

Βασίλης Χολέβας
Παιδαγωγός - Νομικός

**Πώς να μην εκνευρίζεσαι
καθόλου, ποτέ και για κανένα
λόγο**

Εισαγωγή

Ο τίτλος του εξωφύλλου φαίνεται εκ πρώτης όψεως ουτοπικός. Γίνεται στη σημερινή εποχή του άγχους, των συνεχών προβλημάτων, των αδιεξόδων, των τεταμένων σχέσεων των συζύγων κ.λ.π. να είσαι ήρεμος και μάλιστα τόσο εντυπωσιακά όπως το δηλώνει ο τίτλος ; Εκ πρώτης όψεως έχεις δίκιο φίλε μου. Φαίνεται δύσκολο πολύ, αν όχι ακατόρθωτο.

Και όμως γίνεται και μάλιστα στο βαθμό που το διατυπώνει το τίτλος. Απλά, όπως όλα τα πράγματα που είναι δύσκολα, έτσι και αυτό θέλει κόπο και κυρίως μέθοδο, σύστημα, τέχνη. Όχι, απλά, να πάρεις μια απόφαση. Όχι, απλά, να το θέλεις. Όχι, απλά, να έχεις σιδερένια θέληση. Δεν φθάνουν αυτά. Χρειάζονται, αλλά δεν φθάνουν. Το κύριο στοιχείο για να υλοποιήσεις την απόλυτη γαλήνη είναι η μέθοδος που θα εφαρμόσεις. Γι'αυτό και εκεί ρίχνουμε το βάρος.

Το πρόβλημα του εκνευρισμού και της έντασης

Σήμερα οι περισσότεροι, (αν όχι όλοι), οι άνθρωποι, είναι λίγο ως πολύ νευρικοί. Δεν είναι αφύσικο αυτό για την εποχή που ζούμε. Είναι όμως πρόβλημα σοβαρό, γιατί κοστίζει μερικές φορές ακριβά. Ο εκνευρισμός χαλάει την ατμόσφαιρα στο σπίτι, κινδυνεύεις να χάσεις τη δουλειά σου, τη φίλη σου και το φίλο σου και τέλος πάντων να υφίστασαι μια σωρεία συνεπειών. Μετανιώνεις γιατί μίλησες με εκνευρισμό, αλλά η ζημιά έγινε. Η άσχημη εικόνα δημιουργήθηκε. Το κόστος πρέπει να το πληρώ-

σεις. Είναι σοβαρό πρόβλημα με γιγάντιες προεκτάσεις μερικές φορές.

Προχθές διάβαζα ότι το 1/3 των γυναικών που πηγαίνουν τη νύχτα σε εφημερεύον νοσοκομείο, πηγαίνουν λόγω ξυλοδαρμού από το σύζυγό τους ή φίλο τους. Στην Αγγλία 200.000 γυναίκες νοσηλεύονται ετησίως στα Νοσοκομεία λόγω ξυλοδαρμού από το σύζυγο ή φίλο (εκεί πίνουν και πολύ οι Άγγλοι). Στο Ισραήλ (συντηρητική χώρα), νοσηλεύονται 45.000 γυναίκες ετησίως στα Νοσοκομεία λόγω ξυλοδαρμού από το σύζυγο.

Πάνω κάτω έτσι είναι σε όλη την Ευρώπη, όπου η επιδημία του ξυλοδαρμού των γυναικών έφθασε ν' απασχολήσει το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Όλα αυτά όχι στο Μεσαίωνα αλλά στο 2000 μ.Χ. !!! Οι άνθρωποι έγιναν νευρικοί, "αρπάζονται" αμέσως, προχωρούν μετά από ένα εκνευρισμένο διάλογο σε χειροδικία και με δύο λόγια δεν μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους. Σ' όλη την Ευρώπη και Αμερική, γέμισαν με "σπίτια για κακοποιημένες" (ξυλοδαρμός), γυναίκες. Η Ελλάδα έχει σε μεγάλες πόλεις τέτοια άσυλα για κακοποιημένες γυναίκες, τα τηλέφωνα των σπιτιών αυτών έχουν δοθεί επανειλημμένα στη δημοσιότητα. Στις κοινωνικούς λειτουργούς έχει πέσει πολύ δουλειά με το θέμα αυτό. Ειδικά, στην Ελληνική Τηλεόραση, σ' οποιονδήποτε πολιτικό ή κοινωνικό διάλογο, ο εκνευρισμός των ομιλητών είναι ο κανόνας. Άρα υπάρχει πρόβλημα υψηλής νευρικότητας του σύγχρονου ανθρώπου που τονίζω και πάλι του κοστίζει ακριβά. Υπάρχει λύση ; ναι, υπάρχει, αλλά όχι "μαγική" λύση, με αγώνα και μέθοδο όπως είπα.

