

# ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΣ, του Άλφρεντ Άντλερ

✖ Αγάπη και συνεργασία στη ζωή και στην ψυχοθεραπεία. Η πιο παλιά προσπάθεια της ανθρωπότητας είναι η προσπάθεια της συνεργασίας ανάμεσα στους ανθρώπους. Όλη η πρόοδος που πραγματοποίησε η φυλή μας έγινε μέσα από το ενδιαφέρον για τους συνανθρώπους μας. Η οικογένεια είναι ένας οργανισμός μέσα στον οποίο το ενδιαφέρον για τους άλλους είναι ο πιο ουσιαστικός παράγοντας και όσο πιο πίσω στο παρελθόν της ιστορίας μας μπορούμε να δούμε, βρίσκουμε πάντα αυτήν την τάση των ανθρώπινων πλασμάτων να ενώνονται σε οικογένειες.

Στις πρωτόγονες φυλές οι άνθρωποι ήταν ενωμένοι με κοινά σύμβολα και σκοπός των συμβόλων ήταν να ενώνει τους ανθρώπους με τους συντρόφους τους στη συνεργασία.

Η πιο απλή πρωτόγονη λατρεία είναι η λατρεία ενός τοτέμ. Η μια ομάδα λάτρευε μια σαύρα, η άλλη έναν ταύρο ή ένα ερπετό. Όσοι λάτρευαν το ίδιο τοτέμ, ζούσαν μαζί και συνεργάζονταν και κάθε μέλος της ομάδας, αισθανόταν σαν αδελφός με τα άλλα μέλη. **Αυτά τα πρωτόγονα έθιμα ήταν ένα από τα μεγαλύτερα βήματα της ανθρωπότητας προς τη στερέωση και καθιέρωση της συνεργασίας.** Στις γιορτές αυτών των πρωτόγονων θρησκειών, όλα τα μέλη της φυλής που λάτρευαν τη σαύρα, ενώνονταν με τους συντρόφους τους και συζητούσαν μαζί τα ζητήματα της συγκομιδής. Και για το πώς θα μπορούσαν να υπερασπιστούν ενάντια στα ζώα ή τις δυνάμεις της ατμόσφαιρας. Αυτή ήταν η σημασία της γιορτής.

**Ο γάμος θεωρούνταν σαν μια υπόθεση στην οποία υπολογίζονταν τα συμφέροντα ολόκληρης της ομάδας.** Κάθε αδελφός που λάτρευε το ίδιο τοτέμ, έπρεπε να βρει μια σύντροφο έξω από την ομάδα του, σύμφωνα με τους κοινωνικούς περιορισμούς. **Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι ο έρωτας και ο γάμος δεν είναι ιδιωτικές υποθέσεις, αλλά κοινά καθήκοντα, στα οποία ολόκληρη η ανθρωπότητα πρέπει να παίρνει μέρος και με την ψυχή και με το πνεύμα.** Υπάρχει μια ορισμένη ευθύνη στο γάμο, γιατί ο γάμος είναι ένα καθήκον που αφορά ολόκληρη την κοινωνία και ολόκληρη η κοινωνία ενδιαφέρεται να γεννηθούν υγιή παιδιά και να ανατραφούν αυτά τα παιδιά με το πνεύμα της συνεργασίας. Και, επομένως, ολάκερη η κοινωνία θα έπρεπε να είναι πρόθυμη να συνεργάζεται για κάθε γάμο. Τα μέσα των πρωτόγονων κοινωνιών, τα τότε τους και τα περίπλοκα συστήματά τους για να ελέγχουν το γάμο, μπορεί τώρα να μας φαίνονται ανόητα, δεν μπορούμε όμως να μειώσουμε τη σπουδαιότητά τους για την εποχή τους. **Ο πραγματικός σκοπός τους ήταν να δυναμώσουν την ανθρώπινη συνεργασία.**

**Το πιο σπουδαίο καθήκον που υπαγορεύει η θρησκεία υπήρξε πάντοτε το «αγάπα τον πλησίον σου».** Και εδώ πάλι, με άλλη μορφή, βρίσκουμε την ίδια προσπάθεια για το **δυναμισμό του ενδιαφέροντος προς τους συνανθρώπους μας.** Είναι ενδιαφέρον, επίσης, το γεγονός ότι τώρα μπορούμε να επιβεβαιώσουμε την αξία αυτής της προσπάθειας από την επιστημονική άποψη. Το παραχαϊδεμένο παιδί μας ρωτά: «γιατί να αγαπώ το συνάνθρωπό μου; με αγαπά εκείνος»; και έτσι αποκαλύπτει την έλλειψη εκπαίδευσής του στη συνεργασία και ότι ενδιαφέρεται μόνο για τον εαυτό του. Είναι ακριβώς το άτομο που δεν ενδιαφέρεται για τους συνανθρώπους του, που έχει τις πιο μεγάλες δυσκολίες στη ζωή και προκαλεί την πιο μεγάλη βλάβη στους άλλους. Από τέτοια ακριβώς άτομα προέρχονται όλες οι ανθρώπινες αποτυχίες.

