

**Βασίλης Χολέβας**  
**Δάσκαλος-Νομικός**  
**Θεσσαλονίκη**

***Η υπερφορτωμένη σύγχρονη εργαζόμενη μητέρα και  
πώς να αποφύγει την υπερκόπωση, κατάθλιψη και  
νευρική κατάρρευση.***

Πολύ δύσκολο αυτό το θέμα. Είπα να το αποφύγω. Πώς εγώ, άνδρας, θα δώσω λύσεις; Ζω το μαρτύριό της ο ίδιος; Όχι σίγουρα. Τότε; τί γνωρίζω εγώ για την μαρτυρική της ζωή. Θα έπρεπε να είμαι γυναίκα, σύζυγος, μητέρα, εργαζόμενη για να καταλάβω πλήρως την κόλαση που ζει. Όμως κατέληξα να το αναλύσω και να βρω λύσεις. Όσο δύσκολο κι αν είναι. Γιατί; Γιατί είμαι και εγώ σύζυγος, πατέρας, εργαζόμενος, ζω το δράμα της από κοντά και βλέπω πολλά. Άρα κάτι γνωρίζω 14 χρόνια παντρεμένος και συγχρόνως εργαζόμενος πατέρας. Μπαίνω στο θέμα.

### **Το μεγάλο πρόβλημα**

Το 1960 (γεννήθηκα το 1956) άρχισε να γίνεται η μεγάλη επανάσταση των νέων (σεξουαλική απελευθέρωση, κίνημα ειρήνης, χίππυς, παιδιά των λουλουδιών και το περίφημο "κάνε έρωτα όχι πόλεμο". Λίγα χρόνια μετά (1965) ξεσπά νέα επανάσταση: το φεμινιστικό κίνημα, (Femina = γυναίκα), άρα το γυναικείο κίνημα. Η γυναίκα επαναστάτησε για πρώτη φορά από την εποχή των σπηλαίων, ζήτησε ισότητα με τον άνδρα, ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις, ισότητα στην εργασία, μόρφωση, οικονομική ανεξαρτησία και πολλά άλλα δίκαια αιτήματα. Οι άνδρες τρόμαξαν, αλλά δεν είχαν επιλογές. Το γυναικείο κίνημα πέτυχε τελικά, το δικαίωμα τα κατέκτησε με αγώνες η γυναίκα.

Τα χρόνια πέρασαν. Από το 1965 είμαστε τώρα στο 2004. Πέρασαν 38 χρόνια. Που βρίσκεται σήμερα η γυναίκα; Είναι πιο ευτυχισμένη; είναι πράγματι ίση με τον άνδρα; Το κράτος είναι

εξίσου δίκαιο προς άνδρες και γυναίκες; Οι γυναίκες απαντούν: όχι, δεν έγινε αυτό ακριβώς που ζητούσαν και εγώ με τη σειρά μου σαν άνδρας, βλέποντας καθημερινά τις σύγχρονες γυναίκες - μητέρες - συζύγους, εργαζόμενες λέω: όχι, δεν ζητούσαν ακριβώς αυτό. Γιατί θυμάμαι καλά τα αιτήματά τους. Τι συνέβη λοιπόν;

### **Η σύγχρονη θέση της γυναίκας καλύτερη από παλιά, ταυτόχρονα όμως και χειρότερη από παλιά**

Φαίνεται αντίφαση ή σχήμα οξύμωρο. Έτσι όμως είναι, πράγματι. Βελτιώθηκε η θέση της στην οικογένεια, ο άνδρας έπαψε να είναι "άνδρας αφέντης" δε διατάζει σαν δικτάτορας, ακούει και σέβεται τη γυναίκα. Οι ηλεκτρικές συσκευές για όλα, βελτίωσαν την κούρασή της (σε σχέση με τη γιαγιά μας).