Τα αίτια του εκνευρισμού για μικροπράγματα και σημαντικά

Ο εγωισμός ! Πάλι ο εγωισμός μας, που δημιουργεί ένα σωρό προβλήματα. Ο σημερινός άνθρωπος είναι πολύ πιο εγωιστής από τον παλιό. Αμφιβάλλει κανείς γι' αυτό ; εφόσον ζούμε σε μια εποχή που έχουμε σαν στόχο πώς θα ικανοποιούμε όλες τις επιθυμίες, δεν υπάρχουν στερήσεις που κτυπούν το εγώ, "ταπεινώνουν" με την καλή έννοια τον άνθρωπο, μάθαμε να γίνεται ό,τι θέλουμε. Όλοι μας πια δεν "σηκώνουμε μύγα στο σπαθί μας". Όταν ο άλλος δεν κάνει αυτό που εμείς θέλουμε, ή εμείς κρίνουμε σωστό, θίγεται ο εγωισμός μας, γιατί δεν υπάκουσαν οι άλλοι σ' εμάς. Φυσικό είναι μετά, όταν δεν ικανοποιείται ο εγωισμός μας να εκνευριζόμαστε, (άσχετα αν αντικειμενικά είχε δίκιο ο άλλος).

Κάποιος είπε ότι οι σημερινοί άνθρωποι έγιναν "μικροί δικτατορίσκοι". Θέλουν να γίνεται το δικό τους, να "αποφασίζουν και να διατάσσουν". Ο καθένας έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του που μερικές φορές φθάνει ως αυτό που ονομάζουμε "ιδέες μεγαλείου". Η ταπείνωση (με τη χριστιανική έννοια), είναι άγνωστη, ουτοπική και ελάχιστοι νοιάζονται γι' αυτήν. Μάλιστα, η απάντηση είναι η ίδια : "ταπείνωση ναι, αλλά κοίταξε έχω και αξιοπρέπεια", άρα σταματά εκεί χωρίς να κάνει βαθύτερη ανάλυση της έννοιας αυτής. Αν τώρα λάβει κανείς υπόψιν του και την υψηλή καταπίεση που δέχεται ο άνθρωπος σήμερα όλο το 24ωρο (από το άγχος στο γεμάτο υπερβολικό λεωφορείο το πρωί), ως τη νύχτα που έκανε χίλια πράγματα και έτρεχε να τα προλάβει), καταλαβαίνει ότι η ημέρα του περνά με υψηλές εντάσεις. Και όποιος βρίσκεται πιο κοντά του (η οικογένεια π.χ.), σ' αυτόν ξεσπάει για να εκτονώσει τα ηλεκτρικά του φορτία. Στόχοι που μέ-

νουν απραγματοποίητοι, σχέδια που ναυαγούν, οικονομικές ατυχίες ή δυσκολίες, (λεφτά που έχασε το πρωί στο Χρηματιστήριο), ληξιπρόθεσμα δάνεια, διαμαρτυρημένες επιταγές, πιστωτικές κάρτες που ζητάνε πληρωμή και χίλια δυο αλλά που αποτελούν τη σύγχρονη πολυσύνθετη ζωή του ανθρώπου, του εντείνουν την ένταση των νεύρων, (νευρικό σύστημα με μόνιμη διέγερση). Όλα αυτά σε συνδυασμό με τον εγωισμό φτιάχνουν ένα επικίνδυνο κοκτέιλ που είναι "τα τεταμένα νεύρα" του σύγχρονου ανθρώπου.

Η λύση στο μεγάλο αυτό πρόβλημα

Δεν έχω σκοπό να γράψω "χριστιανικό έντυπο", αλλά θα αναφερθώ στο χριστιανισμό, γιατί εκεί υπήρξαν πολλοί άνθρωποι ανά τους αιώνες που ασχολήθηκαν πολύ με το πρόβλημα αυτό, το έψαξαν πολύ και βρήκαν τις λύσεις. Όλοι λοιπόν αυτοί οι άνθρωποι (Άγιοι της Εκκλησίας μας, κυρίως ασκητές της ερήμου), κατέληξαν στα ίδια συμπεράσματα : αιτία του εκνευρισμού του ανθρώπου είναι ο εγωισμός του.

Ο εγωισμός όμως είναι λίγο ασαφής έννοια, γιατί υπάρχει και ο απαραίτητος, αναγκαίος εγωισμός για να επιβιώσει ο άνθρωπος. Έτσι οι ασκητές μιλούν για μια πιο βαθιά έννοια και πιο κατατοπιστική : την έλλειψη ταπείνωσης.

