

Ο ΚΩΛΟΣ ΤΗΣ ΜΑΪΜΟΥΣ

Νίκος Μαρκάκης

Ψυχολόγος /συστημικός ψυχοθεραπευτής – μάχιμος δάσκαλος

Πρόεδρος της κοινότητας ψυχολογίας «ΣΥΝΗΧΗΣΗ» -

συγγραφέας του βιβλίου «ΑΝ ΑΓΑΠΑΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ, ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΠΡΩΤΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ»

«Όσο πιο ψηλά ανεβαίνει η μαϊμού, τόσο περισσότερο φαίνεται ο κώλος της»

λαϊκή παροιμία

«Κάθε επιστήμη χωριζόμενη της αρετής, πανουργία ου σοφία φαίνεται»

Πλάτων

Σάββατο, 7 Νοεμβρίου 2020, πρώτη μέρα του 2^{ου} ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ. Ξύπνησα 6.10, δεν μπορούσα να κοιμηθώ άλλο, όσο κι αν πίεζα τον εαυτό μου. Σηκώθηκα αθόρυβα μην ξυπνήσω τη γυναίκα μου και τα παιδιά μου, ντύθηκα, έβαλα τ' αθλητικά μου και βγήκα να περπατήσω. Να καθαρίσει το μυαλό μου, να έρθω σ' επαφή με τα συναισθήματά μου, ν' αναστοχαστώ... Στην πόρτα κοντοστάθηκα : Πού πας; σκέφτηκα... Νέα τάξη πραγμάτων.... Βεβαίωση μετακίνησης ! Πήρα ένα χαρτί και βιαστικά την ετοίμασα. Λόγος μετακίνησης : «Σωματική άθληση – περπάτημα» έγραψα ...

Βγήκα στους δρόμους του Πειραιά. Από τον Πρ. Ηλία κατευθύνθηκα προς το λιμάνι. Χάρηκα, αναθάρρησα, αν και πολύ πρωί, στους δρόμους υπήρχε κάποια κίνηση ανθρώπων και οχημάτων. «Η ζωή δε σταματά ποτέ, σε κανένα εμπόδιο» σκέφτηκα. «Πάντα επιβιώνει»... Θυμήθηκα και την περίοδο των παγετώνων από την οποία ο άνθρωπος δυσκολεύτηκε, αφάνταστα μεν, βγήκε πιο δυνατός δε...

Φόρεσα τ' ακουστικά μου κι αφέθηκα στην αγαπημένη μου συνήθεια : μαγνητοφωνώ στο κινητό μου βιβλία Ελλήνων και ξένων σπουδαίων επιστημόνων και τ' ακούω ξανά και ξανά περπατώντας. Σήμερα άκουγα το «HOMO DEUS» («Ο άνθρωπος θεός») του Yuval Noah Harari, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο της Ιερουσαλήμ, με ειδίκευση στην παγκόσμια ιστορία, που θεωρείται ένας από τους πιο καινοτόμους στοχαστές του 21^{ου} αιώνα. Τα βιβλία του έχουν γίνει Best seller παγκοσμίως, μεταφρασμένα σε 40 γλώσσες.

Μέσα από το άκουσμα αυτό γεννήθηκε περπατώντας και η ιδέα αυτού του άρθρου που διαβάζετε αυτή τη στιγμή, ως μια ταπεινή, μικρή απάντηση - συμβολή μου στα τεκταινόμενα τους τελευταίους μήνες στη χώρα μας αλλά και στον κόσμο όλο, αναφορικά με το δεύτερο LOCKDOWN ή «ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΙΚΟΥ» επί το ελληνικότερον, για να μη με μαλώσει ο Μπαμπινιώτης... Μια σκέψη ανέβηκε αβίαστα στο μυαλό μου : Τυχαία χρησιμοποιούμε τον όρο αυτόν στ' αγγλικά κι όχι στα ελληνικά ; Όχι βέβαια, απάντησα με σιγουριά. Η αγγλική λέξη ακούγεται πιο γκλαμουράτη, πιο ελαφριά, ενώ η ελληνική λέξη «ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ» ηχεί βαριά, πολύ βαριά στ' αυτιά μας... Κι ακόμα πιο βαριά στην ψυχή μας... Θυμηθείτε και το “MEA CULPA” (δηλ. «λάθος μου») του Ανδρέα Παπανδρέου, για να καταλάβετε τι εννοώ.

Γύρισα ανυπόμονος σπίτι και στρώθηκα στον υπολογιστή μου, να προλάβω να βάλω σε ένα χαρτί τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου, πριν χαθούν. Νιώθω τεράστια την ανάγκη, όχι τόσο ως ρόλος (ψυχολόγος & δάσκαλος), όσο ως άνθρωπος πίσω από τον ρόλο, να τα βγάλω από μέσα μου, να τα μοιραστώ μαζί σας, διότι σκάω... Σκάω μέσα μου, σκάει το σώμα μου, σκάει η ψυχή μου, σκάει το πνεύμα μου.... Γράφοντάς τα νιώθω καλύτερα, ανακουφίζομαι λιγάκι. Δεν αντέχω άλλο, γι' αυτό και σπάω τη σιωπή μου. Η σιωπή είναι συνενοχή, θεωρώ... Θέλω να ενώσω τη φωνή μου με τους χιλιάδες άλλους επιστήμονες που έχουν διαφορετική από την αυτής της κυβέρνησης άποψη. Δεν επιτρέπω εξάλλου σε κανέναν να υποτιμά την αντίληψή μου και την αξιοπρέπειά μου. Υπάρχουν όμως κι άλλοι δύο λόγοι, πιο σοβαροί : Για να μπορώ να κοιτάζω τα παιδιά μου στα μάτια και τον εαυτό στον καθρέφτη...

Δεν έχουν περάσει παρά 4 - 5 μέρες από τότε που ήρθε στα γραφεία της «Συνήχησης» μια μητέρα, «σοκαρισμένη» όπως μου δήλωσε, γιατί στο σπίτι της, η φιλενάδα της κόρης της έκανε απόπειρα αυτοκτονίας κόβοντας τις φλέβες της κλειδωμένη στο μπάνιο. Η κόρη της με βοήθεια γειτόνων και συγγενών έσπασαν την πόρτα και... ευτυχώς την πρόλαβαν ζωντανή. Τα ασθενοφόρα δυσεύρετα εκείνη τη στιγμή, 11 η ώρα το βράδυ. Τη βούτηξε ένας νεαρός άντρας, την έβαλε στο αυτοκίνητό του και την πήγαν στο νοσοκομείο... Πρόλαβαν! Την έσωσαν ! Τώρα είναι εκτός κινδύνου... Αυτή ήταν τυχερή, επέζησε...

Άλλο ένα νεαρό άτομο, προτιμά να πεθάνει, παρά να ζήσει : «Ήταν η μόνη λύση που σκέφτηκα εκείνη τη στιγμή» είπε αργότερα στους φίλους και τους συγγενείς που τη περιέβαλαν με τόση στοργή και τόση αγάπη. Ο θάνατος ως «...η μόνη λύση...», «... η μόνη λύση...»... Έρχονται και ξανάρχονται στο νου μου τα λόγια της 20χρονης κοπέλας ξανά και ξανά. Τι είναι αυτό που κάνει νέους ανθρώπους, σε τόσο τρυφερές κι ωραίες ηλικίες, που ο κόσμος ανοίγεται μπροστά τους, να προτιμούν το θάνατο από τη ζωή ; αναρωτήθηκα... Αυθόρμητα αναδύθηκαν τα λόγια του δασκάλου μου, του Γιώργου του Βασιλείου: «Μια ζωή δίχως νόημα...». Μια ζωή που δεν έχει ούτε παρόν ούτε μέλλον... Που απλά υπάρχεις, απλά αναπνέεις... Οι νέοι το έχουν καταλάβει, οι ιθύνοντες κωφεύουν.... Τα ποσοστά των αυτοκτονιών αυξήθηκαν επικίνδυνα τους τελευταίους μήνες με τα μέτρα που πήραν οι κυβερνήσεις ανά τον κόσμο. Δεν τα λένε όμως.... Οι αυτοκτονίες δεν ανακοινώνονται πλέον στα ΜΜΕ (Μέσα Μαζικής ... Εξαπάτησης). Τυχαίο κι αυτό ; Δε νομίζω.

«Έχει πλέον αποδειχθεί ο συσχετισμός μεταξύ της μακροοικονομικής αστάθειας και της επιδείνωσης των ψυχικών διαταραχών και των αυτοκτονιών» γράφει ο Μιχ. Μαδιανός (Ομότιμος Καθηγητής Κοινωνικής Ψυχιατρικής ΕΚΠΑ) σ' ένα άρθρο του στην ΟΥΤΟΠΙΑ, (τεύχος 126, 2018, σελ. 93) με τίτλο «Ανεργία και αυτοκτονίες στην εποχή της οικονομικής κρίσης : μια γραμμική συσχέτιση» και συνεχίζει : «Δυσμενέ οικονομικά φαινόμενα, όπως π.χ. μεγάλο δημόσιο χρέος, μέτρα λιτότητας, καθώς και η απώλεια εκατομμυρίων θέσεων εργασίας, είναι πιθανό να συνδεθούν με την αύξηση της συχνότητας των αυτοκτονιών. Μια πρόσφατη μελέτη σε 26 ευρωπαϊκές χώρες ανέφερε ότι κάθε 1% αύξηση της ανεργίας συνδέεται με πιθανή αύξηση κατά 0,79% σε αυτοκτονίες για ηλικιακές ομάδες μικρότερες των 65 ετών. [...] Το ποσοστό του πληθυσμού στην Ελλάδα που ζει κάτω από το κατώτατο όριο φτώχειας έφτασε το 2011 τον αριθμό των 2,6 εκατομμυρίων (περίπου το 33% του πληθυσμού, δηλ. ένας στους τρεις) [...] Η πιο εντυπωσιακή εξέλιξη είναι ότι στους νέους ενήλικες, ηλικίας 19 – 29 ετών, η ανεργία υπερβαίνει το 60 %».

