμε ότι πέραν του ρόλου τής αντικειμενικής γνώμης των άλλων για τον εαυτό του, για την αυτοεκτίμησή του μετράει επίσης πολύ και η προσωπική γνώμη που έχει για εκείνον.

Η προσωπική γνώμη που πηγάζει συνήθως από την αίσθηση που έχει για τον εαυτό του και την προσπάθεια που κάνει για το οτιδήποτε.

Ο ίδιος ο άνθρωπος ίσως μόνο ξέρει πολύ καλά τον εαυτό του και το τι κάνει, έτσι ώστε να μπορεί να τον αξιολογήσει πραγματικά καλά σε όλες τις πτυχές του.

Επαναλαμβάνουμε ότι πολύ σημαντική για την αυτοεκτίμηση μας είναι η προσπάθεια που καταβάλλουμε για κάτι και όχι μόνο το αποτέλεσμα, ή ίσως πολλές φορές και καθόλου το αποτέλεσμα.

Όμως συνήθως αναλόγως της προσπάθειας, έρχεται και το όποιο αποτέλεσμα.

Επιπλέον ο κάθε άνθρωπος έχει κάποια προσωπική άποψη για το τι πρέπει να κάνει ο ίδιος για την κάθε κατάσταση που προκύπτει στη ζωή του.

Αυτό του δίνει κάποιο συγκεκριμένο τρόπο ζωής που προφανώς είναι σύμφωνος με τα βιώματά του ακόμη και τα πολύ άμεσα.

Ισχυριζόμαστε επίσης ότι χρειάζεται να είναι σύμφωνος και με την επεξεργασία αυτών των βιωμάτων του με καλοσύνη.

Η χρειαζούμενη για την υγεία επεξεργασία με καλοσύνη των βιωμάτων του προκύπτει επειδή αυτή είναι στη φύση του.

Η φύση του ανθρώπου είναι καλή, πολύ καλή και αυτό είναι κάτι το αντικειμενικό, κάτι που ισχύει για όλους μας.

Μπορεί η καλοσύνη κάποιου να εκφράζεται με μυριάδες τρόπους και σε πολλά επίπεδα, όμως έχει αντικειμενικότητα.

Για εμάς για παράδειγμα καλό είναι οτιδήποτε βοηθάει ή δεν εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως τους περιγράψαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο.

Όμως οι σκοποί του ανθρώπου όπως πάντα τους περιγράψαμε, πηγάζουν από τη φύση του.

Δηλαδή όπως πάντα τους περιγράψαμε στο Μητρικό τους Βιβλίο **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»** και τώρα πια υπάρχουν στην πλήρη τους μορφή στο βιβλίο μας **«Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»**.

Η φύση του αυτή είναι κάτι το αντικειμενικό, κάτι δηλαδή που ισχύει στη συντριπτική πλειονότητα των οργανισμών του είδους του, αν όχι σε όλους.

Έτσι η προσωπική του άποψη για το τι πρέπει να κάνει για την κάθε κατάσταση της ζωής του, δεν μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από την πραγματική του φύση.

Θα πρέπει να έχει τη γενική της κατεύθυνση.

Αυτή αποτελεί το συντριπτικά μεγαλύτερο κομμάτι τού πραγματικού του εαυτού.

Και έχει πολύ μεγάλη σημασία να είναι κανείς ο εαυτός του.

Ο πραγματικός εαυτός του.

Το να είναι ο πραγματικός εαυτός του αποτελεί κάτι το εντελώς απαραίτητο για να είναι και να παραμένει υψηλή και η αυτοεκτίμησή του.

Το μόνο που χρειάζεται για αυτό είναι το θάρρος ή αν προτιμάτε η γενναιότητα, για να μπορεί να ζει κανείς έτσι.

Να ζει δηλαδή σύμφωνα με τη φύση του, ακόμη και όταν δυσκολεύουν για αυτόν τα πράγματα.

Έτσι προκύπτει κιόλας ότι η αυτοεκτίμηση βασίζεται τόσο σε αντικειμενικές θεωρήσεις της ανθρώπινης ζωής, όσο και σε υποκειμενικές.

Η ανθρώπινη φύση είναι μία και κοινή για όλους τους ανθρώπους, περνάει όμως συνάμα και ατομικά μέσα από τις ιδιαιτερότητες και τη μοναδικότητα τής κάθε ανθρώπινης οντότητας ξεχωριστά.

Ιδιαιτερότητες που προκύπτουν κυρίως από τα παιδικά της βιώματα και κατόπιν από την επιδίωξη αυτών των πράξεων και σκέψεων που την έκαναν χαρούμενη ως παιδί, με έναν τρόπο που από ότι φαίνεται της γίνονται συνήθεια.

Όπως έχουμε γράψει σε προηγούμενο κεφάλαιο η συνήθεια δημιουργεί μία δεύτερη φύση στον άνθρωπο.

(σ.σ. Η αναφορά εδώ αφορά το μητρικό βιβλίο **«Αναζητώντας την Υγεία, τη Χαρά, την Ομορφιά, τη Μακροβιότητα»** και τώρα πια υπάρχει κυρίως στο βιβλίο μας **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»**.)

17 ΟΙ ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ, Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Ασθένειες μπορεί να προκύψουν στη ζωή και από ανεκπλήρωτες φιλοδοξίες.

Φιλοδοξίες που ενστερνιστήκαμε και δεν πραγματοποιήθηκαν.

Στρεβλές συνήθως φιλοδοξίες και πάλι κατά κύριο λόγο βαλμένες στο μυαλό των ανθρώπων από γονείς ή δασκάλους, κατά την παιδική ή και την εφηβική τους ηλικία.

Από τις ανεκπλήρωτες φιλοδοξίες και την αυστηρή ματιά των πεπραγμένων της ζωής μπορεί να δημιουργηθεί χαμηλή αυτοεκτίμηση, με πολλές και διάφορες επιπτώσεις μακροπρόθεσμα και για την υγεία.

Ακόμη χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να δημιουργηθεί και όταν πραγματοποιούνται φιλοδοξίες με αθέμιτα μέσα.

Αυτό συμβαίνει επειδή αυτά τα αθέμιτα μέσα μπορεί να κάνουν και πράγματι κάνουν, βαθιά μέσα του τον άνθρωπο να μην εκτιμάει καθόλου τον εαυτό του.

Για την αυτοεκτίμηση και τη σημασία της γράφει μεταξύ άλλων το πανελλαδικό δίκτυο φαρμακείων advance στην ιστοσελίδα του <http://www.advancepharmacies.gr/el/articles/3342>:

«Σύμφωνα με έρευνες η έλλειψη αυτοεκτίμησης δεν μας αφήνει να αγαπήσουμε τη ζωή και τους άλλους.

Κι αυτό γιατί όταν δεν εκτιμάμε τον εαυτό μας δεν τον αγαπάμε.

Τι σημαίνει αυτό;

Ότι δεν τον φροντίζουμε, δεν τον συγχωρούμε, δεν του αναγνωρίζουμε το δικαίωμα να εκφράζεται ελεύθερα και να λέει αυτό που νοιώθει.»

Αυτά τα λίγα αλλά πολύ σπουδαία από αυτό το απόσπασμα τού άρθρου για την αυτοεκτίμηση.

Να πούμε τώρα ότι αντιθέτως με τις στρεβλές φιλοδοξίες που αναφέραμε προηγουμένως, όταν έχουμε ως φιλοδοξία να κάνουμε κάτι που μας λέει πραγματικά ο ίδιος μας ο εαυτός, είναι για εμάς η φιλοδοξία αυτή μάλλον στα μέτρα μας, συνεπώς πιο εφικτή και άρα πιο πιθανή η θετική κατάληξη τού εγχειρήματός μας.

Έτσι έχουμε ως πιο πιθανόν αποτέλεσμα να τονωθεί η αυτοεκτίμησή μας.

Είναι ακόμη πιο πιθανή η θετική κατάληξη σε αυτήν την περίπτωση επειδή όταν υπάρχει εσωτερικό κίνητρο και όχι εξωτερικό, δηλαδή όταν θέλουμε κάτι εμείς οι ίδιοι από μέσα μας και όχι όταν το θέλει ο δάσκαλος, ο προπονητής, ο μπαμπάς, η μαμά, ο αδελφός, ή κάποιος άλλος, προσπαθούμε για αυτό πολύ περισσότερο και προφανώς έτσι, είναι και πολύ πιο πιθανό να το καταφέρουμε.

18 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ»

Μα ακόμη κι αν η δική μας πάντα φιλοδοξία είναι πολύ απαιτητική και σε καμία περίπτωση στα μέτρα μας, ακόμη και να μην την καταφέρουμε, ο πολύ σπουδαίος Νίκος Καζαντζάκης στο βιβλίο του **«Αναφορά στον Γκρέκο»** έχει γράψει:

«Φτάσε όπου δεν μπορείς παιδί μου! Μην ντραπείς αν έπαιξες καλά, κι έχασες... Να ντραπείς αν έπαιξες κακά και κέρδισες.»

Για να το σχολιάσουμε λιγάκι αυτό, να πούμε ότι φαίνεται πως το ζητούμενο για τον άνθρωπο δεν είναι το να κερδίζει, δεν είναι το να είναι ο νικητής.

Φαίνεται ότι πιο σημαντικό και πιο μεγάλη χαρά στη ζωή τού δίνει το να βάζει αρχικά υψηλούς εσωτερικούς στόχους και κατόπιν το **«ευ αγωνίζεσθαι»** για να τους πραγματοποιήσει.

Και το **«ευ»** και το **«αγωνίζεσθαι»**.

Ίσως να συμβαίνει αυτό επειδή πολύ σημαντικό στη ζωή τού ανθρώπου για την ευτυχία του είναι η ανέλιξή του και αυτή επιτυγχάνεται τόσο βάζοντας υψηλούς στόχους στη ζωή του, όσο και παλεύοντας πολύ για αυτούς.

Παλεύοντας όμως τουλάχιστον με ευγένεια, σεβασμό και αξιοπρέπεια.

Ακόμη παλεύοντας κατά τη γνώμη μας, δίχως καθόλου έπαρση.

Επίσης πολύ σημαντικό για την ευτυχία του είναι και το να συμβιώνει με τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα

φυτά και τα ανόργανα με αγάπη, σεβασμό και αλληλοεκτίμηση.

Και βοηθάει πολύ στη συμβίωση με αγάπη, σεβασμό και αλληλοεκτίμηση το **«ευ αγωνίζεσθαι»**, κάθε φορά που αγωνίζεται για κάτι.

Βοηθάει πολύ το **«ευ αγωνίζεσθαι»** επειδή ακριβώς το **«ευ»** και παράγει και παράγεται από αγάπη, σεβασμό και εκτίμηση, το δε **«αγωνίζεσθαι»** θα μπορούσαμε να πούμε ότι παράγεται από εγρήγορση, θάρρος, τόλμη, ή και ανάγκη και παράγει με τη σειρά του το καλύτερο πρακτικά δυνατό αποτέλεσμα.

Παράγει το καλύτερο πρακτικά δυνατό αποτέλεσμα, επειδή ακριβώς είναι πάντοτε καλύτερο ως προς το αποτέλεσμα το να αγωνιζόμαστε και μάλιστα με διάρκεια για κάτι που θέλουμε, παρά το να το περιμένουμε να έρθει από μόνο του.

Όμως το μυαλό του ανθρώπου πολλές φορές μπορεί και κάνει πολλά πράγματα, έτσι ώστε και τα πρακτικά αποτελέσματά του να φαίνονται ότι ήρθαν από μόνα τους, ενώ δεν ήρθαν από μόνα τους αλλά από εκείνο.

Επίσης το «ευ» χρειάζεται έτσι ώστε αυτό το και πρακτικά πολύ καλό αποτέλεσμα, να είναι και να παραμένει στέρεο.

19 ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ, ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΠΛΗΡΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΦΗΤΕΙΑ

Η αυτοεκτίμηση ακόμη δίνει στους ανθρώπους αυτοπεποίθηση.

Η αυτοπεποίθηση κάνει τους ανθρώπους να δοκιμάζουν νέα πράγματα και να προσπαθούν ξανά και ξανά, όταν αυτά δεν πηγαίνουν καλά, επειδή ακριβώς πιστεύουν για τον εαυτό τους, ότι μπορούν εκείνα πράγματα και να τα καταφέρουν.

Ακόμη τους βοηθάει να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις αντί να τις αποφεύγουν.

Επίσης να πούμε ότι η γνώμη που αποκτάει κανείς για τον εαυτό του ξεκινάει από την πολύ μικρή του ηλικία.

Είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα.

Συνεχώς βέβαια η γνώμη αυτή για τον εαυτό του μπορεί να επαναπροσδιορίζεται.

Η αυτοεκτίμηση είτε υψηλή είτε χαμηλή δημιουργείται συνήθως από τις σκέψεις που κάνει ο άνθρωπος για τον εαυτό του, συναρτήσει πάντα με ότι συμβαίνει και γύρω του.

Ακόμη επηρεάζουν πολύ και αυτά που λένε οι άλλοι άνθρωποι για την προσωπικότητά του.

Συνήθως αρχικά και κυρίαρχα οι γονείς και οι δάσκαλοί του, ή ακόμη και οι προπονητές του.

Στο ερώτημα αν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, η απάντηση είναι μάλλον πως ναι.

Μάλλον μπορούν επειδή όλοι οι άνθρωποι έχουνε πάντα και θετικά στοιχεία εκτός από αρνητικά.

Αρκεί λοιπόν να εστιάζουν στα θετικά, συνεχώς να τα αναπτύσσουν και αν μπορούν και για όσο μπορούν, να εξαλείφουν τα αρνητικά.

Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται ότι δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν τα θετικά τους στοιχεία.

Φαίνεται ότι δεν τους δίνουν και πολύ μεγάλη σημασία, ή και ότι τα θεωρούν δεδομένα ως κάτι άνευ αξίας.

Συνάμα φαίνεται ότι εστιάζουν συνεχώς στα αρνητικά.

Ένας άνθρωπος που δεν εκτιμάει τον εαυτό του, δεν μπορεί και να τον αγαπήσει.

Όταν δεν αγαπάει τον εαυτό του, δεν μπορεί να αγαπήσει ούτε τη ζωή ούτε τους άλλους ανθρώπους.

Γράψαμε και πριν με το άρθρο του διαδικτύου, το τι σημαίνει αυτό για τη σχέση του ίδιου του ανθρώπου με τον εαυτό του.

«Ότι δεν τον φροντίζουμε (τον εαυτό μας), δεν τον συγχωρούμε, δεν του αναγνωρίζουμε το δικαίωμα να εκφράζεται ελεύθερα και να λέει αυτό που νοιώθει.»

Ακόμη πιο πρακτικά ένας άνθρωπος που δεν καταλαβαίνει ότι αξίζει, δεν προσπαθεί να διεκδικήσει για τον εαυτό του και κάτι το καλύτερο στη ζωή.

Είτε σε επαγγελματικό επίπεδο, είτε σε προσωπικό, είτε σε οικογενειακό, είτε σε κοινωνικό.

Συνήθως συμβιβάζεται με λιγότερα, δηλαδή όσα είναι αυτά που νομίζει ότι μπορεί να επιτύχει και που θεωρεί ότι αξίζει ως προσωπικότητα.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση λειτουργεί και ως αυτοεκπληρούμενη προφητεία για τον άνθρωπο.

Παρόμοια η υψηλή αυτοεκτίμηση αλλά με θετικό τρόπο αυτήν τη φορά.

Ο κοινωνιολόγος Ρόμπερτ Μέρτον επινόησε την έννοια της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, ορίζοντάς την ως *«έναν εσφαλμένο ορισμό μιας κατάστασης, η οποία προκαλεί μια νέα συμπεριφορά, που οδηγεί στο να πραγματοποιηθεί η αρχικά εσφαλμένη αντίληψη της κατάστασης»*.

Με λίγα λόγια η γνώμη που έχουμε για μία κατάσταση, αυτό που πιστεύουμε ότι είναι και όχι αυτό που πραγματικά είναι, μπορεί να καθορίσει τη συμπεριφορά μας.

Μπορεί να καθορίσει τη συμπεριφορά μας έτσι ώστε εκείνη πλέον, να επιβεβαιώσει αυτό που εξ αρχής πιστεύαμε και όχι αυτό που πραγματικά ισχύει ή ίσχυε.

Έτσι για παράδειγμα ένας άνθρωπος που νομίζει ότι δεν τον συμπαθεί κάποιος άλλος, υιοθετεί μία μάλλον αρνητική συμπεριφορά απέναντί του, με αποτέλεσμα αυτός που μπορεί αρχικά να μην τον αντιπαθούσε που ίσως και να τον συμπαθούσε, τελικά να τον αντιπαθήσει και έτσι να επιβεβαιωθεί η αρχική του εκτίμηση που ήταν λανθασμένη όμως τότε.

Στον αντίποδα παρόμοια γεγονότα μπορούμε να πούμε ότι συμβαίνουν με θετικό όμως αυτήν τη φορά τρόπο για μια θετική συμπεριφορά ως προς κάποιον άλλον, που αρχικά μπορεί να του ήμασταν αδιάφοροι ή και που μπορεί να μας αντιπαθούσε, που όμως νομίζαμε από την αρχή ότι μας συμπαθούσε.

Να προσθέσω όμως για τα δύο αυτά παραδείγματα που μόλις χρησιμοποιήσαμε, ότι η αρχική διαίσθηση του ανθρώπου για τον συνάνθρωπο και τη συμπάθεια που του έχει ή δεν του έχει είναι συνήθως η ορθή, δηλαδή είναι αυτή

που ανταποκρίνεται περισσότερο στην τότε πραγματικότητα.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι δεν αξίζει να προσπαθήσει κανείς για το αντίθετο.

Κάθε προσπάθεια φανερά έχει την αξία της, ανεξαρτήτου αποτελέσματος.

20 ΈΝΑ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Να πούμε συνεχίζοντας ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση ακόμη και σε μεγαλύτερη ηλικία, είναι κάτι που όπως γράψαμε και πριν μπορεί να αποκτήσει μάλλον ο κάθε άνθρωπος.

«Το μυστικό εάν υπάρχει κάτι τέτοιο» λέει άρθρο στο διαδίκτυο της κας Νικολίας Ζωμένου ψυχολόγου υγείας, *«είναι το να μην σταματά κανείς ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται»*.

Για να γράψουμε και κάτι πιο συγκεκριμένο, να μην σταματά κανείς ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται για αυτά που θέλει.

Ή μάλλον καλύτερα να μην σταματά κανείς ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται για το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό.

Ή μάλλον ακόμη καλύτερα το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό να είναι αυτό που πάντα θέλει, προσπαθεί και αγωνίζεται χωρίς ποτέ να σταματάει.

Ακόμη κι αν ακούγεται απόλυτο το ποτέ και έτσι η πρόταση αυτή του άρθρου είναι πολύ χρήσιμη.

Είναι πολύ χρήσιμη γιατί γενικά κάποιες φορές, το να ακούγετε το απόλυτο για να προσπαθεί κανείς να πιάσει το σχετικό, μπορεί να βοηθήσει πολύ προς την κατεύθυνση που χρειάζεται να προσπαθήσει.

Το σημαντικό όμως είναι πάντα ο άνθρωπος να ισορροπεί τόσο με αυτό που κάνει, όσο και με αυτό που σκέφτεται και νοιώθει.

Εκτιμούμε ότι αυτό το μυστικό για την απόκτηση υψηλής αυτοεκτίμησης φαίνεται να ισχύει περισσότερο, επειδή όταν προσπαθεί ο άνθρωπος και αγωνίζεται με τόσο πάθος ακόμη κι αν δεν πετύχει τον στόχο του, πράγμα αρκετά δύσκολο μετά από τόση προσπάθεια, ξέρει με σιγουριά ότι έκανε ότι μπορούσε και ας ήταν αυτό λίγο για το αποτέλεσμα της περίπτωσης του.

