

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

ΑΛΛΑ ΘΕΛΩ

&

ΑΛΛΑ ΚΑΝΩ

Δώσε τη σωστή κατεύθυνση στη ζωή σου



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Άλλα θέλω κι άλλα κάνω**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιώργος Πιντέρης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασαπίδης
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου, Ραλλού Ρουχωτά
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Α. & Φ. Δεληγιάννης Ο.Ε.
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. – Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Γιώργος Πιντέρης, 2014
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Juli Hansen/www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2014

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2014, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-0502-5

Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.



Δώσε τη σωστή κατεύθυνση στη ζωή σου



Άλλα έργα του συγγραφέα

- *Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό* (1982)
- *Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι* (1983)
 - *Συντροφικότητα και αυτονομία* (1983)
 - *Συντροφικότητα αλλά ελληνικά* (1984)
- *Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 1ο* (1984)
- *Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 2ο* (1988)
 - *Οι μανούβρες* (1986)
- *Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία* (1989)
 - *Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη* (1989)
 - *Λύσε μόνος σου τα προβλήματά σου* (1991)
 - *Έρωτας, αγάπη και εξάρτηση* (1993)
- *Ανάποδα στο χρόνο* (ψυχολογικά ποιήματα) (1993)
 - *Διαλέγοντας σύντροφο* (1995)
 - *Όταν μια σχέση γίνεται έμμονη ιδέα* (1996)
 - *Μα γιατί νιώθω έτσι;* (1997)
- *Η ψυχολογία μας με το χρήμα – Το χρήμα κι εμείς* (2000)
 - *Δεν ξέρω τι θέλω* (2001)
 - *Όλο χωρίζω κι όλο γυρίζω* (2002)
 - *Τι έμαθες;* (2006)
- *Ο εθνικός μας χαρακτήρας και η Ευρωπαϊκή Ένωση* (2007)
- *Πόσο καλά διαβάζεις τους άλλους* (ψυχολογικό παιχνίδι) (2007)
 - *Αντιμετωπίζοντας την ανεργία* (2011)
 - *Χαρά, η καλύτερη θεραπεία* (2013)

*Αφιερωμένο
στους αγαπημένους μου φίλους
και γείτονες Βάσω και Σπύρο Βαμβακερό.*

Περιεχόμενα

Ξεκινάμε μ' ένα «ΤΕΣΤ»	13
1. Με το χάρτη του παππού	23
Η ανατομία της... μούχλας	26
2. Ο χάρτης των προγόνων	31
Σαν καλαμιά στον κάμπο	34
3. Το τέρας που έγινε... θεά	39
Πωλείται... χρήμα.....	43
4. Κοινωνική δικτύωση και ψευδαισθήσεις	49
α. Πρόταση για έρευνα	51
β. Η απάντηση στο πείραμα	55
γ. Η ελάχιστη απαιτούμενη κοινωνικότητα	58
δ. Κοινωνικότητα και κατάθλιψη	59
ε. Ο παράδεισος των ντροπαλών	61
στ. Οι μηχανισμοί δικτύωσης τότε και τώρα	64
5. Η ανατομία του «πρέπει»	69
Άσκηση.....	73
Είναι πιο πολύπλοκο.....	76
Δάσκαλε που δίδασκες... ..	78
6. Εμπιστοσύνης το ανάγνωσμα... ..	81
Τα αποτελέσματα	82
Η πραγματική εμπιστοσύνη	84

7. Ο χάρτης του παππού και ο γάμος	89
α. Η καταγωγή	90
β. Η οικονομική κατάσταση	91
γ. Η δύναμη	95
8. Τι μπορεί να γίνει με τον ελληνικό γάμο;	97
9. Το... σέρβις	103
α. Πώς γίνεται το σέρβις	104
β. Ανανεωτικοί μηχανισμοί.....	107
γ. Πότε δε λειτουργούν οι ανανεωτικοί μηχανισμοί	114
10. Ελληνική παιδεία ή «να μάθεις τα κόλπα»	119
Τα κόλπα.....	121
11. Ευγνωμοσύνη, αχαριστία και διαπλοκή.....	125
12. Διαπαιδαγώγηση και μυθολογία	133
13. Ένας μίνι χάρτης για νέους γονείς	151
α. Τα... φαναράκια	153
β. Οι συγκρούσεις	157
14. Μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας;.....	161
Απόψεις και συμπεριφορά	163
15. Η σχέση μας με το χρόνο.....	167
α. Ο Parkinson και οι νόμοι του.....	167
β. Προβλήματα στη διαχείριση του χρόνου.....	173
1. Η πεταλούδα	175
2. Τελειομανής	175

3. Αλλεργικός στις λεπτομέρειες	176
4. Ο αναποφάσιτος.....	177
5. Της τελευταίας στιγμής.....	178
16. Άλλαξε συνήθειες.....	181
1. Η υποχωρητικότητα.....	181
α. Δε ζητώ	182
β. Δε διεκδικώ.....	183
γ. Δεν οριοθετούμαι	184
δ. Δε λέω «όχι»	185
2. Η αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων	187
α. Ο θυμός	188
β. Το κλάμα	189
3. Η χαλάρωση	190
4. Η χαρά.....	193
17. Οίκος ευημερίας	197
Επίλογος	201
ΠΡΟΣΘΗΚΗ Α΄: Μια χαριτωμένη ιστορία	205
ΠΡΟΣΘΗΚΗ Β΄: Έρευνα εμπιστοσύνης.....	211
ΠΡΟΣΘΗΚΗ Γ΄: Πώς ζεις;	217
Μικρό μάθημα στατιστικής για «αλλεργικούς» στην αριθμητική	218
Υποκειμενική σύνθεση	241
Βιβλιογραφία	245
Ευχαριστίες	249

Ξεκινάμε μ' ένα «ΤΕΣΤ»

Το βιβλίο αυτό δεν έχει πρόλογο. Να εξηγήσω: στα βιβλία, ο πρόλογος συνήθως γράφεται στο τέλος. Βέβαια, όταν ξεκίνησα να το γράφω, άρχισα μ' έναν πρόλογο. Όμως, ο αρχικός πρόλογος είναι για το συγγραφέα ό,τι είναι για τον αθλητή το «ζέσταμα»: τον βοηθά να οργανώσει τη σκέψη του πριν μπει στο θέμα. Ο πραγματικός πρόλογος γράφεται πάντα στο τέλος.

Αυτή τη φορά λέω να πρωτοτυπήσω: αντί για πρόλογο, προτείνω να μπούμε στο θέμα μέσα από ένα τεστ:

Το πρώτο βήμα είναι να σε κάνω... αόρατο. Είσαι λοιπόν αόρατος και κάθεσαι δίπλα μου, την ώρα που μιλάω με κάποιους ανθρώπους οι οποίοι μ' έχουν επισκεφθεί επαγγελματικά. Η δουλειά σου είναι να εντοπίσεις το κοινό στοιχείο που έχουν μεταξύ τους.