Όσον αφορά την αυτοκτονικότητα και τα ποσοστά αυτοκτονίας, αναφέρει τα εξής : «... τα δεδομένα σε αυτοκτονίες ελήφθησαν από το Γραφείο Στατιστικών Στοιχείων της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (HELLSTAT)....» [...] Για τα έτη 1981, 1991, 2001 και 2011 υπάρχει στατιστικά σημαντική αύξηση των ποσοστών αυτοκτονίας, τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, φτάνοντας το 54 % (σχεδόν ίση και στα δύο φύλα) για τα συνολικά ποσοστά αυτοκτονίας». Παρακάτω αναγράφονται τα εξής στοιχεία για τα έτη 1991 - 2011:

- 📊 Ημερήσια κατανάλωση μονάδων αντικαταθλιπτικών : αύξηση +188,13 %
- 📊 Διαζύγια ανά 1.000 : αύξηση + 156,75 %
- 📊 Ανθρωποκτονίες ανά 100.000 : αύξηση + 6,82 %
- 📊 Απόπειρες αυτοκτονίας: αύξηση + 161,5 % μεταξύ 2008 και 2011

Αξίζει ν' αναφερθεί ότι «η Ελλάδα παρουσίαζε τα χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών στην Ευρώπη όλα τα προηγούμενα χρόνια. Παρόμοια αύξηση παρατηρείται και στην Ιταλία και στην Ισπανία, χώρες που αντιμετωπίζουν επίσης σοβαρή οικονομική κρίση».

Στο ίδιο πάντα άρθρο αναφέρεται : «Ο πιθανός ψυχολογικός μηχανισμός που αποτελεί τη βάση της ορθολογικής επιλογής του ατόμου για αυτοκτονία έχει περιγραφεί από τους Hamermesh & Neal. Θεωρούν την αυτοκτονία ως λογική ενέργεια, **όταν μειώνεται η αναμενόμενη χρησιμότητα της ζωής τους.**»

Κλείνει στα συμπεράσματά του ως εξής : «Εάν η σχέση ανεργίας και αυτοκτονιών είναι αιτιατή (δηλ. όσο παρατείνεται ή/και αυξάνεται η ανεργία, τόσο θ' αυξάνονται και οι αυτοκτονίες), θα συνεχιστεί η περαιτέρω αύξηση των αυτοκτονιών, εκτός εάν πρόκειται να γίνουν συστηματικές παρεμβάσεις για την άμβλυνση της διαδεδομένης επίδρασης της οικονομικής ύφεσης στην ψυχική υγεία του ελληνικού πληθυσμού». Όχι μόνο δεν έγιναν σωστές παρεμβάσεις τότε , αλλά προστέθηκε και ο κορωνοϊός και η κατάσταση με τα μέτρα που πήρε η κυβέρνηση έγινε ακόμα χειρότερη. Εν γνώση της... Με δική της, λουπόν, ευθύνη...

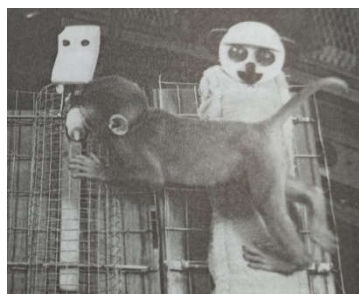
Πολύ σας κούρασα όμως με την εισαγωγή, ας περάσουμε στο κυρίως πιάτο. Θα προσπαθήσω να τεκμηριώσω επιστημονικά αυτά που γράφω με ονόματα, τίτλους βιβλίων κτλ., έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να ελέγξει και να διασταυρώσει τα λεγόμενά μου για την ορθότητα και την αξιοπιστία τους. Στόχος μου είναι να αναδείξω τη σημασία και τη σπουδαιότητα της σχέσης (σε αντιδιαστολή με την απομόνωση), του Σχετίζεσθαι, για τη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία του ατόμου και κατά συνέπεια την αρνητική μου θέση απέναντι στην τηλεκπαίδευση των μαθητών.

Θα ξεκινήσω από τον προηγούμενο αιώνα, να το δούμε και εξελικτικά. Το πρώτο μισό του 20ού αιώνα κυριαρχούσε ο Συμπεριφορισμός / Behaviorism (Pavlov, Watson, Thorndike, Skinner κ.ά.). Όλοι θα έχετε ακούσει για τον σκύλο του Παβλόφ). Υποστήριζε ότι η σχέση παιδιού – γονέα διαμορφώνεται από την **υλική** ανταπόδοση. Το παιδί δένεται με τους γονείς του επειδή αυτοί του προσφέρουν κυρίως φαγητό, σπίτι, ιατρική μέριμνα, καλύπτουν δηλαδή τις υλικές του ανάγκες. Όσα παιδιά έκλαιγαν κι ήθελαν αγκαλιές και φιλάκια θεωρούνταν, γίνονταν «κακομαθημένα».

Για να γίνω πιο σαφής, θ' αναφέρω ένα από τα τόσα που λέγονταν, γίνονταν και γράφονταν τότε. Δεκαετία του 1920. Ο ψυχολόγος – αυθεντία John Watson, ένας από τους πατέρες του συμπεριφορισμού, υποστήριζε με σθένος ότι η μητρική αγάπη είναι «επικίνδυνο εργαλείο» κι ότι το αγκάλιασμα και το λίκνισμα έκαναν τα παιδιά αδύναμους και συναισθηματικά ασταθείς ενήλικες. (S. Johnson, Το νόημα του έρωτα, σελ. 45). Για να γίνουν ψύχραιμα και αυτόνομα πλάσματα, συμβούλευε αυστηρά τους γονείς : «Ποτέ μην αγκαλιάζετε και μη μιλάτε στα παιδιά σας, ποτέ μην τ' αφήνετε να κάθονται στα πόδια σας. Αν είναι απαραίτητο, φιλήστε τα μια φορά στο μέτωπο, όταν λέτε «καληνύχτα». Το πρωί να τα χαιρετάτε με χειραψία». (Y. Harari, Homo Deus, σελ. 95) Να μην τους κατηγορήσουμε όμως άδικα. Δύσκολοι καιροί... Δύο Παγκόσμιοι πόλεμοι... Το παιδί – ειδικά το αγόρι - έπρεπε να σκληραγωγηθεί, για να καταφέρει να επιβιώσει, για να γίνει καλός στρατιώτης και να υπηρετήσει την πατρίδα...

Γύρω στο 1950 – 1960 άρχισε ν' αντιστρέφεται η τάση και να αναγνωρίζεται η καθοριστική σημασία του συναισθήματος και της σχέσης μάνας – παιδιού για την μετέπειτα ψυχική ισορροπία του παιδιού. Σ' αυτό συνετέλεσε κυρίως η «θεωρία του δεσμού» (Attachment theory) του John Bowlby και τα πειράματα με πιθηκάκια του Harry Harlow.

Σε ένα από τα πιο γνωστά, πιο σημαντικά αλλά και πιο σκληρά πειράματα της ψυχολογίας, ο Harry Harlow (1958) χώρισε τα νεογέννητα πιθηκάκια από τις μητέρες τους και τα έβαλε σε μικρά κλουβιά. Κατόπιν έβαλε δύο ομοιώματα μητέρας. Η πρώτη ήταν μεταλλική, αλλά παρείχε γάλα με μπιμπερό, ενώ η δεύτερη ήταν καλυμμένη με ένα απαλό, χνουδωτό ύφασμα, χωρίς όμως γάλα. Ναι, έγινε αυτό που φαντάζεστε, το αυτονόητο πλέον : Τα μαϊμουδάκια έδειχναν εμφανή προτίμηση και γαντζώνονταν από τη «ζεστή» μητέρα-σχέση, κι όχι από την «κρύα» μητέρα-γάλα. Οι «ειδικοί» δεν τα έλεγαν καλά ούτε τότε...



Κοιτάζτε μόνο τα μάτια τους, τα λένε όλα...

Και το αντίθετο : μελέτες έδειξαν ότι υπερβολικά ζωηροί πίθηκοι, «κακά παιδιά», γίνονται αξιοσέβαστοι ηγέτες, αν δεχτούν φροντίδα από ιδιαίτερα θερμές και ενθαρρυντικές μητέρες. (S. Johnson, Το νόημα της αγάπης, σελ. 45). Η ανταπόκριση των γονέων κάνει τη διαφορά. Η σχέση, ο δεσμός είναι η διαφορά που κάνει τη διαφορά...

Θέλετε να μάθετε τι απέγιναν αυτά τα πιθηκάκια ; Η υφασμάτινη κούκλα δεν μπορούσε να ανταποδώσει το χάδι, τη «ζεστασιά», τη στοργή, δεν μπορούσε να τ' αγκαλιάσει, να τα φιλήσει, να τα κανακέψει και να τα ηρεμήσει. Δεν μπορούσε ούτε να νιώσει ούτε να εκφράσει **συναισθήματα, που αποτελούν τη δομή της αλληλεπίδρασής μας**. Δεν υπήρχε νοιάξιμο, δεν υπήρχε σχέση κι έτσι τα πιθηκάκια αυτά μεγαλώνοντας ανέπτυξαν πιο βίαιες κι απότομες συμπεριφορές, κυλιόντουσαν στο πάτωμα, έπεφταν στον τοίχο, έγιναν νευρωσικά. Ήταν συναισθηματικά ερείπια και αντικοινωνικά ως ενήλικες, αυτοακρωτηριάζονταν, ένιωθαν οργή ή απάθεια κι αποτύγχαναν να σχετιστούν με άλλους πιθήκους και να ζευγαρώσουν. Μπορείτε να δείτε τα βιντεάκια στο You tube.

Η Deborah Blum σχολιάζοντας τον Harlow γράφει ότι «η τροφή είναι η συντήρηση, αλλά **η θερμή αγκαλιά είναι «η ίδια η ζωή»**.