Όταν, λοιπόν, ο άνθρωπος έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, έχει αυτό που λέμε αλαζονεία, οίηση τότε δεν ανέχεται το διαφορετικό, δεν ανέχεται την αντίθετη άποψη ή έστω δεν ανέχεται να μη γίνει το δικό του που έστω ότι είναι και το σωστό. Αν, λοιπόν, συμβεί το αντίθετο, ο εκνευρισμός του πετάγεται στα ύψη. Όχι, γιατί δεν έγινε το σωστό, αλλά γιατί δεν έγινε το δικό

του, δεν τον έλαβαν σοβαρά υπόψιν, (λες και είναι Μονάρχης). Αν όμως είχε ταπείνωση, (έλλειψη εγωισμού και αλαζονείας, δηλαδή μεγάλης ιδέας για τον εαυτό του), τότε θα είχε τελείως διαφορετικό σκεπτικό, άρα και αντίδραση. Θα πίστευε, λοιπόν, τότε, απλά ότι είναι ένας απλός άνθρωπος εκφράζει τη γνώμη του, δεν περνάει και δε συνέβη τίποτα σημαντικό. Έτσι λειτουργούν τα πράγματα στη ζωή. Δεν γίνεται πάντα το δικό μας. Αλλά όλοι οι άγιοι συμφωνούν ότι απ' όλες τις αρετές, η πιο δυσκολοκατόρθωτη είναι η ταπείνωση. Πράγματι, είναι πολύ δύσκολο να πετύχεις αυτή την αρετή. Αν την πετύχεις, επιτυγχάνεις ταυτόχρονα (αμαχητί), σωρεία αρετών, γιατί όπως συμφωνούν όλοι "η ταπείνωση είναι μητέρα όλων των αρετών). Ο ταπεινός δεν εκνευρίζεται με τίποτα. Είναι ρεαλιστής και ανεκτικός. Δεν έχει ιδέες μεγάλης για τον εαυτό του (ακόμα κι αν κατέχει υψηλή θέση στην κοινωνία).

Οι ακραίες μέθοδοι που εφάρμοσαν οι ασκητές για να πετύχουν την ταπείνωση και πραότητα

Αν είσαι ταπεινός είσαι εξ ορισμού και πράος (δεν εκνευρίζεσαι ποτέ, το νευρικό σου σύστημα είναι σε ηρεμία). Οι ασκητές λοιπόν εφάρμοσαν μεθόδους ακραίες, για να πετύχουν την ταπείνωση και απόλυτη πραότητα. Δεν τις αναφέρω για να τις εφαρμόσει και ο αναγνώστης, εμείς ζούμε στον κόσμο, όχι στην έρημο, αλλά φέρνω τις ακραίες μεθόδους τους για παιδαγωγικούς λόγους, ώστε βλέποντας το άλλο αντίθετο άκρο του εκνευρισμού, την πραότητα την ασκητική, εμείς να εφαρμόσουμε το

"παν μέτρον άριστον" δηλαδή τη μέση οδό. Βέβαια, για την εποχή μας, οι μέθοδοί τους θα φανούν "περίεργοι" έως "αλλόκοτοι".

Οι νεαροί λοιπόν ερημίτες, στην αρχή επέλεγαν δύσκολους γέροντες (Δασκάλους) για να μάθουν να ανέχονται τις ιδιορρυθμίες τους, τον εκνευρισμό τους, τον επιθετικό τρόπο ομιλίας και τις παράξενες διαταγές τους, ώστε έτσι να χτυπήσουν σε μεγάλο βαθμό τον εγωισμό τους και παράλληλα όλη αυτή τη συμπεριφορά του γέροντα, να την αντιμετωπίζουν με πραότητα και χωρίς αντίρρηση. Αυτό στη στρατιωτική ορολογία σήμερα λέγεται "ασκήσεις με πραγματικά πυρά". Έτσι συνήθιζαν να αντιμετωπίζουν ήρεμα δύστροπες καταστάσεις. Οι άγιοι ασκητές ανέπτυξαν μια φιλοσοφία ακατανόητη για μας. Έλεγαν λοιπόν :

Εάν περάσει μια ημέρα και δεν σε προσβάλλει κανείς, να θεωρείς χαμένη την ημέρα, διότι δε σου δόθηκε η ευκαιρία για άσκηση ταπείνωσης και πραότητας.