α. Λαυρέντης

Είναι κοντά στα 40, ανύπαντρος, εμφανίσιμος, ευγενικός και ζει σ' ένα διαμέρισμα στη γειτονιά μου. Εργάζεται ως διοικητικός υπάλληλος σε κάποια εφημερίδα. Στο πρόσωπό του έχει μονιμοποιηθεί το ύφος ενός ανθρώπου που... ψάχνει να βρει τα κλειδιά του. Τα φρύδια του αιωρούνται πάνω από τα μάτια του σαν δυο τόξα σύγχυσης και... απορίας. Είναι η πρώτη φορά που επισκέπτεται ψυχολόγο και είναι λίγο αμήχανος.

- Ξέρετε, κύριε Πιντέρη...
- Με λένε Γιώργο.

— Μάλιστα. Που λέτε, κύριε Γιώργο, εμένα ανέκαθεν μου άρεσαν οι ωραίες γυναίκες και τ' ακριβά αυτοκίνητα. Δυστυχώς, ήμουν ντροπαλός. Έτσι, με τις γυναίκες δεν τα έχω πάει και τόσο καλά.

— Με τις γυναίκες δεν τα 'χεις καταφέρει. Με τ' αυτοκίνητα τι έχεις κάνει;

— Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που ήρθα! (Παύση). Βλέποντας πως με τις γυναίκες δε γίνεται τίποτα, σκέφτηκα: «Αν πάρω ένα ακριβό αυτοκίνητο, ίσως βρεθεί πιο εύκολα η όμορφη γυναίκα». Έτσι, αγόρασα μία... (Όταν ακούς ν' αναφέρονται σε αυτοκίνητο και χρησιμοποιούν θηλυκό γένος, το αυτοκίνητο είναι συνήθως ακριβό). Ας επανέλθουμε όμως στο διάλογο.

— Αγόρασα που λέτε αυτό το αμάξι, αλλά, για να το πάρω, αναγκάστηκα να βάλω ένα μηνιαίο γραμμάτιο που αποτελεί το 40% του μισθού μου για πέντε χρόνια.

— Η γυναίκα βρέθηκε;

— Ναι, αλλά όχι με το αμάξι. Τη γνώρισα στο ψιλικατζίδικο της γειτονιάς.

— Και πού είναι το πρόβλημα; Απέκτησες ακριβό αμάξι, βρήκες ωραία γυναίκα, τι άλλο θέλεις;

— Χρόνο.

— Τι εννοείς.

— Για να αντεπεξέλθω στις οικονομικές μου υποχρεώσεις, κάνω πολλές υπερωρίες. Μερικές φορές δουλεύω μέχρι τα ξημερώματα. Δουλεύω σχεδόν όλα τα σαββατοκύριακα! Όπως είναι φυσικό, η μνηστή μου διαμαρτύρεται.

— Πόσο καιρό είστε μαζί;

— Τέσσερις μήνες. Γιατί ρωτάτε;

— Διότι την αποκάλεσες «μνηστή».

— Α... ναι! Αυτό δε σας το είπα. Σε δεκαπέντε μέρες αρραβωνιαστήκαμε. Από τότε ζούμε μαζί.

— Μπράβο, παιδιά. Να έχουμε κι εμείς οι ψυχολόγοι δουλειά...

— Δε σας κατάλαβα.

— Τίποτα. Απλώς ένα αστείο έκανα. Πάμε όμως στο πρόβλημά σου. Τι σε βασανίζει;

— Πριν από δύο μέρες, η μνηστή μου αγανάκτησε και μου είπε πως, αν συνεχίσω να δουλεύω τόσες ώρες, θα επιστρέψει στους γονείς της, γιατί βαριέται στο σπίτι μας μόνη.

— Πράγμα που σημαίνει πως η κοπέλα απαιτεί περισσότερο απ' το χρόνο σου.

— Το καταλαβαίνω. Όμως, το αμάξι πώς θα το ξεπληρώσω;

— Να το δώσεις πίσω κι ό,τι χάσεις. Αρκεί να κρατήσεις την κοπελιά.

Βέβαια, μια τέτοια συμβουλή στις μέρες μας είναι χαζή. Πόσα πιάνει σήμερα (2013) ένα αυτοκίνητο με 2.000 κυβικά; Αυτό που μου κόστισε 38.000 το 2005, σήμερα πιάνει δεν πιάνει 7.600. Και ποιος θα το πάρει; Θέλει κανείς να πληρώνει τέλη κυκλοφορίας για 2.000 κυβικά;

β. Ελεάνα

Είναι 38 ετών, διευθύνει ένα τμήμα μιας πολυεθνικής τράπεζας και φαίνεται αρκετά νεότερη. Παντρεύτηκε στα 33, έκανε ένα γιο στα 35 και στα 37 της πήρε το παιδί και γύρισε στη μάνα της. Η μαμά κατοικεί σ' ένα διώροφο στα νότια προάστια των Αθηνών. Ο πάνω όροφος ήταν το διαμέρισμα της Ελεάνας. Όμως, ο γαμπρός δεν ήθελε να μείνουν εκεί κι έτσι το διαμέρισμα έμεινε άδειο. Η μαμά δε θα το νοίκιαζε ποτέ.

Η Ελεάνα ήρθε να με βρει διότι πριν από δεκαπέντε μέρες ένας ψυχίατρος της είπε πως έχει κατάθλιψη και της έδωσε κάτι χάπια. Εκείνη, πριν τα πάρει, διάβασε το χαρτάκι με τις παρενέργειες και τα έβαλε στην άκρη. Έλα όμως που εξακολουθούσε να νιώθει χάλια! Έτσι, ήρθε σ' εμένα. Από την πρώτη στιγμή

με «εξεβίασε»: απαίτησε να συναντιόμαστε δύο φορές την εβδομάδα, αλλιώς... θα έπαιρνε τα ψυχοφάρμακα. Δεν της χάλασα το χατίρι.

Μιλήσαμε για πολλά: για τη σχέση με τον τέως, για τα φλερτ με κάποιους νυν, για τη μητέρα της, για το παιδί της, για τη δουλειά, γενικά τα είπαμε όλα. Καταλήξαμε πως το στοιχείο που την καταθλίβει περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο ήταν αυτή η *έμμεση συγκατοίκηση με τη μάνα*. Απόψε είναι η 8η φορά που συναντιόμαστε. Η Ελεάνα είναι σε καλύτερη διάθεση, αλλά εξακολουθεί να καταθλίβεται συχνότερα απ' όσο συνηθίζει.

— Και για πόσο καιρό ακόμα βλέπεις να τα λέμε δυο φορές την εβδομάδα, Ελεάνα μου;

— Για τουλάχιστον τρεις μήνες.

— Βρε Ελεάνα, δε θα ήταν καλύτερα να μετακόμιζες; Αφού αυτή η κατάσταση σε χαλάει.

— Δε γίνεται. Είναι πολλά τα έξοδα.

— Θέλεις να πεις ότι η αντίδραση της μάνας σου δε σε απασχολεί;

— Είναι κι αυτό.

— Φοβάσαι μήπως μετά αρνείται να σου κρατήσει το παιδί;

— Όχι. Αυτό αποκλείεται. Δεν μπορεί ούτε μέρα χωρίς τον εγγονό της. Απλώς θα στεναχωρηθεί.