1930's – 1940's : Γιατροί παρατήρησαν ότι μεγάλος αριθμός ορφανών παιδιών (λόγω των πολέμων) που δέχονταν μεν τροφή και στέγη, αλλά στερούνταν το άγγιγμα και τη συναισθηματική υποστήριξη, πέθαιναν πριν φτάσουν στην ηλικία των 3 ετών. (S. Johnson, Το νόημα της αγάπης, σελ. 45). Η Dr. S. Johnson είναι διευθύντρια του Ινστιτούτου για τα ζευγάρια και την οικογένεια της Οττάβα (Καναδάς), εμπνεύστρια και ιδρύτρια της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας Ζεύγους – Οικογένειας (Emotionally Focused Couple – Family Therapy), που θεωρείται παγκοσμίως το καλύτερο μοντέλο για θεραπεία ζεύγους – οικογένειας.

Λαμπρή εξαίρεση στην όλη μέχρι τότε κατάσταση ο John Bowlby (1907 - 1991). Βρετανός γιατρός – ψυχαναλυτής. Γόνος υψηλής κοινωνίας, συναντούσε τη μητέρα του για μία ώρα κάθε απόγευμα, για τσάι και τον πατέρα του κάθε Κυριακή. Όταν έγινε 7 χρονών (το 1914) τον έστειλαν σε ορφανοτροφείο, τραυματικό γεγονός για τον ίδιο : «Ούτε τον σκύλο μου δε θα έστελνα σε αγγλικό ορφανοτροφείο σ' αυτήν την ηλικία» δήλωσε αργότερα.

Συγκρούστηκε με την ορθόδοξη ψυχανάλυση (αν δεν σπάσεις αυγά, ομελέτα δεν τρως...). Ενώ ο Freud υποστήριζε ότι η σχέση μητέρας – βρέφους είναι εξαρτημένη αντίδραση (το μωρό αγαπά τη μητέρα του επειδή του παρέχει τροφή) και σφυρηλατείται μετά τη γέννηση, ο J. Bowlby ήταν της πεποίθησης ότι ο συναισθηματικός αυτός δεσμός είναι αυτόματος και προγραμματίζεται πριν τη γέννηση. Ο Freud πίστευε ότι πολλές από τις δυσλειτουργίες των ασθενών οφείλονταν σε εσωτερικά αίτια, ενώ ο Bowlby ήταν σίγουρος ότι έφταναν οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Του το είχε μάθει η ίδια η ζωή...

Σε μια μελέτη του που δημοσιεύτηκε στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) το 1951 , μεταξύ άλλων αναφέρει ότι **«ο αποχωρισμός από τους αγαπημένους στερούσε από τα παιδιά τη συναισθηματική τροφή, κάτι που ήταν καταστροφικό για την ψυχή, όπως η έλλειψη τροφής για το σώμα».**

Ο Bowlby μαζί με την Mary Ainsworth, Καναδή ερευνήτρια, αναγνώρισαν τέσσερα στοιχεία της προσκόλλησης – δεσμού :

1. «Αναζητούμε, παρακολουθούμε και προσπαθούμε να διατηρήσουμε συναισθηματική και σωματική σύνδεση με τους αγαπημένους μας. Σε όλη μας τη ζωή, βασιζόμαστε σ' αυτούς ότι θα είναι συναισθηματικά προσβάσιμοι, θ' ανταποκρίνονται και θα είναι δεσμευμένοι σ' εμάς.

2. Γραπωνόμαστε από τους αγαπημένους μας, ιδιαίτερα όταν νιώθουμε ανασφάλεια, απειλή, άγχος ή αναστάτωση. Η επαφή μαζί τους μας δίνει την αίσθηση ότι έχουμε ένα ασφαλές λιμάνι, όπου θα βρούμε παρηγοριά και συναισθηματική υποστήριξη. Αυτή η αίσθηση ασφάλειας μας διδάσκει πώς να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας και πώς να συνδεόμαστε και να εμπιστευόμαστε τους άλλους.

3. Οι αγαπημένοι μας μας λείπουν και αναστατώνόμαστε πολύ όταν είναι μακριά μας, σωματικά ή συναισθηματικά. Αυτό το άγχος του αποχωρισμού μπορεί να γίνει έντονο και να μας εξουδετερώσει. **Η απομόνωση είναι εκ φύσεως τραυματική για τους ανθρώπους.**

4. Εξαρτιόμαστε από τους αγαπημένους μας, για να μας υποστηρίξουν συναισθηματικά και να είναι μια ασφαλής βάση, όταν περιπλανιόμαστε στον κόσμο, μαθαίνουμε και εξερευνούμε. Όσο πιο αποτελεσματικά νιώθουμε ότι συνδεόμαστε, τόσο πιο αυτόνομοι μπορούμε να είμαστε.

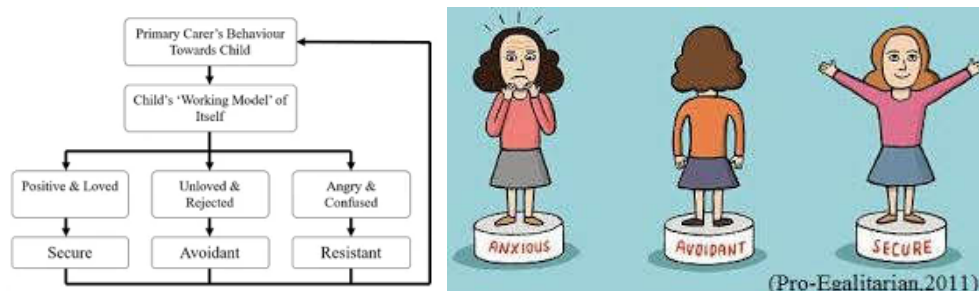
Τα τέσσερα αυτά στοιχεία θεωρούνται κανόνες, είναι καθολικά και ισχύουν στις σχέσεις σε όλους τους πολιτισμούς. Η βασική ιδέα είναι ότι **η διαμόρφωση ενός βαθιού αμοιβαίου δεσμού με κάποιον άλλον, είναι η πρώτη επιτακτική ανάγκη του ανθρώπινου είδους.**» (S. Johnson, όπως παραπάνω, σελ. 49^η)

Δεν υπήρχαν όμως εργαστηριακές αποδείξεις και πειραματικά στοιχεία για όλ' αυτά. Τ' απέδειξε όμως η Mary Ainsworth με ένα απλό, αλλά πολύ σημαντικό πείραμα, το "Strange situation" (Συνθήκη ξένου).



Μπορείτε να το δείτε και στο διαδίκτυο. Ένα νήπιο με τη μητέρα του βρίσκονται σε ένα δωμάτιο άγνωστο γι' αυτούς. Αφού περάσουν μερικά λεπτά μπαίνει η ερευνήτρια και φεύγει η μητέρα και επιστρέφει σε 3 λεπτά. Τα περισσότερα παιδάκια αναστατώνονταν με την απουσία της μητέρας τους, κλαίγανε, πετάγανε τα παιχνίδια τους, κουνιόνταν μπρος πίσω νευρικά. Όταν όμως γυρνούσε η μητέρα τους, εμφάνιζαν τρεις

διαφορετικές συμπεριφορές – «στρατηγικές» για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ανάλογα με τον τύπο συναισθηματικής σύνδεσης μητέρας – παιδιού, τις οποίες ονόμασαν Α. Ασφαλής δεσμός, Β. Αγχώδης δεσμός και Γ. Αποφευκτικός δεσμός.



Κάποιοι θα διαμαρτυρηθούν ότι αυτό συμβαίνει στα παιδιά και ότι μετά την εφηβεία σταματάει αυτή η εξάρτηση. Ο Bowlby δε συμφωνούσε. Υποστήριζε ότι «**η ανάγκη στενής επαφής και δεσμού με λίγα πολύτιμα άτομα παραμένει σε όλη τη διάρκεια της ζωής και είναι η δύναμη που διαμορφώνει τις σχέσεις αγάπης που συνάπτουμε ως ενήλικες**». (S. Johnson όπ. παρ. σελ. 52^η) Και όπως θα διαβάσετε παρακάτω, τα σύγχρονα δεδομένα των νευροεπιστημών τον δικαίωσαν και πάλι...

Ίσως κάποιοι δεν έχουν πειστεί ακόμα ότι η σχέση είναι ζωή και η ζωή είναι σχέση. Ας δουν στο διαδίκτυο το βιντεάκι με το «πείραμα του ανέκφραστου προσώπου» ("the still face experiment"). Αντιγράψω από την ιστοσελίδα psychorroria.gr με κάποιες δικές μου συμπληρώσεις : «Διεξήχθη το 1975 από τον Edward Tronick (που, όπως αναγράφεται στην Wikipedia είναι «Director of Child Development Unit and Distinguished Professor at University of Massachusetts Boston. He is a research associate in Newborn Medicine, a lecturer at Harvard Medical School»), και τους συνεργάτες του. Στόχος του πειράματος ήταν να αποδειχθεί η αλληλεπίδραση μητέρας- βρέφους στα πρώτα χρόνια της ζωής.



Στο πείραμα συμμετείχαν μία μαμά με το ενός έτους μωράκι της. Όπως θα δείτε και από το βίντεο, στη αρχή μαμά και μωρό «αλληλεπιδρούσαν» παίζοντας, κάνοντας γκριμάτσες και γελώντας. Τι συμβαίνει όμως όταν ξαφνικά η μαμά είναι ανέκφραστη; Πως αντιδρά το μωρό της;

Το μωρό αντιλαμβάνεται τη συναισθηματική της απουσία πολύ γρήγορα, αλλά δεν καταλαβαίνει τι έχει συμβεί και συνεχίζει τα παιχνίδια με τη μαμά του. Παρατηρεί την αλλαγή της, αλλά συνεχίζει να προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή της, της γελάει, βγάζει κραυγές προσπαθώντας να επικοινωνήσει μαζί της, απλώνει τα χεράκια του... Όταν αντιλαμβάνεται ότι η μαμά δε συμμετέχει και δεν ανταποκρίνεται στο «κάλεσμά» του, απογοητεύεται και κλαίει κι αρχίζει να ουρλιάζει με μεγάλη ένταση για να της τραβήξει την προσοχή. Μάταια όμως... Τότε, απελπισμένο, γυρίζει από την άλλη κι αποσύρεται από τη μητέρα του και μετά από 1-2 λεπτά ξεσπάει σε κλάμα εκφράζοντας την απόγνωση και τον πανικό του. Δεν αντέχει η καρδιά σου να το βλέπεις να κλαίει. Τότε η μητέρα αποκτά πάλι το παιχνιδιάρικο ύφος της, χαμογελάει όπως πριν, το παρηγορεί και το μωρό σύντομα ξαναβρίσκει την «ισορροπία» του, σταματάει το κλάμα και συνεχίζει το παιχνίδι μαζί της». Μην το χάσετε!