Κυκλοφορούσε πολύ μεταξύ τους κάτι που είχε κάνει ένας γέρο-ασκητής: πήγε κάποιος νέος ασκητής σ'αυτόν και του είπε ότι εκνευρίζεται εύκολα. Τι να κάνει ; ο σοφός Γέροντας του είπε: πήγαινε στο νεκροταφείο και πες στους νεκρούς τα καλύτερα λόγια γι' αυτούς. Το έκανε ο νέος και το είπε στο Γέροντα. Τι σου είπαν ; τον ρώτησε ο Γέροντας. Τίποτα, του είπε ο νέος. Καλά. πήγαινε τώρα και βρίσε τους πολύ άσχημα. Πάει ο νέος τους βρίζει, γυρίζει πίσω στο Γέροντα. Τι σου είπαν τώρα ; τον ρωτά ο Γέροντας. Πάλι τίποτα, του λέει ο νεαρός ασκητής. Ε, λοιπόν, αυτό να κάνεις κι εσύ στη ζωή σου, είτε σου λένε τους μεγαλύτερους επαίνους, είτε τις μεγαλύτερες ύβρεις, σαν τους νεκρούς να

μη δίνεις σημασία και να κρατάς την ψυχραιμία σου. Ακραίο παράδειγμα αλλά λέει κάτι.

Ο Χριστός λέει κάτι παρόμοιο : "αν σε ραπίσουν στη μια σιαγόνα, στρέψον και την άλλην". Προφανώς δεν κυριολεκτεί αλλά δίνει το στίγμα, τις συντεταγμένες για το πόσο πράοι πρέπει να είμαστε. Ο ίδιος αλλού λέει : γνωρίστε ότι είμαι πράος στην καρδιά και έτσι δε θα με φοβάστε. Αλλού λέει : μακάριοι οι πραείς τη καρδιά. Παντού υπερτονισμός της πραότητας στην Εκκλησία. Ακριβώς διότι όπως λένε οι άγιοι "η πραότητα σε διασώζει από πολλές συμφορές, η οργή όμως γίνεται αιτία συμφορών".

Την πραότητα την ονόμαζαν "τέκνο της ταπείνωσης". Πράγματι, προηγείται η φιλοσοφία της ταπείνωσης, δηλαδή να μην έχεις μεγάλη ιδέα για τον εαυτό σου, ώστε να μη θίγεσαι με το παραμικρό, όπως ο σημερινός άνθρωπος, ώστε να μπορείς μετά και όταν σε ονειδίζουν (σε προσβάλλουν, σε βρίζουν, σε συκοφαντούν κ.λ.π.) να μπορείς όλα αυτά να τα αντιμετωπίζεις ήρεμα, ψύχραιμα (με πραότητα δηλαδή).

Στην αρχή φαίνονται στον αναγνώστη δύσκολα όλα αυτά. Κι όμως δεν είναι, γιατί ισχύει και εδώ ο ισχυρότατος νόμος της συνήθειας. Δηλαδή αν 5-6 φορές σε βρίσουν άσχημα και αντιδράσεις ήρεμα, μετά ο οργανισμός σου, η ψυχή σου, συνηθίζουν να συμπεριφέρονται έτσι σ'όλες τις ανάλογες περιπτώσεις, χωρίς να καταβάλεις ιδιαίτερη προσπάθεια. Ισχύει και το αντίθετο. Άνθρωποι ευγενικοί και ήρεμοι, όταν άρχισαν να μιλούν 5-6 φορές π.χ. στη σύντροφό τους άσχημα, τους έγινε συνήθεια και της μιλούσαν πάντοτε άσχημα. Να γιατί η αρχή είναι δύσκολη, μετά το βάρος το σηκώνει ο νόμος της συνήθειας. Τελικά, ο νόμος της

συνήθειας λειτουργεί και στα πάθη και ελαττώματα αλλά και στις αρετές.

Πραότητα και αξιοπρέπεια

Εδώ γίνεται η μεγάλη σύγχυση. Η αξιοπρέπεια επιβάλλεται στον άνθρωπο. Αν με βρίζουν και αντιδρώ με ευγένεια και πραότητα, χάνω την αξιοπρέπειά μου, τον ανδρισμό μου, είμαι ηλίθιος; Όχι, φίλε μου, το αντίθετο. Όταν σε προσβάλλουν, το εύκολο είναι να κάνεις κι εσύ το ίδιο, το δύσκολο είναι να δείξεις ανωτερότητα, πολιτισμένο άνθρωπο και ψύχραιμο. Η αξιοπρέπεια είναι εσωτερική υπόθεση, εξαρτάται αν εμείς συμπεριφερόμαστε σωστά, όχι από τα άσχημα λόγια ενός οποιουδήποτε ανθρώπου. Εξ άλλου δεν λέμε "μην αντιδράς", αλλά αντέδρασε με ευγένεια ψυχής, ανεκτικά, όχι με οργή.