Αυτό τον κάνει να μην ρίχνει ευθύνες για το συγκεκριμένο θέμα στον εαυτό του, να αισθάνεται ωραία με αυτόν, να τον εκτιμάει, να τον αγαπάει και κατ' επέκταση να αγαπάει τώρα πια και τη ζωή και τους άλλους ανθρώπους.

Όλα αυτά προκαλούν με θετικό τρόπο όπως γράψαμε προηγουμένως και άλλες αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις στη ζωή του.

Όμως για να μπορεί να κάνει πράξη κανείς αυτό το μυστικό, δηλαδή το να μην σταματάει ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται για αυτά που θέλει, θα πρέπει αυτά να τα θέλει και πάρα πολύ.

21 ΠΕΡΙΣΣΗ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Συνεχίζοντας να πούμε ακόμη πως έχει παρατηρηθεί, ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση επιτυγχάνεται στον άνθρωπο και από την περίσσεια προς αυτόν αγάπη και αποδοχή αρχικά των γονιών του και κατόπιν γενικά από όλη την οικογένεια και τον περίγυρό του.

Όχι δηλαδή μόνον από την πραγματοποίηση των φιλοδοξιών του.

Αυτό πιθανότατα συμβαίνει επειδή εκείνοι που τον αγαπάνε και τον αποδέχονται, εστιάζουν στις θετικές του πράξεις, τις επικροτούν και του θυμίζουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του, ενώ συνάμα του δίνουν σημασία και προσοχή και έτσι αισθάνεται ότι είναι σημαντικός, δηλαδή ότι αξίζει.

Συνάμα από μόνες τους η αγάπη, η εκτίμηση και η αποδοχή της προσωπικότητάς του από τους γύρω ανθρώπους τον κάνει να αισθάνεται πολύ όμορφα με τον εαυτό του και συνεπώς να τον αγαπάει και να τον εκτιμάει.

Να πούμε όμως με βεβαιότητα ότι θα υπάρχουν πάντα και άνθρωποι που θα τον ανταγωνίζονται και στα πλαίσια του αθέμιτου ίσως ανταγωνισμού τους, μπορεί και να μειώνουν την αξία της προσωπικότητάς του.

Ίσως και μικροί και μεγάλοι.

Ίσως κοντινοί και μακρινοί.

Εδώ χρειάζεται να γνωρίζει κανείς αυτόν τον μηχανισμό της συμπεριφοράς μάλλον πολλών ανθρώπων και να μην πτοείται καθόλου από τέτοιες πρακτικές.

Τον μηχανισμό δηλαδή που χρησιμοποιούν πολλές φορές και ακούσια, δηλαδή ασυνείδητα, μάλλον αρκετοί άνθρωποι· ώστε να μειώνουν τους άλλους ανθρώπους για να φαίνονται οι ίδιοι ανώτεροι από εκείνους και περισσότερο σπουδαίοι.

Στην πραγματικότητα, όμως, αυτό συμβαίνει από εκείνους, επειδή περισσότερο αισθάνονται μειονεκτικά οι ίδιοι.

Επειδή αισθάνονται μειονεκτικά πιθανότατα κακιώνουν και στη συνέχεια ευχαριστιούνται με το να μειώνουν τους γύρω τους.

Από την άλλη μεριά αν ο ανταγωνισμός είναι και παραμένει υγιής, μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο να γίνει καλύτερος στον τομέα που επιθυμεί και ανταγωνίζεται.

Όμως όταν αντί για ανταγωνισμό μεταξύ των ανθρώπων υπάρχει αγάπη, φιλία και συνεργασία, οι ίδιοι και οι σχέσεις τους απογειώνονται.

Είναι ακόμη και φανερά πολύ καλύτερο για τον ίδιο τον άνθρωπο και για τους γύρω του, το αίσθημα της αγάπης από το αίσθημα του ανταγωνισμού.

22 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΕ ΤΟΛΜΗ

Υπάρχουν πάρα ταύτα αρκετοί άνθρωποι που δεν έχουν συμβεί αυτά από την οικογένειά τους.

Δηλαδή που δεν έχουν αγαπηθεί αρκετά από αυτήν, ούτε ίσως έχουν γίνει καν αποδεκτοί και που κάνουν συνάμα και αρκετά λάθη στις προσπάθειές τους, να κατακτήσουν μία τους οποιαδήποτε φιλοδοξία.

Προτείνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις, να αντιλαμβάνεται κανείς τα λάθη του ως κάτι που θα τον βοηθήσουν να μάθει από αυτά και που συνάμα θα τον ωθήσουν να αναπτύξει μελλοντικά τον χαρακτήρα και τις δεξιότητές του.

Θα πρέπει δηλαδή κανείς να συνειδητοποιεί κυρίως τη χρησιμότητα του λάθους και όχι μόνον την πιθανή πλευρά της απογοήτευσης.

Ειδικά για το λάθος και την απογοήτευση, να πούμε ότι δεν θα πρέπει κάποιον να τον καταβάλλουν.

Όλοι κάνουμε λάθη και είναι πάρα ταύτα πολύ σημαντικό, πάντα μα πάντα να πιστεύουμε σε εμάς και τις δυνατότητές μας και να αγαπάμε συνάμα πολύ και τον εαυτό μας.

Ακόμη μπορούμε πάντα και να ξαναπροσπαθούμε.

Οι Κρητικοί λένε: **«Όπου αστοχήσεις γύρισε κι όπου πετύχεις φύγε».**

Από τα λάθη και την ορθή επεξεργασία τους, δημιουργείται η εποικοδομητική εμπειρία.

Δεδομένων όλων αυτών εξαιρετική σημασία παίζει το να τολμούμε, το να προσπαθούμε και ακόμη περισσότερο όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, να προσπαθούμε αν γίνεται για το οτιδήποτε θέλουμε με διάρκεια, ακόμη κι αν κάνουμε λάθη.

Γιατί;

Γιατί ότι και να συμβεί σε μία τέτοια περίπτωση, με την κατάλληλη οπτική, μόνο καλό θα μας κάνει.

Αν αυτό που τολμούμε κάθε φορά να κάνουμε ευοδωθεί με επιτυχία, τότε όλα καλά.

Αν κάνουμε λάθη και αποτύχουμε, με την επεξεργασία τού λάθους θα μάθουμε και θα γίνουμε μελλοντικά καλύτεροι, συνάμα και πιο έμπειροι.

Γράφουμε να τολμούμε και να προσπαθούμε με διάρκεια για το οτιδήποτε θέλουμε ακόμη κι αν κάνουμε λάθη, όμως συνήθως τολμούμε και προσπαθούμε με διάρκεια ακόμη κι αν κάνουμε λάθη, για οτιδήποτε θέλουμε πάρα πολύ να συμβεί.

Είναι τόσο σπουδαίο το να τολμούμε, που ίσως τα παιδιά να είναι τόσο πολύ χαρούμενα, μόνο και μόνο επειδή τολμούν να κάνουν το οτιδήποτε.

Ίσως και το αντίστροφο.

Ίσως δηλαδή τα παιδιά επειδή είναι κατά κανόνα τόσο πολύ χαρούμενα, να τολμούν να κάνουν το οτιδήποτε.

Έχουν φανερά πολύ ζωντάνια και πάθος, σε οτιδήποτε κι αν κάνουν.

Τολμούν δε να κάνουν το οτιδήποτε, είτε ξέρουν το πως γίνεται αυτό, είτε όχι.

Για αυτά όλα είναι καινούργια.

Ουσιαστικά στην παιδική τους ηλικία όλοι οι άνθρωποι κάνουν συνέχεια πράγματα, που ανακαλύπτεται ο τρόπος και η μέθοδος για να δοκιμαστεί το οτιδήποτε, από τους ίδιους.

Είναι σαν να ανακαλύπτουν συνεχώς την Αμερική.

Η Αμερική μπορεί εδώ και πολλά χρόνια να έχει ανακαλυφθεί, όμως τα παιδιά δεν το ξέρουν.

Επίσης δεν ξέρουν καν το πως μπορούν να την ανακαλύψουν και την ανακαλύπτουν ξανά και ξανά, με τον δικό τους ρηξικέλευθο τρόπο.

Το μόνο που χρειάζεται για να πραγματοποιήσει κανείς κάτι το ρηξικέλευθο είναι η φαντασία, που σίγουρα τα παιδιά τη διαθέτουν.

Ακόμη πολύ σημαντικό είναι και το ότι τα παιδιά δεν πτοούνται από τα τυχόν λάθη που κάνουν.

Προσπαθούν πάντοτε και ξαναπροσπαθούν, πιθανότατα ώσπου να τα καταφέρουν.

Έτσι για παράδειγμα για να μάθουν να περπατάνε, κάνουν πολλά λάθη στα βήματά τους.

Πέφτουν κάτω πολλές φορές, ξανά και ξανά.

Παρόμοια και για να μάθουν να μιλάνε, να γράφουν, να μετράνε και να υπολογίζουν.

Φανερά κάνουν πολλά λάθη μέχρι να τα καταφέρουν.

Δεν πτοούνται όμως ούτε φοβούνται να κάνουν λάθη, ακόμη και πολλά.

Επίσης δεν φοβούνται και το ότι ίσως, δεν θα τα καταφέρουν.

Προσπαθούν, ξαναπροσπαθούν και τελικά τα καταφέρνουν.

Η γνώμη μας είναι ότι έτσι είναι πιο ωραία να συμβαίνει και σε εμάς, τους ενήλικες.

Να προσπαθούμε και να ξαναπροσπαθούμε χωρίς να πτοούμαστε, ώσπου τελικά να τα καταφέρνουμε.

Η κάθε στιγμή της ζωής είναι καινούργια, μοναδική κι ανεπανάληπτη.

Είναι παρθένα.

Άντρες και γυναίκες λοιπόν ξεπαρθενεύετέ την συνέχεια.

Είναι κάτι σαν το αδράξτε την ημέρα, αλλά πιο στα αστεία.

Για να συμβαίνει να μην φοβούνται τα παιδιά να κάνουν λάθη κι όταν μεγαλώσουν, θα πρέπει οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί τους τόσο να τα ενθαρρύνουν όταν πραγματοποιούν τον σωστό τρόπο και τη σωστή μέθοδο της ενέργειας που τόλμησαν, όσο και κύρια να επιδοκιμάζουν πολύ, ακόμη και μόνον, την προσπάθεια του εγχειρήματός τους.

Συντριπτικά λιγότερο ή και καθόλου, να επικρίνουν το λάθος τους.

Όταν επικρίνεται το λάθος ενός ανθρώπου, αυτό γενικότερα του δημιουργεί κάποιο φόβο για να ξαναδοκιμάσει, ή και ακόμη γενικότερα για να ξαναδοκιμάζει το οτιδήποτε στη ζωή του.

Συνάμα και κάποια ανασφάλεια.

Ειδικά στις μικρές ηλικίες.

Υπάρχουν βέβαια και άλλοι άνθρωποι που πεισμώνουν.

Συνήθως όμως όχι μικρά παιδιά που τουλάχιστον ασυνείδητα, αντιλαμβάνονται αρνητικά όλες τις επικρίσεις των μεγάλων για αυτά που κάνουν και έτσι επηρεάζονται λανθασμένα από αυτούς σφόδρα.

Ακόμη λόγω της συνεχούς ανάπτυξης της εικονικής πραγματικότητας, είναι πολύ πιθανόν μελλοντικά όταν ένας άνθρωπος αποτυγχάνει σε κάτι, να μην ξαναπροσπαθεί αλλά να βρίσκει διέξοδο σε εκείνη.

Είτε η αποτυχία αυτή είναι επαγγελματική, είτε προσωπική, είτε οικογενειακή, είτε κοινωνική.

Έχουμε ήδη κάποιες τέτοιες ενδείξεις σε προηγμένες τεχνολογικά κοινωνίες του πλανήτη, για κάποιους νεαρούς ανθρώπους.

Όπως συμβαίνει δηλαδή να βρίσκει διέξοδο κανείς στον τόπο μας στο τσιγάρο, στο ποτό, στο φαγητό, στο διαδίκτυο, ή ακόμη και στα ναρκωτικά.

Αυτό κάνει κατά τη γνώμη μας ακόμη πιο επιτακτική την ανάγκη να διδαχθούν οι νεότερες γενιές να τολμούν και να προσπαθούν πολύ για αυτά που θέλουν εδώ σε αυτόν τον πραγματικό μας κόσμο, χωρίς να απογοητεύονται ή να βρίσκουν διέξοδο αλλού.

Να τολμούν και να προσπαθούν πολύ όπως κάνανε και κάναμε όλοι μας στο φυσικό μας κόσμο, όταν ήμασταν πολύ μικροί.

23 ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

«...τὸ εὐδαιμον τὸ ἐλεύθερον, τὸ δ' ἐλεύθερον τὸ εὐψυχον...»

«...Ευτυχισμένοι είναι οι ελεύθεροι, ελεύθεροι είναι οι γενναίοι...»

(Θουκυδίδη Ιστορίαι, Ο Επιτάφιος του Περικλή [2.43.4])

Το ίδιο το φαινόμενο της ζωής, δηλαδή το να υπάρχει κανείς, έχει φανερά αυταξία.

Δηλαδή έχει αξία από μόνο του και μάλιστα την απόλυτη ισχυριζόμαστε αξία, επειδή δίχως τη ζωή σε προσωπικό επίπεδο δεν υπάρχει κάτι άλλο για όλους τους έμβιους οργανισμούς.

Το γεγονός ότι το ίδιο το φαινόμενο της ζωής δίδει τη δυνατότητα σε έναν οποιονδήποτε ζωντανό οργανισμό να επιλέξει και να πραγματοποιήσει εκείνο που σε κάποιο βαθμό, συνήθως σύμφωνο με τη φύση του, επιθυμεί· όπως για το πιο απλό παράδειγμα να στρίψει αριστερά στο βουνό ή στον δρόμο και όχι λοξός αριστερά ή ακόμη και δεξιά· σημαίνει ότι εμπεριέχει και την ελευθερία του, στον ίδιο βαθμό που μπορεί να επιλέγει και να πραγματοποιεί σύμφωνα με τις επιθυμίες του.

Όταν ένας άνθρωπος μπορεί να επιλέγει και να πραγματοποιεί σύμφωνα με τις επιθυμίες του ή οι επιθυμίες του είναι σύμφωνες με εκείνα που την κάθε φορά μπορεί να επιλέγει και να πραγματοποιεί, τότε αν δεν είναι και πραγματικά ελεύθερος, τουλάχιστον έχει εκείνη την αίσθηση της ελευθερίας για το οτιδήποτε επιθυμεί να κάνει.

Όταν ένας άνθρωπος μπορεί να πραγματοποιεί τις επιθυμίες του και συνάμα εκείνες είναι με έναν αντικειμενικό τρόπο και καλές, ή αν προτιμάτε είναι και χρήσιμες για τη ζωή και τους συνανθρώπους του· τότε αν μη τι άλλο εκτιμάει πολύ τον εαυτό του, επειδή ακριβώς έχει πολλούς λόγους προς τούτο.

Ο άνθρωπος που εκτιμάει πολύ τον εαυτό του, σημαίνει ότι αγαπάει πολύ τον εαυτό του και ως εκ τούτου, βρίσκει χαρά ακόμη και σε μόνο αυτή καθαυτή την ύπαρξή του και εκείνα που κάνει εκείνη από μόνη της.

Βρίσκει χαρά ακόμη και σε μόνο αυτή καθαυτή την ύπαρξή του και εκείνα που κάνει εκείνη από μόνη της, δηλαδή εκείνα που κάνει χωρίς καν την ηθική ανταμοιβή κάποιου που προέτρεψε για να κάνει εκείνος κάτι που και τελικά πραγματοποίησε, που μπορεί να συμβαίνει να προσφέρει σε εκείνον οποιοσδήποτε άλλος συνάνθρωπός του επιδοκιμάζοντάς τον, δίχως κατά τη γνώμη μας τούτο να είναι μεμπτό αν δεν γίνεται επί τούτου.

Συνεπώς στο βαθμό της σχέσης του με τον εαυτό του καθώς και στον υπέρτατο βαθμό της ομορφιάς που αντιλαμβάνεται στον αντικειμενικά πανέμορφο κόσμο που τον περιβάλλει, είναι ευτυχισμένος.

Γράφουμε καθώς και στον υπέρτατο βαθμό της ομορφιάς που αντιλαμβάνεται στον αντικειμενικά πανέμορφο κόσμο που τον περιβάλλει είναι ευτυχισμένος, όμως στην πραγματικότητα την απίστευτη ομορφιά που υπάρχει γύρω από τον καθένα μας, ο ίδιος ο άνθρωπος την αναγνωρίζει στον μέγιστό του βαθμό, όταν αισθάνεται όμορφα με τον εαυτό του.

Αυτές ακριβώς η μόλις περιγραφόμενες διαδοχικές συνεπαγωγές ή μάλλον καλύτερα διαδοχικές ισοδυναμίες, αποτελούν την αναλογική σχέση της ελευθερίας του ανθρώπου, με την αντίστοιχη

της αυτοεκτίμησής του και του βαθμού της εκ των έσω ευτυχίας του.

Ελευθερίας του είτε πραγματικής, είτε νοητικής.

Αν ένας οποιοσδήποτε άνθρωπος υπήρχε εντελώς μοναχός του ως άνθρωπος πάνω στη Γη, στα πλαίσια της ανθρώπινης φύσης του θα μπορούσε να κάνει ότι ακριβώς ήθελε.

Τούτο ίσως επειδή ότι κι αν έκανε, δεν θα τον ένοιαζε τι θα πουν οι γύρω του, αφού δεν θα υπήρχαν γύρω του να του βάλουν και εκείνοι το μέτρο σε εκείνα που θέλει να κάνει, πέραν του μέτρου που φανερά του βάζει η ίδια η μέχρι στιγμής συνεχώς εξελισσόμενη ανθρώπινη φύση του.

Έτσι είναι φανερό ότι αναλόγως του πόσο οι γύρω του άνθρωποι τον αφήνουν ελεύθερο ή ο ίδιος μπορεί και είναι επειδή θέλει και επιδιώκει να πράττει πάντα το ωραίο και από πολλά ωραία το ωραιότερο, εκτιμάει και τον εαυτό του.

Συνάμα όπως δείξαμε προηγουμένως, τούτα τα δύο τελευταία δηλαδή η ελευθερία του και η αυτοεκτίμησή του, σχετίζονται ευθέως με την όποια εκ των έσω ευτυχία μπορεί να νοιώθει στη ζωή του, στα πλαίσια πάντα της ανθρώπινης φύσης του.

Και τώρα στο κυρίως θέμα.

Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να κάνουν όλα εκείνα που αντικειμενικά δείχνουν ότι κάποιος είναι ελεύθερος, ή που μπορεί να αισθάνονται ότι τα κάνει κάποιος από ελευθερία.

Ακόμη δηλαδή και πράγματα εναντίον του εαυτού τους ή εναντίον ακόμη και της ανθρώπινης φύσης τους,

συνεπώς εναντίον και της υγείας τους· ή εξ ορισμού για εμάς εναντίον του καλού, επειδή κατά τη γνώμη μας η ανθρώπινη φύση μας είναι ιδιαιτέρως καλή.

Ή ακόμη και απευθείας εναντίον της υγείας τους, όπως καταναλώνοντας συνεχώς και αδιαλείπτως ποτά, τσιγάρα ή ακόμη και ναρκωτικά.

Όμως τούτα φανερά έρχονται σε ευθεία αντίθεση με την αυτοεκτίμησή τους, με εκείνο δηλαδή το αίσθημα της αγάπης που μπορούν να νοιώθουν από μόνοι τους με τον εαυτό τους, άρα σε ευθεία αντίθεση και με την εκ των έσω ευτυχία τους, δηλαδή την ευτυχία που μπορούν να νοιώθουν από τον εαυτό τους εσωτερικά.