Υπάρχουν πολλές θρησκείες και πίστεις, οι οποίες προσπαθούν με το δικό τους τρόπο να δυναμώσουν τη συνεργασία, και εγώ, θα συμφωνούσα με **κάθε ανθρώπινη προσπάθεια που αναγνωρίζει τη συνεργασία σαν τον τελικό σκοπό.** Δεν υπάρχει κανένας λόγος να μαχόμαστε, να κριτικάρουμε και να υποτιμούμε. Δεν έχουμε το χάρισμα να κατέχουμε την απόλυτη αλήθεια και υπάρχουν πολλοί δρόμοι, που οδηγούν προς τον τελικό σκοπό της συνεργασίας.

Στην πολιτική γνωρίζουμε ότι και τα καλύτερα μέσα μπορούν να γίνουν αντικείμενο κατάχρησης, αλλά κανείς δεν θα μπορούσε να πραγματοποιήσει τίποτα με την πολιτική, εάν δεν καταφέρει να πραγματοποιήσει τη συνεργασία. Κάθε πολιτικός πρέπει να έχει σαν τελικό σκοπό του τη **βελτίωση της ανθρωπότητας και η βελτίωση της ανθρωπότητας σημαίνει πάντοτε μεγαλύτερο βαθμό συνεργασίας.** Πολύ συχνά δεν έχουμε τα μέσα να κρίνουμε ποιος πολιτικός ή ποιο πολιτικό κόμμα μπορεί πραγματικά να οδηγήσει προς τη συνεργασία. Κάθε άτομο κρίνει σύμφωνα με το δικό του σχήμα ζωής. Αλλά εάν ένα πολιτικό κόμμα δημιουργεί συντρόφους με αλληλοσεβασμό μέσα στο δικό του κύκλο, δεν έχουμε κανένα λόγο να διαμαρτυρηστούμε για τη δραστηριότητά του.

**Το ίδιο μπορούμε να πούμε και για τα εθνικά κινήματα:** εάν ο σκοπός των ανθρώπων που μετέχουν σε τέτοια κινήματα, είναι να μεγαλώσουν τα παιδιά τους σαν πραγματικούς συνανθρώπους και να δυναμώσουν το κοινωνικό συναίσθημα, να ενεργούν σύμφωνα με τις παραδόσεις τους, να λατρεύουν την εθνικότητά τους και να προσπαθήσουν να αλλάξουν και να επηρεάσουν τους νόμους, όπως νομίζουν καλύτερα, δεν θα έπρεπε να διαφωνούμε με την προσπάθειά τους. Το ταξικό κίνημα, επίσης, σημαίνει ομαδικό κίνημα και συνεργασία και εάν ο σκοπός τους είναι η βελτίωση της ανθρωπότητας, θα πρέπει να αποψύγουμε την προκατάληψη. **Όλα λοιπόν τα κινήματα, θα έπρεπε να κρίνονται μόνο με βάση την ικανότητά τους να προάγουν το ενδιαφέρον για τους συνανθρώπους μας και θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βοηθήσουμε το δυναμισμό της συνεργασίας.** Ίσως υπάρχουν τρόποι χειρότεροι και τρόποι καλύτεροι, αλλά, εάν έχουν σαν βάση τους το σκοπό της συνεργασίας, είναι ανώφελο να συκοφαντούμε μια μέθοδο που μπορεί να μην είναι η καλύτερη.