Πόσοι είναι ισόβια στη φυλακή γιατί σκότωσαν, γιατί τους έθιξαν, αυτοί προστάτευσαν την αξιοπρέπεια και ανδρισμό τους ; Αν ένας σου πει "αν είσαι άνδρας, έλα να παλέψουμε" και παρυσυρθείς και το κάνεις, έδειξες αξιοπρέπεια ή βλακεία ; Αν παλέψεις και τον νικήσεις είσαι πιο άνδρας ; Αν παλέψεις και χάσεις είσαι λιγότερο άνδρας ; Αυτά για την εποχή μας θεωρούνταν ξεπερασμένα και γελοία. Τα "αντριλίκια" θεωρούνται υπόθεση του υπόκοσμου, εκεί μετράνε αυτά. Πραγματικός άνδρας σήμερα θεωρείται αυτός που έχει αυτοέλεγχο πάνω στον εαυτό του. Γιατί αυτό είναι το δύσκολο. Το εύκολο για όλους είναι να βρίζουν και να "παίζουν ξύλο".

Είναι ανδρισμός να δαίρεις τη σύζυγό σου ή φίλη σου ; πλάσματα βιολογικά αδύναμα μπροστά σου ; Είναι ανδρισμός να

τη στείλεις στο Νοσοκομείο με κατάγματα ; Ακόμα και ανθρώπους του υποκόσμου να ρωτούσα, όσο διεφθαρμένοι κι αν είναι, κι αυτοί θα έλεγαν το ίδιο : όχι, δεν είναι ανδρισμός αυτό, δειλία είναι, γιατί κτυπάς ένα πιο αδύνατο πλάσμα από σένα. Όλοι σήμερα μιλάμε για διάλογο, αλλά στην πράξη παρατηρώ ότι οι άνθρωποι σήμερα δεν κάνουν αρκετό διάλογο, δεν ξέρω γιατί, είναι μήπως κουρασμένοι, δεν έχουν χρόνο να πιστεύουν ότι δεν βγαίνει τίποτα, δεν ξέρω. Αλλάς χωρίς διάλογο ήρεμο, δεν λύνονται τα διαπροσωπικά προβλήματα. Αν όμως ο διάλογος δεν γίνεται ήρεμα και ν' αφήνουμε τον άλλον να ολοκληρώνει, δεν είναι διάλογος, είναι καυγάς. Ο καυγάς έχει διάλογο αλλά όχι διεξοδικό, παραγωγικό αλλά αρνητικό αποτέλεσμα. Το λέω γιατί κάποια ζευγάρια ταυτίζουν τον καυγά με το διάλογο. Μοιάζουν μεν, αλλά η διαφορά τους είναι η ηρεμία και ψυχραιμία με τις οποίες γίνονται.

Άλλωστε στον καυγά δεν επιδιώκω λύση, αλλά εξουθένωση του άλλου. Κάποιος ασκητής επισκέπτεται την καλύβα ενός άλλου και του λέει : 40 χρόνια δεν έφαγα πρωί και βράδυ ποτέ. Του απαντά ο άλλος : και εγώ 40 χρόνια ουδέποτε ύψωσα τη φωνή μου σε κάποιον. Ήθελε να του δείξει ότι η οδυνηρή νηστεία 40 χρόνων δεν συγκρίνεται με την αρετή της ταπείνωσης και άρα και πραότητας. Ντράπηκε ο άλλος ασκητής.

Ένας άλλος ασκητής λέει : κάθε προσβολή ή άσχημη συμπεριφορά του απέναντί σου, πρέπει να σε χαροποιεί γιατί σου δίνεται μια ευκαιρία να εφαρμόσεις την ταπείνωση, την πραότητα να μάθεις να ζεις χωρίς ίχνος οργής. Ακραίες φιλοσοφίες και σκεπτικά, αλλά συμφωνώ, διότι τα κέρδη είναι τεράστια. Ενώ με

τη φιλοσοφία και σκεπτικό του "σύγχρονου ανθρώπου με την 24ωρη έντασή του, οργή του, τον ευέξαπτο χαρακτήρα του, τι κερδίζει ; ή όλο χαμένος βγαίνει και τον απολύσανε και 2-3 φορές από τη δουλειά του γιατί μίλησε άσχημα στο αφεντικό ;

Όσο για την καραμέλα της αξιοπρέπειας που συνέχεια πιπιλίζουν και επικαλούνται, δεν είναι τίποτα άλλο, παρά το "άλλοθι" της έλλειψης αυτοελέγχου στον εαυτό τους. Βαφτίζουν τα ελαττώματα, προτερήματα. Δεν είναι μαζοχισμός να μην αντιδρά βίαια ή επιθετικά ή με οργή σε επιθετική και προσβλητική συμπεριφορά των άλλων. Μα τι σχέση έχει ο μαζοχισμός εδώ ; Αφού λέμε ναι, ν' αντιδράς αλλά πολιτισμένα. Και ο Χριστός όταν τον χαστούκισε κάποιος του είπε : "εάν άσχημα μίλησα, πες μου τι κακό είπα, αν όχι, γιατί με δέρνεις ;" αυτή ήταν η αντίδρασή του.