«Σύμφωνα με τον Edward Tronick, το συναισθηματικό «πάρε δώσε», η ψυχική αλληλεπίδραση ξεκινάει από την πρώτη ανάσα, το πρώτο βλέμμα της ζωής, τα πρώτα βρεφικά σκιρτήματα. Η φύση της ανθρώπινης ψυχής μαρτυρά από τη νεογνική ακόμα ηλικία την ανάγκη της για επαφή, για ανταλλαγή συναισθημάτων, για αγάπη, χαρά και τρυφερότητα. Και αυτό που είναι σίγουρο, αυταπόδεικτο και αναμφισβήτητο είναι πως **όσο πιο ζεστή κι αληθινή είναι η ανθρώπινη επικοινωνία τόσο πιο ωφέλιμη, ευεργετική και χρήσιμη είναι, ενώ η απουσία της όπως και η κακοπροαίρετα εκφρασμένη εκδοχή της, δημιουργεί δυσαρμονικές κι επώδυνες καταστάσεις με βλαπτικές και πολλές φορές μη αναστρέψιμες συνέπειες για το παιδί.**»

Η δυστυχία λοιπόν ενός ανθρώπου (π.χ των παππούδων και των γιαγιάδων που δε βλέπουν τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους) αυξάνεται, διογκώνεται από το ότι ενώ ο άλλος (παιδιά – εγγόνια) είναι τόσο μα τόσο κοντά, δεν μπορούν να σχετιστούν με τον κλασικό τρόπο των 2,5 εκατομμυρίων ετών εξέλιξης του ανθρώπου. Η ζωή ξέρει καλύτερα από τον κάθε Μαρκάκη, τον κάθε ειδικό...

Θυμάμαι τον πεθερό μου, έναν 86χρονο κοτσωνάτο γέροντα, πολύπειρο ναυτικό, ψημένο στη θάλασσα τόσα χρόνια, πόσο θύμωσε, όταν πήγαμε εγώ και τα παιδιά μου να τον δούμε μετά το πρώτο lockdown στο εξοχικό του που διέμενε μαζί με την πολυεγχειρισμένη γυναίκα του:

-Πού είναι η Ελένη η κόρη μου ; με ρώτησε φανερά θυμωμένος.

Δίστασα, δεν ήξερα τι να του απαντήσω. Τελικά, μετά από φανερό δισταγμό, του απάντησα :

-Έμεινε στο σπίτι για να σας προστατεύσει, για να μην είμαστε πολλοί μαζί ...

-Δεν είμαστε με τα καλά μας ! απάντησε απογοητευμένος και βγήκε έξω να ποτίσει τις ελιές του... Είχαν βέβαια προηγηθεί αρκετοί μήνες εγκλεισμού λόγω καραντίνας που δεν το κούνησαν από το σπίτι, δε μας έβλεπαν, δεν τους βλέπαμε...

Γι' αυτούς που δεν έχουν πειστεί ακόμα για τη σημασία της σχέσης και του δεσμού, τους προτείνω να δουν στο you tube το βίντεο "A two years old goes to hospital" (ένα δίχρονο πάει στο νοσοκομείο). Θα σοκαριστούν και θα δακρύνουν... Την ταινία την γύρισε ο James Robertson κατόπιν επιθυμίας του Bowlby. Μελετά τη συμπεριφορά ενός μικρού κοριτσιού, της Laura, δύο χρονών και 5 μηνών, που έχει μπει 8 μέρες στο νοσοκομείο για θεραπεία κήλης. Αυτή η ταινία αποτελεί αυστηρά επιστημονικό ντοκουμέντο. Ο Robertson περιγράφει μία διαδικασία «προσαρμογής» του παιδιού στο νοσοκομειακό περιβάλλον και τη διαιρεί σε τρεις φάσεις: διαμαρτυρία, απελπισία, άρνηση. Α) Διαμαρτυρία. Είναι το αρχικό στάδιο θλίψης όταν το παιδί εισαχθεί στο νοσοκομείο. Το παιδί, εγκαταλειμμένο, φοβισμένο απ' αυτό το άγνωστο περιβάλλον, προσπαθεί ξεφωνίζοντας, να κάνει τη μητέρα του να ξανάρθει, ξέροντας από την προηγούμενη εμπειρία του, ότι τα κλάματά του μπορούν να τη φέρουν πίσω. Φωνάζει, ταρακουνά το κρεβάτι, ξεσηκώνεται και ταραάζεται με τον παραμικρό θόρυβο ελπίζοντας στην επιστροφή της μητέρας του. Απωθεί τις νοσοκόμες που προσπαθούν να το παρηγορήσουν. Β) Απελπισία. Το παιδί δεν παύει να έχει ανάγκη τη μητέρα του, αλλά αποθαρρύνεται όταν διαπιστώνει πως οι εκκλήσεις του είναι μάταιες. Κλαίει συχνά αλλά με τρόπο μονότονο και συνεχή. Μένει απαθής στο κρεβάτι του. Γ) Άρνηση. Μην μπορώντας ν' ανεχτεί αυτήν την τόσο έντονη θλίψη, το παιδί συμβιβάζεται βαθμιαία με την κατάσταση και παύει να εκδηλώνει τα συναισθήματά του προς τη μητέρα του, η οποία δεν μπόρεσε να διακρίνει τις ανάγκες του. Όταν η τελευταία έρχεται να το επισκεφτεί, μόλις που την κοιτάει, και δείχνει ότι αδιαφορεί τελείως όταν ξαναφεύγει. Είναι μία ήρεμη κατάσταση, αλλά όπως το γράφει ο Robertson «αποτελεί σίγουρα ένα συνταρακτικό γεγονός η διαπίστωση ότι ένα τόσο μικρό παιδί είναι δυνατόν να μοιάζει να έχει χάσει κάθε ίχνος αγάπης για τη μητέρα του και τον δεσμό μαζί της». Οι «ειδικοί» πέραν πάνω τους να τους φάνε... Μέχρι και ψεύτικη βγάλανε την ταινία. Ούτε τότε τα έλεγαν καλά...



«Ο άνθρωπος χρειάζεται ένα ασφαλές περιβάλλον για να υπάρχει, να μεγαλώνει και να εξελίσσεται. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να υπάρξει και να ευτυχήσει μόνος του. Είμαστε σχεσιακά όντα» αναφέρει ο σπουδαίος Δρ. Ψυχίατρος, Θεραπευτής ομάδας & οικογένειας Γιώργος Γουρνάς στο άρθρο του με τίτλο «Η «Ηθική» της κρίσης και η διαχείρισή της» (περιοδικό ΟΥΤΟΠΙΑ, τεύχος 126, σελ. 47^η) και παρακάτω συνεχίζει : «...Από τη στιγμή της γέννησής μας οι πιο σημαντικές σχέσεις συμμετέχουν στη διαμόρφωση των νευρώνων και των νευρωνικών κυκλωμάτων του εγκεφάλου, σύμφωνα με την Διαπροσωπική Νευροβιολογία (Daniel Siegel), τα οποία μας επιτρέπουν να νιώθουμε τους άλλους, τα συναισθήματά τους και μέσα από αυτές τις σχέσεις να αντιλαμβανόμαστε τα δικά μας συναισθήματα και τον εαυτό μας. **Οι σχέσεις διαμορφώνουν τους εγκεφάλους μας**, καθορίζουν την πορεία μας και ορισμένες σχέσεις συνεχίζουν να γιατρούουν τον τραυματισμένο μας εαυτό σ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Το περιβάλλον επηρεάζει την

ανάπτυξη του μυαλού μας, που επηρεάζει τη συμπεριφορά μας, που με τη σειρά της επηρεάζει το περιβάλλον κ.ο.κ. Η Νευροπλαστικότητα (του εγκεφάλου) είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται, όταν οι συνδέσεις του εγκεφάλου αλλάζουν ως αποτέλεσμα της επίδρασης των εμπειριών του ανθρώπου. [...] Η σχέση μας με το περιβάλλον είναι καθοριστική. Οι ασφαλείς σχέσεις προσφέρουν μία βάση, μία αφετηρία για την εξερεύνηση του κόσμου, αλλά και ένα ασφαλές πλαίσιο την ώρα της απειλής και του κινδύνου. Ο συναισθηματικός δεσμός (attachment) είναι μια συμπεριφορά, ένα βιολογικό ένστικτο μέσα από το οποίο το παιδί, ο άνθρωπος, κάθε φορά που αισθάνεται φόβο, αναζητεί μέσα στη σχέση την εγγύτητα και την ασφάλεια. Η ασφαλής και στενή σύνδεση με τα πρόσωπα κύρους (π.χ. τους γονείς) αποτελεί πηγή δύναμης και προσωπικής απαρτίωσης. [...] Η απειλή της αίσθησης της ασφάλειας και ιδιαίτερα της διακοπής της σχέσης με το περιβάλλον, προσωπικό, οικογενειακό, ή κοινωνικό, όταν αυτό γίνεται απειλητικό, απρόσωπο, παγερό κι αδιάφορο, αποτελεί ισχυρή αιτία θυμού, επιθετικότητας και συναισθηματικής απομόνωσης, που θεωρείται πιο επικίνδυνη για την υγεία από το κάπνισμα και διπλασιάζει την πιθανότητα των καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Ο Bowlby παίρνει την ιδέα του Kurt Lewin για τα «κοινωνικά πεδία» και την εφαρμόζει στην αντικοινωνική συμπεριφορά : **«καλά περιβάλλοντα δημιουργούν καλούς πολίτες, τα κακά, κακούς».**

Με πιο απλά λόγια, έτσι όπως το αντιλαμβάνομαι εγώ, η (εκάστοτε) κυβέρνηση με τις λανθασμένες κινήσεις της, «αρρωσταίνει» τον κόσμο , άρα τον στέλνει στα φάρμακα και στην αγκαλιά των φαρμακευτικών εταιριών. Η ίδια η κυβέρνηση, με τις αποφάσεις της προκαλεί αυτό από το οποίο έρχεται μετά να μας προστατεύσει... **Η ΛΥΣΗ** που δίνει **ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ**. Και μετά έρχεται σαν σωτήρας να μας σώσει από αυτό που η ίδια δημιούργησε... Αν αυτό δεν είναι ο ορισμός ενός δυσλειτουργικού κράτους, μιας αποτυχημένης διακυβέρνησης, τότε τι είναι ; 20 εκατομμύρια ευρώ που δόθηκαν στα διαφημιστικά του κορωνοϊού, πόσες Μ.Ε.Θ. έφτιαχναν ; Ο Γεώργιος Σουρρής πριν από πολλά χρόνια έλεγε το εξής : «Οι Έλληνες πολιτικοί έχουν μονίμως ως επάγγελμα τη «Σωτηρίαν της πατρίδος». Δι' ο κι αποφεύγουν επιμελώς να τη σώσουν. Μετά την σωτηρίαν της, δε θα έχουν επάγγελμα».