Ο λόγος που συμβαίνει το μόλις παραπάνω, είναι επειδή φανερά έτσι, πράττουν αντίθετα με την ανθρώπινη φύση τους· εναντίον δηλαδή του καλού, του χρήσιμου, του αγαποβόλου για όλους, όλες και όλα.

Όταν ένας άνθρωπος την αξία του άρα και την αυτοεκτίμησή του, την ψάχνει στους γύρω του ανθρώπους ή ακόμη και στις οποιεσδήποτε εξωτερικές ουσίες για την εσωτερική παραγωγή του οργανισμού του, των ορμονών της ευχαρίστησης· τότε εκείνη εξαρτάται από τους γύρω του ανθρώπους ή εκείνες τις ουσίες, που συντριπτικά για τους γύρω του ανθρώπους γιατί για εκείνες τις ουσίες δεν τίθεται κανένας λόγος συζήτησης για το αν θα πρέπει να τις παίρνει, οι περισσότεροι άνθρωποι στην εποχή μας που δεν τον αγαπούν αν κιόλας δεν τον μισούν, κυρίως αισθάνονται αδιάφορα για εκείνα που κάνει καθημερινώς στη ζωή του.

Συνδυάζοντας κανείς τις μόλις έξι προηγούμενες παραγράφους, θα διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι που κάνουν κακό στον εαυτό τους, που οι ρίζες του κακού

που κάνουν βρίσκεται φανερά πια στην εποχή μας στις βιωμένες καταστάσεις της ζωής τους τα πρώτα κιόλας χρόνια της ύπαρξής τους· αναζητούν την αξία που δεν βρίσκουν οι ίδιοι στους εαυτούς τους και στις πράξεις του στους γύρω τους, αφού κάνοντας κακό στον εαυτό τους, ουσιαστικά δεν μπορούν να βρουν καμία αξία οι ίδιοι σε εκείνον.

Για αυτό και πολλές φορές ισχυριζόμαστε, οι κακοί πρωτίστως με τον εαυτό τους άνθρωποι αποζητούν να κάνουν και κάνουν πολυπληθείς παρέες μεταξύ τους, ή και οργανώνονται **συνήθως** πιο αποτελεσματικά.

Οργανώνονται εννοούμε πάντα ως παρέες, όχι δηλαδή ως εργαζόμενοι και βάλαμε προηγουμένως το «συνήθως» με έντονη γραφή, επειδή και οι καλοί που αγαπάνε τους εαυτούς τους άνθρωποι, οργανώνονται από τη **φύση** μεταξύ τους με έναν αφανή, ελεύθερο και ασυνείδητο ακόμη και για τους ίδιους τους εαυτούς τους τρόπο.

Βοηθάει δηλαδή ο ένας τον άλλο από την καλοσύνη τους και ο ένας βρίσκει τον άλλον, επειδή ο καθένας στα μάτια του αναγνωρίζει στη ματιά του άλλου, καλοσυνάτα στοιχεία του εαυτού του.

Επαναλαμβάνουμε εκείνο που γράψαμε προηγουμένως, *«για αυτό και πολλές φορές ισχυριζόμαστε, οι κακοί πρωτίστως με τον εαυτό τους άνθρωποι αποζητούν να κάνουν και κάνουν πολυπληθείς παρέες μεταξύ τους, ή και οργανώνονται **συνήθως** πιο αποτελεσματικά».*

Για παράδειγμα είναι γνωστό -είτε σωστά είτε λάθος- το ρητό, ότι οι πιο οργανωμένοι σε παρέες άνθρωποι είναι εκείνοι των μαφιών των κρατών.

Πως τόσοι πολλοί άνθρωποι με τόσο λάθος εκούσια αισθήματα, συναισθήματα και πράξεις, αναγνωρίζονται και βρίσκουν ο ένας τον άλλον και κάνουν παρέα;

Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να λένε ότι:

«Όμοιος ομοίω αεί πελάζει».

«Ο όμοιος συναναστρέφεται πάντα με τον όμοιο».

Επειδή δηλαδή -συνεχίζουμε με εκείνους που κάνουν κακό στον εαυτό τους- έχουν όλοι τους παρόμοια συμπεριφορά δηλαδή κάνουν όλοι τους κακό στον εαυτό τους και επαναλαμβάνόμενα τα λόγια και οι πράξεις τους καθενός τους, ενισχύουν την εκτίμηση που νοιώθουν και οι υπόλοιποι για τους εαυτούς τους, μιας και συμπεριφέρονται και κάνουν όλοι τους παρόμοια αρνητικά για τους ίδιους πράγματα.

Η αναζήτηση της αξίας τους στους γύρω τους, συμβαίνει συνήθως επειδή όταν την αναζητούσαν να τη βρουν από τους γονείς τους, εκείνοι δεν τους την αναγνώριζαν ή τους την αναγνώριζαν υπό προϋποθέσεις, για παράδειγμα αν ήταν «καλά παιδιά» ή μπορεί και αν έτρωγαν όλο τους το φαγητό.

Για τούτο και δεν αισθάνονται ασφαλείς μόνο και μόνο επειδή υπάρχουν, μόνο και μόνο δηλαδή επειδή είναι έμβιοι οργανισμοί, που το φαινόμενο της ζωής όπως γράψαμε προηγουμένως, έχει από μόνο του την απόλυτη αξία για τους ίδιους τους εαυτούς τους.

Ουσιαστικά, δηλαδή, εκλιπαρούν στην πράξη με τον τρόπο τους, την αγάπη και την προσοχή που δεν πήραν οι

ίδιοι από τους γονείς τους, εκείνα τα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Και μάλιστα συνεχίζουμε για εκείνους που αναζητούν την αξία τους στους γύρω τους, επειδή καταλαβαίνουν συνειδητά ή ασυνείδητα την παραχώρηση που κάνουν έτσι της ευτυχίας του εαυτού τους σε εκείνους που τους αγαπούν, δύναται αναλόγως του χαρακτήρα τους, όχι μόνον να μην τους είναι ευγνώμονες, αλλά να τους μισήσουν κιόλας.

Και είναι λογικό το γιατί μπορεί να συμβεί τούτο, φανερά λόγο της εξάρτησής τους από εκείνους και αυτά που τους εκφράζουν, που συχνά έχουν να κάνουν μόνο και μόνο με τη διάθεσή τους, γιατί είναι και εκείνοι που τους αγαπούν άνθρωποι.

Άλλοι πάλι από τους εξαρτώμενους μπορεί να θεοποιούν κάποιους άλλους ανθρώπους, που πράγματι όμως μπορεί και εκείνοι να τους αγαπούν βαθιά.

Αυτό που αισθάνονται οι άνθρωποι τις περισσότερες φορές, είναι κατά τη γνώμη μας αμοιβαίο, ή έστω έχει για τους ίδιους τη χρησιμότητα της φύσης του.

Ή μπορεί να θεοποιούν και μόλις έναν άλλον άνθρωπο, που και εκείνος τους αγαπάει βαθιά, που από την ευγνωμοσύνη τους τον ονομάζουν μέντορα.

«Ο Μέντωρ ήταν ένα πρόσωπο της Οδύσσειας στο οποίο ο Οδυσσέας εμπιστεύθηκε «τα του οίκου του» όταν έφευγε για τον Τρωικό Πόλεμο.

Τη μορφή του Μέντορα έπαιρνε η θεά Αθηνά σε πολλές περιστάσεις, όπως για να συνοδεύσει τον Τηλέμαχο στην Πύλο και στη Σπάρτη σε αναζήτηση του πατέρα του.»

(Βικιπαίδεια)

Ουσιαστικά όμως καθοδηγεί αμφοτέρους, δηλαδή και τον «Μέντορα» για να συμπεριφέρεται ως μέντορας και τον «Τηλέμαχο», η μεταξύ τους σχέση αγάπης

Ή καθοδηγεί και ολόκληρη την ανθρωπότητα και εμάς τους ίδιους, προεκτείνοντας πράγματι αρκετά πολύ την έννοια του μέντορα, η μεταξύ μας σχέση αγάπης.

Προφανώς όμως μας καθοδηγεί και η ευφυΐα μας, που για εμάς και εκείνη εξαρτάται κυρίως από την αγάπη, που κατά κανόνα έχει, λαμβάνει και νοιώθει κανείς, κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Η ελευθερία, δηλαδή όπως αναφερθήκαμε αρχικώς η αγάπη προς τον εαυτό, δηλαδή η αυτοεκτίμηση και άρα η εκ των έσω ευτυχία, επέρχεται τουλάχιστον όταν αυτή η πολύ βαθιά ευγνωμοσύνη μετατραπεί σε πολύ βαθιά φιλία, αποδεχόμενοι όλοι οι εμπλεκόμενοι σε τούτο άνθρωποι τις αδυναμίες των γύρω τους και του εαυτού τους, συνάμα και του μεγαλείου της ανθρώπινης υπόστασής τους και του φαινομένου της ζωής.

Ταυτοχρόνως όμως εν κατακλείδι και πάντα κατά τη γνώμη μας, χρειάζεται πολύ ο κάθε άνθρωπος προσπαθώντας· να εξαλείφει τις όποιες αδυναμίες του και να αναπτύσσει περαιτέρω τα όποια προτερήματά του, ή να δημιουργεί αν γίνεται και νέα· με σκέψεις, με λόγια και με έργα όσο μπορεί πιο αγαποβόλα.

24 ΟΤΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΤΑΙ

«Πολλές φορές η ανθρώπινη συμπεριφορά ερμηνεύεται μόνο με το μίσος που παράγει η κακία των ανθρώπων, όπως αυτό κι αν εκφραστεί.

Συνήθως εκφράζεται από τους ανθρώπους για να κατευναστεί πρόσκαιρα, ζητώντας την υποταγή των άλλων, συνήθως ελεύθερων, κοντινών, μισητών τους ανθρώπων, ή αλλιώς το κακό τους.

Πως θα μπορούσε κανείς να ερμηνεύσει διαφορετικά το γεγονός πως οι πάμπλουτοι Πέρσες, που έτρωγαν κάθε λογής εδέσματα μέσα από χρυσά κιόλας σκεύη, ταξίδεψαν τόσο μακριά με κίνδυνο της ζωής τους, για να ζητήσουν γη και ύδωρ από τους λιτούς Σπαρτιάτες, που έπιναν συνήθως μέλανα ζωμό και μόνο σε ξύλινα σκεύη;

Όλοι οι επιθετικοί πόλεμοι των λαών και οι προσωπικοί των ανθρώπων στηρίζονται στην κακία τους και το μίσος τους προς τον συνάνθρωπο.

Η κλίμακα μόνο του κακού που νοιώθει και μπορεί να κάνει ο καθείς, είτε έχει κάποια εξουσία στον λαό είτε μόνο στον εαυτό του, αλλάζει την κάθε φορά.

Την κακία αυτήν όταν υπάρχει την εξάπτει απόλυτα η χαρά, η ευημερία, η ελευθερία ακόμη και η καλοσύνη των συνανθρώπων τους, επειδή οι δύο τελευταίες έννοιες δηλαδή η ελευθερία και η καλοσύνη, δίνουν επιπλέον χαρά στους κατόχους τους.

Οι άνθρωποι που δεν έχουν κακία, με τα ίδια ακριβώς πράγματα των συνανθρώπων τους, χαίρονται.

Ας ελπίσουμε ότι όποτε χρειαστεί ή ακόμη καλύτερα αν ποτέ χρειαστεί, τόσο οι δικοί μας πόλεμοι, όσο και του λαού μας, θα είναι μόνο απελευθερωτικοί.»

Ηριδανός

«Δεν είσαι ο πρώτος άνθρωπος που μπερδεύτηκε και φοβήθηκε και αρρώστησε ακόμη και από την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Δεν είσαι σε καμία περίπτωση μόνος σε αυτό το θέμα.

Πολλοί-πολλοί άνθρωποι έχουν το ίδιο προβληματισθεί ηθικά και πνευματικά, όπως εσύ τώρα.

Ευτυχώς κάποιοι από αυτούς κρατούσαν αρχείο των προβλημάτων τους.

Θα μάθεις από αυτούς, αν το θέλεις.

Όπως κάποια μέρα αν έχεις κάτι να προσφέρεις, κάποιος θα μάθει κάτι από σένα.

Είναι μια όμορφη αμοιβαία συμφωνία.

Και δεν είναι εκπαίδευση.

Είναι ιστορία.

Είναι ποίηση.»

J.D. Salinger

«Ερωτευτείτε κάποια δραστηριότητα και κάντε την!

Κανείς ποτέ δεν καταλαβαίνει τι είναι η ζωή και δεν έχει σημασία.

Εξερευνήστε τον κόσμο.

Σχεδόν τα πάντα είναι πραγματικά ενδιαφέροντα, αν μπει κανείς σε αυτά αρκετά βαθιά.

Δουλέψτε όσο σκληρά και όσο θέλετε, για τα πράγματα που σας αρέσει να κάνετε το καλύτερο.

Μην σκέφτεστε τι θέλετε να είστε, αλλά τι θέλετε να κάνετε.

Κρατήστε ένα ελάχιστο με τα άλλα πράγματα έτσι ώστε η κοινωνία να μην σας σταματήσει εντελώς, από το να μην κάνετε απολύτως τίποτα.»

Ρίτσαρντ Φάινμαν

«Ωκεανίδες

Όλα φανέρωσέ μας τα κι 'στόρησέ μας σε ποιο σου τάχα κρίμα σ' έπιασεν ο Δίας, κι έτσι άτιμα κι έτσι σκληρά σε βασανίζει.

Πες μας κι εμάς, αν δεν σου φέρνει βλάβη ο λόγος.

Προμηθεύς

Και να τα λέω πονώ και να σωπαίνω πόνος, κι από παντού κακά και μαύρα.»

Αισχύλου, Προμηθεύς Δεσμώτης(στίχοι 193-198)

(Νεοελληνική απόδοση Δημήτρης Μπαρλάς)

«-Και που σου ζητάω να τα γράψεις τώρα(σ.σ. το 2024 με εκκίνησή τους τουλάχιστον το 2014) ακόμη και με κάποιο μέτρο και εμένα και τα αδέλφια μου και ειδικά τον πατέρα μου και τις σχέσεις μας, μάλλον πως θα βλάψει.

Μα πάλι να συνεχίσω να σωπαίνω, όταν ειδικά εκείνος εξακολουθεί να συμπεριφέρεται με μένος;

-Το να συνεχίσεις να σωπαίνεις γνώμη μου είναι ότι όλους σας μελλοντικά, θα σας βλάψει περισσότερο.

Ίσως όμως όχι τόσο τα αδέλφια σου, επειδή μπορούν και σκέφτονται πολύ και μόνα τους, για αυτά που έκαναν ή για αυτά που δεν έκαναν.

Βέβαια πάλι γνώμη μου είναι ότι εξακολουθούν να μην μπορούν να υπερβούν καθόλου τη θέληση τού πατέρα τους, πόσο μάλλον την οπτική του, που είναι κάτι το πιο θεμελιωμένο σε όλους τους ανθρώπους.

Για αυτό και δεδομένου τούτων, κάνουν ότι μπορούν προς την κατεύθυνση που δίνει εκείνη.

Ειδικά ο μεσαίος γιατί ο μεγάλος νομίζω χωρίς να είμαι και σίγουρος, ότι απλά δεν αντιστέκεται.

-Μην γράφεις τίποτα, όπως και να έχει, δεν με πειράζει διόλου πια η συμπεριφορά τους.

Όμως αν και δεν με πειράζει διόλου πια η συμπεριφορά τους, δυσκολεύομαι πλέον να την ανεχτώ με την παρουσία μου κοντά τους.

-Γνώμη μου και πάλι είναι, ότι είναι καλύτερα κανείς να κάνει κάτι ακόμη και αιχμηρό όπως το να γραφτεί δημόσια το τι έχει συμβεί, που μπορεί όμως αν γίνει όπως το φαντάζομαι να τον φέρει με πιο ουσιαστικό τρόπο κοντά στους δικούς του ανθρώπους, παρά να αφήσει τα πράγματα ως έχουν και να απομακρυνθεί.

-Δεν είναι για αυτό, δεν αισθάνομαι πια έτσι ίσως και καθόλου, όμως θα ήθελα να γράφεις λίγα μπας και συνειδητοποιώντας εκείνα που έκαναν διαβάζοντάς τα, συμβεί με ενδιαμέσο το βιβλίο σου, οτιδήποτε καλύτερο από το να μην τους συναναστρέφομαι.

Κατά τα άλλα δεν θα επιδιώκω, τουλάχιστον όχι πρώτος εγώ, να κάνουμε παρέα.

Αν και μπορεί να σου φαίνεται αυτονόητο αυτό ή και όχι, για εμένα είναι πάντοτε ο πατέρας μου και τα αδέλφια μου.»

(Διάλογος με Έναν Φίλο που Γνωρίζουμε Πάρα Πολύ Καλά και Επιθυμεί να Παραμείνει Ανώνυμος).

Σε αντίθεση με τον Αισχύλο που λέει τι συμβαίνει στη ζωή τού Προμηθέα, με σκοπό να πληροφορήσει τους αρχαίους Αθηναίους το τι υφίσταται **αλλά κυρίως γιατί το υφίσταται**, εμείς δεν έχουμε σκοπό να πολυπούμε τι συμβαίνει στη ζωή τού φίλου μας.

Ο κύριος λόγος είναι ότι δεν τα έχει βάλει μαζί του και ο Δίας.

Αλλά ένας πατέρας που έχει κλονιστεί και η υγεία του.

Νομίζουμε δε ότι όλα αυτά που έκανε και σε έναν βαθμό εξακολουθεί να κάνει έως σήμερα στον υιό του, παίζουν το ρόλο τους σε εκείνη.

Όμως θα πρέπει να κάνουμε εξαρχής γνωστό και με ξεκάθαρο τρόπο, ότι αυτά που αναφέρουμε στο κεφάλαιο τούτο και στα δύο αμέσως επόμενα κεφάλαια, αποτελούν μόνο την άποψη του φίλου μας, ή αν προτιμάτε καλύτερα μόνο την οπτική του γωνία στα γεγονότα.

Δεν έχει γίνει δηλαδή συνολική έρευνα καταγραφής και των αντικρουόμενων απόψεων από εκείνες που σας παρουσιάζουμε, με τα επιχειρήματα ή τις δικαιολογίες της οπτικής τους γωνίας.

Τούτο από μόνο του μπορεί και να παρερμηνεύει εντελώς τα γεγονότα.

Ή τουλάχιστον να αντιτίθεται με ξεκάθαρο τρόπο, ή και ακόμη περισσότερο να αντιτίθεται με βάνανσο τρόπο, στην Αρχαία Δημοκρατική Αρχή της Ισηγορίας.

Η λέξη Ισηγορία όπως την καταλαβαίνουμε στην εποχή μας, έχει την έννοια της ισότιμης έκφρασης του ελεύθερου λόγου.

Δηλαδή έχει την έννοια των ίσων ευκαιριών, στη δυνατότητα της έκφρασης του ελεύθερου λόγου, σε ένα μέσο επικοινωνίας.

Εδώ το μέσο μας εκτός από την ιστοσελίδα των Εκδόσεων Γη· που πολύ ευχαρίστως -δηλαδή όχι απλά και μόνο πολύ ευχαρίστως, αλλά θα το επιθυμούσαμε και σφόδρα να συμβεί- να φιλοξενήσουμε και την αντίθετη άποψη όλων όσων θα ήθελαν με έναν αποδεκτό τρόπο ή έστω με έναν τρόπο ανεκτό να την εκφράσουν· είναι και αυτό καθαυτό το βιβλίο μας *«Παίζοντας Πεσσούς»*.