Θα φέρω ένα "επίμαχο" παράδειγμα ψυχραιμίας και πραγματικού ανδρισμού. Η Τουρκία δεκαετίες τώρα μας ταλαιπωρεί με συνεχείς παραβιάσεις του εναερίου χώρου μας με τα πολεμικά της αεροπλάνα. Μπορούσαμε να τα καταρρίπτουμε, δεν είναι δύσκολο, αλλά τι θα κερδίζαμε ; Για μένα καλώς πράξανε όλες οι Κυβερνήσεις (σ' όποιο κόμμα κι αν ανήκαν), που κρατούσαν ψυχραιμία, "πολιτική πραότητα" και περιορίζονταν στον αναχαιτίσιμο τους μόνο. Αλλά ελάτε για λίγο στη θέση των πιλότων μας. Κάθε μέρα να πετάνε για αναχαίτιση, τι πραότητα, τι ψυχραιμία, τι ατσάλινα νεύρα πρέπει να έχουν αυτά τα παιδιά, που μπορούν με ένα πάτημα κουμπιού να καταρρίψουν τον Τούρκο πιλότο ; Αυτοί πώς ελέγχουν το θυμό τους ; Χρόνια τώρα κάνουν την ίδια διαδικασία και μάλιστα είναι σε συνεχή συναγερμό. Δεν είναι για

αυτούς προσβολή κάθε παραβίαση από τους Τούρκους πιλότους; γιατί δεν τους εξαπολύουν πυραύλους ;

Κι όμως μια άσχημη λέξη να μας πει κάποιος, αμέσως πατάμε το "κουμπί των πυραύλων μας". Τι διαφέρουν αυτοί οι σύγχρονοι ήρωες - αεροπόροι από τους ασκητές της ερήμου ; για μένα δε διαφέρουν σε τίποτα. Οι ασκητές ήταν οι πραείς της ερήμου, οι πιλότοι μας οι πραείς του αέρα, εμείς τελικά τι είμαστε;

Όλοι σήμερα γνωρίζουμε ότι μία βασική αιτία διαζυγίων των νέων ζευγαριών, είναι "ο τσαμπουκάς" και των δύο. Ο καθένας μιλά άσχημα, με οργή στον άλλον, ο άλλος ανταποδίδει τα ίδια, αυτό γίνεται επί 6 μήνες ή 1 χρόνο και το φινάλε ; στην αίθουσα δικαστηρίων. Ποιος από μας δεν γνωρίζει ένα τουλάχιστον ζευγάρι, που ο ένας μιλά άσχημα και υβριστικά στον άλλον ; Να μια βασική αιτία διαζυγίων : ο εγωισμός που οδηγεί στην οργή, άρα έλλειψη πραότητας, ανεκτικότητας, ψυχραιμίας. Ο εγωιστής και αλαζόνας δεν μπορεί να είναι ψύχραιμος γιατί τον παρασύρει ο ανεξέλεγκτος εγωισμός του, χάνει τον αυτοέλεγχο. Μετανιώνει ίσως μετά για όσα είπε. Η ζημιά όμως έγινε. Το χειρότερο όμως είναι ότι αύριο θα επαναληφθούν τα ίδια.

Όπως όλοι ξέρουμε πια, η σημερινή γυναίκα διακατέχεται και αυτή από οργή και εύκολο θυμό που υλοποιούνται σε συνεχή γκρίνια. Δεν δέχεται μύγα στο σπαθί της, το ίδιο και ο άνδρας και το αποτέλεσμα γνωστό : "θα μιλήσεις με το δικηγόρο μου". Λίγοι άνθρωποι τελικά έχουν υπομονή. Οι περισσότεροι ανταποδίδουμε τα ίσα αμέσως με καυγά. Κάποιοι μάλιστα το θεωρούν και καλό : ο καυγάς στο ζευγάρι, (λένε), ανανεώνει τη σχέση ! Τι ηλίθιο άλλοθι για να δικαιολογηθούν ! Ο καυγάς ανανεώνει τη σχέση !

Αν είναι δυνατόν ποτέ. Τότε η γαλήνη στο ζευγάρι σκοτώνει τη σχέση.