Οι άνθρωποι και γενικότερα τα θηλαστικά, χρειάζονται όχι μόνο υλική τροφή, αλλά κυρίως συναισθηματική τροφή, παρουσία, σχέση και δεσμούς. Έτσι είμαστε προγραμματισμένοι εδώ και εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης. Η ανάγκη μας για σύνδεση είναι αρχέγονο ένστικτο. Αυτός είναι, προφανώς, κι ο λόγος που τα παιδιά δένονται περισσότερο με κούκλες, λούτρινια, κουβέρτες παρά με πέτρες και ξύλα. «Για να μεγαλώσει ένας άνθρωπος χρειάζεται ολόκληρη η φυλή. Έτσι η εξέλιξη ευνοούσε όσους μπορούσαν να διαμορφώσουν ισχυρούς δεσμούς» αναφέρει ο Y. Harari στο βιβλίο του «Sapiens, μια σύντομη ιστορία του ανθρώπου» (σελ. 20ή), και λίγο παρακάτω γράφει : «Ο Homo Sapiens είναι πρωτίστως κοινωνικό ζώο. Η κοινωνική συνεργασία είναι το κλειδί για την επιβίωση και την αναπαραγωγή μας.»

Η ανάγκη για συναισθηματικό δεσμό, για συναισθηματική ασφάλεια και σταθερότητα είναι πολύ ισχυρή. Ακόμα και η απλή βλεμματική επαφή αλλάζει τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου, λένε οι νευροεπιστήμονες. «Τα σύγχρονα ευρήματα των νευροεπιστημών καταλήγουν σε ένα κοινό συμπέρασμα : **ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι εγγενώς προγραμματισμένος να αναζητά τη σύνδεση με τον άλλον. Το πρώτο και κύριο ένστικτο του ανθρώπου, δεν είναι ούτε το σεξ ούτε η επιθετικότητα, αλλά η ανάγκη για σύνδεση με τον άλλον.** Η «φτιαξιά» του ανθρώπου είναι ν' αναπτύσσει σχέσεις, είναι βασική του ανάγκη να χρειάζεται τον άλλον».(Κυρ. Πολυχρόνη - Πρωτοψάλτη, ψυχολόγος –ψυχοθεραπεύτρια, πρώην πρόεδρος της European Family Therapy Association, EFTA, συνεργάτιδα του Α.Κ.Μ.Α, ομιλία της στο πανευρωπαϊκό συνέδριο οικογενειακής θεραπείας, Σεπτ. 2016, Αθήνα). “There is nothing more terrible for a human being than a lack in response” υπερθεματίζει ο Bachtin. «Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο για έναν άνθρωπο από την έλλειψη στην ανταπόκριση».

Επιστημονικά ευρήματα υπογραμμίζουν το γεγονός ότι η φύση μάς έχει προγραμματίσει για σχέσεις. Όπως επιβεβαιώνει ένας από τους κυριότερους ερευνητές στον τομέα αυτόν, ο Marco Iacobini της ιατρικής σχολής David Geffen στο U.C.L.A., **«δεν είμαστε μόνοι, αλλά είμαστε βιολογικά προγραμματισμένοι και εξελικτικά σχεδιασμένοι να συνδεόμαστε βαθιά μεταξύ μας»** (S. Johnson, όπως παραπάνω, σελ. 111^η)

Από την τυχαία ανακάλυψη του νευροφυσιολόγου Giacomo Rizzolatti, του πανεπιστημίου της Πάρμας στην Ιταλία, με έναν θηλυκό πίθηκο μακάκο, βρήκαμε τους κατοπτρικούς νευρώνες, κι έτσι πλέον ξέρουμε

τι συμβαίνει στον νου του άλλου : οι κατοπτρικοί νευρώνες μάς βάζουν μέσα στο σώμα των άλλων, κάνοντάς μας κυριολεκτικά να αισθανόμαστε αυτό που αισθάνονται, μας δίνουν ενδείξεις για τις προθέσεις τους, μας βοηθούν να συντονιστούμε με τους άλλους, να ξέρουμε αυτόματα τι θα κάνει ο αγαπημένος μας άνθρωπος. Κι αυτό χτίστηκε στο διάβα των αιώνων μέσω σχέσεων, αλληλεπίδρασης κι επικοινωνίας.

«... Η κατάθλιψη δεν αποτελεί προσωπικό δράμα, αποτελεί σχεσιακό, κοινωνικό δράμα και η αντιμετώπισή της δεν μπορεί να είναι μόνο προσωπική υπόθεση. Ο άνθρωπος χρειάζεται άλλους ανθρώπους να μοιραστεί την εμπειρία του μέσα στην κρίση. **Οι ομάδες αποτελούν το αντίδοτο της μοναχικότητας και της διάσπασης που χαρακτηρίζει την εποχή μας**, και απέναντι στο «μόνος» βάζουν τις κοινές αξίες, τη σχέση με τους άλλους ανθρώπους, και το μοίρασμα της εμπειρίας. 18 μήνες μετά την επίθεση στους δίδυμους πύργους στη Νέα Υόρκη στις 9/11/2001, σε σχετική έρευνα, το 60 % των ανθρώπων με τραυματική εμπειρία, επανήλθαν στην προηγούμενη από την κρίση κατάσταση, και ήταν εκείνοι οι άνθρωποι που βρέθηκαν να έχουν συνδεθεί μεταξύ τους, να έχουν στραφεί σε άλλους για συναισθηματική υποστήριξη, να έχουν αξιοποιήσει τη συνεργασία, τους κανόνες, τις νόρμες της κοινότητας, τις υπηρεσίες και τα δίκτυα που αναπτύχθηκαν για τη στήριξή τους. Ήταν αυτοί που μπόρεσαν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το τραυματικό γεγονός και να βγουν μέσα από αυτό πιο ανθεκτικοί (resilient), δηλ. πιο δυνατοί, πιο λειτουργικοί και πιο δημιουργικοί, ενώ, αντίθετα, οι άνθρωποι που αντιμετώπισαν την κρίση μόνοι τους, που δεν αναζήτησαν στήριξη, δεν μοιράστηκαν την εμπειρία τους, βρέθηκε να παρουσιάζουν σημαντικά ψυχολογικά προβλήματα που οδήγησαν σε καταστάσεις χρόνιου άγχους. [...] Η κατάθλιψη και οι σχετικές παθήσεις πηγάζουν από την ανικανότητα των ανθρώπων να πετύχουν καλές σχέσεις με τους άλλους.»

Ο άνθρωπος χρειάζεται τον άνθρωπο. Η σχέση είναι το καλύτερο φάρμακο. Αυτό μας κράτησε όρθιους και στην εξελικτική πορεία του ανθρώπου. Ο άνθρωπος ποτέ δεν ήταν μόνος. Μόνος ίσον θάνατος. Βέβαια, στην εποχή μας δεν μας κυνηγάνε λιοντάρια, αλλά ψυχοκοινωνικά προβλήματα, μοναξιά, αλλοτρίωση, κατάθλιψη. Το 2012 αυτοκτόνησαν 800.000 άτομα στον πλανήτη μας (Harari, Homo Deus) , δεν είδαμε όμως να παίρνονται κάποια μέτρα. Το αντίθετο μάλιστα. Τα ηλικιακά όρια χορήγησης ψυχοφαρμάκων όλο και κατεβαίνουν, αυξάνοντας πολύ περισσότερο τα κέρδη των φαρμακευτικών εταιριών... Ο δυτικός τρόπος ζωής μάς στέλνει κατευθείαν στα φάρμακα, με τις ευλογίες των φαρμ. εταιριών, «βεβαίως, βεβαίως....»

Οι ανάγκες για προσοχή (Attention), ασφάλεια, άνεση(comfort), αποδοχή (Acceptance), αίσθημα ανήκειν (belonging), για «μοίρασμα», το ότι αξίζω (value), είμαι σημαντικός (important), είναι οι σπουδαιότερες ανάγκες του ανθρώπου για την ψυχική, σωματική και πνευματική του υγεία και ισορροπία. Κι είναι παγκόσμιες.