Στην εργασία, τη σέβονται, παίρνει υψηλές θέσεις, κατέλαβε όλα τα ανδρικά οχυρά (Αστυνομία, Στρατό, Αεροπορία, Λιμενικό κλπ) κατέκτησε δικαιώματα κύησης, τοκετού, άδειες γονικές κλπ. Έγινε οικονομικά ανεξάρτητη. Έγινε λοιπόν καλύτερη από παλιά. Αλλά... Οι Αρχαίοι Έλληνες έλεγαν: "ουδέν κακόν αμιγές καλού". Εδώ ίσχυσε και το αντίθετο: "ουδέν καλόν αμιγές κακού". Τίποτα καλό, χωρίς να συνοδευθεί με κάτι κακό, δηλαδή. Και εδώ λοιπόν συνοδεύτηκε όχι με ένα αλλά με πολλά κακά για τη γυναίκα.

### **Τι ακριβώς συνέβη;**

Απλά η γυναίκα έπεσε στην παγίδα του συστήματος. Το σύστημα ήθελε κι άλλα χέρια εργασίας, βάζοντας τη γυναίκα στην εργασία, τα βρήκε. Δουλεύοντας η γυναίκα, θα ξόδευε περισσότερα λεφτά, άρα περισσότερα καταναλωτικά αγαθά, άρα περισσότερα κέρδη για τους βιομήχανους, επιχειρηματίες κλπ. Το κραχ του 1929 στις ΗΠΑ αυτό δίδασκε: περισσότερα λεφτά, περισσότεροι εργαζόμενοι για να μη ξανασυμβεί κραχ λόγω φτωχών και λίγων αγοραστών. Η γυναίκα βέβαια δεν είχε υπ' όψιν της αυτά τα σχέδια των κεφαλαιοκρατών όταν επαναστατούσε. Ποιότητα ζωής ζητούσε, κάτι πολύ απλό και αυτονόητο.

Όλες λοιπόν άρχισαν να μορφώνονται, μπήκαν στα Πανεπιστήμια, κατέλαβαν σπουδαίες θέσεις. Έπαιρναν καλό μισθό. Όμως ως εκεί. Ναι, αλλά η εργαζόμενη γυναίκα 8 ώρες, ερχόμενη στο σπίτι έπρεπε να κάνει πάλι όλες τις δουλειές που έκανε και η προγιαγιά της. Να πλύνει, να μαγειρέψει, να φροντίσει τα παιδιά και τον "σύντροφο" που περίμενε το έτοιμο φαγητό, διαβάζοντας την εφημερίδα του στην πολυθρόνα. Έπρεπε να πάει να ψωνίσει και τόσα άλλα να κάνει, ώστε ως τις 12 το βράδυ ήταν σε συναγερμό και ένταση φοβερή. Ζήτησε λοιπόν από τον σύζυγο να μοιράζονται οι δουλειές, αφού εργάζεται πλέον και αυτή. Εμείς καλομαθημένοι από το παλιό σύστημα, δε δεχόμασταν κάτι τέτοιο. Είμαστε "αληθινοί άνδρες" λέγαμε, όχι αδελφές. Νέα επανάσταση της γυναίκας με όπλο το διαζύγιο. Δεν συνεργάζονταν ο άνδρας, έπαιρνε τα παιδιά και έφευγε. Χρήματα έβγαζε, έπαιρνε και διατροφή από το σύζυγο για τα παιδιά. Οι άνδρες πάλι τρόμαξαν. Έβλεπαν ένα καινούργιο ον, σαν να ήρθε απ' τον Άρη.

"Ανάγκα και οι θεοί πείθονται", έλεγαν οι Αρχαίοι Έλληνες. Έτσι ο άνδρας κάθισε και σκέφτηκε και είδε ότι η γυναίκα είχε δίκιο. Έπρεπε να μοιρασθούν οι δουλειές του σπιτιού, αλλιώς θα τρελαίνονταν η γυναίκα ή θα κατέρρεε νευρικά. Άρχισαν να βοηθούν, πήγαιναν στα Super Market, αγόραζαν τα τρόφιμα, κρατούσαν τα παιδιά για να μαγειρέψει άνετα η γυναίκα ή για να κοιμηθεί, το βράδυ έδινε και αυτός γάλα στο μωρό, ώστε να κοιμάται και η γυναίκα και γενικά άρχισε να κάνει αρκετές "γυναικείες δουλειές". Η ισορροπία επανήλθε. Έτσι φαινόταν.