Η πιο ακραία φράση που έχω διαβάσει σε ασκητικά βιβλία, είναι ένας παράξενος ορισμός της υπερπραότητας (απόλυτη πραότητας) : "αοργησία είναι η ακόρεστη και αχόρταγη επιθυμία για ονειδισμό". Δηλαδή απόλυτη πραότητα ή αοργησία είναι να έχει ακόρεστη επιθυμία να σε προσβάλλουν και να σε βρίζουν". Ο ασκητής της ερήμου ήθελε μ' αυτό να πει, ότι χαίρεσαι όταν σου δίνονται ευκαιρίες να υπερκαλλιεργήσεις τον εαυτό σου σε απόλυτες αρετές. Προσοχή, αυτό λέγεται για τους ασκητές, όχι για μας που ζούμε σε πόλεις, αλλά έστω σαν "απέναντι όχθη" σαν "ακραίο παράδειγμα", ή "προκεχωρημένο φυλάκιο", δεν έχει να πει κάτι ; έστω να σου πει ότι ενώ εσύ ταράσσεσαι από κάθε προσβολή και συκοφαντία, άλλοι αισθάνονται ηδονή γι' αυτό ; Αλλά σε καμμία περίπτωση λόγω μαζοχισμού. Απλά είχαν μια άλλη φιλοσοφία (έστω εξωγήινη για μας), αλλά κάτι έχει να μας πει αν το δούμε με ευρύτητα πνεύματος και όχι σε στενά καλούπια.

Βέβαια, εδώ πρέπει να πούμε και κάτι άλλο : αν ο άνθρωπος δεν μισεί τον κακό άνθρωπο, αλλά τον βλέπει με οίκτο για το κατάντημά του, δεν οργίζεται από τις προσβολές του, άρα και η αγάπη παίζει σημαντικό ρόλο για το αν θα είσαι νευρικός ή όχι. Η μάνα π.χ. που αγαπά το παιδί της, όταν την προσβάλλει, δεν "ανάβει" γιατί βλέπει με συμπάθεια και αγάπη το παιδί της. Το ίδιο ισχύει και στα ζευγάρια. Αν αγαπιούνται, δεν οργίζονται με το παραμικρό. Αντίθετα, ο άνθρωπος του εύκολου μίσους, αυτός όχι μόνο δεν συγχωρεί, αλλά κοιτάζει πώς θα πάρει εκδίκηση. Εξάλ-

λου αν θέλεις ν' αλλάξεις έναν άνθρωπο για λάθη που έχει πάνω του, όλοι γνωρίζουμε ότι αν του τα επισημάνουμε με οργή και επιθετικότητα, όχι μόνο δεν υπάρχει ελπίδα ν' αλλάξει, αλλά κι αν υπήρχε μια πιθανότητα να έρθει στο "γνώθι σ'αυτόν", τώρα από αντιδραστικότητα και μόνο και από θιγμένο εγωισμό δεν υπάρχει καμιά. Υπάρχουν περιπτώσεις που οργιζόμαστε τεχνητά από μόδα, επειδή έτσι κάνουν οι άλλοι. Κλασικό παράδειγμα οι οδηγοί στο δρόμο που μόλις κάνει ένα λάθος ο προπορευόμενος οδηγός, υβρίζουν πολύ βαριά. Μερικοί είναι ανεκτικοί, δεν θα έβριζαν, ούτε θα οργίζονταν, αλλ' εφόσον οι άλλοι στη θέση του θα έβριζαν, το κάνει και αυτός. Τεχνητή οργή το λέω εγώ.

Όλοι πάντως συμφωνούν ότι η οργή είναι ο χειρότερος σύμβουλος του ανθρώπου. Γι' αυτό όταν ο άνθρωπος είναι οργισμένος δεν πρέπει να παίρνει αποφάσεις, θα είναι λαθεμένες, θα έλεγα, ούτε καν να μιλά εκείνη τη στιγμή, σίγουρα θα πει "κάτι παραπάνω" για το οποίο θα μετανιώσει στη συνέχεια. Αλλ' ο χρόνος δε γυρίζει πίσω για να το διορθώσει. Η οργή είναι στοιχείο ανθρώπου που δεν ελέγχει εύκολα τον εαυτό του. Κάποτε πήγαν στον Μ. Αλέξανδρο ένα στρατιώτη που είχε κάνει μια σοβαρή παράβαση. Ο Αλέξανδρος του είπε : "πριν λίγο εκπόρθησα την Τύρο με τρομερό αγώνα". Όμως ο αγώνας που πρέπει να κάνω τώρα για να σε συγχωρήσω, είναι πιο μεγάλος !!!".