**Εκείνο με το οποίο οφείλουμε να διαφωνούμε, είναι η άποψη ζωής σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι κοιτάζουν μόνο γι' αυτό που μπορούν να πάρουν, κοιτάζουν μόνο για την προσωπική ωφέλεια.** Αυτή είναι το πιο μεγάλο πραγματικό εμπόδιο στην ατομική και κοινή πρόοδο. **Μονάχα μέσα από το ενδιαφέρον μας για τους συνανθρώπους μας μπορεί να αναπτυχθεί οποιαδήποτε από τις ανθρώπινες ικανότητές μας.** Η ομιλία, η γραφή και η ανάγνωση, όλα προϋποθέτουν μια γέφυρα με τους συνανθρώπους. Η ίδια η γλώσσα είναι ένα κοινό δημιουργήμα της ανθρωπότητας, το αποτέλεσμα του κοινωνικού ενδιαφέροντος. Η κατανόηση είναι μια κοινωνική λειτουργία, και όχι ιδιωματική. **Το να κατανοούμε σημαίνει να κατανοούμε όπως θα περιμέναμε να κατανοήσει και οποιοσδήποτε άλλος.** Είναι η σύνδεσή μας με τους άλλους ανθρώπους, με βάση μια κοινή αντίληψη, είναι ο έλεγχος από την κοινή λογική της ανθρωπότητας. **Υπάρχουν άνθρωποι που επιδιώκουν κυρίως τα δικά τους συμφέροντα και την προσωπική τους υπεροχή. Αυτοί δίνουν μια ιδιωματική σημασία στη ζωή.** Η ζωή θα πρέπει να υπάρχει γι' αυτούς μόνο. Αυτό όμως δεν είναι κατανόηση, είναι μια γνώμη την οποία δεν θα μπορούσε να συμφερισθεί κανείς άλλος σ' ολόκληρο τον απέραντο κόσμο.

Επομένως, διαπιστώνουμε ότι οι άνθρωποι αυτοί είναι ανίκανοι να συνδεθούν με τους συνανθρώπους τους. Πολλές φορές όταν βλέπουμε ένα παιδί που έχει εκπαιδευθεί να ενδιαφέρεται για τον εαυτό του, διαπιστώνουμε ότι έχει μια έκφραση άδεια ή ένα ύφος τιποτένιο στο πρόσωπό του και μπορούμε να δούμε μια παρόμοια έκφραση στα πρόσωπα των εγκληματιών ή των παραφρόνων. Δεν χρησιμοποιούν τα μάτια τους για να συνδεθούν με τους άλλους. **Δεν βλέπουν με τον ίδιο τρόπο. Μερικές φορές τα παιδιά αυτά και οι μεγάλοι ούτε καν κοιτάζουν τους συνανθρώπους τους, στρέφουν τα μάτια τους και κοιτάζουν αλλού.** Η ίδια αποτυχία της σύνδεσης φανερώνεται και σε πολλά νευρωτικά συμπτώματα, πιο φανερά είναι, για παράδειγμα, στο ψυχαναγκαστικό κοκκίνισμα, στο τραύλιωμα, στην ανικανότητα ή στην πρώιμη εκοπερμάτωση. Αυτά όλα αποκαλύπτουν την ανικανότητα για σύνδεση με τα άλλα ανθρώπινα όντα, που προέρχεται από μια έλλειψη ενδιαφέροντος για εκείνα.

**Ο μεγαλύτερος βαθμός απομόνωσης αντιπροσωπεύεται στην παραφροσύνη. Αλλά και η παραφροσύνη είναι θεραπεύσιμη, εάν μπορούμε να διεγείρουμε το ενδιαφέρον για τους άλλους.** Αυτή όμως αντιπροσωπεύει την πιο μεγάλη απόσταση από τους συνανθρώπους από οποιαδήποτε άλλη εκδήλωση, εκτός, ίσως, από την αυτοκτονία. Υπάρχει μια τέχνη για τη θεραπεία αυτών των περιπτώσεων, αλλά μια πολύ δύσκολη τέχνη. **Οφείλουμε να κερδίσουμε τον ασθενή και πάλι στη συνεργασία, και αυτό μπορούμε να το κάνουμε με την υπομονή, και με τον πιο ευγενικό και φιλικό τρόπο.** Κάποια φορά με κάλεσαν να κάνω ό, τι μπορούσα για κάποιο κορίτσι που είχε οχιζοφρένεια. Υπέφερε από την κατάσταση αυτή επί οκτώ χρόνια και τα τελευταία δυο χρόνια τα πέρασε στο άσυλο. Γαύγιζε σαν σκυλί, έφτυνε, έσκιζε τα ρούχα της και προσπαθούσε να φάει το μαντήλι της. Μπορούμε να δούμε πόσο είχε απομακρυνθεί από τα ανθρώπινα πλάσματα. Ήθελε να παίζει το ρόλο του σκυλιού και μπορούμε να το καταλάβουμε αυτό. Αισθανόταν ότι η μητέρα της την είχε μεταχειριστεί σαν σκυλί και ίσως να έλεγε: «όσο περισσότερο βλέπω ανθρώπους, τόσο περισσότερο θα ήθελα να ήμουν σκυλί». Της μίλησα επί οκτώ διαδοχικές μέρες και εκείνη δεν απάντησε ούτε λέξη. Συνέχισα να της μιλάω και ύστερα από τριάντα μέρες άρχισε να μιλάει μ' έναν τρόπο συγκεχυμένο και κάπως ακατανόητο. Ήμουν φίλος της και είχε αρχίσει να βρίσκει το θάρρος της. **Όταν ένας ασθενής αυτού του τύπου ενθαρρύνεται, δεν ξέρει τι να κάνει με το κουράγιο του.** Η αντίστασή του ενάντια στους συνανθρώπους του είναι πολύ δυνατή.