— Δεν είναι λοιπόν αυτό που σ' εμποδίζει.

— Αφού σου είπα τι μ' εμποδίζει: το θέμα είναι καθαρά οικονομικό.

— Κάν' το μου λιανά.

— Θ' αναγκαστώ να στερηθώ κάποιες πολυτέλειες που είναι σημαντικές για μένα. Όμως, αυτό είναι δευτερεύον. Το μεγάλο κονδύλι είναι τα έξοδα της μετακόμισης και δε μου πάει η καρδιά να ζητήσω οικονομική βοήθεια απ' τη μάνα μου.

— Πόσο το υπολογίζεις;

— Ε, δε θα είναι γύρω στις 2.000 ευρώ;

- Και δεν τα έχεις.
- Πού να τα βρω; Κάθε μήνα, τσίμα τσίμα βγαίνω.
- Με τις πολυτέλειες.
- Ε, ναι! Με τις πολυτέλειες.
- Σήμερα είναι η 8η φορά που τα λέμε μέσα σ' ένα μήνα.

Μου λες πως θέλεις «τουλάχιστον» άλλους τρεις μήνες. Δηλαδή, συνολικά τριάντα δύο συναντήσεις. Για κάνε, κορίτσι μου, τον πολλαπλασιασμό. Μήπως τελικά η μετακόμιση σου έρχεται φτηνότερα;

Βέβαια, αυτό προϋποθέτει ότι ο ψυχολόγος είναι **οικονομικά ανιδιοτελής**. Να μην ανανεώνει τις συνεδρίες μόνο και μόνο για να έχει εισόδημα. Δυστυχώς, κάποιοι συνάδελφοι το κάνουν. Τους καταλαβαίνω, αλλά δεν τους εκτιμώ.

γ. Σωτήρης

Είναι 35 ετών, παντρεμένος από τα 28 του και τώρα πατέρας 3 παιδιών. Ελεύθερος επαγγελματίας. Βγάζει καλά λεφτά, αλλά εργάζεται παραπάνω απ' όσο θα ήθελε. Τον τελευταίο καιρό αισθάνεται κάτι ενοχλήσεις στην καρδιά κι ο καρδιολόγος τού είπε να δει έναν ψυχο... τάδε. Σήμερα συναντιόμαστε για 2η φορά. Αφού είπαμε δυο κουβεντούλες για την τρέχουσα πολιτική κατάσταση, μπήκαμε στο ψητό.

— Ξέρεις, Σωτήρη, μετά την πρώτη μας συζήτηση σκεφτόμουν: εγώ παντρεύτηκα στα 26, χώρισα στα 28,5 κι από κει και πέρα ούτε ξαναπαντρεύτηκα ούτε παιδιά έκανα. Αναρωτιόμουν: πώς θα ήταν άραγε η ζωή μου αν στα 35 μου είχα τρία παιδιά όπως εσύ;

— Ας' τα να πάνε. Όταν γύριζα απ' το γραφείο σου στο σπίτι μου, σκεφτόμουν: «Πώς γίναν όλα; Εγώ *τίποτα απ' αυτά δεν ήθελα!*» Όταν γνώρισα τη γυναίκα μου, ετοιμαζόμουν να φύγω για μεταπτυχιακά στη Γερμανία. Πέθανε ο πατέρας μου κι έπρεπε να βοηθήσω τον αδελφό μου για να κρατήσουμε την επι-

χείρηση που άφησε. Μετά ήρθε και το πρώτο παιδί, χωρίς να έχουμε κανένα σχέδιο για γάμο, οπότε μας πήρε και μας σήκωσε.

— Και τώρα, Σωτήρη; Πώς είναι η ζωή σου;

— Τώρα, τα έχω χαμένα. Αυτά που πιστεύω τόσα χρόνια είναι πολύ διαφορετικά στην πραγματικότητα. Άλλα θέλω κι άλλα κάνω. Κάνω αυτό που θεωρώ «σωστό» και τα αποτελέσματα είναι άλλα αντ' άλλων... Κυνηγάω την ευτυχία και ζω σ' ένα συναισθηματικό κενό. Περιμένω κάτι με χαρά, κι όταν συμβεί, αντί να το ευχαριστηθώ, σκέφτομαι τα προβλήματα που πιθανόν να μου προκαλέσει. Πιστεύω πως έχω ζήσει πολύ λίγα σε σχέση με την ηλικία μου.

Και τώρα που είχες την ευκαιρία να παρακολουθήσεις αόρατος αυτές τις τρεις συζητήσεις, για πες μου: ποιο είναι, κατά τη γνώμη σου, το κοινό στοιχείο που έχουν αυτοί οι τρεις άνθρωποι; Κάνε μια παύση και σκέψου το λίγο.

Κατά την άποψη μου, είναι και οι τρεις *αναποτελεσματικοί*. Δε φέρνουν τ' αποτελέσματα που επιθυμούν. Όπως αντιλαμβάνεσαι, οι άνθρωποι αυτοί έχουν παγιδευτεί σε μια καθημερινότητα ρουτίνας. Δε φταίει γι' αυτή την κατάσταση ο Α ή ο Β, ούτε η «άτιμη κοινωνία». Όπως θα δούμε, γι' αυτή την κατάσταση φταίνε κυρίως οι απόψεις τους και η νοοτροπία τους.

Ο Ρώσος ποιητής Μαγιακόβσκη (όπως τον αποδίδει ο Ρίτσος) σ' ένα ποίημα λέει: «Δεν έζησα το γήινο μερτικό μου». Δε θα ήθελα κι εγώ μια ζωή χωρίς να ζήσω «το γήινο μερτικό μου». Φρόντισα λοιπόν, μέχρι σήμερα, αυτό το μερτικό να το ζω στο ακέραιο.

Γνώρισα ανθρώπους με μεγάλες υλικές περιουσίες. Πολύ λί-

γοι απ' αυτούς είναι «άρχοντες». Μπορεί να έχουν λεφτά, αλλά δεν ξέρουν πώς να ζήσουν. Η πλάκα είναι ότι αρκετοί απ' αυτούς, βλέποντας πώς ζω εγώ, μου λένε «σε ζηλεύω»!

Δεν έχω καμία απολύτως περιουσία. Δε θα ένιωθα καμιά οικονομική ασφάλεια, αν δεν είχα έντιμους συνεργάτες. Η ασφάλειά μου πηγάζει μέχρι στιγμής απ' τη σωματική μου υγεία (για όσο θα την έχω), το επαγγελματά μου, τους συνεργάτες μου, τους φίλους μου, τους ανθρώπους που μ' αγαπάνε και το αναγνωστικό μου κοινό.

Όταν έφτασα στα 20, έβλεπα: μπροστά μου υπάρχει ένας κεντρικός αγωγός, ένα «λούκι», μέσα στο οποίο κινείται το κοπάδι των προβάτων. Σκέφτηκα: «Όποιος ακολουθήσει το κοπάδι, θα καταλήξει στο... σφαγείο: εφάπαξ και σύνταξη».