Είχε δίκιο! Καταφέρνουμε απίστευτα πράγματα, αλλά δεν μπορούμε να νικήσουμε την κακή φύση μας, ν' αλλάξουμε χαρακτήρα. Συνήθως αν αλλάζουμε, είναι προσωρινή αλλαγή, μετά από λίγο επανερχόμαστε στα ίδια. Δίκιο έχουν αυτοί που λένε ότι η πιο σπουδαία και δύσκολη νίκη, είναι να νικήσεις τον κακό εαυ-

τό σου. Το κακό είναι ότι λίγοι άνθρωποι θέλουν ν' αλλάξουν και να γίνουν πραείς, ήρεμοι κ.λ.π. Οι άλλοι θεωρούν μειονέκτημα την πραότητα, γιατί πιστεύουν ότι με το οργίλο και επιθετικό ύφος, βάζουν τον άλλον στη θέση του, προστατεύοντας τον εαυτό του. Νομίζουν ότι οι άλλοι έτσι τον φοβούνται και θα υποχωρούν στις επιθυμίες του ! Πόσο λάθος κάνουν ! Διότι και ο άλλος έχει εγωισμό, αντιδραστικότητα, άρα θα αντεπιτεθεί και ο φαύλος κύκλος δεν τελειώνει. Η γυναίκα που νομίζει ότι με τη γκρίνια, υβρεολόγιο και επιθετικότητα "θα πάρει τον αέρα του άνδρα της", κάνει λάθος. Ο άνδρας που νομίζει ότι με τον ξυλοδαρμό και συνεχείς απειλές "θα της πάρει αυτός τον αέρα", κάνει κι αυτός λάθος. Το πιο πιθανό είναι να καταλήξουν στο διαζύγιο, γιατί ο ένας θα αισθάνεται πληγωμένος και προσβεβλημένος από τον άλλον.

Κάτι παρόμοιο συνέβαινε παλιά στο στρατό. Πίστευαν ότι με καψόνια και ρεζιλέματα θα έσπαγαν το στρατιώτη ώστε να υπακούει απόλυτα. Είχαν δίκιο για τότε. Τώρα δεν ισχύει αυτό. Μορφωμένοι οι στρατιώτες, πτυχιούχοι Πανεπιστημίων και ευαίσθητοι, τα καψόνια τους χειροτερεύουν, μπορεί να λιποτακτήσαν εν ειρήνη, ή να ζητήσουν αναβολή στράτευσης (δηλαδή διακοπή στράτευσης για 1-2 χρόνια). Αυτές τις αλλαγές τις είδαν στο Γενικό Επιτελείο και απαγόρευσαν αυστηρά τα καψόνια και το "σπάσιμο του τσαμπουκά ή ανδρισμού" με τέτοια μέσα. Το ίδιο ισχύει και για όλους τους Διευθυντές, διοικητές, προϊσταμένων όλων των υπηρεσιών : αποφεύγουν τη σκληρή γραμμή του "έτσι αποφάσισα και διατάσσω", αλλά προσπαθούν να συζητήσουν με τον

υφιστάμενο, όσο γίνεται βέβαια, διότι η σκληρή γραμμή φέρνει σ' όλους σήμερα αντίθετα αποτελέσματα.

Ας θυμηθούμε και αυτά που λέει ο Παύλος : "η αγάπη πάντα συγχωρεί, πάντα υπομένει, δεν οργίζεται, δεν αγανακτεί, πάντα ελπίζει". Γι' αυτό επιμένω, ο εύκολος εκνευρισμός υποδηλώνει και έλλειψη αγάπης για τους ανθρώπους, έστω λανθάνουσα (που δεν φαίνεται), έλλειψη αγάπης.

Επίλογος

Μίλησα για μέθοδο, ώστε να μην εκνευρίζεσαι ποτέ. Αυτή είναι η μέθοδος : να θυμάσαι τι έκαναν οι άλλοι για να απαλλαγούν από το θυμό, τι αγώνες έδωσαν, τι μεθόδους εφάρμοσαν, έστω ακραίες, έφθασαν να θεωρούν απόλαυση την προσβολή και ύβρη, (εξήγησα με ποιό σκεπτικό), και ενθυμούμενος όλα αυτά, όταν ανάβει μέσα σου ο θυμός, θα δεις ότι θα χαλαρώσεις. Αυτό στην αρχή. Μετά η πραότητα θα λειτουργεί αυτόματα λόγω συνήθειας. Θα γίνει ένα μ' εσένα. Δοκίμασε και θα δεις ότι είναι πιο εύκολο απ' ότι νομίζεις. Καλή επιτυχία στην προσπάθειά σου. Πιστεύω ότι θα τα καταφέρεις !