Δεν το αγνοούμε τούτο, ή αν προτιμάτε, δεν παραβλέπουμε διόλου κάτι τέτοιο.

Να γράψουμε όμως επίσης, ότι αν και τα βιβλία μας δεν πρόκειται ποτέ να διαβαστούν από το αναγνωστικό κοινό όσο το ένα τοις χιλίοις τοις χιλίοις τοις χιλίοις τοις χιλίοις τοις χιλίοις τοις χιλίοις εκείνων του Αισχύλου· θα θέλαμε και εμείς να γράψουμε για ότι πέρασε και περνάει ακόμη ο φίλος μας, καθώς και την αιτία που νομίζουμε ότι έχουν όλα αυτά που πέρασε και περνάει· έστω για μόλις έναν άνθρωπο που μπορεί διαβάζοντάς τα, να του χρειαστούν.

Έστω για μόλις έναν άνθρωπο που μπορεί διαβάζοντάς τα να του χρειαστούν και αν όταν γίνει τούτο στη ζωή του ή άμα γίνει ποτέ τούτο στη ζωή του καταλάβει, κατάλαβε.

Για τον ίδιο λόγο, δηλαδή επειδή δύναται να βοηθηθεί διαβάζοντας αυτά που γράφουμε, έστω και μόλις ένας άλλος άνθρωπος ακόμη και μόνο θεωρητικοφιλοσοφικά, αποφασίσαμε να ξεπεράσουμε

και το Υπαρκτό Πρόβλημα του Σκοπέλου της Ισηγορίας, που με Βέβαιο Όμως Τρόπο Πράγματι Δημιουργούμε.

Φυσικά όλες οι συμπεριφορές των ανθρώπων, ωριμάζοντας με τον καιρό, δεν δύναται απλώς να αλλάξουν· αλλά στην πραγματικότητα το σύνηθες είναι να αλλάζουν.

Αν Μελλοντικά Από Την Όπως Ευελπιστούμε Κυκλοφορία Κάποτε Του Βιβλίου Μας, Εξελιχθεί Παρομοίως Το Αναφερόμενο Τούτο Πρόβλημα Της Ισηγορίας Ακόμη Και Πολύ Εντόνως, Εκτιμούμε Ότι Η Μεγαλύτερή Του Απήχηση Στις Ανθρώπινες Κοινωνίες, Θα Επιφέρει Ομοίως Και Μεγαλύτερο Καλό Σε Εκείνες.

Δηλαδή Υπάρχει Μια Αναλογία Του Καλού Που Δύναται Να Κάνει Στους Ανθρώπους, Με Του Πιθανότατου Κακού Σε Κάποιους Συγκεκριμένους Τρεις, Αλλά Και Αποκρυμμένους Από Το Βιβλίο Πλήρως, Ως Προς Το Ποιοι Είναι Αυτοί Οι Τρεις.

Εν πάση περιπτώσει, θέλουμε να πούμε ότι δεν αποφασίσαμε να γράψουμε τα κεφάλαια τούτα της ζωής του φίλου μας, ελαφρά τη καρδία.

Και να πούμε επίσης ότι τα γράψαμε χωρίς ίχνος κακίας, φόβου, δόλου ή πάθους, για όλα όσα μπορεί να γνωρίζουμε.

Φυσικά όλες οι συμπεριφορές των ανθρώπων, ωριμάζοντας με τον καιρό, δεν δύναται απλώς να αλλάξουν· αλλά στην πραγματικότητα το σύνηθες είναι να αλλάζουν.

Της οικογένειας που ένα χρονικό τμήμα της, ίσως το δυσκολότερο όσον αναφορά τις σχέσεις της με τον φίλο μας, ξεκινήσαμε ήδη νομίζουμε με ευγένεια να σας περιγράψουμε σχετικά· είμαστε βέβαιοι ότι όταν και όποτε εντόνως αλλάξουν ξανά, θα αλλάξουν από το

**καλό για όλους τους, στο καλύτερο για όλους τους και
τον καθένα τους.**

25 Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΦΙΛΟΥ ΜΑΣ

«Ίσως Δεν Υπάρχουν Παλαβοί Άνθρωποι, μόνο άνθρωποι που δεν μπορούν να κατανοηθούν από τους άλλους, τους γνωστικούς.

Χρέος των «παλαβών» ανθρώπων είναι να δώσουν τα απαραίτητα στοιχεία κατανόησης του σκεπτικού των πράξεών τους στους «γνωστικούς».

Χρέος των «γνωστικών» ανθρώπων είναι να προσπαθούν καλοπροαίρετα να κατανοήσουν τους «παλαβούς» -κι ας παλαβώσουν αστειεύομαι- χωρίς όταν δεν συμβαίνει αυτό και δεν βλέπτεται κανείς, να θέλουν να επέμβουν στη ζωή τους.

Η επέμβαση στη ζωή τους συνήθως ή αν προτιμάτε αρχικώς, προξενείτε από κάποιον φόβο που τους προκαλούν εκείνοι και που για να τον θεραπεύσουν, όταν είναι και στον χαρακτήρα τους, τους κάνει να προσπαθούν να τους επιβληθούν με φάρμακα και ακούσιους εγκλεισμούς.

Η πολιτεία για τους λεγόμενους «παλαβούς» στη σύγχρονη εποχή έχει δημιουργήσει ένα αξιοπρεπέστατο νομικό πλαίσιο, αλλά η εφαρμογή του εναπόκειται στην ιδιοσυγκρασία των εισαγγελέων και τελικώς των ιατρών, που αν και μορφωμένοι τα μάλα και να μην είναι συντηρητικοί, δεν παίρνουν κανένα νομίζουμε απολύτως ρίσκο, να αφήσουν κάποιον που παρατέμπεται σε εκείνους ακούσια, χωρίς εγκλεισμό.

*Η επιμονή στην επιβολή με κάθε μέσο και τρόπο λέγοντας για παράδειγμα **συνειδητά ψέματα** στους*

διορισμένους από την πολιτεία που κρίνουν όλα όσα αφορούν την εξαναγκαστική θεραπεία τους και **πράττοντας κυρίαρχα παρασκηνιακά κάποιες φορές και συνωμοτικά**, συνήθως συμβαίνει από κάκητα.

Η επιμονή στην ελευθερία με κάθε νόμιμο και ηθικό μέσο και τρόπο, λέγοντας για παράδειγμα μόνο την αλήθεια και πράττοντας ξεκάθαρα και με διαφάνεια, πείτε μας εσείς από τι νομίζετε;»

Ηριδανός

Όταν κανείς ελευθερώνεται λειτουργεί όπως και τα βρέφη.

Κάνει ακριβώς ότι αισθάνεται.

Το τι ακριβώς αισθάνεται, έχει να κάνει και με εκείνο που βιώνει στο εγγύς περιβάλλον του.

Ακριβώς όπως και τα βρέφη.

Όταν όμως κάποιος είναι ενήλικας και συμπεριφέρεται με την αφέλεια τού τρόπου συμπεριφοράς των βρεφών ενώ συνάμα διατηρεί την κλίμακα των δυνατοτήτων που μπορεί να πράξει ένας ενήλικας, είναι αρκετά πιθανόν οι γύρω του ίσως και φοβούμενοι, να τον προσεγγίσουν ως δυνητικό εχθρό τους και εν γένει επικίνδυνο άνθρωπο ή ακόμη και παλαβό.

Δηλαδή και εν ολίγοις επικίνδυνο ενήλικα άνθρωπο είτε για τον εαυτό του, είτε για τους γύρω του.

Δηλαδή αυτή μπορεί να είναι η δικαιολογία τους, για να εκφράσουν με όποια μέσα μπορούν, την οπτική που τους δίνει η κακία τους προς εκείνον.

Κι αυτό δυστυχώς επειδή υπάρχει στη ζωή του κάποια κατάσταση στο παρελθόν υγείας, που θα επέτρεπε να ισχυριστούν κάτι τέτοιο.

Υπάρχει ακόμη και κάποια παρελθοντική στιγμή απότομου τρόπου λεκτικής και μόνο συμπεριφοράς, που δεν ταιριάζει καθόλου με την προσωπικότητά του, με λόγια που με βεβαιότητα δεν εννοούσε καν στο ελάχιστο και που τα είπε μόνον και μόνον για να ξεθυμάνει από αυτά που του έκαναν παντελώς άδικα εκείνοι.

Να πούμε δε ότι τα είπε ξεσπώντας στο τηλέφωνο και όχι τίποτα το σπουδαίο, απλά ο ίδιος είναι πολύ ειρηνικός άνθρωπος και αυτό φανερά μπορεί να ξενίζει.

Λόγια συνδεδεμένα με τις προβληματικές καταστάσεις που δημιουργήθηκαν τότε στη ζωή του, από την αντίθετη στη θέλησή του επιβολή κάποιων πολύ δικών του ανθρώπων με ανήθικα και ακόρεστα μέσα, μέχρι αυτές τις καταστάσεις να μπορέσει να τις επεξεργαστεί καλύτερα για τον εαυτό του και για τους γύρω του.

Λόγια που εκείνοι που ήθελαν και μετέπειτα να επιβάλλουν τη θέλησή τους επάνω του, τα πρόβαλλαν ίσως και στους εαυτούς τους με τον χειρότερο δυνατό τρόπο, δηλαδή όπως νόμιζαν «καλύτερα» προς τους ανόσιους σκοπούς τής κατ' εξακολούθηση έκφρασης της κακίας τους, προς το πρόσωπό του.

Τούτα τα γράφουμε στα πλαίσια της οπτικής του φίλου μας και της δική μας γενικότερης διαπίστωσης, ότι οι άνθρωποι που προσπαθούν να επιβληθούν ειδικά με κάθε μέσο και τρόπο στους άλλους, αυτό συνήθως το κάνουν με ανάλογη διαβάθμιση των μειονεκτικά άσχημων συναισθημάτων που τρέφουν για τον εαυτό τους, σε σχέση πάντα με εκείνους.

Βέβαια θα πρέπει κιόλας, να εκδηλώσουν τις συνέπειές των βαθέως αρνητικών συναισθημάτων τους, κυρίαρχα σε εκείνους τους άλλους και όχι στον εαυτό τους.

Και είναι πάντα καλύτερα να στρέφουν τα αρνητικά τους συναισθήματα στους γύρω τους, αν και με κάποιο μέτρο.

Διαφορετικά, δηλαδή όταν τα στρέφουν εναντίον του εαυτού τους ειδικά με διάρκεια, είναι πολύ πιθανή η εκδήλωση κάποιας αυτοάνοσης ασθένειας, ή τουλάχιστον έτσι νομίζουμε.

Το κάλλιστο όμως κατά τη γνώμη μας, σε αυτές τις περιπτώσεις των βαθέως αρνητικών συναισθημάτων των ανθρώπων, είναι να προσπαθήσουν πολύ να απαντήσουν στο γιατί ο εαυτός τους αισθάνεται μειονεκτικά, ερευνώντας για τους ίδιους το λεγόμενο Δελφικό Παράγγελμα «Γνώθι Σαυτόν» και στη συνέχεια, να κάνουν κάτι τουλάχιστον για να εξομαλύνουν τα ακούσια αυτά τους συναισθήματα.

Ο τρόπος νομίζουμε, που μπορεί να λύσει τα όποια αισθήματα μειονεξίας νοιώθει κανείς, όποτε τα νοιώθει κανείς, είναι να γίνει ένας καλός και ακέραιος άνθρωπος.

Η ακεραιότητα μπορεί και δίνει την αυτοεκτίμηση στον άνθρωπο, ενώ μαζί με την καλοσύνη προς τον εαυτό του και προς τους γύρω του την μετριοπάθεια, με από κοινού συνεργαζόμενο αποτέλεσμα να χαίρεται και μόνο να χαίρεται που είναι άνθρωπος, χωρίς κυριολεκτικά να μπορεί γενικώς και ειδικώς να κακιώνει.

Για τη χρονική σειρά των γεγονότων όπως φαίνεται ήδη από αυτά που γράφουμε, οι προβληματικές καταστάσεις που του δημιούργησαν οι οικείοι του, προηγήθηκαν.

Προηγήθηκαν οι ανόσιες πράξεις τους, που προσπαθώντας να επιβάλλουν τη θέλησή τους στη ζωή του με παντελώς ανήθικα και ακόρεστα μέσα, διαπράχθηκαν εντελώς απρόκλητα.

Εντελώς απρόκλητα τουλάχιστον από τον αποδέκτη της κακίας τους.

Διαπράχθηκαν εντελώς απρόκλητα στα φανερά, γιατί εξηγούσε αναλυτικότερα τη θέση του, όσες φορές κι αν του ζητήθηκε από εκείνους.

Μόνον ο καλύτερός του φίλος έβρισε μια μέρα ευθέως μπροστά στην παρέα τους τον πατέρα του που είχε έρθει να τον βρει στα Εξάρχεια, όμως ο φίλος μας εκτιμάει ότι είχαν και μεταξύ τους προηγούμενα, που δεν σχετίζονταν με αυτά εκείνος τουλάχιστον όχι άμεσα και αντέδρασε έτσι προκειμένου να εκτονωθεί.

Αυτό ήταν όλο κι όλο που και παρόλο του γεγονότος ότι ο καλύτερός του φίλος ήταν μεγάλος και απεβίωσε πριν από οκτώ χρόνια, ο πατέρας του σε κάθε ευκαιρία ακόμη του κακιώνει, λες και μπορεί να βλάψει έναν νεκρό.

Ο δικός μας φίλος αυτό το πλήρωσε ως κερασάκι στην τούρτα, με τον πρώτο με κάκητα εγκλεισμό του σε ψυχιατρική μονάδα, μόλις αφού είχε κλείσει τα 42 του χρόνια.

Έως τότε φαίνεται δεν χρειαζόταν να γίνει ποτέ κάποιος εγκλεισμός του, ακόμη και για αυτούς που τόλμησαν τότε να το κάνουν, δηλαδή τον πατέρα του και τα αδέλφια του.

Όλοι οι εγκλεισμοί στη ζωή του, δηλαδή και αυτός και όλοι οι υπόλοιποι που ακολούθησαν ήταν ακούσιοι, κατόπιν εισαγγελικής παραγγελίας από διαδικασίες που κίνησε ο πατέρας του.

Η Λογική δε στη σκέψη του φίλου μας συνεχίζουμε, δεν έπαψε ποτέ να τον ακολουθεί, ενώ και όσον αφορά το κομμάτι να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους, ουδέποτε πλησίασε ή πλησιάζει στο να συμβεί έστω και κάτι που να το προσεγγίζει, ακόμη και από απόσταση.

Ο ισχυρισμός όμως ότι μπορεί να βλάψει άθελά του τον εαυτό του ή τους άλλους, δικαιολογεί απόλυτα εισαγγελικό παράγγελμα για ακούσιο εγκλεισμό.

Για την επιβεβαίωση-καταδίκη των γιατρών για κάτι τέτοιο, αρκεί ο με πάθος συνεχής και παντελώς ψευδής ισχυρισμός του πατέρα του, που δεν τον έβλεπε καθόλου μιας και δεν έμεναν μαζί, ούτε έμενε με τα αδέλφια του, για δήθεν υποτροπή που χρειάζεται εγκλεισμό.

Αυτά όλα, για τα Ελληνικά τουλάχιστον δεδομένα που γνωρίζουμε, είναι αυτονόητα.

Κανείς δεν παίρνει το μέρος ενός ασθενή ψυχιατρικού νοσήματος, όταν ο πατέρας του έχει στο πλευρό του τα αδέλφια του και, η μητέρα του συνάμα, είναι ένας άνθρωπος που και να μπορούσε να αυτοεξυτηρηθεί, εκτιμάται ότι δεν θα αντιδρούσε νομικώς εξαιτίας της συνολικής αγάπης προς τα παιδιά της, συνάμα και του φόβου για το τι μπορεί να κάνει γενικώς στη ζωή της, ο πρώην σύζυγός της.

Να αναφέρουμε ακόμη ότι ούτε ο πατέρας του ούτε τα αδέλφια του, κανένας δηλαδή από εκείνους τους τρεις συνολικά που κίνησαν τις διαδικασίες ή με κάποιο τρόπο ενεπλάκησαν ξεπερνώντας το όριο του πρώτου εγκλεισμού του, δεν έχει ή καλύτερα δεν είχε, στο ελάχιστο, την παραμικρή εικόνα τού δυνάμει πράγματι εξαιτίας του παρελθόντος του ασθενή.

Απεναντίας η εικόνα που είχαν όση είχαν και είχαν όση ακριβώς ήθελαν στη ζωή τους ήταν η ακριβώς αντίθετη,

όμως ο πατέρας του ψευδόταν και τα αδέλφια του τον σιγοντάριζαν ή σιωπούσαν.

Οι γονείς του είναι χωρισμένοι από όταν ήταν ο ίδιος παιδί και πάντοτε ήταν συνεχώς κοντά μαζί με τη μητέρα του, είτε ως παιδί, είτε ως ενήλικας όταν δεν έμενε μόνος, ή δεν συγκατοικούσε με μια κοπέλα για καιρό.

Ο δε πατέρας είχε εγκαταλείψει τη συζυγική στέγη χρόνια νωρίτερα και μόλις μπόρεσε από τον νόμο έτσι να πάρει το διαζύγιό του εκείνη την εποχή, ξαναπαντρεύτηκε αμέσως.

Με παντελώς ανήθικα και ακόρεστα μέσα συνεχίζουμε, που χρησιμοποίησαν και στη συνέχεια κατ' εξακολούθηση και πάντα είτε ψευδόμενοι, είτε αποκρύπτοντας την αλήθεια που για τον φίλο μας ξεκάθαρα γνώριζαν, μιας και όπως γράψαμε νωρίτερα την είχε εξηγήσει πολλάκις.

Στα αδέλφια του την είχε εξηγήσει από το τηλέφωνο ενώ βρισκόταν στη δουλειά του, στον πατέρα του και διαζώσης.

Ψευδόμενοι ή αποκρύπτοντας την αλήθεια σε εισαγγελείς, σε γιατρούς, ακόμη και σε δικαστές ερήμην του, στους τελευταίους προκειμένου να πετύχουν μετέπειτα και τη δικαστική του συμπαράσταση.

Να γράψουμε μόνο, ότι η δικαστική συμπαράσταση ενός ανθρώπου αποφασίζεται από τα δικαστήρια, όταν αποδειχθεί ότι ο ίδιος δεν μπορεί στοιχειωδώς να φροντίζει τον εαυτό του.

Πράγμα παντελώς ανυπόστατο στην περίπτωσή μας.

Ο πραγματικός σκοπός όλων αυτών ήταν **πάντα όμως κατά τη γνώμη μας**, ο σωφρονισμός του από

κάκητα στις επιθυμίες κάποιων από τους ιδιαίτερα κοντινούς συγγενείς του.

Δηλαδή του πατέρα του και των αδελφών του.

Ίσως όμως των αδελφών του όπως και ο ίδιος σκέφτεται, στα πλαίσια της πλήρους υποστήριξης που παρείχαν στον πατέρα τους, φαίνεται ότι ακόμη δεν τοποθετεί και εκείνους εκεί που τους αναλογεί.

Επαναλαμβάνουμε η απόφαση αυτή ελήφθη ερήμην του.

Ερήμην του επειδή σκοπίμως η κλήση του στο δικαστήριο, δεν του κοινοποιήθηκε ποτέ.

Και ότι ο σκοπός όλων αυτών, εκτιμούμε ότι ήταν ο σωφρονισμός του από κάκητα, στις επιθυμίες εκείνων των συγγενών του.

Να σας γράψουμε μόνον ότι ο ίδιος πιο πριν, εργαζόταν ως δημόσιος υπάλληλος.

Ενώ και όταν παραιτήθηκε -αυτό δεν άντεξαν αν και τους το εξήγησε πολλάκις- πέρασε από συνεντεύξεις, για να εργαστεί εκ νέου.