Κάποια «προβατάκια» όμως δεν αντέχουν το λούκι. Μάλιστα, όσο πάει γίνονται και περισσότερα, κι έτσι κινδυνεύουν να καταρρεύσουν τα τοιχώματα του κεντρικού αγωγού της κοινωνίας. Γι' αυτόν το λόγο η κοινωνία έχει προβλέψει δεξιά κι αριστερά να υπάρχουν άλλοι δύο μικρότεροι αγωγοί, ώστε τα προβατάκια που δεν αντέχουν να έχουν δυνατότητα «διαφυγής». (Τα εισαγωγικά στη λέξη αυτή θα τα καταλάβεις σε λίγο). Ο ένας πλάγιος αγωγός καταλήγει στις φυλακές. Ο άλλος στα ψυχιατρεία (με την ευρύτερη έννοια του όρου).

Έβλεπα λοιπόν στα 20 μου χρόνια αυτές τις επιλογές και πάγωνε το αίμα μου. Δεν ήταν πολλές: το «σφαγείο» της ρουτίνας, οι «φυλακές» και το «ψυχιατρείο». «Πού πας, Γιωργάκη;» σκεφτόμουν.

Σήμερα, μπορώ να πω (εκ του ασφαλούς) ότι ξέφυγα απ' το κοπάδι, χωρίς να καταλήξω (μέχρι στιγμής) ούτε στις φυλακές ούτε στα ψυχιατρεία. Γιατί ξέφυγα; Ήμουν πιο έξυπνος; Πιο μάγκας; Πιο χαρισματικός; Όχι.

Άλλαξα νοοτροπία. Αναθεώρησα το χάρτη που μου έδωσαν οι γονείς μου. Η μάνα μου έλεγε: «Όπως όλοι, έτσι κι εμείς».

Έπαψα να παίρνω στα σοβαρά κάθε άποψη που άκουγα. Τα πάντα τα περνούσα από κόσκινο, για να δω αν πράγματι επαληθεύονται στην πραγματικότητα. Αυτό το έκανα με οτιδήποτε καταπαίαστηκα. Από το καράτε μέχρι την επιστήμη μου· απ' την κιθάρα μέχρι τις σχέσεις μου με τους ανθρώπους.

Η βασική αναθεώρηση νοοτροπίας που κατάφερα σιγά σιγά να κάνω με οδήγησε σε μια ποιότητα ζωής που με ικανοποιεί. Κατάφερα να φύγω απ' το κοπάδι, γιατί *τολμούσα να δοκιμάζω* τι είναι αλήθεια και τι όχι. Μερικές φορές έσπασα τα μούτρα μου. Όποτε θέλησα να μάθω κάτι, ίδρωνα προσπαθώντας να το μάθω. Μία αγαπημένη μου έκφραση είναι «με πορδές δε βάζονται αυγά». Σκεφτόμουν διαφορετικά από τους περισσότερους. Έτσι, είχα και διαφορετική τύχη από τους περισσότερους.

Το 20ό μου βιβλίο έχει τίτλο *Τι έμαθες*; Αυτό εδώ θα μπορούσε να έχει τίτλο *Τι έμαθα*. Κι αυτό που έμαθα, σ' το λέω από τώρα σαν... ορεκτικό. *Αν θέλεις ν' αλλάξει η ζωή σου, άλλαξε τη νοοτροπία σου*. Πώς γίνεται; Ε... θα το δούμε παρακάτω.

Βγάζω τα έξοδά μου *μόνο* απ' τη δουλειά μου. Κι όπως όλα τ' άλλα επαγγέλματα, και το δικό μας περνάει κρίση. Ο κόσμος έχει μεγάλη ανάγκη τους ψυχολόγους σήμερα. Όμως, δεν έχει τα χρήματα για να πάει!

Όταν ξέσπασε η κρίση και μειώθηκαν αισθητά οι συνεδρίες, άρχισα να γκρινιάζω. Όσο περνούσε ο καιρός, γκρινίαζα περισσότερο, μέχρι που σκέφτηκα διαφορετικά (ο άτιμος ο χάρτης...)

Κάποια στιγμή είπα: «Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω!» Έτσι, είδα τα πράγματα με άλλο μάτι. Σκέφτηκα: «Δεν έχω πολλές συνεδρίες, άρα είμαι πλούσιος σε χρόνο! Ας τον αξιοποιήσω λοιπόν αυτόν το χρόνο». Άρχισα ν' απολαμβάνω τις ελεύθερές μου ώρες ασχολούμενος με πράγματα που μου αρέσουν και –λόγω συνεδριών– δεν είχα χρόνο ν' ασχοληθώ:

1. Ασχολήθηκα με το γράψιμο. Ήδη κυκλοφορούν δύο βιβλία μου που γράφτηκαν αυτή την περίοδο.
2. Επανεξετάζω βιβλία μου που θέλουν κάποιο φρεσκάρισμα, διότι γράφτηκαν πολλά χρόνια πριν.
3. Αρχισα να διαβάζω περισσότερο.
4. Προσκάλεσα δυο παιδιά φίλων μου, τον Κωνσταντίνο και τον Παύλο που είναι κοντά στα 8, και αρχισα να τους διδάσκω καράτε. Εννοείται ότι παίζουμε και ηλεκτρονικά στη γιγαντοσθόνη!
5. Κούρδισα την κιθάρα μου. Δεν τολμώ να παίξω ακόμα. Φοβάμαι το αποτέλεσμα.
6. Έχω διαθέσιμο χρόνο να επικοινωνήσω με τους φίλους και τις φίλες μου. (Το θέμα είναι αν έχουν χρόνο εκείνοι...)

Ζω μια ζωή που μ' αρέσει και την αγαπώ. Έχω ό,τι χρειάζομαι. Δε μου λείπει τίποτα. Αυτά τα στοιχεία μού έδωσαν το δικαίωμα πριν από λίγα χρόνια να γράψω ετούτο το βιβλίο.

Διαβάζοντας, θα διαπιστώσεις ότι σε κάποια κεφάλαια επανέρχομαι σε θέματα που έχω ήδη εκθέσει. Ένα απ' αυτά είναι και η **κοινωνική δικτύωση**. Το έχω κάνει σκόπιμα. Το γεγονός ότι έγραψα κάτι δε σημαίνει ότι σταμάτησα να σκέφτομαι πάνω σ' αυτό. Έτσι, όπου έκρινα ότι ήθελα να συμπληρώσω, ακόμα και να τροποποιήσω κάποιες σκέψεις μου, το έκανα χωρίς να «πειράξω» όσα έγραψα πιο πριν.