**Μπορούμε να προβλέψουμε τη συμπεριφορά που θα εκδηλώσει όταν το θάρρος του επανέρχεται σε ορισμένο βαθμό, αλλά ταυτόχρονα δεν επιθυμεί να είναι συνεργατικός.** Είναι σαν το προβληματικό παιδί: θα προσπαθήσει να είναι ενοχλητικό, θα σπάσει ο,τιδήποτε μπορεί ν' αγγίζει, ή θα χτυπά το συνομιλητή του. Όταν ξαναμίλησα στο κορίτσι αυτό, με χτύπησε. Εγώ έπρεπε να σκεφτώ τι όφειλα να κάνω. Η μόνη απάντηση που θα της έκανε έκπληξη, θα ήταν να μην προβάλλω αντίσταση. Μπορείτε να φανταστείτε το κορίτσι – δεν ήταν ένα πλάσμα με μεγάλη σωματική δύναμη, την άφησα να με χτυπήσει και την κοίταζα γλυκά. Αυτό δεν το περίμενε, της αφάιρεσε κάθε πρόκληση. **Αλλά και πάλι δεν ήξερε τι να κάνει με το ξυπνημένο κουράγιο της.** Έσπασε το τζάμι του παραθύρου και έκοψε το χέρι της στο γυαλί. Εγώ δεν τη μάλωσα, αλλά έβρασα με επίδεσμο το χέρι της. **Ο συνηθισμένος τρόπος αντιμετώπισης αυτής της βίας, ο περιορισμός και το κλείδωμα στο δωμάτιό της, ήταν ο λανθασμένος τρόπος.** Πρέπει να ενεργήσουμε διαφορετικά εάν επιθυμούμε να κερδίσουμε αυτό το κορίτσι. Είναι πολύ μεγάλο λάθος να περιμένουμε από ένα παράφρονα να ενεργεί σαν το κανονικό άτομο. Σχεδόν όλοι ενοχλούνται και εξερεθίζονται, επειδή ο παράφρονας δεν ανταποκρίνεται σαν ένα κανονικό πλάσμα. Δεν τρώγουν, οκίζουν τα ρούχα τους και πολλά τέτοια. Ας τους αφήσουμε να τα κάνουν. Δεν υπάρχει καμιά άλλη δυνατότητα για να τους βοηθήσουμε. Ύστερα από αυτά, το κορίτσι θεραπεύτηκε.

**Πέρασε ένας χρόνος και η κοπέλα συνέχιζε να έχει τέλεια υγεία.** Κάποια μέρα, όταν πήγαινα να επισκεφθώ το άσυλο στο οποίο ήταν κάποτε περιορισμένη, τη συνάντησα στο δρόμο. «Πού πήγαίνετε; με ρώτησε. «Ελάτε μαζί μου», της απάντησα. «Πηγαίνω στο άσυλο όπου ζήσατε δυο χρόνια». Πήγαμε στο άσυλο μαζί και ζήτησα το γιατρό που την είχε παρακολουθήσει εκεί. Του πρότεινα να μιλήσει μαζί της όση ώρα εγώ θα έβλεπα έναν άλλο ασθενή. Όταν γύρισα, βρήκα το γιατρό με κάπως χαλασμένη διάθεση. «Η κοπέλα είναι απόλυτα υγιής», είπε, «αλλά υπάρχει ένα πράγμα σ' αυτήν που με δυσαρεστεί. Δε με συμπαθεί καθόλου». Εξακολουθώ να βλέπω αυτή την κοπέλα από καιρό σε καιρό και είναι πάντα υγιής, εδώ και δέκα χρόνια. Εργάζεται και κερδίζει τη ζωή της, είναι συμφιλωμένη με τους συντρόφους της και κανείς απ' όσους την γνωρίζουν δεν θα πίστευε ότι υπέφερε ποτέ από παραφροσύνη.