**Ο άντρας βοηθά στο σπίτι, γιατί λοιπόν η γυναίκα εξακολουθεί να είναι υπερφορτωμένη;**

Είναι πάλι απλό! Όσο και να βοηθά ο άνδρας, πάλι η γυναίκα κάνει περισσότερα. Δε φθάνει η βοήθεια του άνδρα. Το σπίτι θέλει τόσα πολλά (φυσικά και τα παιδιά), που η γυναίκα που τα βλέπει όλα, δεν μπορεί να τα αφήσει, έτσι κάνει περισσότερα και χρόνος για ξεκούραση ελάχιστος ως μηδέν. Οι άνδρες βοηθάνε αρκετά αλλά ως ένα όριο. Δεν φθάνουν στον ίδιο βαθμό προσφοράς στο σπίτι όσο η γυναίκα. Έτσι πάλι είναι κατάκοπη, πάσχουν πολλές από "σύνδρομο εύκολης κόπωσης νευροφυτικού τύπου" μια μικρή κατάθλιψη υπάρχει από την συνεχή ένταση της δράσης, φοβάται μήπως καταρρεύσει νευρικά στο τέλος. Αλλά και εκ μέρους της πολιτείας δεν έχει ίσα δικαιώματα π.χ. στη μισθοδοσία, όπου αμείβεται λιγότερο από τον άνδρα στις ιδιωτικές εταιρίες ή καταστήματα και εργοστάσια.

## Τί πρέπει να γίνει;

Τώρα αρχίζουν τα δύσκολα. Πάντα, το να αναλύεις μια κατάσταση ή ένα πρόβλημα είναι εύκολο. Το δύσκολο αρχίζει όταν ψάχνεις να δώσεις λύσεις. Πιστεύω όμως πάντα στην παροιμία: "δεν υπάρχει πρόβλημα χωρίς τη λύση του". Αρα και εδώ θα υπάρχει λύση. Όχι η τέλεια ίσως λύση, αλλά λύση. Κατ' αρχήν πιστεύω ότι όσο περνά ο καιρός, ο άνδρας θα βοηθά όλο και πιο πολύ, γιατί βλέπει πιο καθαρά την πραγματικότητα, τη πολυφορτωμένη σύγχρονη σύζυγό του. Αυτό είναι σίγουρο. Έτσι γίνεται πάντα. Θέλει χρόνο η συνειδητοποίηση της πραγματικότητας. Όμως θέλω να είμαι ειλικρινής. Δεν πιστεύω ότι ο άνδρας θα φθάσει στο τέλειο, δηλ. 50% εργασίες στο σπίτι αυτός, 50% και η γυναίκα. Η ανδρική φύση, είναι ένα εμπόδιο στο να φθάσει στο 50%. Είναι άδικο σίγουρα, αλλά έτσι είναι. Επιμένω όμως ότι θα αυξάνει την προσφορά του συνέχεια στο μέλλον "Σας προσέχουμε, για να σας έχουμε". Κανένας μας δε θέλει τη σύζυγό του σε κατάρρευση. Αγαπάμε όλοι τις συζύγους μας και μητέρες των παιδιών μας και ξέρουμε τι θα συμβεί αν μείνουμε μόνοι με τα παιδιά. Δε θα τα βγάλουμε πέρα χωρίς τη γυναίκα. Αρα η μία λύση εξαρτάται από εμάς τους άνδρες να βοηθήσουμε ακόμη περισσότερο τη γυναίκα στο σπίτι, ώστε να είναι ανεκτή η κατάσταση γι' αυτήν.