Με το χάρτη του παππού

Αν κινείσαι μόνο με το χάρτη του... παππού, δε θα φτάσεις πουθενά. Όσο χρήσιμος κι αν ήταν ο χάρτης αυτός σε άλλες εποχές, δεν απεικονίζει με ακρίβεια την πραγματικότητα στην οποία πορευόμαστε τώρα. Αν δεν αναθεωρήσουμε μερικές από τις «πατροπαράδοτες» αξίες μας, θα ζούμε «κοροϊδίστικα». Δηλαδή, θα κουραζόμαστε σωματικά και ψυχικά, χωρίς ν' απολαμβάνουμε τη ζωή ανάλογα με τους κόπους μας. Το πατροπαράδοτο σύστημα αξιών μας έχει πιάσει... σκουριά. Κι όσοι έχουν μια πεισματική απροθυμία να χαρτογραφήσουν τη σημερινή πραγματικότητα με ακριβέστερο τρόπο υποφέρουν.

Φαντάσου την εξής περίπτωση: θέλεις να πας από το ένα μέρος της πόλης στο άλλο. Για να πας, χρειάζεσαι ένα χάρτη, δηλαδή μία ακριβή καταγραφή της πραγματικότητας. Μπορεί ο χάρτης να είναι μέσα στο κεφάλι σου. Μπορεί να είναι τυπωμένος στο χαρτί ή να είναι μια οθόνη σ' έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή. Όπως και να 'χει το πράγμα, χρειάζεσαι ένα χάρτη. Αυτός είναι ένας *παγκόσμιος νόμος*, ανεξάρτητος από την εκάστοτε κοινωνία και την εκάστοτε εποχή. Ισχύει όπως κι ο νόμος της βαρύτητας: για να πας από ένα μέρος σε κάποιο άλλο, χρειάζεσαι ένα χάρτη. Το ερώτημα είναι *ποιος* απ' όλους τους χάρτες είναι ο «σωστός»;

Κάθε κοινωνία, σε διαφορετικές εποχές, χαρτογραφεί την πραγματικότητα μ' ένα δικό της τρόπο που συνήθως διαφέρει από το χάρτη των γενεών που ζήσανε πιο πριν. Η κοινή πεποί-

θηση για το ποιος είναι ο «σωστός» χάρτης αποτελεί το **σύστημα αξιών** το οποίο έχει επικρατήσει σε μια συγκεκριμένη εποχή.

Όταν υποστηρίζω ότι είναι ανάγκη ν' αναθεωρήσουμε το χάρτη του παππού, δεν εννοώ να τον πετάξουμε στα σκουπίδια. Αυτό θα ήταν ολέθριο. Σε μια τέτοια περίπτωση, όπως έλεγε και ο Adler, «μαζί με το βρόμικο νερό από το μπάνιο του μωρού, θα έχουμε πετάξει και το μωρό»!

Ο χάρτης του παππού δεν είναι για πέταμα. Στο χάρτη του, η Ακρόπολη, ο Πειραιάς, ο Λευκός Πύργος, ο Θερμαϊκός, ο Άγιος Ανδρέας στην Πάτρα είναι στα σωστά σημεία. Όμως, ο παππούλης δεν είχε δει το μετρό. Δεν ήξερε τον περιφερειακό δρόμο της Θεσσαλονίκης. Ούτε τη γέφυρα του Ρίο. Έτσι, ο χάρτης του είναι φτωχός για τη σημερινή πραγματικότητα.

Κι εδώ είναι το μεγάλο πρόβλημα: ενώ διαπιστώνουμε καθημερινά πως ο χάρτης του είναι ανακριβής, εμείς *επιμένουμε να τον διατηρούμε*. Γιατί; Διότι πολλοί νομίζουν πως αν τον αντικαταστήσουμε, θα «προδώσουμε» τις αρχές μας.

Ούτε στιγμή δε μου πέρασε απ' το μυαλό ότι χρειάζεται να εγκαταλείψουμε αυτά τα ιδεώδη. Ειδικά τ' αρχαία ελληνικά ιδεώδη τα έχει αποδεχτεί σχεδόν όλη η ανθρωπότητα. Όμως, αν δεν αναθεωρήσουμε τις αξίες μας, μας περιμένει σωματική και ψυχική ταλαιπωρία που θα κρατήσει πολλά χρόνια.

Μια μικρή παρένθεση: ο Stephen Covey κάνει μια διάκριση ανάμεσα στις αρχές και τις αξίες: οι αξίες είναι νόμοι της ζωής. Για παράδειγμα: «Ό,τι σπείρεις θα θερίσεις». Οι αξίες είναι ανθρώπινα δημιουργήματα. Για παράδειγμα: «Οι εβραίοι είναι το κακό της ανθρωπότητας». Ο Covey λέει πως οι ανθρώπινες αξίες που δε λαμβάνουν υπόψη τους τις αρχές, καταρρέουν. Έτσι έγινε με τη ναζιστική Γερμανία. Οι άνθρωποι είχαν παραβλέψει τη βασικότερη αρχή: «Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα να ζουν». Κατ' αυτούς, οι εβραίοι, οι ομοφυλόφιλοι, οι μαύ-

ροι, οι διανοητικά καθυστερημένοι και κάποιοι άλλοι δεν έπρεπε να ζουν...

Ας επανέλθουμε όμως στο θέμα μας. Θα μου πεις: «Μα είναι δυνατόν να υπάρχουν άνθρωποι που κινούνται στην Αθήνα, την Πάτρα ή τη Θεσσαλονίκη με οδικούς χάρτες του 1950;» Όχι βέβαια! Όσον αφορά τους οδικούς χάρτες, αν δεν είχαμε κάνει αναθεωρήσεις, δε θα μπορούσαμε να λειτουργήσουμε ως κράτος. Αν όμως αφήσουμε τους οδικούς και πιάσουμε τους χάρτες βάσει των οποίων παίρνουμε τις καθημερινές μας αποφάσεις, θα διαπιστώσουμε πως ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού κινείται με χάρτες του παππού και ενίοτε του... προπάππου.

Οι χάρτες μας για την εργασία, το γάμο, τη διαπαιδαγώγηση, την οικογένεια, τη φιλία, την παιδεία και την κοινωνικότητα στο μεγαλύτερο μέρος τους είναι του παππού. Έτσι, και η ποιότητα της καθημερινής μας ζωής είναι ανάλογη.

Ο σκοπός μου σ' αυτό το βιβλίο είναι να δείξω όσο πιο συγκεκριμένα μπορώ πώς επιδρά ο χάρτης του παππού σ' αυτούς τους τομείς. Θα εξετάσουμε πώς ακριβώς επιδρούν μερικές από τις παραδοσιακές μας αξίες στην καθημερινότητά μας. Η δουλειά μας είναι να χαρτογραφήσουμε τη σημερινή πραγματικότητα όσο ακριβέστερα μπορούμε. Από κει και πέρα, το πώς θέλει να πορευτεί ο καθένας μας πάνω σ' αυτόν το χάρτη είναι δική του υπόθεση.

Για να μη δημιουργηθούν απ' την αρχή λανθασμένες εντυπώσεις, εκείνο που θα διαπιστώσεις, διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, είναι το εξής παράδοξο: ενώ επιμένουμε ν' ακολουθούμε το χάρτη του παππού σε τομείς που ο χάρτης δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, δεν τον ακολουθούμε εκεί όπου είναι σωστός!