Φωτό: wikimedia

**Δυο καταστάσεις οι οποίες αποκαλύπτουν με ιδιαίτερη καθαρότητα την απόσταση από τους άλλους ανθρώπους είναι η παράνοια και η μελαγχολία.** Στην παράνοια, ο ασθενής κατηγορεί ολόκληρη την ανθρωπότητα φαντάζεται ότι οι συνάνθρωποί του είναι οργανωμένοι σε μια συνωμοσία εναντίον του. Στη μελαγχολία, ο ασθενής κατηγορεί τον εαυτό του, λέει για παράδειγμα: «κατέστρεψα ολόκληρη την οικογένειά μου,» ή «έχασα όλα μου τα χρήματα και τα παιδιά μου θα πεθάνουν της πείνας.» **Όταν όμως ένας άνθρωπος κατηγορεί τον εαυτό του, αυτό μόνο είναι η εξωτερική όψη που παρουσιάζει, στην πραγματικότητα, κατηγορεί τους άλλους.** Μια γυναίκα με μεγάλη σπουδαιότητα και επιρροή, για παράδειγμα, έπαθε κάποιο ατύχημα και δεν μπορούσε να συνεχίσει την κοινωνική δραστηριότητά της. Είχε τρεις κόρες που παντρεύτηκαν και αυτή αισθανόταν πάρα πολύ μόνη. Περίπου την ίδια εποχή έχασε το σύζυγό της. Παλιότερα την είχαν παραχαϊδέψει και προσπαθούσε τώρα να αντικαταστήσει όσα είχε χάσει. Άρχισε να ταξιδεύει στην Ευρώπη. Δεν αισθανόταν όμως τόσο σπουδαία όσο ήταν πριν και ενώ βρισκόταν στην Ευρώπη, άρχισε να υποφέρει από μελαγχολία. Οι φίλες της την εγκατέλειψαν.

**Η μελαγχολία είναι μια διαταραχή που αποτελεί μεγάλη δοκιμασία για όσους βρίσκονται στο περιβάλλον.** Τηλεγράφησε στις κόρες της να έρθουν, αλλά όλες βρήκαν κάποια δικαιολογία και καμιά δεν πήγε κοντά της. Όταν γύρισε σπίτι, οι πιο συχνές της λέξεις ήταν : «οι θυγατέρες μου ήταν πάρα πολύ ευγενικές». Οι θυγατέρες της την άφησαν μόνη, της έστειλαν μια νοσοκόμα να τη φροντίζει, και την επισκέπτονταν μόνο από καιρό σε καιρό. **Δεν μπορούμε να πάρουμε τα λόγια της με την επιφανειακή σημασία τους.** Τα λόγια αυτά είναι μια κατηγορία και ο καθένας που ήξερε τα περιστατικά, θα καταλάβαινε ότι ήταν κατηγορία.

**Η μελαγχολία είναι σαν μια μακρόχρονη μανία και κατηγορία ενάντια στους άλλους, με το σκοπό, όμως, να κερδίσει προσοχή, συμπάθεια και υποστήριξη,** ο ασθενής αποδείχνει ότι από δική του ενοχή υποφέρει από μελαγχολία. Η πρώτη ανάμνηση ενός μελαγχολικού, είναι κατά κανόνα κάτι σαν αυτό: «θυμάμαι που ήθελα να καθίσω στο κρεβατάκι, αλλά εκεί ήταν ο αδελφός μου. Έκλαψα τόσο πολύ που αναγκάστηκε να φύγει». Οι μελαγχολικοί έχουν συχνά την τάση να εκδικηθούν με αυτοκτονία και η πρώτη φροντίδα του γιατρού είναι να αποφύγει να τους δώσει μια δικαιολογία για αυτοκτονία.