Άλλωστε τα παλιά γνωρίσματα του άνδρα - φαλλοκράτη έφυγαν: "μαγκιά", "νταηλίκι", "τσαμπουκάς" κλπ. Βέβαια υπάρχουν άνδρες που δεν άλλαξαν σε τίποτα. Εξακολουθούν να συμπεριφέρονται στη γυναίκα όπως ο παππούς τους στη γιαγιά τους άνδρες αρχηγοί, άνδρες φαλλοκράτες, άνδρες μαγκάκια, α-

ντράκια κομπλεξικά και οι "μάγκες" της παλιάς Σχολής. Εδώ είναι στο χέρι της γυναίκας, ένα τέτοιον άνδρα να μην τον παντρευτεί. Θα είναι δούλα του. Ας έχει τα μάτια ανοιχτά να δει ποιος είναι προκομμένος σύγχρονος άνδρας, με σύγχρονες δίκαιες ιδέες. Δυστυχώς μερικές φορές την πατά μόνη της. Νομίζει ότι ο άνδρας μάγκες είναι "αρρενωπός", ενώ οι άλλοι γυναικοφέρουν. Είπα, απ' αυτήν εξαρτάται. Δεν θα περάσει καλή ζωή μαζί του. Πιθανότατα και να οδηγηθεί στο διαζύγιο. Άλλωστε και στην Ελλάδα, ο δείκτης διαζυγίων είναι: στους 3 γάμους ο ένας διαλύεται.

### **Τί μπορεί να κάνει η ίδια η γυναίκα**

Ξέροντας λοιπόν πια είναι η κατάσταση και η πραγματικότητα, ας προσαρμοσθεί στην πραγματικότητα αυτή, όσο μπορεί βέβαια. Ας κάνει διάφορες ενέργειες ώστε να ελαφρύνει τα βάρη της π.χ. ας οργανώσει το σπίτι όσο μπορεί περισσότερο. Ας ταξινομήσει τα πάντα, να τα βρίσκει αμέσως. Συρτάρια, ράφια ντουλάπες κλπ. ανακουφίζουν στην μαγειρική και λοιπές εργασίες στο σπίτι τη γυναίκα. Εργονομία. Δηλ. τα πράγματα στη θέση που βολεύει. Θα πιέσει σύζυγο και παιδιά να βάζουν τα πράγματα στη θέση τους, να μη τα ψάχνει συνέχεια, τα παπούτσια τους στην ίδια θέση, όχι ρούχα πεταμένα εδώ και εκεί, γιατί αυτή θα χάνει χρόνο να τα μαζεύει κλπ. Ντουλάπες, συρταριές ακόμη και στα πίσω μπαλκόνια του σπιτιού. Γιατί όχι και μία μεγάλη μπροστά. Θα ταξινομήσει χίλια πράγματα και θα τα βρίσκει αμέσως. Είναι μεγάλη ανακούφιση αυτό. Η αταξία είναι πηγή κόπου και εκνευρισμού. Όλοι θα τρώνε το ίδιο φαγητό ώστε να μη εξα-

ντλείται με το να μαγειρεύει άλλα για τα παιδιά, άλλα για το σύζυγο κλπ. Εννοείται τα ψώνια πια, είναι ανδρική δουλειά! Θα του γράψει ένα κατάλογο με ό,τι χρειάζεται. Θα κοιμάται τουλάχιστον μία ώρα το μεσημέρι (1 ώρα είναι το κανονικό), θα μάθε σ' όλους ότι εκείνη την ώρα θέλει απόλυτη ησυχία. Οι γιατροί λένε ότι και μισή ώρα μεσημεριανού ύπνου, ξεκουράζει τόσο τον οργανισμό σα να κοιμήθηκε 3 ώρες το βράδυ. Πρόκειται για ένα ειδικό μηχανισμό του εγκεφάλου, που εδώ δε μας ενδιαφέρει. Το θεωρώ πολύ σημαντικό, έστω μισή ώρα ύπνο το μεσημέρι για τη νευρική της ισορροπία.