Για παράδειγμα, ο σύγχρονος ελληνικός γάμος στενάζει από τους δύσκαμπτους κανόνες του παππού. Το αποτέλεσμα; Καλές σχέσεις να μετατρέπονται σε κακούς γάμους και να κατα-

λήγουν σε διάλυση. Από την άλλη, ενώ οι κανόνες του παππού για το «ευ ζην» εξακολουθούν να στέκουν καλώς, εμείς σε τομείς όπως η εργασία έχουμε υιοθετήσει το ξεθέωμα στη δουλειά του βιομηχανικού μοντέλου. Το αποτέλεσμα; Συνέχεια αυξάνονται οι καταθλίψεις, τα εγκεφαλικά, τα εμφράγματα, τα ψυχοφάρμακα και βάλει...

Όλα αυτά όμως θα τα δούμε αναλυτικά καθώς θα προχωράει το βιβλίο.

Η ανατομία της... μούχλας

Τους συντηρητικούς τους χωρίζω σε τρία διαφορετικά είδη: τους «πρακτικούς», τους «ορθολογιστές» και τους «εκ πεποιθήσεως». Ας τους δούμε χωριστά:

Ο **πρακτικά συντηρητικός** είναι εκείνος που ύστερα από κόπο, «κόλπα» ή ένα συνδυασμό των δύο κατάφερε ν' αποκτήσει κάποια πράγματα, τα οποία θεωρεί πολύτιμα. Σ' αυτά περιλαμβάνω και τις ανθρώπινες σχέσεις που καλλιέργησε, οι οποίες, κατά τη γνώμη μου, του είναι εξίσου σημαντικές όπως και τα περιουσιακά του στοιχεία. Όπως είναι φυσικό, θέλει να συντηρήσει όσα απέκτησε. Έτσι, είναι πολύ επιφυλακτικός με τις αλλαγές που πιστεύει ότι βάζουν σε κίνδυνο τα κεκτημένα του. Συνήθως, αντιμετωπίζει κάθε πρόθεση ανανέωσης με καχυποψία. Για παράδειγμα, του λες ότι ο λέβητας του καλοριφέρ θέλει αλλαγή «για να μην τιναχτούμε όλοι στον αέρα», κι αυτός επιμένει να επισκευάσουμε τον παλιό, για τον οποίο δεν υπάρχουν πια ανταλλακτικά! Λες στον πατέρα σου ότι δε θέλετε να μείνετε με τον άνδρα σου στο διαμέρισμα που σου έχει φτιάξει και η αντίδρασή του είναι να σε «απειλήσει» ότι θα σε αποκληρώσει ή ότι... θα πεθάνει απ' την καρδιά του.

Οι **ορθολογιστές συντηρητικοί**, φαινομενικά, πορεύονται

με μοναδικό σύμβουλο τη «λογική» τους. Αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους σαν να ήταν μόνο «παραγωγικές μονάδες», παραβλέποντας την ανθρώπινη φύση τους. Η «θεά» τους ονομάζεται «παραγωγικότητα» και οι «ημίθεοί» τους ονομάζονται «στόχοι». Βέβαια, τη νοσοτροπία τους κάποια μέρα την πληρώνουν με την υγεία τους. Όμως, ακόμα κι αυτό το γεγονός το αντιμετωπίζουν και πάλι λογικά: «Αρρώστησε το νευρικό μου σύστημα. Πρέπει να πάρω ψυχοφάρμακα». Είναι εκείνοι οι οποίοι έχουν διαπαιδαγωγήσει το παιδί τους με τέτοιο τρόπο, ώστε αν δεν καταφέρει να περάσει στη σχολή της αρεσκείας του, ντρέπεται «να εμφανιστεί στην κοινωνία» ή –σε ακραίες περιπτώσεις– πηδάει συντετριμμένο απ' τον 4ο όροφο. Αυτό το περιστατικό συνέβη το 1997: το κοριτσάκι δεν πέρασε στις Πανελλήνιες και έπεσε από τον 4ο όροφο!

Βέβαια, ακόμα κι αυτή η περίφημη «λογική» τους είναι «δηλητηριασμένη» από τις ανάγκες τους και την ηθική τους.

Για παράδειγμα, λες στους γονείς σου ότι θέλεις να χωρίσεις γιατί η ζωή σου έχει γίνει ανυπόφορη και σου απαντούν: «Η λογική απαιτεί να σκεφτείς τα παιδιά σου». Πίσω από αυτή τη «λογική» κρύβονται οι ανησυχίες τους για τα βάρη του επερχόμενου διαζυγίου και η ανησυχία τους ότι θα χρεωθούν, ως γονείς, μian «αποτυχία» στα μάτια της κοινωνίας. Η πραγματική λογική λέει πως αν συνεχίσεις να ζεις έτσι, κάποια μέρα ή θ' αρρωστήσεις ή θα πάθεις κατάθλιψη. Αν λοιπόν θέλεις να σκεφτείς το πραγματικό καλό των παιδιών σου, οφείλεις να διατηρήσεις τη σωματική και την ψυχική σου υγεία.

Ο **«εκ πεποιθήσεως» συντηρητικός** είναι πιο πολύπλοκος. Το είδος αυτό θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε και «θεωρητικό», «φιλοσοφικό» ή ακόμα και «ηθικό». Βέβαια, η ηθική είναι προέκταση των πεποιθήσεών μας: πρώτα καθορίζεις τι είναι «σωστό» και «λάθος» και μετά αρχίζουν τα «πρέπει» και «δεν πρέπει». Γι' αυτό, τον «εκ πεποιθήσεως» συντηρητικό τον λέω

και «πρεπολόγο». Άμα τον ακούσεις να μιλάει, έχεις την εντύπωση ότι είναι στον άμβωνα. Τους εκ πεποιθήσεως συντηρητικούς τούς χωρίζω σε διάφορες υποκατηγορίες:

Είναι οι «παραδοσιακοί», οι «θρησκόληπτοι» και κάποιοι αυτοαποκαλούμενοι... «ορθόδοξοι»... μαρξιστές ή κάτι ανάλογο. Σίγουρα υπάρχουν κι άλλα είδη, αλλά δεν έχω σκοπό να εντυπώσω επί του θέματος. Το κοινό τους χαρακτηριστικό είναι η πεποίθηση ότι «οποιαδήποτε παρέκκλιση από το χάρτη του παππού αποτελεί εσχάτη προδοσία». Με άλλα λόγια, στη δική τους λογική η «ορθοδοξία» ταυτίζεται με τη δυσκαμψία. Ας τους ρίξουμε μια σύντομη ματιά.

Ο **«παραδοσιακός»** θεωρεί πως η ζωή πηγαίνει προς τα πίσω. Έτσι, το παρελθόν είναι το σημείο αναφοράς του. Μεγαλώνει τα παιδιά του με τον τρόπο που τον μεγάλωσαν οι γονείς του, οι οποίοι με τη σειρά τους τον μεγάλωσαν όπως οι δικοί τους γονείς και πάει λέγοντας. Έτσι, οι μέθοδοι διαπαιδαγώγησης που ακολουθεί στον 21^ο αιώνα είναι των «αρχαίων ημών προγόνων». Η νοοτροπία του είναι ανάλογη και στους υπόλοιπους τομείς της ζωής του.