Συνάμα όλον αυτόν τον καιρό πριν από το ερήμην του δικαστήριο για τη δικαστική του συμπαράσταση και παρόλο που οι ίδιοι ήδη αναίτια και παντελώς άδικα τον είχαν κλείσει στο ψυχιατρείο και είχε βγει, εκτός από τον εαυτό του φρόντιζε και τη μητέρα του, που δεν μπορούσε να αυτοεξυπηρετηθεί.

Αυτό εξακολούθησε να το κάνει μέχρι την τελευταία της πνοή, αρκετά χρόνια αργότερα.

Μπορεί να συμβούν αυτά που περιγράφουμε κατά το μονοπάτι της ελευθερίας, όταν ζορίσουν τα πράγματα και

ζορίζουν νομίζουμε κατά κανόνα πολύ, κυρίως στην αρχή του.

Ίσως δικαιολογώντας τους απόλυτα, εξακολούθησαν να στρέφονται εκείνοι οργανωμένα εναντίον του, για να αναχαιτίσουν αυτά που κυρίαρχα από ανατιολόγητη μεγέθυνση ή παντελή άγνοια για τον χαρακτήρα του, ίσως να ισχυρίζονται ότι φοβούνται ακόμη.

Όπως κάποιο από εκείνα θα μπορούσε στο μυαλό τους να είναι και η φοβία, να χρειάζεται να τον φροντίζουν ως ψυχικά ασθενή σε ολόκληρη τη μελλοντική ζωή τους, κάτι παντελώς ανυπόστατο για εμάς που γνωρίζουμε τον άνθρωπο.

Τον έχουν κλείσει δε από τότε μέσα, άλλες τρεις φορές.

Έγκλειστος δηλαδή συνολικά τέσσερις φορές, σε μόλις πέντε με πεντέμισι χρόνια.

Την πρώτη δε φορά που μπήκε μέσα για να καταλάβετε ενδεικτικά τι γίνεται σε κάθε ακούσιο εγκλεισμό από 3mg της δραστικής ουσίας που έπαιρνε, όταν η μέση ελάχιστη που είχε νόημα ήταν 4-6mg, έφθασαν να του δίνουν μέχρι και 36 mg της ίδιας ουσίας, όταν η μέγιστη ποσότητά της που έχει νόημα να χορηγείτε μακροχρόνια είναι 8mg, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του φαρμάκου.

Για να φθάσει και πάλι στα ίδια χαμηλά επίπεδα δοσολογίας των 3mg χωρίς άλλον εγκλεισμό, αν του το επιτρέψει ο γιατρός γιατί άνθρωπος είναι και επηρεάζεται, χρειάζεται περίπου τέσσερα με πέντε χρόνια κατά κανόνα.

Επίσης μιλώντας λίγο πρακτικά για τις ψυχιατρικές ασθένειες, είναι οι μόνες που η εφαρμογή της θεραπευτικής τους πράξης είτε την επιθυμούν οι ασθενείς είτε όχι, τους επιβάλλεται απόλυτα.

Το τελευταίο είναι γενικά παραδεκτό ότι και έτσι θα πρέπει να γίνεται για την ασφάλεια όπως αποφαίνονται του ασθενή, των γύρω του, ακόμη μπορεί και για την ίδια την ασφάλεια της πολιτείας που ζει και η γνώμη μας είναι ότι ίσως πρακτικά κατά κανόνα να είναι και σοφή μια τέτοια αντιμετώπιση από την πολιτεία, τουλάχιστον ως προς τις προτεραιότητες που θέτει· όμως μόνο πρακτικά και κατά κανόνα.

Δεν είναι όλες οι περιπτώσεις ίδιες, ακόμη κι αν μιλάμε για εξαιρετικά μικρό ποσοστό απόκλισης του κανόνα.

Φανερά ή έστω κατά τη γνώμη μας, με ανάλογη απολυτότητα της εφαρμογής της θεραπευτικής τους πράξης, κοντά στα ξερά καίγονται και τα χλωρά.

Τραγικότητα αποτελεί το γεγονός ότι ακόμη και τα χλωρά μεγαλώνοντας, δεν παραπονιούνται πια για όλα αυτά.

Φαίνεται ότι συνηθίζουν ή καλύτερα προσαρμόζονται αναλόγως, επειδή δεν μπορούν να κάνουν αλλιώς.

Ακόμη περισσότερο επειδή η οπτική γωνία που βλέπουν τα λεγόμενά τους οι περισσότεροι άνθρωποι και κυρίαρχα οι δυνάστες τους, δηλαδή εκείνοι που έχουν τη δικαιοδοσία να επιβάλλουν υποχρεωτική ιατρική πράξη σε αυτές τις ασθένειες και εκείνοι που κινούν τις διαδικασίες για μια τέτοια απόφαση των αρμοδίων οργάνων της πολιτείας, φθείρει αν δεν βλάπτει κιόλας τον ίδιο τους τον εαυτό, ή στη χειρότερη όμως και συντριπτικά πιο πιθανή περίπτωση, οι γιατροί αυξάνουν τη δοσολογία των φαρμάκων τους.

Το μυαλό του ανθρώπου συνεχίζουμε μπορεί και σκέφτεται πολλά πράγματα πιθανότατα και πάρα πολλά πράγματα, προκειμένου να μπορεί να επιτρέψει στον εαυτό του, να πράξει το αδιαμφισβήτητο κακό.

Ειδικά μπορεί να πηγαίνει ακόμη και κυρίαρχα στο χειρότερο, αν και δίχως πιθανότητες, σενάριο.

Όποιο σενάριο κι αν είναι αυτό.

Επιπλέον το μυαλό του ανθρώπου μπορεί να βρίσκει φαιινά επιχειρήματα, που να επιθυμεί να τα υπηρετεί σθεναρότατα, έτσι ώστε να δικαιολογήσει ίσως και απόλυτα, το κακό που έπραξε ή που σκοπεύει να πράξει.

Στα παραπάνω πράγματι πολύ αιχμηρά για εμάς πλαίσια, το δικό μας μυαλό για το ότι συνεχίζουν να συμπεριφέρονται κατά αυτόν τον τρόπο πηγαίνει σε σκόπιμες, σκοτεινές και κατ' εξακολούθηση συμπεριφορές τους, για να συνεχίσει ο φίλος μας να παραμένει ίσως για πάντα ένας αξύπνητος ραγιάς, ως προς το ότι δεν θα τους ενοχλήσει ποτέ για αυτές τις απαράδεκτες πράξεις τους.

Δεν υπήρχε όμως και δεν υπάρχει ακόμη τουλάχιστον καμία τέτοια ανάγκη.

Ο άνθρωπος που περιγράφουμε λίγα από την ιστορία του, είναι παντελώς ειρηνικός.

Όπως είπαμε και πιο πριν δεν θα γράψουμε για αυτά τουλάχιστον όχι άλλα, δεν είναι σκοπός μας να εκφραστούν ούτε αδικίες, ούτε οι αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις των γεγονότων τους στη ζωή τού φίλου μας.

Αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις, όσον αφορά απλά και πρακτικά την καχυποψία στη σχέση του και με τους άλλους ανθρώπους κυρίως της γειτονιάς και της εργασίας του, ίσως και μιας γυναικείας γνωριμίας που τον ενδιέφερε πολύ και εξακολουθεί έτσι πολύ, να τον ενδιαφέρει.

Αδικίες που ούτως ή άλλως υπάρχουν πολύ μεγαλύτερες από τις δικές του για αρκετό μάλλον κόσμο, να

γράφουμε στην ιστορία τής ανθρωπότητας, για να αστείευτούμε και λίγο με τη σύγκριση.

Ωστόσο όμως ήδη έχουμε γράψει κάπου με ευγένεια κάποια πράγματα χωρίς να τα δημοσιεύσουμε, αναφερόμενοι και μόνο στα γεγονότα αυτά καθαυτά τού ανθρώπου που μας τα εμπιστεύτηκε και δεν είναι καθόλου λίγα.

Ας ελπίσουμε οι οικείοι του κάποια στιγμή να σταματήσουν να του κακιώνουν, γιατί κάποιοι από αυτούς, φαίνονται μέχρι τουλάχιστον τη στιγμή που αποφάσισε να απομακρυνθεί και σίγουρα όμως όχι πια σήμερα, ακόρεστοι.

Ακόρεστοι με όση αγάπη κι αν προσπάθησε εκείνος, παρόλο που είναι το θύμα, να τους προσεγγίσει για χρόνια.

Κατά τα άλλα είναι ξεκάθαρο για εμάς ότι ο ίδιος ο ελεύθερος ενήλικας θα πρέπει να ρυθμίσει καταλλήλως τη συμπεριφορά του, έτσι ώστε να σχετίζεται και με τους υπόλοιπους ανθρώπους τής κοινωνίας του χωρίς να τον κλείνουν στην εποχή μας στα ψυχιατρεία και ίσως επιπλέον, με την ελπίδα κάποτε να έχει την ευκαιρία, να μην του δίνουν και φάρμακα για να μην τον κλείνουν εκεί.

Θα πρέπει δηλαδή να ρυθμίσει καταλλήλως για όλα αυτά τη συμπεριφορά του, όσο ακόμη άδικο και σκληρό από τους δικούς του ανθρώπους, θα μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο για εκείνον.

Όσον αφορά το να μην του δίνουν φάρμακα τις συντριπτικά περισσότερες φορές αν όχι απολύτως, όταν επιλαμβάνεται τόσο αρνητικά εναντίον του η πολύ στενή οικογένειά του, εκτιμούμε ότι φαντάζει παντελώς αδύνατον ακόμη και ως ελπίδα.

Να πούμε ακόμη ότι τα γράφουμε όλα αυτά με πολύ καλή διάθεση, όμως πρόκειται για διαδοχικές και αλληλένδετες καταστάσεις που μπορεί να συμβούν, κυρίως

εξαιτίας τής περισσής ελευθερίας και αφέλειας, που μπορεί να έχουν κάποιοι άνθρωποι στη ζωή τους.

Μια ελευθερία και μια αφέλεια που πράγματι έχουν τα πολύ μικρά παιδιά και που προκαλεί πολύ κάποιους ανθρώπους, που κατά τη γνώμη μας δεν τα έχουν καλά με τον εαυτό τους.

26 ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΟΥ ΝΟΙΩΘΟΥΝ

Να γράψουμε εδώ γενικώς για την επιβολή, ότι όταν υπάρχουν πολύ στενές σχέσεις κάποιου πολύ ειρηνικού ανθρώπου με κάποιους ανθρώπους που συνειδητά ή ασυνείδητα επιβάλλονται στους γύρω τους, δεν μπορούν σε βάθος χρόνου ποτέ όσο παραμένουν ίδιοι οι άνθρωποι στη φιλοσοφία τους να είναι αρμονικές σχέσεις, δηλαδή να είναι σχέσεις αγάπης.

Δεν μπορούν σε βάθος χρόνου να είναι ή να παραμένουν σχέσεις αγάπης, αφού ξεκάθαρα δεν είναι καν ισότιμες σχέσεις και ούτε μελλοντικά τείνουν να διαμορφώνονται ισότιμα.

Απεναντίας, το χάσμα τής διαφοράς τού πως συμπεριφέρονται μεταξύ τους, ολοένα και αυξάνει.

Αποτελούν για τον ειρηνικό άνθρωπο σχέσεις υπέρμετρης συναισθηματικής πλάνης, που τις χρειάζεται γιατί στα θέλω του είναι να αγαπάει όλο τον κόσμο και δεν ξέρει ακόμη πως να το διαχειριστεί αυτό, κυρίαρχα κατά τη γνώμη μας πρακτικά.

Ενώ για αυτούς που επιβάλλονται στους γύρω τους, αποτελούν την έκφραση της μονόπλευρης υπέρμετρης αγάπης ως προς την προσωπικότητά τους και μόνο, καθώς και αυτό που πρεσβεύει εκείνη, στην προκειμένη περίπτωση που σας γράφουμε, πρεσβεύει μόνον την κακία της, αλλά πάντα τούτο κατά τη γνώμη μας.

Ή αν όχι και μόνον την κακία της, φανερά την κακία της κυρίαρχα, αλλά επαναλαμβάνουμε πάντα τούτο κατά τη γνώμη μας.

Συνήθως όταν ένας άνθρωπος αγαπάει προσπαθεί να επιτύχει κάτι που θεωρεί σωστό με την πειθώ.

Κατόπιν νομίζουμε αν αγαπάει πολύ παρακαλώντας, ή λιγότερο συχνά έως ποτέ και ικετεύοντας.

Τελικά για εκείνον που η αγάπη του αν και μπορεί να είναι μεγάλη, είναι αρκετά μικρότερη της αγάπης του εαυτού του και εκείνου που θέλει να επιτύχει, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αν εξακολουθεί να τον «τρώνει» κακιώνει.

Και κακιώνει προς το θύμα του δικαιολογώντας την κακία του αυτή, με το γεγονός του μη θετικού αποτελέσματος της αγαθής και πράγματι με μέτρο εκείνον και τον χαρακτήρα του, πολύ καλοσυνάτης προσπάθειας που κατέβαλλε.

Εκεί ακριβώς τότε, αν και πάλι ο χαρακτήρας του δεν μπορέσει να διαχειριστεί την κακία του αυτή ή νομίζει ότι του είναι πολύ πιο εύκολο για να την ξεπεράσει να επιβληθεί ή και επειδή έτσι απλά έχει συνηθίσει να πράττει σε παρόμοια συναισθήματά του, με όποιον τρόπο και αν τα καταφέρει επιβάλλεται.

Εξυπακούεται όμως για εμάς ή αν προτιμάτε είναι απλά η γνώμη μας, ότι ο ελεύθερος πλέον ενήλικας και όχι πια παιδί, θα πρέπει να είναι ή να γίνει όσο δεν πάει άλλο ειρηνικός.

Ισχυριζόμαστε ειρηνικός όπως και όσο ακριβώς είναι και τα βρέφη.

Ισχυριζόμαστε ειρηνικός όπως και όσο ακριβώς είναι και τα βρέφη που ότι κι αν τους κάνει κανείς, το πολύ-πολύ

ως αντίδραση είναι να αρχίσουν να κλαίνε, ούτε καν να λένε με ευγένεια τη γνώμη τους.

Ίσως να υπερβάλουμε λίγο, αλλά και αυτή η υπερβολή έχει την αξία της.

Έχει την αξία της για να μπορέσει να αποδώσει κατά τη γνώμη μας, την καλύτερη δυνατή ακολουθούμενη διαδρομή σε όλα αυτά, από εκείνον.

Από εκείνον όσον αφορά την ιδιότητά του, δηλαδή την ιδιότητα ενός συνεχώς όλο και πιο ελεύθερου ανθρώπου.

Χαρακτηριστικό όμως νομίζουμε όλων των ανθρώπων που σκέφτονται σαν τον φίλο μας, είναι πως μάλλον προτιμούν κυρίαρχα να τους βλάψουν από το να βλάψουν το πολύ εμμέσως οι ίδιοι στο ελάχιστο για να προστατευθούν και μόνο, ακόμη και αυτούς που τους κακοποιούν είτε σωματικά, είτε και καθόλου σωματικά αλλά με αρκετούς από όλους τούς άλλους στην ουσία τους εκφοβιστικούς τρόπους, ακόμη και οργανωμένα.

Ή τουλάχιστον συνεχίζουμε όσο πιο ελεύθερος είναι ή καθίσταται ένας ενήλικας άνθρωπος, τόσο και πολύ περισσότερο ειρηνικός να είναι και να γίνεται.

Κι αυτό επειδή ακριβώς ο ελεύθερος πλέον ενήλικας άνθρωπος, μπορεί να τραβήξει δρόμους είτε πολύ καλούς είτε πολύ άσχημους, αν είναι όντως ελεύθερος άνθρωπος και ενήλικας.

Να τραβήξει δρόμους, είτε πολύ καλούς είτε πολύ άσχημους και όχι μόνο για τον ίδιο του τον εαυτό.

Την πραγματική όμως ελευθερία νομίζουμε από την έως τώρα εμπειρία μας, ότι τη δίνει μόνον ο δρόμος της αγάπης και της καλοσύνης, ακολουθούμενος πάντα από τους ανθρώπους σε θεωρία και σε πράξη.

Θα πρέπει πολύ κανείς νομίζουμε αν λόγω ελευθερίας δεν φοβάται τίποτα και κανέναν, συνάμα να μπορεί να υπολογίζει πολύ το οτιδήποτε και τον οποιονδήποτε.

Αυτά τα δύο πράγματα αφοβία στο «οτιδήποτε» και υπολογισμός του «παραμικρού», θα πρέπει να λειτουργούν κατά τη γνώμη μας, με ολόιση αναλογία.

Συνάμα εξυπακούεται ότι όσο ελεύθερος κι αν είναι ή αν γίνει κανείς, θα πρέπει να είναι και να παραμείνει πλήρως λειτουργικός, σε όλα τα πράγματα της καθημερινότητας ενός ανθρώπου τής εποχής του, συνάμα και της ηλικίας του.

Όπως κάποια από αυτά τα πράγματα είναι κατ' ελάχιστον η διατροφή του, η καθαριότητα τού χώρου του, η προσωπική υγιεινή του και η εργασία του.

Παρεμπιπτόντως να πούμε ότι όλα αυτά, ο άνθρωπος που μας έδωσε την αφορμή να γράψουμε τα τρία τούτα κεφάλαια που μόλις τώρα λογικά ολοκληρώνονται, τα έχει κατακτήσει εδώ και πολλά χρόνια.

Για να μιλήσουμε με ακρίβεια τα έμαθε ζώντας μοναχός του στα φοιτητικά του χρόνια και από τότε δεν τα απώλεσε ποτέ.

27 ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ - ΕΠΙΣΤΟΛΑΙ

Σας βάζουμε απευθείας τη Νεοελληνική Απόδοση της Φιλολογικής Ομάδας των Εκδόσεων Κάκτος κάποιων επιστολών ή αποσπασμάτων τους του αρχαίου Σοφού Ιπποκράτη, που απευθύνονταν ή αφορούσαν τον αρχαίο Σοφό Δημόκριτο.

Είναι δε φανερό ότι υπήρχαν άνθρωποι και μάλλον υπάρχουν ακόμη τόσο σπουδαίοι όπως ο Ιπποκράτης και ο Δημόκριτος, όσο και άλλοι απλοϊκοί ή πονηροί στη σκέψη και την πράξη χωρίς να γνωρίζουν το πραγματικό συμφέρον τους, που κατά τη γνώμη μας είναι να σκέφτονται και να πράττουν το καλό.

Αυτοί οι άλλοι άνθρωποι περιγράφονται πολύ καλά από τον Δημόκριτο που τα λεγόμενά του αναφέρει ο Ιπποκράτης, στην επιστολή του (17) προς τον Δαμάγητο.

Επειδή όμως η επιστολή (17) είναι λίγο μεγάλη, για λόγους κυρίως χώρου και αρνητικών περιγραφόμενων χαρακτήρων από τον Δημόκριτο, επίσης λίγο και σεβασμού του έργου των Εκδόσεων Κάκτος που είναι μεν σπουδαιότατο, αλλά δεν αντιλαμβανόμαστε ότι με αυτόν τον τρόπο το σεβόμαστε στην ουσία του αν και μάλλον είναι ένας τρόπος αντικειμενικός, δεν θα βάλουμε σε αυτό το βιβλίο.

Επιστολή 10: «*Η Βουλή και ο Δήμος των Αβδηριτών χαιρετούν τον Ιπποκράτη*» (σ.σ. σας αναφέρουμε κάποιο απόσπασμά της).

«Τον μεγαλύτερο κίνδυνο αυτήν τη στιγμή, Ιπποκράτη, διατρέχει στην πόλη μας ένας από τους πολίτες μας που ελπίζαμε πως θα ήταν και στο παρόν και στο μέλλον παντοτινή δόξα για την πόλη μας.