Κι επειδή κι εγώ ως «ειδικός» κινδυνεύω να κάνω το ίδιο λάθος μ' αυτούς, να θεωρώ ότι η μόνη αλήθεια είναι αυτή που εγώ λέω, χρειάζεται όχι μόνο να είμαι ενήμερος γι' αυτό, αλλά να παραμείνω «ανοιχτό» σύστημα, δεκτικό σε κάθε νέα πληροφορία, άσχετα αν συμφωνεί ή διαφωνεί μ' αυτά που λέω. Τα κλειστά συστήματα είναι καταδικασμένα σε θάνατο. Αυτή ήταν η δική μου «μετάφραση», η δική μου «αλήθεια». Την καταθέτω, διότι, θέλω να πιστεύω ότι ζούμε σε μία δημοκρατική χώρα, όπου ο διάλογος είναι προϋπόθεση κι αποτέλεσμα της δημοκρατίας. Τα καταθέτω διότι είμαι σοβαρός κι υπεύθυνος πολίτης, (κι όχι «ψεκασμένος»), που νοιάζεται πάρα πολύ για το μέλλον της πατρίδας του. Τα καταθέτω, διότι θεωρώ υποχρέωσή μου, ως επιστήμονας, να ενημερώσω τον κόσμο κι ο καθένας ας βγάλει τα δικά του συμπεράσματα. Τα καταθέτω για να γίνει ένας γόνιμος, πολυφωνικός διάλογος που υπηρετεί τον άνθρωπο, την ανέλιξή του και την ανωτροπία του. Πολύ θα χαιρόμουν να κάνω λάθος. Γι' αυτό θα είμαι υπόχρεος σ' εκείνον που με επιστημονικά κι αξιόπιστα νέα δεδομένα, θα διαφωνούσε μαζί μου. Τον θεωρώ «δώρο» για τη δική μου αναβάθμιση. Έτσι εξάλλου δεν έφτασε ο άνθρωπος εκεί που έφτασε ; Με δοκιμή και πλάνη...

Πρέπει να διακόψουμε αυτόν τον δυσλειτουργικό - τοξικό φαύλο κύκλο: «Όσο πιο αυστηρά μέτρα παίρνει η κυβέρνηση, τόσο θα αντιδρούν οι πολίτες. Όσο δε συμμορφώνονται «προς τας υποδείξεις» οι πολίτες, τόσο πιο αυστηρά μέτρα παίρνει η κυβέρνηση..» Οδηγεί κατευθείαν στον γκρεμό. Να τον μετατρέψουμε σε λειτουργικό : (Τ)όσο οι πολίτες υπηρετούν το συνετό κράτος $\longleftrightarrow$ (Τ)όσο το συνετό κράτος υπηρετεί τους πολίτες.

Συντάσσομαι πλήρως κι απολύτως με τη γνώμη του κορυφαίου Έλληνα επιστήμονα διεθνούς φήμης και κύρους, πρωτοπόρου καθηγητή επιδημιολογίας - λοιμωξιολογίας στο πανεπιστήμιο του Stanford, John

Ιωαννίδη, και με αυτά που κατά καιρούς έχει πει και δημοσιεύσει. Ας διαβάσουμε ένα απόσπασμα από τη συνέντευξή του στο ΚΡΗΤΗΤV, 7 Νοεμβρίου 2020 :

«Ο λόγος για τον οποίο εκατοντάδες χιλιάδες επιστήμονες διαμαρτυρόμαστε ότι το lockdown δεν πρέπει να ξανασυμβεί είναι ότι θυσιάζουμε ανθρώπινες ζωές.

1) Οι ασθενείς που έχουν προβλήματα, όπως έμφραγμα μυοκαρδίου δεν πηγαίνουν στα νοσοκομεία γιατί φοβούνται. Το αποτέλεσμα είναι ότι θρηνούμε ακόμα και νέους ανθρώπους κι όχι 80άρηδες με τέσσερα υποκείμενα νοσήματα.

2) Καθυστέρηση θεραπειών, π.χ. του καρκίνου ή χειρουργικά περιστατικά. Κλείνουμε το 80 % των χειρουργείων. Καταλαβαίνει κανείς τι σημαίνει αυτό σε ζωές σε βάθος χρόνου ; Μιλάμε για αυτοκτονία (δική μου σημείωση : «δολοφονία», θα έλεγα εγώ) του συστήματος υγείας...

3) Διατάραξη προληπτικών μέτρων κι ακύρωση άλλης ιατρικής φροντίδας. Οι άνθρωποι κλείνονται μέσα, δε βγαίνουν έξω ακόμα και για απλά πράγματα, π.χ. για προληπτικό έλεγχο, εμβολιασμό για τη γρίπη. [...] Βλέπουμε την ουρά του ελέφαντα κι όχι όλον τον ελέφαντα. Ένας λοιμωξιολόγος είναι φτιαγμένος να βλέπει την ουρά του ελέφαντα. Υπάρχει κι ο υπόλοιπος ελέφαντας, που μεταφράζεται σε πολύ περισσότερα προβλήματα υγείας.

4) Αυτοκτονίες – ψυχική υγεία. Μελέτες που γίνανε στο πρώτο lockdown δείχνουν ότι το 50 % των ατόμων είχαν σοβαρά προβλήματα άγχους ή κατάθλιψης. 25 % των νέων ηλικίας 18 – 24 ετών είχαν αυτοκτονικές διαθέσεις. Μέσα στο στενό μου περιβάλλον : ο 14χρονος ανιψιός του Αναπληρωτή Διευθυντή μου στο Βερολίνο αυτοκτόνησε στη διάρκεια του lockdown. Το ίδιο κι ένας συνάδελφός μου, γιατρός, 40 χρονών. Τις ζωές αυτές ποιος θα τις αναπληρώσει; Ποιος κυβερνήτης, ποιος πρωθυπουργός, ποιος πρόεδρος τις μετράει αυτή τη στιγμή ;

5) Βία. Έχουμε δει μια τεράστια αύξηση στην ενδοοικογενειακή βία. Σπρώχνουμε τα θύματα μέσα στον ίδιο χώρο, σε στενό εμβαδόν, μαζί με τους βιαστές τους. Ποιος θα δικαιολογηθεί («απολογηθεί» θα έλεγα εγώ) γι' αυτό ; Αυτά συμβαίνουν ΤΩΡΑ, κι εμείς μιλάμε αν το ρεμπεισιβίρ έχει αποτέλεσμα... Κοροϊδευόμαστε! Κοροϊδεύουμε τον εαυτό μας, κοροϊδεύουμε τους άλλους, κοροϊδεύουμε τους πολίτες, κοροϊδεύουμε τον κόσμο...

Σε ευρύτερο τομέα, στον κόσμο : Η φυματίωση σκοτώνει σ' όλον τον κόσμο **κάθε χρονιά** 1,5 εκατομμύριο (νέους) ανθρώπους. Με το lockdown υπολογίζεται ότι μέσα στα επόμενα 5 χρόνια θα προσθέσουμε 1,4 εκατομμύρια θανάτους.

6) Φτώχεια – πείνα : Μιλάμε για άλλα 200 εκατομμύρια ανθρώπων που προστεθήκανε στο όριο της απόλυτης φτώχειας και πείνας. Πόσοι από αυτούς δε θα πεθάνουν στο άμεσο μέλλον ;...

Η Ελλάδα είναι στην κόψη του γκρεμού, μ' έναν απειλητικό γείτονα (Τουρκία) που μπορεί να πατήσει τη σκανδάλη οποιαδήποτε στιγμή, με μια Ευρώπη που παραπαίει, με μια Αμερική που μια εβδομάδα μετά τις εκλογές δεν έχει βρει καν ποιος είναι ο πρόεδρος (Biden ή Trump). Η Ελλάδα πρέπει να έχει καλύτερες δυνατότητες για ν' αποφύγει την καταστροφή. Το lockdown την οδηγεί ολοταχώς στην καταστροφή...»

Ο Τζέρεμι Μπένθαμ, Βρετανός φιλόσοφος, δήλωνε από τα τέλη του 18^{ου} αι. ότι το υπέρτατο καλό είναι «η μεγαλύτερη δυνατή ευτυχία για τον μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων» και κατέληγε ότι ο μοναδικός άξιος λόγου στόχος του κράτους είναι η αύξηση της ανθρώπινης ευτυχίας. Όλο και περισσότερο στις μέρες μας εκτιμάται το όραμά του.

Το ζητούμενο λοιπόν είναι ένας θετικός αυτοεπισχυόμενος κύκλος. Όσο οι πολίτες υπηρετούν το κράτος, τόσο το κράτος υπηρετεί τους πολίτες. Όσο το κράτος υπηρετεί τους πολίτες, τόσο οι πολίτες υπηρετούν το κράτος. Αν σπάσει ο κύκλος αυτός, υπάρχει δυσλειτουργία. Οι άνθρωποι θέλουν και δικαιούνται να είναι ευτυχισμένοι. Και το κράτος πρέπει να είναι αρωγός σ' αυτήν τους την προσπάθεια. Το κράτος οφείλει να είναι σύμμαχος κι όχι εχθρός του πολίτη.

Στην πρώτη καραντίνα πειστήκαμε για τις αγαθές προθέσεις του κράτους μας, ψαρώσαμε κιόλας, φοβηθήκαμε κι ακολουθήσαμε πιστά τις εντολές των πολιτικών και των «ειδικών». Τους χειροκροτήσαμε κιόλας... Κυριαρχούσε ο φόβος. Τώρα, στη δεύτερη καραντίνα, δεν κυριαρχεί ο φόβος, παρά μόνο σε έναν περιορισμένο αριθμό –κυρίως ηλικιωμένων– που πιστεύουν τα συστημικά κανάλια. Ο φόβος μετριάστηκε σε αγωνία για το μέλλον μας, (Θα έχω άραγε δουλειά ; πόσα χρήματα θα παίρνω ; τι σύνταξη θα έχω ; Πώς θα

σπουδάσω τα παιδιά μου ;) και σε θυμό... Την πρώτη φορά πιστέψαμε τον πρωθυπουργό, ότι «είμαστε σε πόλεμο με έναν αόρατο εχθρό» και ακολουθήσαμε πιστά τις εντολές του. Στη δεύτερη καραντίνα, 7 μήνες μετά, ξέρουμε ότι αυτά είναι υπερβολές έως και ψέματα. Ο δε εχθρός από «ύπουλος» και «αόρατος» υποβιβάστηκε σε μια «γριπούλα» (John Ιωαννίδης) με θνητότητα μικρότερη κι από αυτήν της γρίπης, (0,15 % κατά Μ.Ο.). Κάθε πόλεμος έχει απώλειες και νεκρούς ανθρώπους, κυρίως νέους. Αυτός όμως ο πόλεμος, ω του θαύματος, δυστυχώς / ευτυχώς, παίρνει τους γέροντες και τους βαριά αρρώστους... Βέβαια, οι νέοι μπορεί να μένουν ζωντανοί, αλλά με τους χειρισμούς της κυβέρνησης, καταδικάζονται εσαεί να είναι ζωντανοί – νεκροί, όσο ζουν... Χωρίς παρόν και κυρίως χωρίς μέλλον, χωρίς ελπίδα. Κι ο «λογαριασμός» για τον κορωνοϊό δεν έχει έρθει ακόμα... Έπεται... Και να μην ξεχνάμε και κάτι άλλο : ο κορωνοϊός και τα θανατηφόρα μέτρα του έρχονται σε συνέχεια της προηγούμενης κατάστασης, δηλαδή των 10ετών μνημονίων. Πόσες μαχαιριές μπορεί ν' αντέξει ακόμα αυτό το τραυματισμένο από τα μνημόνια σώμα ; Πότε θα πάρουμε ανάσα ; Ας το σκεφτούν καλύτερα οι πολιτικοί κι ας αλλάξουν κατεύθυνση, πριν ο θυμός γίνει οργή, αγανάκτηση και το ηφαίστειο που ήδη βράζει εκραγεί... Δεν μας πείθουν πλέον ότι έχουν αγαθές προθέσεις.