Δε λέω, καλό είναι να κρατάμε τις παραδόσεις. Ειδικά όταν πρόκειται για τη συνταγή για τα πασχαλινά κουλουράκια της γιαγιάς, η παράδοση είναι υπέροχη. Άλλο αυτό κι άλλο να κάνουμε την παράδοση πυξίδα για το πώς θα πορευτούμε σήμερα.

Για το **«θρησκόληπτο»** τι να πω; Τον ξέρεις τόσο καλά όσο κι εγώ. Παίρνει κάθε κουβέντα των πατεράδων της Εκκλησίας τοις μετρητοίς. Δυστυχώς, οι προκαταλήψεις του δεν του επιτρέπουν να πάει βήμα πιο πέρα απ' τους «κανόνες». Ακούει πως όταν τον σκανδαλίζει το μάτι του «πρέπει» να το βγάλει και αισθάνεται ένοχος που έχει ακόμα... δύο μάτια. Αυτός μπορεί να γίνει πολύ φανατικός, άρα και επικίνδυνος. Αντιστέκεται στις αλλαγές με λύσσα. Υποθέτω πως ούτε στον ίδιο τον Χριστό δε

θα επέτρεπε ν' αναθεωρήσει σήμερα τις απόψεις του. Ένα παράδειγμα; Η Ιερά Εξέταση.

Κι ερχόμαστε στον αυτοαποκαλούμενο **«ορθόδοξο»** μαρξιστή. Ο Μαρξ, ο άνθρωπος, ήταν φιλόσοφος της εξέλιξης: ο διαλεκτικός υλισμός είναι μια θεωρία για το πώς εξελίσσεται η κοινωνία. Με απλά λόγια:

Σε κάθε κοινωνία διαμορφώνονται κάποιες απόψεις και κάποιες πρακτικές, οι οποίες είναι αποτέλεσμα της διαλεκτικής σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στον άνθρωπο και τα μέσα παραγωγής. Οι απόψεις αυτές αποτελούν τη «θέση» μιας δεδομένης εποχής. Μέσα από αυτή τη «θέση» ξεπηδάει η «αντίθεση». Από τη σύγκρουση των δύο προκύπτει μια «σύνθεση», η οποία αποτελεί τη νέα «θέση». Με άλλα λόγια, η ζωή συνέχεια εξελίσσεται.

Πώς είναι δυνατόν να πιστεύεις σε μια τέτοια φιλοσοφία και να θεωρείς κάθε αναθεώρηση της μαρξιστικής θεωρίας «προδοσία»; Άσε που για τους «ορθόδοξους» του είδους ο χαρακτηρισμός κάποιου σαν «αναθεωρητικός» θεωρείται βρισιά! (Βλέπε ρεβιζιονιστής). Για μένα, ανάμεσα στο «θρησκόληπτο» και τον «ορθόδοξο μαρξιστή» δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά. Ότι είναι για τον ένα ο Χριστός είναι για τον άλλον ο Μαρξ. Οι πρώτοι είχαν την Ιερά Εξέταση. Οι δεύτεροι τον κύριο Στάλιν.

Βέβαια, υπάρχουν και συντηρητικοί που ανήκουν και στα τρία είδη. Είναι δηλαδή «πρακτικοί», «ορθολογιστές» και «εκπεποιθήσεως» συντηρητικοί ταυτόχρονα! Έτσι, ανάμεσα στους συνδυασμούς μπορούμε να διακρίνουμε τον «πρακτικό-θρησκόληπτο», τον «πρακτικό-παραδοσιακό» ή τον «πρακτικό-παραδοσιακό-ορθολογιστή-ορθόδοξο μαρξιστή». Ειδικά αν είσαι παιδί του τελευταίου είδους και δεν έχεις καταλήξει στο ψυχιατρείο, να έρθεις να σε γνωρίσω...

2

Ο χάρτης των προγόνων

Οι Έλληνες ζούμε σ' αυτόν τον τόπο κοντά στα 3.500 χρόνια. Ο χάρτης του παππού έχει τις ρίζες του στο χάρτη των προγόνων. Καλό θα ήταν λοιπόν, πριν εξετάσουμε το χάρτη του παππού, να ρίχναμε μια σύντομη ματιά στο χάρτη που είχαν για την πραγματικότητα οι πρόγονοί μας. Μια και χρονικά απέχουμε πολύ από την εποχή εκείνη, θα έλεγα πως μπορούμε να δούμε αυτόν το χάρτη πιο ξεκάθαρα απ' το δικό μας. Κι αυτό γιατί το δικό μας χάρτη δεν τον έχουμε απέναντί μας. Είμαστε μέσα. Είναι σχεδόν αδύνατο να δεις τα πράγματα ξεκάθαρα όταν είσαι μέσα. Έτσι, εξετάζοντας το χάρτη των προγόνων, η ματιά μας γίνεται πιο «αντικειμενική».

Για να μη γίνει όμως η περιγραφή μου ανιαρή και κουραστική, ας επιστρατεύσουμε τη φαντασία μας. Ας φέρουμε στο νου ένα «μέσο» Έλληνα του τότε. Ας τον κάνουμε 45 χρονών και πατέρα πέντε παιδιών. (Την εποχή εκείνη δεν υπήρχε... αντισύλληψη). Μια και καθένας μας αυτή τη στιγμή τον φαντάζεται με τον δικό του τρόπο, ας του δώσουμε ένα όνομα. Γίνομαι «νονός» και τον βαφτίζω... Βρασίδα. Τον κερνάμε λοιπόν ένα κρασί και τον ρωτάμε για τη ζωή του.

— *Βρε παιδιά, έτσι ξεροσφύρι θα τα πούμε; Δεν υπάρχει τίποτα να τσιμπήσουμε; Άμα γουργουρίζει το στομάχι, κουβέντα δε γίνεται.*

Του φέρνουμε λοιπόν να φάει. Τρώει, τρώει, μέχρι που χορταίνει για τα καλά. Πίνει παράλληλα και μισό κιλό κρασί κι έρχεται «στα ίσα του». Τον ρωτάμε λοιπόν:

— Βρασίδα, πώς είναι η ζωή σου;

Ανακάθεται, σκύβει λίγο το σώμα προς το μέρος μας, κοιτάζει στο άπειρο κι αρχίζει:

— Τα τρία τέταρτα της χώρας μου είναι βουνά. Με λύκους, με αρκούδες, μ' ό,τι βάλει ο νους σου. Οι εύφορες πεδιάδες είναι πολύ λίγες. Αν θα έχουμε αύριο να φάμε, το ξέρουν μόνο οι θεοί. Αν θέλουν οι θεοί, αύριο θα πας να σπείρεις. Αν θέλουν οι θεοί, κάτι θα θερίσεις. Αν θέλουν οι θεοί, θα ζήσουν τα πρόβατα και δε θα τα φάνε οι λύκοι. Αν θέλουν οι θεοί, δε θα πάθουμε καμιά σοβαρή αρρώστια. Δεν έχουμε έλεγχο στα πράγματα. Η επιβίωση είναι δύσκολη. Άσε τους σεισμούς, τις πλημμύρες κι όλα τα άγρια στοιχεία της φύσης.