**Εγώ προσπάθη να ανακουφίσω τη γενική τους ένταση προτείνοντάς τους, σαν πρώτο κανόνα στη θεραπεία το εξής: «Ποτέ μην κάνεις κάτι που δεν σου αρέσει».** Αυτό φαίνεται πολύ μέτριο, πιστεύω όμως ότι αγγίζει τη ρίζα ολόκληρου του προβλήματος. Εάν ένας μελαγχολικός μπορέσει να κάνει κάθε τι που θέλει, ποιόν θα μπορεί μετά να κατηγορεί; Για ποιο πράγμα θα έχει να εκδικηθεί; «Εάν θέλεις να πας στο θέατρο», του λέω, «ή θέλεις να κάνεις διακοπές, κάνε το. Εάν στο δρόμο διαπιστώσεις ότι δεν θέλεις, σταμάτα.» Είναι η καλύτερη κατάσταση στην οποία θα μπορούσε να βρεθεί ο οποιοσδήποτε. Προσφέρει μια ικανοποίηση στην επιδίωξή του για υπεροχή. Νιώθει σαν θεός και μπορεί να κάνει ό,τι του αρέσει. Από το άλλο μέρος, αυτό δεν ταιριάζει πολύ εύκολα στο σχήμα της ζωής του. **Ο μελαγχολικός θέλει να κυριαρχεί και να κατηγορεί τους άλλους και εάν οι άλλοι συμφωνούν μαζί του, δεν υπάρχει τρόπος να τους επιβληθεί.**

Αυτός ο κανόνας προσφέρει μεγάλη ανακούφιση και ποτέ δεν παρουσιάστηκε αυτοκτονία στους ασθενείς μου. Εννοείται, βέβαια, ότι το καλύτερο είναι να έχουμε κάποιον να παρακολουθεί έναν τέτοιο ασθενή, και μερικοί από τους ασθενείς μου δεν είχαν την αρκετά στενή παρακολούθηση που θα επιθυμούσα. **Εφόσον υπάρχει πάντοτε κάποιος παρατηρητής, δεν υπάρχει κανείς κίνδυνος.**

Κατά κανόνα, ο ασθενής απαντά: «Δεν υπάρχει τίποτε που μ' αρέσει να κάνω». Εγώ έχω προετοιμαστεί για την απάντηση αυτή, επειδή την έχω ακούσει πάρα πολύ συχνά. «Τότε, προσπαθείστε να μην κάνετε κάτι που δεν σας αρέσει», λέω. Μερικές φορές όμως, το άτομο θα απαντήσει, «θα μου άρεσε να μένω όλη την ημέρα στο κρεβάτι», και εγώ ξέρω ότι αν του επιτρέψω να το κάνει αυτό, δεν θα θέλει πια να το κάνει. Και ξέρω ότι αν τον εμποδίσω, θα αρχίσει πόλεμο. Συμφωνώ πάντοτε. Αυτός είναι ο ένας κανόνας. Ένας άλλος κανόνας είναι μια πιο άμεση επίθεση ενάντια στο σχήμα ζωής τους. Τους λέω: «μπορείς να θεραπευτείς μέσα σε δέκα τέσσερις ημέρες, εάν ακολουθήσεις την παρακάτω οδηγία. Προσπάθησε να σκέφτεσαι κάθε μέρα πως θα μπορούσες να ευχαριστήσεις κάποιον άλλο».

Προσέξτε τι σημαίνει τούτο για τους ανθρώπους αυτούς. Αυτοί ασχολούνται με τη σκέψη: «Πώς μπορώ να στενοχωρήσω κάποιον.» Οι απαντήσεις είναι πολύ ενδιαφέρουσες. Ορισμένοι λένε: «Αυτό θα είναι πολύ εύκολο για μένα. Αυτό έκανα όλη μου τη ζωή.» Η αλήθεια είναι ότι ποτέ δεν το έκαναν. Τους ζητώ να το σκεφτούν ξανά. Δεν το σκέφτονται. Τους λέω: «Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλο το χρόνο σας όταν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, με τη σκέψη πως θα μπορούσατε να ευχαριστήσετε κάποιον άλλο, και αυτό θα είναι ένα σπουδαίο βήμα για τη βελτίωση της υγείας σας». Όταν τους ξαναβλέπω την άλλη μέρα, τους λέω: «Σκεφτήκατε αυτό που σας πρότεινα»; Απαντούν: «Χθες κοιμήθηκα αμέσως μόλις έπεσα στο κρεβάτι».