### **Σχολαστική -νευρωτική νοικοκυρά τέλος!**

Στην ψυχολογία η σχολαστική με την καθαριότητα νοικοκυρά, λέγεται νευρωτική. Πρέπει να μάθει να ανέχεται και λίγη σκόνη, και κανένα χαρτάκι η σκουπιδάκι πεταμένο. Ας μη λάμπουν σαν ήλιος η κουρτίνες. Κάθε 5 μέρες θα τις πλένει, αφού σε 1 ώρα πάλι θα λερωθούν; Να γίνει λίγο, όπως λένε οι Γάλλοι "Ζαμαν φου". Επιτέλους, τι παθαίνετε, τι σας πιάνει εσάς τις γυναίκες και τα θέλετε όλα σουπέερ πεντακάθαρα, σουπέερ ασκόνιστα κλπ, αυτό διπλασιάζει τζάμπα τελείως τον κόπο σας και όπως λέει η ψυχολογία "κυνηγάτε φαντάσματα". Πάρτε το απόφαση. Ότι και να κάνετε ποτέ ένα σπίτι δεν θα είναι τέλειο. Κάτι θα σας έχει ξεφύγει. Πάντα ο άνθρωπος θα ζει με τη σκόνη. Είναι νόμος της φύσης. Και τι έχει λίγη σκόνη; υδροκυάνιο; Μερικές φορές μόνες σας προσθέτετε βάρη στον εαυτό σας, ενώ δεν χρειάζονται. Για το σφουγγάρισμα; Ε! εδώ τι να πω! Μερικές σφουγγαρίζουν μέρα παρά μέρα. Μια φορά την εβδομάδα και πολύ είναι.



Απαλλαγείτε από μικροφοβίες, κανένα παιδί δεν πέθανε από μη πεντακάθαρο πάτωμα. Γενικά, οι περισσότερες νοικοκυρές πάσχουν από "τελειομανία" ό,τι χειρότερο, ό,τι πιο βασανιστικό για τις ίδιες. Συνήθεια είναι. Αν για το μέρος δεν εφαρμόζεται τελειομανία, φεύγει μόνη της, γίνεται "απόσβεση της μάθησης" στη ψυχολογική γλώσσα. Ακόμα και τα λουλούδια στο μπαλκόνι αν σε κουράζει το συνεχές πότισμα, πέτα τα και μην ξανασχολεύσαι. Γενικά, απλοποίησε τη ζωή σου και ζήσε πιο απλά, όπως οι γιαγιάδες μας: είχαν ένα μπαούλο, ένα κρεβάτι, ένα τραπέζι με καρέκλες και τίποτα άλλο. Εμείς έχουμε χίλια δύο στο σπίτι και κουραζόμαστε να τα καθαρίζουμε συνέχεια; Κάνε απλά φαγητά! Παστίτσια, μουσακάδες και ό,τι πολύπλοκο και άρα κουραστικό, βγάλτα απ' το μενού. Απλά, εύκολα φαγητά, ώστε να μη βασανίζεται. Μη σιδερώνεις όλα τα ρούχα, ακόμα και τις κάλτσες. Χάνεις χρόνο. Μόνο αυτό που χρειάζονται. Αν έχεις δουλειές να κάνεις (ιδίως το Σαββατοκύριακο) μη καλείς φίλους, διότι θα σου μείνουν οι δουλειές και αυτό θα σε αγχώνει. Οι υπερβολικές επισκέψεις φίλων επίσης κουράζουν τη νοικοκυρά. Πρέπει μετά να καθαρίζει, να βάζει εκ νέου σε τάξη πράγματα. Επαναλαμβάνω, μιλώ για υπερβολικές επισκέψεις. Να έχεις το θάρρος να λες στο τηλέφωνο: Μαρία σήμερα δεν μπορώ. Έλα το άλλο Σαββατοκύριακο. Μην ντρέπεσαι. Η υπερβολική ευγένεια αποβαίνει εις βάρος σου. Έχει τεράστια σημασία το βράδυ να κοιμηθείς νωρίς. Γιατί όχι στις 11μμ αφού ξυπνάς στις 5πμ. Ή το αργότερο 12μμ. Ο ύπνος είναι η τέλεια ξεκούραση από τη δύσκολη μέρα με τις χίλιες εντάσεις που πέρασε. Το καλύτερο έργο να έχει η TV στις 12-2πμ, μη το βλέπεις. Οι δύο αυτές ώρες είναι πολύτιμες για σένα.