Σε τίποτα, όμως, ας μην τον ζηλέψει κανείς τώρα, μεγάλοι θεοί.

Τόσο πολύ αρρώστησε από τη μεγάλη σοφία που τον κατείχε, ώστε υπάρχει μεγάλος φόβος, αν ο Δημόκριτος χάσει τα λογικά του, η πόλη των Αβδηριτών να εγκαταλειφθεί στ' αλήθεια στην τύχη της.

Ξεχνώντας τα πάντα και πρώτα απ' όλα ποιος είναι ο ίδιος, μένει ξύπνιος νύχτα και μέρα, γελά με καθετί, μικρό ή μεγάλο, και περνά τον καιρό του πιστεύοντας πως ολόκληρη η ζωή δεν είναι τίποτα.

Άλλος παντρεύεται, άλλος εμπορεύεται, άλλος ασκεί μια τέχνη, άλλος κυβερνά, γίνεται πρέσβης, αναλαμβάνει κάποιο αξίωμα ή το στερείται, αρρωσταίνει, πληγώνεται, πεθαίνει· κι εκείνος γελάει πάντα, είτε βλέπει εκείνους που είναι κατηφείς και σκυθρωποί είτε βλέπει εκείνους που είναι χαρούμενοι.

Τον απασχολούν και τα ζητήματα του Άδη και γράφει γι' αυτά· λέει πως ο αέρας είναι γεμάτος είδωλα, ακούει κραυγές όρνεων και πολλές φορές σηκώνεται τη νύχτα μόνος του και μοιάζει σαν να σιγοτραγουδά.

Καμιά φορά λέει ότι ταξιδεύει στο άπειρο και ότι υπάρχουν αναρίθμητοι Δημόκριτοι που είναι ίδιοι με αυτόν.

Έτσι ζει και το χρώμα του είναι αλλοιωμένο όσο και η σκέψη του.

Από αυτά φοβόμαστε, Ιπποκράτη και από αυτά ταραζόμαστε.

Σώσε μας λοιπόν, έλα γρήγορα να συμβουλεύσεις την πατρίδα μας και μη μας περιφρονήσεις...»

Επιστολή 11: «Ο Ιπποκράτης χαιρετά τη Βουλή και τον δήμο των Αβδηριτών» (σ.σ. σας αναφέρουμε κάποια αποσπάσματά της).

«...θα έρθω γρήγορα για να κάνω καλά τον Δημόκριτο που είναι άρρωστος.»

(...)

«Αν βέβαια αυτό που του συμβαίνει είναι πράγματι κάποια αρρώστια και δεν σκοτεινιάζει τον νου σας κάποια απάτη, πράγμα το οποίο εύχομαι...»

(...)

«Εγώ πιστεύω ότι και οι αρρώστιες της ψυχής όλες είναι ισχυρές μανίες, που δημιουργούν στον λογισμό σκέψεις και φαντασιώσεις από τις οποίες η αρετή μπορεί να φέρει την κάθαρση και την ίαση...»

Επιστολή 12: «Ο Ιπποκράτης χαιρετά τον Φιλοποίμενα».

«Οι απεσταλμένοι που μου παρέδωσαν την επιστολή της πόλης μου έδωσαν και τη δική σου.

Ευχαριστήθηκα πάρα πολύ για τη φιλοξενία που μου υπόσχεσαι και όλα τα άλλα.

Θα έρθω με το καλό και θα φτάσω, όπως διαισθάνομαι, με καλύτερες ελπίδες από αυτές που αφήνει να διαφανούν το γράμμα.

Δεν εκδηλώνει μανία αλλά υπερβολική δύναμη ψυχής αυτός ο άνθρωπος, ο οποίος δεν έχει ούτε παιδιά, ούτε

γυναίκα, ούτε συγγενείς, ούτε περιουσία, ούτε τίποτα άλλο για το οποίο να πρέπει να φροντίσει και περνά τη μέρα και τη νύχτα του συγκεντρωμένος στον εαυτό του και απομονωμένος, συνήθως σε σπήλαια και ερημιές ή κάτω από τη σκιά των δέντρων ή στα μαλακά χόρτα ή κοντά στις όχθες των ρυακιών.

Τέτοια πράγματα συμβαίνουν συχνά στους μελαγχολικούς.

Είναι μερικές φορές σιωπηλοί και μοναχικοί και αγαπούν τα ερημικά μέρη.

Είναι μισάνθρωποι και νομίζουν πως η όψη των άλλων ανθρώπων είναι διαφορετική από τη δική τους.

Δεν είναι επιπλέον παράξενο αν στους μορφωμένους συμβαίνει να σβήνουν από τον νου τους όλες τις άλλες φροντίδες εξαιτίας μίας και μοναδικής, της επιθυμίας για σοφία.

Γιατί όπως ακριβώς οι υπηρέτες και οι υπηρέτριες μέσα στο σπίτι, ενώ θορυβούν και μαλώνουν μεταξύ τους, μόλις ξαφνικά παρουσιαστεί η οικοδέσποινα μπροστά τους φοβούνται και ησυχάζουν, κάπως έτσι και οι υπόλοιπες επιθυμίες της ανθρώπινης ψυχής είναι υπηρέτες παθών· κι όταν σταθεί μπροστά τους η μορφή της σοφίας, σαν δούλοι υποχωρούν τα άλλα πάθη.

Τα σπήλαια και την ερημιά δεν τα ποθούν μόνο οι τρελοί, αλλά κι εκείνοι που περιφρονούν τα ανθρώπινα και επιζητούν την αταραξία.

Γιατί όταν ο νους καταβεβλημένος από τις εξωτερικές φροντίδες θελήσει να αναπαύσει το σώμα, τότε γρήγορα θα καταφύγει στην ερημιά.

Κι εκεί ξυπνώντας με το χάραμα, μόνος με τον εαυτό του εξετάζει γύρω του το πεδίο της αλήθειας, στο οποίο δεν

υπάρχει ούτε πατέρας, ούτε μητέρα, ούτε γυναίκα, ούτε παιδιά, ούτε αδερφός, ούτε συγγενείς, ούτε υπηρέτες, ούτε περιουσία, ούτε τίποτα από όλα αυτά που αναστατώνουν.

Όλα εκείνα που δημιουργούν την ταραχή τα κρατάει μακριά το δέος και δεν τολμούν ούτε να πλησιάσουν από σεβασμό προς αυτούς που κατοικούν εκεί· και κάτοικοι του πεδίου είναι οι τέχνες κι όλων των ειδών οι αρετές, οι θεοί και οι δαίμονες, οι αποφάσεις κι οι στοχασμοί.

Κι ο θόλος του ουρανού στεφανώνει τους πολυκίνητους αστέρες στον τόπο εκείνο όπου ίσως έχει μεταφερθεί ο Δημόκριτος χάρη στη σοφία του.

Έτσι, δεν βλέπει πια αυτούς που κατοικούν στην πόλη, γιατί έχει μεταφερθεί σε μέρος μακρινό, κι επειδή αγαπά την απομόνωση οι άλλοι θεωρούν πως έχει προσβληθεί από μανία· και βιάζονται οι Αβδηρίτες με τα χρήματά τους να αποδείξουν ότι δεν καταλαβαίνουν τον Δημόκριτο.

Αλλά εσύ αγαπητέ Φιλοποίμην ετοιμάσου να με φιλοξενήσεις.

Γιατί δεν θέλω να φέρω ενόχληση σε μια πόλη που είναι ήδη αναστατωμένη, αφού έχω εσένα που από παλιά όπως ξέρεις σε θεωρώ πολύ καλό μου φίλο.

Υγίαινε.»

Επιστολή 13: «Ο Ιπποκράτης χαιρετά τον Διονύσιο», (σ.σ. σας αναφέρουμε κάποιο απόσπασμά της).

«...Προσωπικά πιστεύω πως δεν πρόκειται για αρρώστια, αλλά για υπερβολική σοφία· και δεν είναι βέβαια στ' αλήθεια υπερβολική γιατί ποτέ δεν είναι βλαβερή η υπέρμετρη αρετή· έτσι, όμως, την αντιλαμβάνονται οι απλοί άνθρωποι.

Η άγνοια εκείνων που κρίνουν τους κάνει να βλέπουν ό,τι ξεπερνά το μέτρο σαν αρρώστια.

Έτσι ο δειλός θεωρεί υπερβολή την ανδρεία και ο τσιγκούνης τη γενναιοδωρία και κάθε έλλειψη αντιλαμβάνεται εκείνο που είναι σύμφωνο με το μέτρο της αρετής ως υπερβολή.

Όταν τον δω με τα μάτια μου και κάνω με βάση αυτό την πρόγνυσή μου και ακούσω τι λέει ο ίδιος, τότε θα ξέρω καλύτερα...»

Επιστολή 14: «Ο Ιπποκράτης χαιρετά τον Δαμάγητο», (σ.σ σας αναφέρουμε κάποιο απόσπασμά της).

«Κάτι από τη φήμη αυτού του ανθρώπου πρέπει να έχει φτάσει και σε σένα.

Οι συμπολίτες του λοιπόν πιστεύουν πως έχει προσβληθεί από μανία.

Όσο για μένα, θέλω, ή μάλλον εύχομαι, να μην έχει στ' αλήθεια ταραχτεί ο νους του, αλλά να είναι αυτό δική τους φαντασία.

Λένε πως γελά αδιάκοπα με όλα τα πράγματα και τούτο τους φαίνεται πως είναι σημάδι της μανίας του.

Γι' αυτό πες στους φίλους μας στη Ρόδο να κρατούν πάντα το μέτρο και να μη γελούν πολύ, ούτε και σκυθρωποί πολύ να είναι, αλλά και τα δύο τούτα να τα κάνουν με μέτρο, ώστε σε άλλους να φαίνονται ότι είναι χαριτωμένοι και συμπαθητικοί και σε άλλους πως είναι βυθισμένοι στη μελέτη των ζητημάτων της αρετής...»

Επιστολή 17: «Ο Ιπποκράτης χαιρετά τον Δαμάγητο», (σ.σ. σας αναφέρουμε, κάποια αποσπάσματά της).

«Συμβαίνει, Δαμάγητε, αυτό που υποψιαζόμουν· δεν βρισκόταν σε παραλήρημα ο Δημόκριτος, αλλά περιφρονούσε τα πάντα και νουθετούσε εμάς και μαζί μ' εμάς όλους τους ανθρώπους».

(...)

«Καθώς τον πλησίαζα (σ.σ. εννοεί τον Δημόκριτο), έτυχε τη στιγμή που τον έφτανα να γράφει κάτι με ενθουσιασμό και ορμή.

Στάθηκα, λοιπόν, εκεί περιμένοντας τη στιγμή που θα έκανε κάποιο διάλειμμα.»

(...)

«Προσπαθώντας εγώ να δοκιμάσω τον άνθρωπο από όλες τις απόψεις, αν και ήδη ήταν για μένα φανερό ότι δεν βρισκόταν σε κατάσταση παραληρήματος, του είπα: «...και πρώτα απ' όλα πες μου τι είναι αυτό που γράφεις;»

Εκείνος σκέφτηκε λίγο κι ύστερα μου είπε: «Γράφω σχετικά με τη μανία...»»

Ενώ παρακάτω αναφέρεται η ερωταπόκριση που έχουμε στην αρχή του βιβλίου:

Ιπποκράτης: «Για το όνομα των θεών, λέγε, μήπως λοιπόν όλος ο κόσμος είναι άρρωστος χωρίς να το αντιλαμβάνεται και δεν μπορεί να στείλει πουθενά απεσταλμένους για να ζητήσει θεραπεία· γιατί τι θα υπήρχε πέρα από αυτόν;»

Δημόκριτος: **«Υπάρχουν άπειροι κόσμοι, Ιπποκράτη, και μην παίρνεις για τόσο λίγη και μικρή τη φύση που έχει τόσο πλούτο»**

Ακόμη ένα αναφερόμενο απόσπασμα από εμάς τελευταίο όμως, είναι αρκετά μεγάλη η επιστολή 17 του Ιπποκράτη προς τον Δαμάγητο, όπως γράψαμε και στην αρχή του κεφαλαίου.

Εδώ κάνει μια αναφορά στον πρόγονο του Ιπποκράτη τον Ασκληπιό καταγωγή από τον πατέρα του, ενώ η καταγωγή του Ιπποκράτη από τη μητέρα του είναι εκείνη του Ηρακλή.

Λέει λοιπόν ο Δημόκριτος στον Ιπποκράτη:

«Ο πρόγονός σου ο Ασκληπιός ας σου χρησιμεύει σαν παράδειγμα.

Έσωζε ανθρώπους και οι ευχαριστίες που δεχόταν ήταν οι κεραυνοί...»

(...)

«Νομίζω μάλιστα πως ούτε την ιατρική σου καλοδέχονται· γιατί η ακολασία τους τους φέρνει δυσθυμία και βλέπουν τη σοφία για μανία.

Υποψιάζομαι με σιγουριά ότι κατά μεγάλο μέρος της η επιστήμη σου υφίσταται πλήγματα από το φθόνο και την αχαριστία.

Γιατί αυτοί που είναι άρρωστοι, όταν σώζονται, αμέσως σπεύδουν να θεωρήσουν τους θεούς ή την τύχη υπεύθυνους για τη σωτηρία τους.

Άλλοι πάλι αποδίδουν τη σωτηρία στη φύση και εχθρεύονται τον ευεργέτη τους και λίγο απέχουν από το να αγανακτήσουν αν θεωρηθούν χρεοφειλέτες...»

28 ΟΙ ΦΥΣΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ, ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΚΑΙ, Η ΑΓΑΠΗ.

Η Αγάπη Των Γονιών Για Τα Παιδιά Τους Και Η Αγάπη Των Παιδιών Για Τους Γονείς Τους, Είναι Κάτι Το Πανέμορφο Τουλάχιστον Για Το Ανθρώπινο Είδος Μας, Που Αποδεικνύεται Κατά Τη Ξεκάθαρη Γνώμη Μας Καθημερινώς.

Απλά Παίρνει Την Κάθε Φορά, Τη Μορφή Της Εποχής Της Και Συχνότατα, Τα Παιδιά Όταν Μεγαλώσουν Στην Καινούργια Πλέον Εποχή, Όταν Αγαπούν Ελλιπώς, Αδυνατούν Να Δουν Πίσω Πλέον Το Μεγαλείο Της, Ειδικά Σε Όλη Του Την Έκταση.

Στην Εποχή Της Υποδούλωσης Σε Κατακτητές, Η Αγάπη Των Γονιών Για Τα Παιδιά Τους Και Όχι Μόνο Για Τα Παιδιά Τους, Γίνεται Επανάσταση.

Όμοια, Δηλαδή Η Αγάπη Των Γονιών Για Τα Παιδιά Τους Και Όχι Μόνο Για Τα Παιδιά Τους, Στην Εποχή Του Υπερασπιστικού Πολέμου Γίνεται Ανδρεία Και Του Επιθετικού Εκείνων Των Κυβερνήσεων Πολέμου, Κατά Τη Γνώμη Μας Λιποταξία.

Όμοια, Στην Εποχή Της Φτώχειας Γίνεται Ζυμωμένο Προσφερόμενο Ψωμί Για Τον Καθένα Και Την Καθεμία Και Στην Εποχή Της Ανεργίας Και Των Μνημονίων, Γίνεται Προσφερόμενη Εργασία Για Όλους, Όλες Και Όλα.

Όμοια, Στην Εποχή Της Μοναξιάς, Γίνεται Ένα Τηλεφώνημα Ή Μια Καλημέρα.

Όμοια, Στην Αποτυχημένη Να Εκδηλωθεί Εποχή Με Τρόπο Αποδεκτό Από Τους Ανθρώπους Ως

Πομποδέκτες Της, Γίνεται Νομίζουμε Η Δια Βίου Προσπάθεια Μάθησης, Της Επιτυχούς Εκδήλωσής Της, Με Χαρά Και Μόνο Χαρά.

Ηριδανός

Επειδή Ακριβώς Οι Φυσικοί Γονείς Έρχονται Πρώτοι Χρονικά Στη Σειρά Της Ζωής Των Ανθρώπων, Καλύπτοντας Στα Πρώτα Και Σημαντικότερα Χρόνια Της Ζωής Του Κάποτε Παιδιού -Που Τώρα Πια Μπορεί Να Ενηλικιώθηκε- Τα Πλέον Θεμελιώδη Ζητούμενα Της Έυπαρξής Του, Όπως Ενδεικτικά Να Γράψουμε Αγάπη, Υγεία, Τροφή, Στέγη Και Νερό Και Μάλιστα Κατά Κανόνα Με Τον Πλέον Δυνατό Τους -Ή Και Αδύνατο Για Κάποιες Εποχές Παλαιότερες Στην Ελλάδα- Απόλυτο Τρόπο, Δεν Μπορεί Να Έρχονται Δεύτεροι Σε Αξία Εκείνων Που Πράγματι Μετέπειτα, Εξυπηρέτησαν Άλλες Ζητούμενες Ανάγκες Της Ανέλιξής Τους Πλέον, Της Εποχής Κατόπιν Ή Και Λίγο Πριν Της Ενηλικίωσής Τους.

Εκείνο Που Θα Μπορούσε Ίσως Να Δικαιολογήσει Κάπως Ένα Παιδί, Το Να Στραφεί Με Συνειδητά Ξεκάθαρο Τρόπο Εναντίον Των Γονιών Του· Αλλά Και Πάλι Με Κάποιο Πολύ Στενά Ευγενικό Μέτρο Και Πάντα Μόνο Αν Τούτο Είναι Πρόσκαιρο Και Ασφαλώς Στα Πλαίσια Της Αναγκαίας Υπεράσπισης Της Προσωπικότητάς Του Από Τις Οποιοσδήποτε Διαβολές Της Από Εκείνους· Είναι Αν Έχουν Προσβάλλει Με Τη Ζωής Τους Διακριτά Και Καίρια Την Υγεία Του Και Τούτο Για Όσο Συμβαίνει.

Και Πάλι Όμως Και Έτσι Για Το Παιδί Θα Είναι Λάθος.

Θα Είναι Ξεκάθαρα Από Αδυναμία Του.

Όταν Λειτουργήσαν Εκείνοι Αρνητικά Για Την Υγεία Του Στην Παιδική Του Ηλικία, Ακόμη Και Μόνο Τη Μελλοντική Του Υγεία, Οι Ίδιοι Ως Παιδιά Τούς Αγκάλιασαν Με Αγάπη

Και Μόνο Με Αγάπη -Που Είναι Ουσιαστικά Το Μόνο Ζητούμενο Και Όχι Μόνο Μεταξύ Τους Ζητούμενο, Άλλα Και Για Την Υγεία Τους Ζητούμενο- Και Φανερά Αυτό Που Κατάφεραν Τότε, Σταμάτησαν Τώρα Να Μπορούν Να Το Κάνουν.

Όλα Αυτά Πάντα Κατά Τη Γνώμη Μας.

Εκείνο Που Προτείνουμε Στα Κάποτε Παιδιά, Που Δεν Μπορούν Να Αντέξουν Κάποια Εξελισσόμενη Κατάσταση· Είτε Απολύτως Δικαιολογημένα, Είτε Λιγότερο Δικαιολογημένα, Είτε Και Εντελώς Αδικαιολόγητα· Είναι Να Μην Στραφούν Εναντίον Των Γονιών Τους, Με Κανέναν Τρόπο, Αλλά Απλά Να Κρατήσουν Τις Αποστάσεις Τους· Αν Χρειάζεται Εκτός Από Τις Πραγματικές, Τις Φυσικές Δηλαδή Αποστάσεις Τους, Κάτι Παραπάνω Για Τα Ίδια, Ας Κρατήσουν Και Τις Συναισθηματικές Αποστάσεις Τους Και Τούτα Τα Δύο -Αν Θα Είναι Το Πολύ Και Τα Δύο- Με Βεβαιότητα Όχι Για Πάντα.