Όλα αυτά, βέβαια, πρέπει να γίνουν με ταπεινοφροσύνη, φιλικότητα, χωρίς ούτε υποψία ανωτερότητας. Άλλοι απαντούν: «Ποτέ δεν θα μπορούσα να το κάνω αυτό. Είμαι τόσο πολύ στενοχωρημένος». Τους λέω: «Μη σταματήσετε να στενοχωρείστε, αλλά ταυτόχρονα θα μπορούσατε να σκέφτεστε πότε-πότε τους άλλους». Επιθυμώ πάντοτε να κατευθύνω το ενδιαφέρον τους προς τους συνανθρώπους τους. Πολλοί λένε: «Γιατί θα πρέπει να ευχαριστήσω τους άλλους; Οι άλλοι δεν προσπαθούν να ευχαριστήσουν εμένα». «Πρέπει να σκεφτείτε την υγεία σας», απαντώ. «Οι άλλοι θα υποφέρουν ίσως αργότερα». Πάρα πολύ σπάνια βρήκα ασθενή που να είχε πει: «Σκέφτηκα αυτό που μου προτείνατε».

Όλες μου οι προσπάθειες κατευθύνονται προς το δυνάμωμα του κοινωνικού ενδιαφέροντος του ασθενή. Γνωρίζω ότι πραγματική αιτία της αρρώστιας, είναι η έλλειψη της συνεργασίας και θέλω να τον κάνω να το αντιληφθεί και αυτός. Μόλις μπορέσει να συνδέσει τον εαυτό του με τους συνανθρώπους του πάνω στη βάση της ισοτιμίας και της συνεργασίας, θεραπεύεται. Ένα άλλο καθαρό παράδειγμα έλλειψης κοινωνικού ενδιαφέροντος, είναι η αποκαλούμενη «Εγκληματική αμέλεια». Ένας άνδρας αφήνει να του πέσει ένα αναμμένο σπίρτο και το δάσος πιάνει φωτιά. Ή, ένας εργάτης αφήνει ένα καλώδιο απλωμένο πάνω στο δρόμο όταν τελειώνει τη δουλειά της ημέρας. Ένα αυτοκίνητο περνά και οι επιβάτες σκοτώνονται. Σε καμιά από τις δυο περιπτώσεις το άτομο δεν είχε την πρόθεση να κάνει κακό. Δεν φαίνεται να είναι ένοχος από ηθική άποψη για το πραγματικό δυστύχημα. Αλλά το άτομο αυτό δεν έχει εκπαιδευτεί να σκέφτεται τους άλλους, δεν παίρνει αυθόρμητα μέτρα προφύλαξης για να εξασφαλίσει τη ζωή τους.

Είναι ένας μεγαλύτερος βαθμός της ίδιας έλλειψης συνεργασίας που βλέπουμε στα ακατάστατα παιδιά και στους ανθρώπους που πατούν πάνω στους άλλους, σπάζουν πιάτα ή γκρεμίζουν τα βάζα από τα τραπέζια.

Το ενδιαφέρον για τους συνανθρώπους μας εξασκείται στην οικογένεια και στο σχολείο, και έχουμε ήδη κατανοήσει τι εμπόδια μπορούν να μουν στο δρόμο της ανάπτυξης του παιδιού. Το κοινωνικό συναίσθημα, δεν είναι, ίσως, ένα κληρονομικό ένστικτο, αλλά το δυναμικό για το κοινωνικό συναίσθημα είναι κληρονομικό. Το δυναμικό αυτό αναπτύσσεται σύμφωνα με την ικανότητα της μητέρας και το ενδιαφέρον της για το παιδί και σύμφωνα με την ατομική κρίση του παιδιού για το περιβάλλον του. Εάν το παιδί αισθάνεται ότι οι άλλοι είναι εχθρικοί, εάν αισθάνεται ότι περιβάλλεται από εχθρούς και ακουμπά πάντοτε την πλάτη του στον τοίχο, δεν μπορούμε να προσδοκούμε ότι θα κάνει φιλίες και ότι θα είναι καλός φίλος και ο ίδιος. Εάν αισθάνεται ότι οι άλλοι πρέπει να είναι σκλάβοι του, θα επιθυμεί, όχι να συνεισφέρει στους άλλους, αλλά να τους κυριαρχεί. Εάν ενδιαφέρεται για τα δικά του αισθήματα και για τις σωματικές ενοχλήσεις του, θα κλείνει τον εαυτό του έξω από την κοινωνία.