Το πρωί θα σηκωθείς ξεκούραστη. Το καθημερινό μπάνιο είναι ιατρικά αδικαιολόγητο και χάνεις χρόνο. Οι γιατροί λένε ότι έτσι καταστρέφουμε την μικροβιακή χλωρίδα (ειδικά με το καθημερινό σαπούνισμα των γεννητικών οργάνων). Έτσι μια δυο μέρες αν δεν πλυθούμε εύκολα παθαίνουμε ουρολοίμωξη γιατί δεν μας προστατεύει η καθημερινή χλωρίδα. Εντάξει, το καλοκαίρι δικαιολογείται. Μαγείρευε το βραδάκι για την επόμενη μέρα. Έτσι ερχόμενη κατάκοπη το μεσημέρι απ' την εργασία, δεν θα κουράζεσαι να μαγειρεύεις μεσημεριάτικα.

Τέτοιους κανόνες σαν τους παραπάνω μπορείς να βρεις μόνη σου αρκετούς, ώστε να μην αισθάνεσαι κατάκοπη και να είσαι υποφερτή η κατάσταση.

### **Ψυχοσωματικές ενοχλήσεις; Δεν είναι τίποτα απολύτως**

Ίσως με την συνεχή ένταση και άγχος δουλειά- σπίτι ν' άρχισαν λίγα ή πολλά ψυχοσωματικά ενοχλήματα. Είναι φυσιολογικά, ακίνδυνα τελείως, μη τα δίνεις σημασία έστω και αν σε φοβίζουν. Δεν βλάπτουν κανένα όργανο, έστω και αν κρατήσουν χρόνια. Τέτοια ψυχοσωματικά ενοχλήματα (νευροφυτικού τύπου) είναι πολλά. Αναφέρω μερικά: Πονάκια στη καρδιά. Μη φοβάσαι κι όλη μέρα να κρατάνε, δεν έχεις καρδιά. Δεν τσιμπάνε (πονάνε) η καρδιά, αλλά τα νεύρα γύρω από την καρδιά λόγω έντασης του νευρικού συστήματος. Πονάκια στην πλάτη διάσπαρτα, είναι νευρικά, άνευ σημασίας. Βάρος στο στήθος, δυσκολία αναπνοής, αίσθημα πνιγμού, πονοκέφαλοι, ζαλάδες είναι όλα φυσιολογικά λόγω του άγχους (στις 10 νοικοκυρές οι 8 έχουν τα ίδια).

Πανεύκολη κόπωση χωρίς αιτία; κι αυτό νευρικό είναι. Από το άγχος προέρχεται. Αίσθημα παλμών; Δηλ. βλέπεις την καρδιά να πετάγεται και να κτυπά βαριά; Δεν είναι τίποτα. Κι αυτό νευρικό είναι. Αδιαφόρησε για όλα αυτά, οφείλονται σε σωματοποίηση του άγχους. Αν ηρεμήσεις σιγά-σιγά θα φύγουν. Μη τα φοβάσαι. Δεν μπορούν να βλάψουν κανένα όργανο. Μη τα δίνεις σημασία και μη τα φοβηθείς. Τι ονομάζουμε ψυχοσωματικές ενοχλήσεις; απλούστατα το άγχος μένοντας καιρό, σωματοποιείται και ενοχλεί τα νεύρα κάποιων οργάνων που λειτουργούν (έτσι μας φαίνεται παράξενα. Φεύγοντας το άγχος φεύγουν και αυτοί. Οι 10 γυναίκες στις 12 έχουν τέτοια συμπτώματα που ανέφερα παραπάνω. Αν αυτά τα φοβάσαι και τα δίνεις σημασία, μονιμοποιούνται, αν δεν τα φοβάσαι και δεν τα δίνεις σημασία φεύγουν μόνα τους. Βαριές ανάσες, κόμπος στο λαιμό, αίσθημα πνιγμού, βάρος στο στήθος, όλα είναι φυσιολογικά, είναι ψυχοσωματικές ενοχλήσεις που θα φύγουν μόλις ηρεμήσεις για ένα διάστημα.