Ας υπενθυμίσουμε στον κόσμο ότι οι περισσότεροι πολιτικοί πάσχουν από το σύνδρομο «Τα παλικάρια μας δεν πέθαναν άδικα» : Το 1915 οι Ιταλοί έστειλαν, κατόπιν παραιnéσεων των πολιτικών, ξανά και ξανά, χιλιάδες νέους στρατιώτες στο Τρέντο και την Τεργέστη – εδάφη που κατείχε «άδικα», όπως έλεγαν, η Αυστροουγγαρία – αλλά έτρωγαν τα μούτρα τους. 11 διαφορετικές επιθέσεις κάνανε μη έχοντας τα ... κότσια να παραδεχτούν το λάθος τους. «Τα παλικάρια μας δεν πέθαναν άδικα» έλεγαν στις μητέρες των αδικοχαμένων παιδιών τους κι έστειλαν νέο αίμα στα πεδία των μαχών, ώσπου στη 12^η μάχη (του Καπορέτο), οι Αυστριακοί τούς νίκησαν κατά κράτος... Ο ένδοξος αυτός «περίπατος» (κι άλλος «περίπατος» !) όπως έλεγαν οι πολιτικοί, κατέληξε σε λουτρό αίματος : 700.000 Ιταλοί στρατιώτες είχαν σκοτωθεί και πάνω από 1.000.000 είχαν τραυματιστεί. Ελπίζω οι πολιτικοί μας να φανούν πιο έξυπνοι και πιο συνετοί...

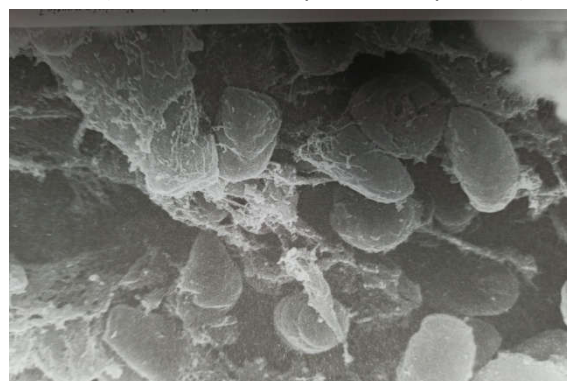
Για τις φαρμακευτικές εταιρίες και το χρηματιστήριο, ακόμα και οι επιδημίες είναι ευκαιρίες για μπίζνες. Οι μετοχές της Τεκμίρα ανέβηκαν κατά 50 % και της Μπίοκριστ κατά 90 % στην επιδημία του έμπολα στη δυτική Αφρική. Ήδη οι μετοχές της Pfizer που βρήκε λέει το εμβόλιο έχουν αρχίσει ν' απογειώνονται...

Όσον αφορά στις πανδημίες, ας μας επιτρέψουν να είμαστε κι εδώ επιφυλακτικοί με τον όρο «πανδημία». Ας δούμε κι επιγραμματικά μερικές από τις πανδημίες που πέρασε ο πλανήτης μας, για να υπάρχει κι ένα μέτρο σύγκρισης με τα σημερινά δεδομένα:

*Δεκαετία του 1330, Μαύρος θάνατος. Το βακτήριο *Yersinia pestis* προσέβαλε ανθρώπους που είχαν τσιμπηθεί από ψύλλους. Πέθαναν 75 – 200 εκατομμύρια άνθρωποι, δηλ. το ¼ του πληθυσμού της Ευρασίας ! Στην Αγγλία πέθανε το 40 % του πληθυσμού, στη Φλωρεντία το 50 % (από 100.000 έμειναν οι μισοί ..)



Οι άνθρωποι του Μεσαίωνα προσωποποιούσαν τον Μαύρο θάνατο σαν μια φρικτή δαιμονική μορφή πέρα από την αντίληψη των ανθρώπων.



Ο πραγματικός ένοχος ήταν το βακτήριο *Yersinia pestis*

Φωτογραφίες και λεζάντες από το βιβλίο του Y. Harari, *Homo deus*, σελ. 16 και 17

*Λίγα χρόνια μετά, όταν οι Ευρωπαίοι έφτασαν σε Αμερική, Αυστραλία, Νησιά Ειρηνικού, το 90 % του πληθυσμού πέθανε, διότι δεν είχε ανοσία στις αρρώστιες των Ευρωπαίων.

*5 Μαρτίου 1520. Ένας ισπανικός στολίσκος φέρνει τον ιό της ευλογιάς στο Μεξικό (που είχε τότε πληθυσμό 22 εκατομμύρια). Το Κεμποαλάν, η πόλη απ' όπου άρχισε το κακό, σε 10 μέρες έμοιαζε με νεκροταφείο. Διέταζαν το γκρέμισμα του σπιτιού πάνω από τα πτώματα. Το Σεπτέμβριο του 1520 η επιδημία έφτασε στην Τενοτσιτλάν, μια μεγαλειώδη μητρόπολη των Ατζέκων με 250.000 κατοίκους. Μέσα σε δύο μήνες

είχε πεθάνει τουλάχιστον το 1/3 του πληθυσμού. Το Δεκέμβριο του ίδιου έτους είχαν μείνει στο Μεξικό 14 εκατομμύρια.. Οι Ισπανοί κατακτητές κοιτούσαν μόνο να εκμεταλλευτούν τους ντόπιους, ενώ η γρίπη, η ιλαρά κι άλλες μεταδοτικές ασθένειες θέριζαν τον κόσμο. Το 1580 ο πληθυσμός είχε μειωθεί σε λιγότερο από 2 εκατομμύρια...

*Δύο αιώνες αργότερα, στις 18 Ιανουαρίου 1778, ο Βρετανός εξερευνητής Τζέιμς Κουκ φτάνει στη Χαβάη, την οποία κατοικούσαν μισό εκατομμύριο άτομα. Οι άντρες του έφεραν στη Χαβάη τα πρώτα μικρόβια της γρίπης, της φυματίωσης, της σύφιλης. Αργότερα ήρθε κι ο τυφοειδής πυρετός κι η ιλαρά. Το 1853 είχαν απομείνει στη Χαβάη μόνο 70.000 ψυχές...

*20ός αιώνας, Ιανουάριος 1918. Στρατιώτες στα χαρακώματα της Βόρειας Γαλλίας άρχισαν να πεθαίνουν κατά χιλιάδες από ένα ιδιαίτερα επιθετικό στέλεχος του ιού της γρίπης που πήρε το όνομα «ισπανική γρίπη»: η πανδημία σκότωσε 50 – 100 εκατομμύρια ανθρώπους σε λιγότερο από ένα χρόνο. Ο Α΄ παγκόσμιος πόλεμος σκότωσε 40 εκατομμύρια σε 4+ χρόνια, από το 1914 ως το 1918 ...

*Το AIDS, από τη δεκαετία του 1980 που εμφανίστηκε έχει εξοντώσει πάνω από 30 εκατομμύρια ανθρώπους.

*Μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα σχεδόν το 1/3 των παιδιών πέθαιναν πριν ενηλικιωθούν από υποσιτισμό κι ασθένειες...

*Το 2010 ο λιμός κι ο υποσιτισμός σκότωσαν περίπου 1 εκατομμύριο άτομα, ενώ η παχυσαρκία και οι συναφείς παθήσεις σκότωσαν περίπου 3 εκατομμύρια άτομα.

*Το 2012 πέθαναν από διαβήτη 1,5 εκατομμύριο άτομα κι αυτοκτόνησαν άλλες 800.000.

Όλα τα στοιχεία είναι από το βιβλίο του Υ. Harari, HOMO DEUS. Ελέγξτε τα...



Ένα ποντίκι στη ράχη του οποίου οι επιστήμονες έκαναν ν' αναπτυχθεί ένα «αυτί» από βόεια κύτταρα χόνδρου. Σήμερα οι άνθρωποι μπορούν όντως να δημιουργούν χίμαιρες

Οι φωτογραφίες είναι από το βιβλίο του Υ. Harari, SAPIENS, μια σύντομη ιστορία του ανθρώπου

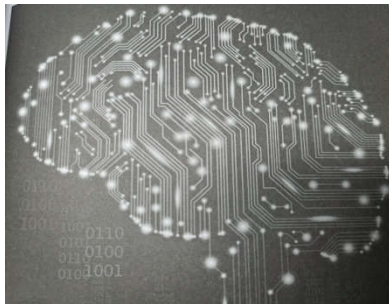


Ο Τζέσι Σάλιβαν και η Κλόντια Μίτσελ κρατούνται από το χέρι. Το εντυπωσιακό με τα βιονικά τους χέρια είναι ότι λειτουργούν με τη σκέψη. Νευρικά σήματα από τους εγκεφάλους τους μεταφράζονται από μικροϋπολογιστές σε ηλεκτρικές εντολές και τα χέρια κινούνται.