Και σαν να μην έφταναν όλ' αυτά, η χώρα μας έχει καλό κλίμα. Έτσι, εισβάλλουν κάθε λίγο και λιγάκι κάποιοι βάρβαροι που δεν αντέχουν το κλίμα στον τόπο τους. Κάθε τόσο έχουμε πόλεμο. Κι όταν δεν έχουμε πόλεμο με τους βάρβαρους, πολεμάμε μεταξύ μας. Άντε να επιβιώσεις σ' έναν τέτοιο τόπο.

Στο σημείο αυτό, αξίζει ν' αναφέρουμε πως η χώρα μας για 3.500 χρόνια είχε συνεχώς κάθε τριάντα χρόνια μια μεγάλη καταστροφή και κάθε δέκα χρόνια έναν πόλεμο (συχνά εμφύλιο).

— Εσύ όμως επιβιώνεις μια χαρά, πετιέται ο «έξυπνος» της παρέας. Και την ορεξούλα σου την έχεις και το μαγουλάκι σου το ροδαλό... μια χαρά κρατιέσαι.

— Μωρέ, καλά είμαι. Όμως, χωρίς τους άλλους γύρω σου, την επιβίωση δεν την έχεις σίγουρη.

— Εννοείς ότι δε νιώθεις ασφάλεια;

— Ακριβώς. Για να έχεις ασφάλεια, χρειάζεται να τα έχεις καλά με τους γύρω σου. Όποτε χρειαστούν τη βοήθειά σου, θα τη δώσεις. Το ίδιο θα κάνουν κι εκείνοι.

— Δηλαδή, είστε συνέχεια όλοι μαζί;

— Γιατί, γίνεται κι αλλιώς; Άμα ξεφύγεις απ' το κοπάδι, θα σε φάει ο λύκος.

– Μα, καλέ μου Βρασίδα, δεν είσαι πρόβατο.
– Δεν είπα ότι είμαι πρόβατο. Όμως ούτε ιδιώτης είμαι!
– Και είναι κακό να είσαι ιδιώτης; τον ρωτάμε. Μας κοιτάζει παραξενεμένος.

– Είστε με τα καλά σας, ρε παιδιά; Ν' απομονωθείς από τους άλλους, όταν δεν ξέρεις τι σου ξημερώνει; Για να κάνεις κάτι τέτοιο, σίγουρα θα είσαι ιδιώτης!

(Παρένθεση συγγραφέα: «ιδιώτης» στη γλώσσα του συμπαθέστατου Βρασίδα θα πει «διανοητικά καθυστερημένος». Αυτό που στη... σύγχρονη ελληνική γλώσσα το λέμε idiot).

Ερώτηση προς τον αναγνώστη: Σε τι διαφέρουμε από τον Βρασίδα, τον Έλληνα που πασχίζει για την επιβίωση και την εξασφάλισή της εδώ και 2.000 χρόνια; Ας απαριθμήσουμε συνοπτικά όσα μας είπε και ας τα συγκρίνουμε με τη δική μας σημερινή πραγματικότητα. Η πραγματικότητα του Βρασίδα την εποχή εκείνη ήταν η εξής:

Δύσκολο περιβάλλον. Άρα, πρωταρχική κοινωνική ανάγκη είναι η *επιβίωση*. Η αμέσως επόμενη ανάγκη είναι η *ασφάλεια*, δηλαδή η εξασφάλιση της επιβίωσης. Όταν η επιβίωσή σου εξαρτάται από το περιβάλλον σου, δεν μπορείς ούτε να προβλέψεις ούτε να προγραμματίσεις. Ακόμα και σήμερα ο προγραμματισμός είναι ένα από τα αδύνατα σημεία μας.

Όταν όμως οι πρωταρχικές ανάγκες είναι η επιβίωση και η ασφάλεια, μοιραία έχεις ανάγκη τους άλλους γύρω σου. «Η ισχύς εν τη ενώσει». Δηλαδή, η κυρίαρχη κοινωνική μονάδα δεν είναι το άτομο αλλά η ομάδα: η οικογένεια, το σόι, η γειτονιά, το χωριό, γενικά οι... «δικοί μας».

Έτσι, η πρωταρχική κοινωνική αξία είναι η *αλληλεξάρτηση*, η οποία εμπεριέχει αξίες όπως η αλληλεγγύη, η αλληλοϋποστήριξη και βάλε. Όλα αυτά συνοψίζονται σε μια μόνο λέξη. Μια λέξη που δεν είναι «λέξη». Είναι ένας ολόκληρος κώδικας τιμής και κοινωνικής δικαιοσύνης. Μια λέξη που δε μεταφράζε-

ται σε καμία γλώσσα: *φιλότιμο*. Ο μόνος τρόπος να τη μεταφράσουμε στ' αγγλικά είναι... *the Greek Filotimo*.

Σήμερα όμως η αλληλεξάρτηση έχει περιοριστεί στον στενό κύκλο της οικογένειας και των φίλων μας. Οι κοινωνικές αξίες που έχουν επικρατήσει σταδιακά από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και δώθε είναι η *παραγωγικότητα* και η *αυτάρκεια*. Με άλλα λόγια, στα αστικά κέντρα η πρωταρχική κοινωνική μονάδα δεν είναι η *ομάδα* αλλά το *άτομο*. Άντε σε μια τέτοια κοινωνία να πορευτείς με το χάρτη της αλληλεξάρτησης. Δε θα ξέρεις «πού σου πάν' τα τέσσερα».

Μία από τις πρώτες συνέπειες της αλλαγής από την αλληλεξάρτηση στην ατομική αυτάρκεια είναι η κοινωνική απομόνωση. Ας τη δούμε.

Η ποιότητα ζωής δεν είναι μια αφηρημένη έννοια.
Είναι συγκεκριμένα πράγματα. Ας αναφέρουμε μερικά:

- Πώς είναι η υγεία σου;
- Τι δουλειά κάνεις και πόσες ώρες ξοδεύεις γι' αυτή;
- Πώς είναι η διατροφή σου;
- Πώς είναι η σεξουαλική σου ζωή;
- Πόσο σου αρέσει η γειτονιά στην οποία ζεις;
- Πόσο σου αρέσει το σπίτι στο οποίο μένεις και το κρεβάτι όπου κοιμάσαι;

Στο βιβλίο αναφέρουμε πάνω από πενήντα τέτοιες διαστάσεις!
Καθένας μας διαλέγει κάποιες από αυτές τις διαστάσεις και κάνει
μια σύνθεση που την ονομάζει ποιότητα ζωής.

**Το κρίσιμο ερώτημα είναι:
Πόσο η ποιότητα ζωής που έχεις επιβάλει
στον οργανισμό σου έχει σχέση με τις ανάγκες σου;
Τις απαντήσεις θα τις βρεις
σ' αυτό το βιβλίο με πλοηγό το χιούμορ.**



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 14564