Οι καρδιολόγοι βαρέθηκαν πια να πηγαίνουν για καρδιογραφήματα που είναι τέλεια, ξανά και ξανά οι ίδιοι πελάτες και να μη πείθονται ότι είναι καλά. Το ίδιο και οι ψυχίατροι. Αυτό λέγεται νευρωτική αμφιβολία. Το άτομο εξακολουθεί να αμφιβάλλει αν έχουν δίκιο καρδιολόγοι και ψυχίατροι.

Ξυπνάς το πρωί και είσαι κουρασμένη; Κλασική περίπτωση άγχους. Αισθάνεσαι αδύναμη; κι αυτό ψυχολογικό είναι.

### **Φορτωμένη νοικοκυρά και μικροκατάθλιψη**

Το άγχος της έντονης ζωής σχεδόν πάντα περιέχει και λανθάνουσα κατάθλιψη. Δηλ. νομίζεις ότι δεν έχει κατάθλιψη, αλλά έχεις. Γι' αυτό είσαι άκεφη. Γι' αυτό κουράζεσαι εύκολα. Δεν πρέπει ν' αφήνεις τον εαυτό σου να τον πάρει από κάτω η κατάθλιψη. Εν ανάγκη ένα καλό αντικαταθλιπτικό (π.χ. anagril) κάνει θαύματα. Δεν προκαλούν εξάρτηση. Εξάλλου και με την προσευχή μπορούμε ν' απαλλαγούμε από αυτά "Ου δύνασθαι ποιείν ουδέν έμον" λέει ο Χριστός. Η πίστη στο Χριστό δίνει κουράγιο, υπομονή, δύναμη να ανταπεξέλθουμε.

### **Προσοχή στην ευεριθιστότητα**

Είναι φυσικό η γυναίκα ζώντας στα όρια της αντοχής της, να είναι ευερέθιστη έτοιμη για καυγά για να εκτονωθεί. Είναι μεγάλο λάθος η γκρίνια και καυγάς. Χειροτερεύει την κατάσταση. Η γυναίκα θα βγει πιο κουρασμένη πιο ψυχικά καταρρακωμένη από καυγά. Ας μη ξεσπά στον άνδρα της. Δεν φταίει αυτός φταίει το σύστημα. Λέω προσοχή γιατί πολλές γυναίκες με σπασμένα νεύρα λόγω των ανωτέρω μαλώνουν συνέχεια με το σύζυγο, ώσπου αυτός ή η ίδια φεύγει από το σπίτι. Είναι ό,τι χειρότερο ένα διαζύγιο για μια εργαζόμενη μητέρα. Το ψυχικό κόστος που θα πληρώνει είναι απίστευτο. Όχι μόνο δεν θα περάσει καλύτερα χωρισμένη με παιδιά, αλλά πολύ χειρότερα. Θα έρθουν καταστάσεις και δράματα που δεν μπορεί να τα φαντασθεί. Θα διπλασιάσει τις προσπάθειες να μεγαλώνει τα παιδιά της, δεν θα έχει πια την βοήθεια του άνδρα, θα πρέπει όλα πια να τα κάνει μόνη της. Θα νοσταλγεί όταν ζούσε με το σύζυγό της και την βοήθαγε. Κι όμως

πολύ εύκολα η σύγχρονη γυναίκα τα μαζεύει και φεύγει σκεπτόμενη ανώριμα. Τα παιδιά τα καημένα τι φταίνει; θα γίνουν δυστυχισμένα. Εξάλλου για παρηγοριά, ας σκεφθεί ότι όλες οι παντρεμένες σήμερα ανάλογα ζουν ανάλογη κούραση, έχουν ανάλογα προβλήματα. Δεν είναι η μόνη.