Ας κάνουμε και μια βόλτα στο μέλλον. Καλά κάνει ο κόσμος και είναι επιφυλακτικός στο νέο εμβόλιο για τον COVID-19 και δεν εμπιστεύεται ούτε πολιτικούς ούτε φαρμακευτικές εταιρίες. Αν δεχτούμε τα σύγχρονα δεδομένα των νευροεπιστημών, της βιολογίας και της ιατρικής, οι οργανισμοί είναι αλγόριθμοι, τα συναισθήματά μας είναι βιοχημικοί αλγόριθμοι, οι άνθρωποι είναι αλγόριθμοι. Το 99 % των αποφάσεών μας και των πιο σημαντικών επιλογών μας γίνονται από αλγόριθμους. «Ο άνθρωπος αρχίζει να υπερβαίνει τους νόμους της φυσικής επιλογής και τους αντικαθιστά με τους νόμους του ευφυούς σχεδιασμού [...] με τρεις τρόπους : μέσω βιολογικής μηχανικής, μέσω κυβερνητικής μηχανικής (βλέπε σάιμποργκ, όντα που συνδυάζουν οργανικά και ανόργανα μέλη) και μέσω της μηχανικής ανόργανης ζωής» (Υ. Harari, HOMO DEUS, σελ. 408) Συνεχίζω : «Τα εμπόδια δεν είναι αξεπέραστα για να δημιουργήσουμε υπερανθρώπους. Βρισκόμαστε ένα βήμα από τη μετατροπή μας σε πραγματικά σάιμποργκ (cyborg), να έχουμε δηλαδή ανόργανα χαρακτηριστικά που θα είναι αδιαχώριστα από το σώμα μας, χαρακτηριστικά που θα τροποποιούν τις ικανότητές μας, τις επιθυμίες μας, την προσωπικότητά μας και την ταυτότητά μας» (σελ 415).... «Το πραγματικό δυναμικό της μελλοντικής τεχνολογίας είναι ν' αλλάξουν τον ίδιο τον Homo Sapiens, ακόμα και τα συναισθήματά του και τις επιθυμίες του» (σελ 420).

Σκεφτείτε τον εαυτό σας πριν 10 χρόνια. Είχε τόση ισχύ πάνω σας το κινητό σας ; Προφανώς όχι. Μέσα σε 10 χρόνια έγινε αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού μας. Σκεφτείτε τον εαυτό σας, τον κόσμο , την επιστήμη, 30 χρόνια μετά, το 2050. Είστε σίγουροι ότι το κινητό δε θα έχει, με κάποιον τρόπο, κάπως, ενσωματωθεί

μέσα μας ; Μην ορκίζεστε... Αλήθεια, γιατί στα «έξυνπα» κινητά δε αφαιρείται η μπαταρία ; Ναι, είναι αυτό που φαντάζεστε... Καλά κάνουμε κι ανησυχούμε. Δε χακάρουν πλέον μόνο υπολογιστές, αλλά κι ανθρώπινους εγκεφάλους...



Εγκέφαλοι σαν υπολογιστές – υπολογιστές σαν εγκέφαλοι. Η τεχνητή νοημοσύνη ετοιμάζεται τώρα να ξεπεράσει την ανθρώπινη
Η φωτογραφία και η λεζάντα είναι από το βιβλίο του Y. Harari, Homo Deus, σελ. 275

Είναι πολύ σοβαρά τα πράγματα, κι έρχονται ακόμα σοβαρότερα (π.χ. ο κορωνοϊός είναι μυρμηγκάκι μπροστά στο τεράστιο, παγκόσμιο πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής και των συνεπειών της, αλλά κι εδώ οι πολιτικοί ποιούν την νήσσαν...) για να τα αφήσουμε στα χέρια των πολιτικών και κάποιων ανεύθυνων και «πανούργων» (κατά Πλάτωνα) επιστημόνων.

Φτάνοντας σιγά σιγά στο τέλος του άρθρου αυτού, θέλω να καταθέσω τα λόγια του Γ. Γουρνά από το προαναφερθέν άρθρο του : «Είναι σημαντικό ν' αναγνωριστεί ότι **το υπ' αριθμόν 1 πρόβλημα μέσα στην κρίση είναι η απαξίωση, η αποξένωση, η απομόνωση, και γι' αυτό η συμμετοχή σε ομάδες αποτελεί ανάγκη με στόχο, μέσα από το μοίρασμα, τη συναλλαγή, τη θετική ανατροφοδότηση...** [...]Είναι ανάγκη μέσα στην κρίση να ξαναχτίσουμε εκείνες τις κοινωνικές δομές που είναι αναγκαίες για το αίσθημα της συνέχειας, της ανθρώπινης ζεστασιάς και της ασφάλειας. Να φτιάξουμε ως υπεύθυνοι πολίτες, μαζί με άλλους, τις δικές μας «πλατείες», τις δικές μας «κοινότητες», τα δικά μας δίκτυα, όπου θα βρίσκει χώρο έκφρασης ο φόβος, η ντροπή, το λάθος, η αδυναμία, η ανάγκη, και μέσα από το μοίρασμα και την ανταλλαγή της εμπειρίας να έρθει η στήριξη και η μάθηση.[...] Είμαστε κοινωνικά όντα που δημιουργούμε τον εαυτό μας μέσα σε σχέσεις και όχι άτομα που φτιάχνουν τον εαυτό τους μόνα τους. [...] Δε υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από την αίσθηση ότι κανείς δεν είναι μόνος σ' αυτόν τον αγώνα... [...] Η ζωή πάνω στη Γη από την αρχή (της δημιουργίας της) δεν κυριάρχησε στον πλανήτη μέσα από μάχες, αλλά μέσα από δίκτυα. Η φύση διατηρεί τη ζωή δημιουργώντας και ανατρέφοντας κοινότητες. Χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ τις (οριζόντιες) σχέσεις, τις μεταξύ μας σχέσεις...»

1^η Ιουνίου 2020, μόλις ξανάνοιξαν τα σχολεία. Ρώτησα τους μαθητές μου (17 από τους 20 είχαν έρθει), Γ' Δημοτικού, στο 28^ο Δημοτικό Σχολείο Πειραιά στο οποίο διδάσκω : «Εσείς, βρε παιδιά, γιατί ήρθατε στο σχολείο ; Δε φοβάστε τον κορωνοϊό ; » Κανένα, μα κανένα δε μου απάντησε «για να μάθω (κι άλλα) γράμματα, κύριε». Όλα μου απάντησαν το ίδιο : «Για να δω τους φίλους μου, κύριε...» Κι όπως μας έμαθε η επιστήμη, τα παιδιά είναι οι καλύτεροι ψυχολόγοι..

Η δασκάλα μου, η Βάσω βασιλείου, σπουδαία ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια, συνδιευθύντρια του Α.Κ.Μ.Α. (Αθηναϊκού Κέντρου Μελέτης του Ανθρώπου), κόντρα στο καρτεσιανό «Σκέφτομαι, άρα υπάρχω», μας έμαθε ότι «Σχετίζομαι, άρα υπάρχω.» Ας θυμηθούμε και τα λόγια του Κων. Τσάτσου, φιλοσόφου και πρώην προέδρου της Δημοκρατίας : «Τούτο είναι το δράμα της εποχής μας, ότι η πρόοδος δε βρίσκεται στα χέρια των πνευματικών ανθρώπων, αλλά των «ειδικών», που δεν μπορεί να είναι πνευματικοί άνθρωποι...»

Ο Γιώργος Σεφέρης στην ομιλία του το 1963 στην απονομή του Νόμπελ σημειώνει : «Σ' αυτόν τον κόσμο που ολοένα στενεύει, ο καθένας μας χρειάζεται τους άλλους. Πρέπει να αναζητήσουμε τον άνθρωπο, όπου κι αν βρίσκεται. Όπως στον δρόμο της Θήβας, ο Οιδίπους συνάντησε τη Σφίγγα κι αυτή του έθεσε το αίνιγμά της. Η απόκρισή του ήταν «ο άνθρωπος». Τούτη η απλή λέξη χάλασε το τέρας...»

Μόνο οι παλμοί της καρδιάς πρέπει να παρεμβάλλονται μεταξύ μαθητών και δασκάλου. Ακόμα και οι καρδιές και οι εγκέφαλοι συνηχούν και συντονίζονται, όπως μας έμαθε η επιστήμη. Κανένα άψυχο μηχανήμα δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη διά ζώσης διδασκαλία. Η διδασκαλία πρώτα είναι σχέση και μετά πληροφορία. Πάνω στη σχέση μαθητή – δασκάλου ακουμπά η πληροφορία και κάνει νόημα. Η τεχνολογία

πρέπει να υπηρετεί τον άνθρωπο κι όχι ο άνθρωπος την τεχνολογία... «Όχι» λοιπόν στην τηλεκπαίδευση, (εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων όπου είναι ανωτέρα βία).

Έχω να σας πω κι άλλα πολλά, αλλά ας μείνουμε, προς το παρόν σ' αυτά. Δεν έχουμε τίποτα εναντίον τους, απλά λειτουργούμε σαν οδοδείκτες, ως αντίβαρο για να μην μπατάρει το πλοίο... Το ουράνιο τόξο δεν έχει μόνο ένα χρώμα..

Η απάντηση, η λύση είναι το Μαζί, η Σχέση, η «Μόνωση» κι όχι το Χώρια κι η απομόνωση... Η ζωή είναι σχέση. Η σχέση είναι ζωή. Άνθρωπος = σχέση, σχέση = άνθρωπος. Όποιος αρνιέται τη σχέση, αρνιέται τον άνθρωπο, τη ζωή. Όποιος καταργεί τη σχέση, καταργεί τον άνθρωπο. Είναι λοιπόν εχθρός του ανθρώπου. Λέμε λοιπόν «ΟΧΙ» στους ... Αρνητές της ζωής. Ας απομονώσουμε την απομόνωση...

«Αν θες να χειραγωγήσεις έναν λαό, φόβισέ τον»

Einstein.

«Να μη φοβάστε ούτε τις αρρώστιες ούτε τον πόνο ούτε τον θάνατο. Τον φόβο να φοβάστε...»

Επίκτητος

«Μην τους φοβάσαι, στον φόβο σου ποντάρουν»

Γ. Ρίτσος

Πειραιάς, 14 Νοεμβρίου 2020

Νίκος Μαρκάκης