Όσον Αφορά Τη Διάθεση Κάποιων Να Αποδώσουν «Δικαιοσύνη», Να Πούμε Μόνον Ότι:

Η Λεγόμενη «Δικαιοσύνη» Χρειάζεται Μόνο Και Μόνο, Επειδή Η Συνέπεια Μιας Συμπεριφοράς, Συνήθως Την Ενισχύει Ή Την Εξαλείφει.

Ο Ρόλος Κατά Τη Γνώμη Μας Γενικώς Πόσο Μάλλον Για Τους Γονείς Μας Και Όποτε Δεν Το Καταφέρνουμε Τούτο Θεωρούμε Τους Εαυτούς Μας Ηττημένους, Δεν Είναι Τουλάχιστον Για Τη Μέχρι Στιγμή Ωριμότητά Μας, Να Βοηθάμε Δια Της Αρνητικής Μας Συμπεριφοράς Στην Εξάλειψη Κάποιας Άλλης, Απεναντίας.

Ο Ξεκάθαρος Ρόλος Μας Είναι Να Αγαπάμε Και Τότε Και Μόνο Τότε, Δηλαδή Όταν Και Μόνο Όταν Αγαπάμε, Εκτιμούμε Πράγματι Αρκετά -Δεν Το Κρύβουμε- Τους Εαυτούς Μας.

Ακόμη Όμως Και Αν Θα Ήθελε Κάποιος Κατά Τη Γνώμη Μας Από Ανωριμότητα Να Ελέγξει Κάποια Συμπεριφορά, Που Όμως Γίνεται Πάρα Πολύ Σημαντικό Τούτο Σε Απολύτως Μη Ανεχτές Συμπεριφορές Της Κοινωνίας Μας, Ισχυριζόμαστε Ότι:

Δεν Μπορεί Τουλάχιστον Δίχως Άλλες Προϋποθέσεις, Να Εξαλείψει Κάποιος Μια Αρνητική Συμπεριφορά Κάποιου Άλλου, Με Μια Επίσης Άλλη Αρνητική Συμπεριφορά, Δίχως Οι Αρνητικές Συνολικά Συμπεριφορές Που Θα Προκύψουν Για Την Κοινωνία Τους Σε Βάθος Γενεών, Να Μην Είναι Αναλογικά Περισσότερες.

Δίχως Άλλες Προϋποθέσεις, Που Θα Μπορούσαν Εκείνες Οι Άλλες Προϋποθέσεις, Να Αφορούν Την Παρέμβασή Γενικώς Ενός Ανθρώπου, Μόνο Και Μόνο Όταν Δεν Μπορεί Να Ανεχθεί Μια Συμπεριφορά Κάποιου Άλλου Συνανθρώπου Του.

Όχι Δηλαδή Να Παρεμβαίνει Κατά Τη Γνώμη Μας Συνειδητά Αρνητικώς Αποτρεπτικά, Για Να Μη Συμβεί Ίσως Μελλοντικά Κάποια Άλλη Χειρότερη Συμπεριφορά.

Νομίζουμε Γενικώς Ότι, Όταν Οι Άνθρωποι Αφήνονται Ελεύθεροι, Σε Βάθος Ίσως Πράγματι Πολύ Χρόνου, Συμπεριφέρονται Κατά Κανόνα Πολύ Όμορφα.

Συνολικά Πάρα Ταύτα Τι Προτείνουμε, Για Το Τελευταίο Που Συνεχίσαμε Να Γράφουμε Για Το Τι Να Κάνει Κανείς, Όταν Τουλάχιστον Νομίζει Ότι Χρειάζεται Να Παρέμβει Στο Βίο Των Ανθρώπων, Με Ξεκάθαρη Δηλαδή Εξαίρεση Τουλάχιστον Των Παιδιών Για Τους Γονείς Τους, Που Ήδη Έχουμε Κάτι Γράψει Σχετικά;

Ότι Επιθυμεί Να Κάνει Κανείς -Δίνοντας Όποιον Ρόλο Και Αν Επιθυμεί Να Δώσει Στον Εαυτό Του- Να Το Κάνει, Αλλά Να Το Κάνει Και Να Το Εφαρμόζει Με Αγάπη, Ή Έστω Κυρίαρχα Ή Παραπάνω Από Κυρίαρχα Με Εκείνη.

Να Γράψουμε Μια Γραμμή Ακόμη Και Να Πούμε Ότι, Ούτως Ή Άλλως Υπάρχει Τρόπος Έτσι Όστε Μια Συμπεριφορά Να Γίνει Η Λεγόμενη Αντικειμενικώς Επιθυμητή Χωρίς Αρνητική Επέμβαση, Ωστόσο Όμως Εκείνη Μελλοντικά Εξημερώνει -Με Την Αγάπη Που Νοιώθουν- Τους Ανθρώπους Πλήρως, Με Ότι Κι Αν Μπορεί Να Σημαίνει Τούτο Για Τη Συνέχεια Της Ζωής Τους, Για Αυτό Και Θα Πρέπει Τουλάχιστον Από Τη Φύση Της, Να Επιλεχθεί Από Τους Ίδιους.

Και Τούτος Ο Τρόπος Είναι, Για Οτιδήποτε Κι Αν Συμβαίνει Στη Ζωή Τους, Είτε Εσωτερικά Τους Είναι Τούτο Είτε Εξωτερικά Τους, Να Αγαπάνε Πάντοτε Περισσότερο...

29 Το ΧΙΟΥΜΟΡ ΩΣ ΑΝΤΙΔΟΤΟ ΤΟΥ ΦΑΝΑΤΙΣΜΟΥ

Ο συμβιβασμός πολλές φορές, δηλαδή η κατανόηση και κατόπιν ο συμβιβασμός και όχι πάντα, η μάλλον καλύτερα η ευέλικτη σκέψη που δημιουργείτε στον άνθρωπο όταν είναι αναγκασμένος να κάνει κάτι και συνάμα εξακολουθεί να ζει και να υπάρχει σύμφωνα με τη φιλοσοφία του ή την καινούργια φιλοσοφία του χωρίς να κάνει έκπτωση στις αρχές του, είναι κάτι το πολύ χρήσιμο για να προχωρήσει ο άνθρωπος.

Τον βοηθάει να βλέπει πιο πλατιά, αλλά και πιο πρακτικά, τα πράγματα.

Όλα αυτά χρειάζεται να προκύπτουν ως ανάγκη, να συμπεριληφθεί στη σκέψη του κυρίως η πρακτικότητα και η ευγενική ευρύτητα της κατανόησης των διαφορετικών απόψεων, καθώς και η έκφραση της δημιουργικότητάς του στην καινούργια ανταποκρινόμενη στα συμβάντα συμπεριφορά του.

Για να μπορεί βέβαια να κατανοεί ουσιαστικά κανείς, κατά τη γνώμη μας χρειάζεται κυρίως να αγαπάει.

Ιδανικά για την πρακτικότητα τής όλης διαμορφωθείσας κατάστασης, να μπορεί να βρίσκει τη χρυσή τομή μεταξύ της δικής του αγαποβόλας ιδεολογίας και του τι συμβαίνει στην εποχή του στην πράξη.

Δηλαδή του τι συμβαίνει στην πραγματικότητα του εδώ και του τώρα.

Και να είναι επίσης σίγουρος ότι η συγκεκριμένη χρυσή τομή με τον καιρό, μπορεί και προχωράει.

Φανταστείτε τώρα σε κλίμακα λαών, να κατανοούσαν οι Ισραηλινοί τους Παλαιστίνιους και οι Παλαιστίνιοι τους Ισραηλινούς και τελικά να αποδέχονταν ο ένας λαός τον άλλον και να συμβιβάζονταν και να έλυναν το Παλαιστινιακό, τι ωραία που θα ήταν.

Μιας και αναφερθήκαμε στους Παλαιστίνιους και στους Ισραηλινούς, να πούμε ότι συμβιβασμούς στη ζωή τους δεν κάνουν συνήθως οι φανατικοί άνθρωποι και είναι τόσο άσχημο πράγμα ο φανατισμός.

Για τον φανατισμό που τον είχε ζήσει για τα καλά στην χώρα του ο Άμος Οζ, ο συγχωρεμένος πια φιλειρηνιστής Ισραηλινός συγγραφέας, είχε πει ότι καταστέλλετε *«με τη βοήθεια του χιούμορ»*.

«Πιστεύω πως το χιούμορ είναι αντίδοτο του φανατισμού.

Δεν είδα ποτέ φανατικό άνθρωπο με χιούμορ.

Και δεν γνώρισα άνθρωπο με χιούμορ που έγινε φανατικός».

Ακόμη για το ίδιο θέμα είχε πει ότι:

«Τον φανατικό δεν τον ενδιαφέρει τίποτα.

Αυτός ξέρει όλες τις απαντήσεις και δεν θέλει να ακούει ερωτήσεις.

Δεν έχει ερωτήσεις, ξέρει όλες τις απαντήσεις.

Ο περίεργος που ξέρει πως στον κόσμο υπάρχουν περισσότερες ερωτήσεις από απαντήσεις, δεν μπορεί να είναι φανατικός».

Ακόμη να προσθέσουμε κι εμείς, ότι φανατικός δεν μπορεί να είναι και κάποιος, που για την ίδια ερώτηση, έχει πολλές και διαφορετικές απαντήσεις.

Πολλές και διαφορετικές απαντήσεις, που μπορεί υπό προϋποθέσεις, να ισχύουν ακόμη και όλες.

30 Η ΑΠΟΛΟΓΙΑ ΩΣ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ

Οποιοιδήποτε στην ανθρώπινη ιστορία πίστεψαν ότι κατείχαν την απόλυτη, τη μία και μοναδική αλήθεια, για πράγματα που λόγω της φύσης τους ή αν προτιμάτε λόγω της ανθρώπινης φύσης μας δεν μπορούμε να έχουμε σαφή εικόνα, έκαναν τα μεγαλύτερα εγκλήματα στο όνομά της.

Όπως για παράδειγμα τα εγκλήματα που έγιναν ανά τους αιώνες από ανθρώπους διαφορετικών θρησκειών, που ισχυρίζονταν φανατικά ότι υπάρχει απόλυτα και μόνον ο δικός τους θεός.

Πόλεμοι και εγκλήματα που έγιναν μεταξύ λαών, μόνον και μόνο για το ποια θρησκεία τελικά θα επικρατήσει.

Επίσης υπάρχουν αναλογίες στην απόλυτη αλήθεια που νομίζει ότι κατέχει ίσως και μεγάλο πλήθος ανθρώπων και η οποία το ωθεί φανατικά να ξεκινήσει ακόμη και πολέμους με άλλους λαούς και στην προσωπική απόλυτη μία και μοναδική αλήθεια, που νομίζει ότι γνωρίζει κάποιος για μία κατάσταση και που μπορεί να τον ωθήσει στην διάπραξη ατομικών εγκλημάτων, ακόμη και ειδεχθών.

Οι κοινωνίες μας στα δικαστήρια ίσως για αυτό ή και για αυτό, επειδή δηλαδή δεν θα πρέπει τουλάχιστον εκ των προτέρων να πιστεύουν ότι κατέχουν τη μία και μοναδική αλήθεια, ακόμη κι αν νομίζουν ότι γνωρίζουν την απόλυτη αλήθεια για το πως πραγματοποιήθηκε κάποιο γεγονός, αποδίδουν συγκεκριμένες κατηγορίες χωρίς να αφήνουν τίποτα να εννοείται και ακούνε πάντα προσεχτικά νομίζουμε και με επιείκεια, την απολογία και το σκεπτικό ακόμη και του μεγαλύτερου εγκληματία.

Αν τα δικαστήρια ακούνε έτσι ακόμη και τον μεγαλύτερο εγκληματία, πόσο μάλλον κι εμείς όμοια στην καθημερινότητά μας θα πρέπει νομίζουμε να δίνουμε το ίδιο δικαίωμα τής απολογίας και της γνωστοποίησης του σκεπτικού του σε κάποιον που μας έκανε κάτι ακόμη και πολύ άσχημο, αφού του επισημάνουμε μάλλον πρώτα το τι έκανε ακούγοντάς τον συνάμα προσεχτικά και με επιείκεια, πριν βγάλουμε κάποιο συγκεκριμένο αρνητικό συμπέρασμα.

Και αυτό νομίζουμε μόνον όταν αισθανόμαστε την ανάγκη να δικάσουμε για κάτι που μας έκαναν.

Η αγάπη που μπορεί και νοιώθει ο άνθρωπος, όλα αυτά τα προσπερνάει, τα παραβλέπει.

Επιπλέον λέει η χριστιανική προσευχή *«Πάτερ Ημών»* σε ένα τμήμα της:

«...Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν...».

Δηλαδή:

«...Και άφησε σε εμάς αυτά που σου οφείλουμε, όπως και εμείς αφήνουμε αυτά που μας οφείλουν...».

Και να προσθέσουμε μόνον ότι αφήνεται στον «οφειλέτη» αυτό να μην το εκμεταλλεύεται ή αν θέλει να το εκμεταλλεύεται, να μπορεί να το αποδίδει και πάλι σύμφωνα με το δεύτερο αναφερόμενο τμήμα της προσευχής, στους συνανθρώπους του.

Άρα το να δίνουμε το δικαίωμα της απολογίας σε κάποιον είναι το ελάχιστο που μπορούμε να κάνουμε για αυτόν, που προφανώς μας έκανε κάτι απείρως λιγότερα δυσμενέστερο από αυτό που μπορεί και διαπράττει ένας μεγάλος εγκληματίας, πόσο μάλλον ο μεγαλύτερος.

Αυτό νομίζουμε ότι όταν γίνεται, βελτιώνει πολύ τις σχέσεις των ανθρώπων, κάνοντάς τις ευδιάκριτες και κατανοητές.

Βελτιώνει πολύ τις σχέσεις της πλειονότητας των ανθρώπων, που ξεκάθαρα κατά τη γνώμη μας είναι πολύ καλοί άνθρωποι, μαζί με τα όποια μικρά ή και μεγαλύτερα ελαττώματά τους.

Φυσικά για όλα αυτά χρειάζονται τουλάχιστον οι εκατέρωθεν καλές προθέσεις, πάντοτε κατά τη διάρκεια των γεγονότων της απολογίας που σας παρουσιάσαμε.

Κατά τη διάρκεια των γεγονότων της απολογίας που σας παρουσιάσαμε αν και πάλι φυσικά επιθυμεί κανείς να απολογηθεί, ή απλά να μιλήσει, ή και να μιλήσουν αμφότεροι και να ακουστούν παρομοίως.

31 ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ ΚΑΙ ΜΥΣΤΗΡΙΟ

Εδώ να πούμε ότι για τις θρησκείες είναι τόσο δυσδιάκριτα τα πράγματα, που μπορεί να υπάρχουν από ένας Θεός ή μία Θεά ή κάποιοι θεοί και κάποιες θεές ή όλοι οι θεοί και όλες οι θεές που κάποιοι έχουν αναφερθεί ή αναφέρονται ή μας είναι και άγνωστοι ή άγνωστες ακόμη, ή μέχρι και κανένας θεός και καμία θεά.

Το φαινόμενο όμως του να αισθάνεται ο άνθρωπος ότι κάτι το θεϊκό υπάρχει και συμβαίνει στον κόσμο που ζούμε, φαίνεται να είναι καθολικό.

Νομίζουμε ότι αυτό ισχύει ακόμη και για ανθρώπους, που αυτοπροσδιορίζονται ως άθεοι.

Γνώμη μας είναι ότι έτσι λειτουργεί η ανθρώπινη τουλάχιστον αίσθηση, για τη ζωή και τη φύση.

Ο λόγος που φαίνεται ορθολογικά ότι έτσι λειτουργεί η ανθρώπινη αίσθηση, είναι νομίζουμε επειδή φανερά στη ζωή, υπάρχει πολύ μυστήριο.

Ο κύριος λόγος πάντα ορθολογικά, είναι ίσως κατά τη γνώμη μας, το μυστήριο που υπάρχει διάχυτο στη ζωή.

Υπάρχει μυστήριο τόσο για την ίδια τη ζωή, όσο και γενικά για τη φύση και το περιβάλλον, έμβιο και άβιο που μας περιβάλλει.

Τι είναι η ζωή;

Πως υπάρχουν όλα αυτά μέσα μας και γύρω μας;

Από πότε και γιατί;

Ποιος ο σκοπός τους;

Υπάρχει σκοπός;

Υπάρχει κάτι ενδεχομένως μετά τη συνήθη ανθρώπινη ζωή;

Υπάρχει ψυχή;

Αν υπάρχει είναι αθάνατη;

Τι είναι η συνείδηση;

Τι είναι ο χώρος και πως δημιουργήθηκε;

Τι είναι ο χρόνος και πως δημιουργήθηκε;

Ο χώρος και ο χρόνος δημιουργήθηκαν;

Αν ναι, από πότε και γιατί;

Υπάρχουν από πάντα;

Τι μπορεί να σημαίνει το από πάντα, αν ισχύει;

Υπάρχει θεός;

Αν ναι, από πότε;

Υπάρχει από πάντα;

Αν υπάρχει πως είναι, πως μοιάζει, τι θέλει ή κρίνει ή νομίζει ότι είναι καλύτερο να πράττουμε κάθε φορά, για την κάθε κατάσταση που προκύπτει;

Είναι μόνο κάποια από τα διαχρονικά ερωτήματα των ανθρώπων.

Μία πολύ ωραία απάντηση στο τελευταίο από τα διαχρονικά ερωτήματα που αναφέραμε, την έδωσε πριν δύο χιλιάδες περίπου χρόνια, ο Ιωάννης ο Θεολόγος, (επιστολή Α΄ Ιωάννου, κεφ.4, παρ.16):

«Ὁ Θεός αγάπη ἐστὶ καὶ ὁ μένων ἐν τῇ αγάπῃ ἐν τῷ Θεῷ μένει καὶ ὁ Θεὸς ἐν αὐτῷ» (Α΄ Ιωάν. δ' 16).

Δηλαδή ότι:

«Ο Θεός είναι αγάπη· κι όποιος ζει μέσα στην αγάπη, ζει μέσα στον Θεό και ο Θεός μέσα σ' αυτόν».

Είναι πάντως κάτι το αφάνταστα ωραίο ότι μπορούμε να σκεφτόμαστε, να φανταζόμαστε, να ερωτευόμαστε, να πολλαπλασιαζόμαστε, να νοιώθουμε, να αγαπάμε, να πράττουμε, να αφουγκραζόμαστε και εν τέλει να βιώνουμε όπως θέλει ο καθένας μας, κάποιες φορές ακόμη και παντελώς υποκειμενικά, την ίδια τη ζωή και το μεγαλείο της, καθώς και το μεγαλείο της ίδιας της φύσης.

Το μεγαλείο της ίδιας της ζωής, καθώς και της ίδιας της φύσης, ίσως τα μόνα συγκρίσιμα μεταξύ τους μεγαλεία, σε ότι κι αν μέχρι σήμερα γνωρίζουμε.

Τη ζωή και τη φύση που αποτελούν μαζί ως υπαρκτές βιωμένες καταστάσεις του πλανήτη μας, το πλέον αξεδιάλυτο μυστήριό του.

Το πλέον αξεδιάλυτο μυστήριό του, νομίζουμε για όλους τους έμβιους οργανισμούς του, που τουλάχιστον μπορούν ευρύτερα και τις συνειδητοποιούν.

32 ΑΘΕΪΣΜΟΣ - ΘΕΪΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΜΑΣ

Συνήθως η πεποίθηση του αθεϊσμού για κάποιον άνθρωπο προκύπτει από την εκλογίκευση αυτών που αισθάνεται, μια εκλογίκευση που όμως χρειάζεται, τουλάχιστον σε έναν βαθμό.