### **Ο Απόστολος Παύλος για τη γυναίκα- μητέρα**

Ο Απόστολος Παύλος είπε μια φοβερή φράση: "η γυνή δια της τεκνογονίας σώζεται". Ακριβώς γιατί κάνει τόσες αυτοθυσίες για τα παιδιά της που όλη η ζωή της είναι μια αυτοθυσία- για τους άλλου (παιδιά, σύζυγο). Γι' αυτό ας μη σκεφθεί η σύγχρονη γυναίκα το διαζύγιο σαν λύση- απόδραση από το συνεχές στρες και αδιάκοπη δράση του 24ωρου, αλλά ας κάνει υπομονή, ας κάνει ακόμα μια θυσία και ας κρατήσει το γάμο της. Οι δυστυχίες και η κατάθλιψη καθώς και η κόπωση που θα έρθουν μετά το διαζύγιο θα είναι πολύ χειρότερες απ' αυτές που ζει τώρα. Όσες το τόλμησαν μετάνιωσαν ή κατέρρευσαν. Δικηγόρησα επί ένα έτος με ειδικότητα στα διαζύγια (Οικογενειακό δίκαιο), είδα τόσα δράματα, η δυστυχία των ανθρώπων μετά το διαζύγιο πολλαπλασιάζονταν. Οι περισσότεροι είχαν μετανιώσει που ξεκίνησαν την διαδικασία διαζυγίου. Αλλιώς το έβλεπαν πριν το διαζύγιο (κάτι απλό, σαν ελευθερία) για να διαπιστώσουν μετά ότι είναι μια αληθινή κόλαση για όλη την υπόλοιπη ζωή. Δυστυχία πλέον και όχι απλώς κούραση.

### **Επίλογος**

Ανέλυσα όσο ρεαλιστικά μπορούσα το δύσκολο αυτό θέμα. Δεν προσπάθησα να παραγορήσω την φορτωμένη γυναίκα, αλλά να της παρουσιάσω την πραγματικότητα με όσα βέβαια γνωρίζω, βλέπω, ακούω, διαβάζω. Πιστεύω ότι μια ώριμη γυναίκα κάπως έτσι θα τα βλέπει και αυτή. Έτσι νομίζω. Γι' αυτό και κρατάει το γάμο της παρά τις δυσκολίες. Γι' αυτό δεν δραπευτεύει όπως κάνουν πολλές. Δεν αλλάζουν τα πράγματα ξαφνικά, από τη μια μέρα στην άλλη. Παρ' όλα αυτά πρέπει να παραδεχθεί η σύγχρονη γυναίκα ότι και ο άνδρας κάνει ό,τι μπορεί να την ανακουφίσει, έχει αλλάξει πολύ προς το καλύτερο, πλην κάποιων βέβαια που έμειναν πίσω από την εποχή μας και δεν μπορούν να προσαρμοσθούν στη νέα πραγματικότητα. Η μεγάλη όμως πλειοψηφία των ανδρών βοηθά τη γυναίκα. Έτσι η γυναίκα μπορεί να ελπίζει ότι το αύριο θα είναι πιο ξεκούραστο από το σήμερα. Ας μη ξεχνά ότι και η ζωή του άνδρα έγινε πιο δύσκολη και κουραστική. Δουλεύει ατέλειωτες ώρες, φροντίζει τα παιδιά, κάνει τα ψώνια, μαγειρεύει πολλές φορές και κάνει πολλές άλλες δουλειές στο σπίτι συν τις εξωτερικές και τεχνικές στο σπίτι (επισκευές, κλπ). Ξενυχτά για τα μωρά, τα αλλάζει πάνες και τόσα άλλα αδιανόητα για τους άνδρες πριν 40 χρόνια.