Έχουμε δει πως το καλύτερο για το παιδί είναι να αισθάνεται ισότιμο μέλος της οικογένειας του και να ενδιαφέρεται για όλα τα άλλα μέλη της. Είδαμε ότι και οι γονείς οι ίδιοι θα πρέπει να είναι καλοί φίλοι ο ένας με τον άλλον και θα πρέπει να έχουν καλές και στενές φιλίες με τους άλλους ανθρώπους. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά, αντιλαμβάνονται στο τέλος ότι υπάρχουν αξιόπιστοι άνθρωποι και έξω από την οικογένεια. Έχουμε δει πως, στο σχολείο, το παιδί θα πρέπει να αισθάνεται τον εαυτό του σαν μέρος της τάξης, φίλος με τα άλλα παιδιά και ικανός να εμπιστευτεί τη φιλία τους. Η ζωή στην οικογένεια και η ζωή στο σχολείο, είναι προετοιμασίες για την πλατύτερη συνολική ζωή. Ο σκοπός τους είναι να εκπαιδεύσουν το παιδί να γίνει ένας συνάνθρωπος, ένα ισότιμο μέλος της συνολικής ανθρωπότητας. Μόνο με τους όρους αυτούς θα διατηρήσει το θάρρος του και θα αντιμετωπίσει τα προβλήματα της ζωής χωρίς ένταση και θα βρίσκει λύσεις στα προβλήματά του, που θα είναι προς το καλό και των άλλων.

Εάν μπορεί να είναι ένας καλός φίλος προς όλους τους ανθρώπους και να συνεισφέρει προς αυτούς με τη χρήσιμη εργασία του και με τον ευτυχισμένο γάμο του, ποτέ δεν θα αισθάνεται κατώτερος από τους άλλους ή νικημένος από αυτούς. Θα αισθάνεται φιλικά και άνετα μέσα στον κόσμο σαν σ' ένα φιλικό μέρος, θα συναντά ανθρώπους που αγαπά και θα ξεπερνά όλες του τις δυσκολίες. Θα αισθάνεται: «Αυτός ο κόσμος είναι ο κόσμος μου. Οφείλω να οργανώσω και να ενεργώ, όχι να περιμένω και να απαιτώ». Θα είναι απόλυτα βέβαιος ότι η εποχή του είναι μόνο μια από τις εποχές στην ιστορία της ανθρωπότητας και ότι ο ίδιος ανήκει σ' ολόκληρη την ανθρωπινή εξέλιξη – παρελθόν, παρόν και μέλλον θα αισθάνεται όμως επίσης ότι αυτή είναι η εποχή στην οποία αυτός μπορεί να εκπληρώσει τα δημιουργικά καθήκοντά του και να κάνει τη δική του συνεισφορά στην ανθρωπινή εξέλιξη. Είναι αλήθεια ότι υπάρχουν κακά και δυσκολίες και προκαταλήψεις και συμφορές σ' αυτό τον κόσμο, αλλά είναι ο κόσμος μας και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του είναι δικά μας.

Είναι ο κόσμος μας όπου έχουμε να εργαστούμε και να τον βελτιώσουμε και μπορούμε να ελπίζουμε ότι εάν όλοι αναλάβουν τα καθήκοντά τους με το σωστό τρόπο, θα προσφέρουν το μερίδιό τους στη βελτίωση αυτή. Το να αναλάβει ένα άτομο τα καθήκοντά του, σημαίνει να αναλάβει ευθύνη για τη λύση των τριών προβλημάτων της ζωής με συνεργατικό τρόπο. Το μόνο που ζητάμε από ένα ανθρώπινο πλάσμα και ο μεγαλύτερος έπαινος που μπορούμε να του δώσουμε, είναι ότι θα πρέπει να είναι ένας καλός συνεργάτης, ένας φίλος μ' όλους τους ανθρώπους, ένας πιστός σύντροφος στον έρωτα και στον γάμο. Εάν θέλαμε να τα πούμε με μια λέξη όλα αυτά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο άνθρωπος πρέπει να αποδειχθεί ένας συνάνθρωπος.

**Ευχαριστούμε τον κ. Ευάγγελο Γράψα για την ευγενική  
παραχώρηση του κειμένου προς δημοσίευση.**

**Απόσπασμα από το βιβλίο: «Το γνωστό και το άγνωστο στην Α Γ Α  
Π Η», Επιλογή κειμένων –Μετάφραση – Σχόλια: Ευάγγελος Γράψας  
– Εκδόσεις ΚΟΣΜΟΠΟΛΙΤΗΣ, Αξία βιβλίου: 2€.**