Από την ίσως φαινομενικά ορθολογική σκέψη αυτών που συμβαίνουν μέσα του και γύρω του, όμως ο άνθρωπος, τα ζώα, τα φυτά, τα ανόργανα, το σύμπαν ολόκληρο, είναι κάτι πολύ περισσότερο από τη λογική.

Ή αν προτιμάτε, είναι κάτι πολύ περισσότερο, από εκεί που φτάνει η ανθρώπινη λογική, έως τα σήμερα.

Επίσης να αναφέρουμε και ότι κατά τη γνώμη μας, γενικά, όταν κάτι αισθάνεται ο άνθρωπος και το παραμερίζει στην προσπάθειά του να το εκλογικεύσει, συνήθως κάνει λάθος.

Αυτό που αισθάνεται με το ένστικτό του, είναι συνήθως και το σωστό ή έστω το χρήσιμο, τουλάχιστον για τον ίδιο και την προσωπικότητά του.

Είτε σε θεωρητικό επίπεδο, είτε σε πρακτικό.

Πόσο μάλλον όταν αυτό που αισθάνεται, το αισθάνεται μάλλον ολόκληρη η ανθρωπότητα.

Όμως να πούμε και ότι η πεποίθηση της ύπαρξης προδιαγεγραμμένων από έναν Θεό ή μία Θεά ή από πολλούς θεούς και πολλές θεές των καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν στη ζωή ενός ανθρώπου, βλάπτει πολύ σοβαρά τη δράση και την αυτενέργειά του.

Εν ολίγοις μπορεί να τον αδρανοποιήσει εντελώς και να τον κάνει να παραιτηθεί πλήρως από τη ζωή του, τη ζωή των συνανθρώπων του, τη ζωή των ζώων και των φυτών.

Αν πάλι υπάρχει ένας γενικός δρόμος που για εμάς υπάρχει, αυτός είναι της αγάπης.

Ο γενικός, ο κύριος δρόμος αρχικά και κατά τη γνώμη μας είναι η αγάπη και αυτήν θα πρέπει να ακολουθεί κανείς.

Να ακολουθεί τον δρόμο της αγάπης, που στις πλαϊνές άκρες του, στις παρυφές του, στα σύνορά του, ανταμώνει συνεργατικά με την άπλετη ελευθερία.

Συνεργατικά δηλαδή η ισάξια αγάπη για τον εαυτό και τον συνάνθρωπο, δίδει ισάξια ελευθερία και δικαιώματα για τον εαυτό και τον συνάνθρωπο.

Επίσης και κατ' επέκταση δίδει ισάξια ελευθερία και δικαιώματα για τα ζώα, τα φυτά, τις λίμνες, τα ποτάμια, τα βουνά και κάθε έκφραση τού φυσικού μας περιβάλλοντος, που είναι απαραίτητη για τη ζωή, την αρμονία και την ευχαρίστηση όλων των έμβιων οντοτήτων.

Συνάμα η ατομική μας ελευθερία διαποτίζει τον εαυτό μας με αγάπη για εμάς και για τους γύρω μας ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά, καθώς και κάθε έκφραση του φυσικού περιβάλλοντος χώρου.

Όμοια η ελευθερία των γύρω μας διαποτίζει τον εαυτό τους με αγάπη τόσο για τους ίδιους τους εαυτούς τους, όσο και για τους υπόλοιπους ανθρώπους και το φυσικό, έμβιο και άβιο περιβάλλον τους.

Είναι η αίσθηση της ελευθερίας που κάνει τον άνθρωπο να νοιώθει πολύ όμορφα και να αγαπάει.

Στο μέτρο που συμβαίνει βέβαια αυτό στον καθένα.

«...Το εύδαιμον το ελεύθερον, το δ' ελεύθερον το εύψυχον...».

«...Ευτυχισμένοι είναι οι ελεύθεροι, ελεύθεροι είναι οι γενναίοι...».

(Θουκυδίδη Ιστορίαι, Ο Επιτάφιος του Περικλή [2.43.4])

Το ζητούμενο όμως είναι πάντα κατά τη γνώμη μας, ο κύριος δρόμος να είναι και να γίνει, η ελευθερία.

Είμαστε Έλληνες πως θα μπορούσαμε να γράψουμε κάτι άλλο;

Αυτό κιόλας επειδή η πραγματική αγάπη, προκύπτει μόνον ελεύθερα.

Η αγάπη έρχεται από μόνη της, όταν υπάρχει ελευθερία.

Επαναλαμβάνουμε στο μέτρο που συμβαίνει αυτό στον καθένα.

Ο δρόμος της ελευθερίας συνεχίζουμε, που στις πλαϊνές άκρες του, στις παρυφές του, στα σύνορά του, θα βάζει τα όριά της όποτε χρειάζεται, η αγάπη και για την ελευθερία των άλλων έμβιων οντοτήτων, ή και άβιων ακούγοντας τον νόμο της αδράνειάς τους, καθώς και η αγάπη για τα δικαιώματά τους στη ζωή, την αρμονική συνύπαρξη και την ομορφιά.

Θα βάζει για παράδειγμα τα όριά της σε κάποιον όταν πάει να παρεκτραπεί παρακάνοντάς το με την ελευθερία του, καταπιέζοντας τους γύρω του ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά, ή επεμβαίνοντας ακόμη και στο άβιο περιβάλλον άκομψα και

δυσαρμονικά, ή και απλά δίχως συνολική χρησιμότητα ή αισθητικό κάλλος.

Ακόμη να πούμε επιπλέον για τη διαδραστικότητα της ελευθερίας και της αγάπης, ότι ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος μπορεί και αγαπάει και πραγματικά και συνέχεια και όλο και περισσότερο και τον εαυτό του και τους άλλους συνανθρώπους του και τα ζώα και τα φυτά όλο δηλαδή το έμβιο περιβάλλον του, ακόμη όμως και το φυσικό, άβιο περιβάλλον του, ίσως καμιά φορά και το δομημένο, αλλά όχι περισσότερο ή δίνοντάς του προτεραιότητα κατά κανόνα, όπως για παράδειγμα συμβαίνει καμιά φορά για κάποιους όταν έχουν να κάνουν με την πραγματική τέχνη.

Από την άλλη μεριά ο άνθρωπος που αγαπάει πραγματικά, συνέχεια και όλο και περισσότερο τον εαυτό του, ζητάει και διεκδικεί περισσότερη ελευθερία και δικαιώματα για τον ίδιο.

Όμοια ο άνθρωπος που αγαπάει πραγματικά, συνέχεια και όλο και περισσότερο τους συνανθρώπους του, ζητάει και διεκδικεί περισσότερη ελευθερία και δικαιώματα και για εκείνους.

Παρόμοια ζητάει και διεκδικεί περισσότερη ελευθερία και δικαιώματα για τα ζώα, τα φυτά και το φυσικό, έμβιο και άβιο περιβάλλον του, που είναι απαραίτητο για τη ζωή, την αρμονία και τη χαρά, τουλάχιστον όλων των έμβιων οντοτήτων.

33 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Γράψαμε στο βιβλίο για τους ανθρώπους που μπορεί να ανταγωνίζονται, ότι αν ο ανταγωνισμός τους είναι και παραμένει υγιής, μπορεί να τους βοηθήσει να γίνουν καλύτεροι στον τομέα που επιθυμούν και ανταγωνίζονται.

Όταν όμως μεταξύ των ανθρώπων υπάρχει αγάπη, φιλία, συνεργασία οι ίδιοι και οι σχέσεις τους απογειώνονται.

Ένα τέτοιο παράδειγμα στη σύγχρονη εποχή θα μπορούσε να αποτελέσει η οικονομία των ανθρώπων, που βασίζεται στον ανταγωνισμό των τιμών των καταναλωτικών αγαθών, που η προτίμησή τους επηρεάζεται και από λόγους όπως η διαφήμιση, η χρησιμότητα και η ποιότητα.

Όταν ο ανταγωνισμός των τιμών είναι και παραμένει υγιής, όλα πάνε καλύτερα, πάντα προς όφελος του απλού πολίτη-καταναλωτή, μάλλον να γράψουμε καλύτερα προς όφελος των συντριπτικά περισσότερων ανθρώπων.

Και ακόμη περισσότερο αν αυτό θα μπορούσε να γίνει με έναν ακέραιο τρόπο και πανγήινα.

Όταν όμως ο ανταγωνισμός των τιμών των καταναλωτικών αγαθών δεν παραμένει υγιής ή και πολλές φορές ούτε υπήρξε καν ποτέ υγιής, η αδικία μέσω της κερδοσκοπίας συνήθως των μεσαζόντων γιγαντώνεται.

Πάρα ταύτα και υγιής να είναι και να παραμένει ο ανταγωνισμός των ανθρώπων σε όλα τα θέματα, είναι αυταπόδεικτο γεγονός ότι όταν υπάρχει διεθνής συνεργασία για παράδειγμα των επιστημόνων και αγάπη προς τον συνάνθρωπο, όπως υπάρχουν πολλά τέτοια φαινόμενα στη Ιατρική Επιστήμη ιδιαίτερα εμφανώς

παλαιότερα, στα αποτελέσματα τους δημιουργείται μια σπάνια μπορούμε να πούμε, ακόμη και αστρική λάμψη.

Τόσα και τόσα για παράδειγμα φάρμακα που καταπολεμούν ασθένειες ακόμη και επιδημίες, ή η δημιουργία οργανώσεων όπως οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα, ή επίσης και η παγκόσμια εδραίωση στην Ιατρική Επιστήμη του εξαιρετικά Σπουδαίου Όρκου και της εξαιρετικά Σπουδαίας φιλοσοφίας και Δεοντολογίας του αρχαίου Σοφού Ιατρού μας Ιπποκράτη, δεν υποδηλώνουν εκείνο ακριβώς που εκφράσαμε μόλις προηγουμένως;

Όλα αυτά είναι μερικά αποτελέσματα της αγάπης για τον συνάνθρωπο και της διεθνής συνεργασίας μεταξύ των πολιτών.

Να πούμε όμως ότι αυτό συμβαίνει ακόμη και σε άλλους τομείς όπως σε διεθνώς κοινωνικοπολιτικούς τομείς, τρανό παράδειγμα τους αποτελεί η ίδρυση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) από τις χώρες μέλη του.

Επίσης και το Διεθνές Δίκαιο είναι μια κοινωνικοπολιτική παρόμοια κατάκτηση τού Νομικού μας όμως κόσμου.

Πολλές φορές ο χώρος και ο χρόνος που γεννιέται και υπάρχει κανείς και προσπαθεί να τα κάνει όλα αυτά σε προσωπικό επίπεδο και στην πράξη, εγκυμονεί πολυάγκιστρους κινδύνους για την υγεία του, ή ακόμη και για την ίδια την ύπαρξή του ως άνθρωπος.

Όσο και αν η αγάπη, η φιλία και η συνεργασία στη συνύπαρξή τους με την καλή του προαίρεση μπορεί να τον ανελίσσουν με τις σκέψεις που του προτάσσουν και κατόπιν αν θαρραλέα ακολουθηθούν από την προσωπικότητά του και οι αντίστοιχες πράξεις των σκέψεων αυτών, τόσο πάλι

τα ίδια αυτά τα συναισθήματα και οι καταστάσεις της καρδιάς και του μυαλού μπορεί να τον φέρουν αντιμέτωπο με κινδύνους μεταξύ ζωής, ασθένειας και θανάτου, ακατανόητους για εκείνον μέχρι να τους δει μπρος τα μάτια του ή να τους βιώσει.

Αυτό ίσως να συμβαίνει, επειδή και πάλι ίσως, το καλό και το κακό όπου υπάρχουν, μάλλον αγωνίζονται ανταγωνιζόμενα.

Μάλλον αγωνίζονται ανταγωνιζόμενα για να προχωράνε, μέχρι κάποιο από τα δύο τελικώς να επικρατήσει ολοκληρωτικά, στην οπτική και στη δημιουργικότητα του καθενός μας.

Φαίνεται ότι το καλό όταν υπάρχει μη συνειδητοποιημένα προσπαθεί αυθόρμητα και για το καλό όλων των άλλων οντοτήτων, χωρίς όμως να αντιλαμβάνεται όσον αφορά τουλάχιστον τους ανθρώπους τις ιδιαιτερότητές τους και τούτο να προκαλεί σε μερικούς την κακία τους.

Φαίνεται επίσης ότι το κακό υπάρχει κυρίαρχα μη συνειδητοποιημένα στους ανθρώπους, ας το έχουμε κατά νου αυτό όλοι μας.

Η ξεκάθαρη λύση που προτείνουμε στο βιβλίο από την αρχή του, είναι οτιδήποτε συμβαίνει σε έναν άνθρωπο να επισημάνουμε ακόμη και το οσοδήποτε καλό ή κακό, εκείνος να αγαπάει πάντα περισσότερο.

Έτσι θα γίνεται διαρκώς όλο και καλύτερος.

Σημαντικό ρόλο για να μπορέσει να το κατορθώσει αυτό λαμβάνοντας και τις ιδιαιτερότητες των άλλων ανθρώπων γύρω του, παίζει η απόσταση.

Η απόσταση που χρειάζεται πολλές φορές να παίρνει από τους ανθρώπους που αγάπησε περισσότερο, από ότι

οι γενικότερες συνθήκες μπορεί να επιτρέπανε για την προσωπικότητά του, συναρτήσει και της προσωπικότητας εκείνων.

Στη συνέχεια όχι η αποστροφή του, αλλά η κατανόηση των θέσεών τους, στο κοινωνικοπεριβαντολογικό πλαίσιο του συνόλου της ζωής τους.

Αφού κατανοήσει θα μπορέσει καλύτερα να αποφασίσει τι θα ήθελε να κάνει, συναρτήσει πάντα και του τι θέλουν οι γύρω του να κάνουν, είναι παντελώς αμφίπλευρα όλα αυτά.

Το τι θέλουν θα πρέπει περισσότερο να το δει από τις πράξεις τους, ειδικά αν έχουν συζητήσει για αυτά που τους απασχολούν, πάρα πολλές φορές.

Όπως γράψαμε προηγουμένως το κακό δεν γίνεται συνειδητά, όταν όμως γίνεται κατά κυρίαρχα συνειδητό τρόπο ή και απλούστερα, δηλαδή με φανερά και συνειδητό τρόπο, δημιουργούνται εντελώς ακραίες καταστάσεις για όλους τους εμπλεκόμενους σε αυτό ανθρώπους.

Συνήθως αυτοί οι άνθρωποι για να έχουν συζητήσει και πάρα πολλές φορές μεταξύ τους, έχουν ή αν προτιμάτε είχαν πολύ στενές σχέσεις ίσως και οικογενειακές, όμως μπορεί να χρειαστεί κάποτε να τραβήξουν όλοι τους και τελικά πράγματι να τραβήξουν, πολύ διαφορετικούς δρόμους ακόμη και εντελώς αντίθετους.

Στον Σφαίρο όμως του αρχαίου Σοφού Εμπεδοκλή αδράχνοντας την ευκαιρία να κλείσουμε το βιβλίο με μια αναφορά στην ομορφιά του, όλα με την κυριαρχία της αγάπης εκεί, είναι πάντα και για πάντα ένα.

34 ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΓΗ

Όλα Τα Βιβλία Μας Τα Δίνουμε Με Έκπτωση 40% Επί Της Αρχικής Τους Τιμής.

Επιπλέον Αν Χρειάζεστε Να Σας Έρθουν Ταχυδρομικώς, Χρεώνονται Τα Έξοδα Αποστολής Τους.

Επίσης Χρειάζεται Συνεννόηση Για Να Μας Βρείτε Στου Ζωγράφου, Αν Και Είμαστε Καθημερινά.

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Δημοκρατία Ή Η Φύση Των Ανθρωπίνων Σχέσεων»

Α Έκδοση (Ανατύπωση) Σεπτέμβριος 2025.

Α Έκδοση (Ως «Άνθρωπος Και Δημοκρατία»), Ιούλιος 2024.

2. «Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας»

Α Έκδοση Ιούλιος 2024.

3. «Παίζοντας Πεσσούς»

Α Έκδοση Οκτώβριος 2024.

4. «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»

Α Έκδοση (Επίσημη) Ιανουάριος 2025.

5. «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»

Α Έκδοση Ιούνιος 2025.

6. «Η Πρόληψη Στην Πράξη»

Α Έκδοση Δεκέμβριος 2024.

7. «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»

Α Έκδοση Ιανουάριος 2025.

8. «Οι Επίκτητες Ασθένειες Εν Τη Γενέσει Τους»

Α Έκδοση Ιούνιος 2025.

Υπό Έκδοση

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Ελευθερία Ή Το Τραγούδι Της Ζωής»

Α «Έκδοση» Απρίλιος 2016, ως «Ο Χορός της Ελευθερίας»

2. «Οι Αθάνατοι Ήρωες»

Α «Έκδοση» Γενάρης 2017

(σ.σ. Τα παραπάνω βιβλία είναι αλληλένδετα, αλληλοσυμπληρούμενα και δατείθενται τόσο σε έντυπη μορφή, όσο και σε ηλεκτρονική.

Τα βιβλία «Η Πρόληψη Στην Πράξη», «Δημοκρατία Ή Η Φύση Των Ανθρωπίνων Σχέσεων», «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»,

«Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας», «Παίζοντας Πεσσούς», «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο» και «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο», αποτελούσαν στην απαρχή τους για σύντομο όμως χρονικό διάστημα, ένα ενιαίο βιβλίο με τον τίτλο «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα» που Προδημοσιεύτηκε Ολόκληρο-Ολόκληρο στην Ιστοσελίδα των Εκδόσεων Γη, στις 14/12/2023.

Ως Ηλεκτρονικά Βιβλία, Μπορείτε Να Τα Διαβάσετε Όλα Εντελώς Δωρεάν, Στην Ίδια Ιστοσελίδα).

M/A: Μαρία και Αλέξανδρος, οι Γονείς

Για Παραγγελίες Βιβλίων:	ekdoseisgi@gmail.com
Εκδόσεις Γη:	Γαζίας 3 (2 ^{ος} Όροφος), Δήμος Ζωγράφου, 15771 Τηλ.: +30 698-1324-398
Facebook – Instagram:	Εκδόσεις Γη
Twitter:	Εκδόσεις Γη
Ιστοσελίδα:	www.ekdoseisgi.gr

Συνεχίζοντας να πούμε ότι το καλύτερο όλων για να βρει κανείς τον δρόμο του, είναι κατά τη γνώμη μας τόσο η ισάξια αγάπη πλησίον και εαυτού, όσο και η θεωρητική και πρακτική εξάσκηση σε ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή του, ο ίδιος ο άνθρωπος να αγαπάει πάντα περισσότερο.

Να παίρνει όμως κι όπου όσο και για όσο χρειάζεται και τις αποστάσεις του.

Χρειάζεται κάποιες στιγμές τουλάχιστον η απόσταση, προκειμένου να μπορέσει να βρει κάποιος τη συγκεκριμένη εκείνη χρονική στιγμή την **ισορροπία** τής ισάξιας αγάπης του πλησίον του και του εαυτού του και στη συνέχεια νομίζουμε να την προχωρήσει μετακινώντας την λίγο την κάθε φορά, προς όφελος της ανθρωπότητας.

Κατόπιν της ανισορροπίας που θα προκύψει από την περισσότερη αγάπη προς την ανθρωπότητα, να βρει και πάλι την καινούργια ισορροπία, αγαπώντας επιπλέον ισάξια τον εαυτό του και ούτω καθεξής...

Εκδόσεις Γη

Γαζίας 3, Ζωγράφου, 15771

Τηλ.: +30 698-1324-398

ekdoseisgi@gmail.com

[**www.ekdoseisgi.gr**](http://www.ekdoseisgi.gr)

ISBN: 978-618-87219-6-8