

Περιεχόμενα

<i>Εισαγωγή στην επετειακή έκδοση των 25 ετών</i>	13
<i>Εισαγωγή</i>	19

I: ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Προβλήματα και πόνος	23
Αναβολή της ικανοποίησης	28
Αμαρτίες γονέων παιδεύουσι τέκνα	31
Επίλυση προβλημάτων και χρόνος	40
Ευθύνη	48
Νευρώσεις και διαταραχές του χαρακτήρα	51
Απόδραση από την ελευθερία	58
Αφοσίωση στην πραγματικότητα	65
Μεταβίβαση: ο ξεπερασμένος χάρτης	68
Ανοιχτή στάση απέναντι στην αμφισβήτηση	75
Η αποσιώπηση της αλήθειας	86
Εξισορρόπηση	93
Η υγιής πλευρά της κατάθλιψης	101
Παραίτηση και αναγέννηση	105

II: ΑΓΑΠΗ

Ορισμός της αγάπης	117
Ερωτική «αγάπη»	122
Ο μύθος του ρομαντικού έρωτα	131
Περισσότερα για τα όρια του εγώ	135
Εξάρτηση	141
Κάθεξη χωρίς αγάπη	153
«Αυτοθυσία»	161

Η αγάπη δεν είναι συναίσθημα	169
Το έργο της προσοχής	174
Ο κίνδυνος της απώλειας	190
Ο κίνδυνος της ανεξαρτησίας	194
Ο κίνδυνος της δέσμευσης	202
Ο κίνδυνος της αντιπαράθεσης	217
Η αγάπη είναι πειθαρχημένη	225
Η αγάπη είναι αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου	233
Αγάπη και ψυχοθεραπεία	246
Το μυστήριο της αγάπης	262

III: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Κοσμοθεωρίες και θρησκεία	269
Η θρησκεία της επιστήμης	281
Η περίπτωση της Κάθι	288
Η περίπτωση της Μάρσα	303
Η περίπτωση του Θίοντορ	306
Καίγοντας τα χλωρά μαζί με τα ξερά	322
Η περιορισμένη όραση των επιστημόνων	328

IV: ΘΕΙΑ ΧΑΡΗ

Το θαύμα της υγείας	341
Το θαύμα του ασυνειδήτου	352
Το θαύμα της σερεντιτίας	367
Ο ορισμός της θείας χάρης	377
Το θαύμα της εξέλιξης	381
Το Άλφα και το Ωμέγα	389
Εντροπία και προπατορικό αμάρτημα	393
Το πρόβλημα του Κακού	402

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η εξέλιξη της συνειδητότητας	406
Η φύση της δύναμης	412
Η θεία χάρη και η ψυχική ασθένεια: ο μύθος του Ορέστη	419
Η αντίσταση στη θεία χάρη	430
Καλωσορίστε τη θεία χάρη	445
<i>Επίλογος</i>	455
<i>Λίγα λόγια για τον συγγραφέα</i>	461

Εισαγωγή

Οι ιδέες που παρουσιάζονται εδώ πηγάζουν, στο μεγαλύτερο μέρος τους, από την καθημερινή κλινική δουλειά μου με ασθενείς που παλεύουν να αποφύγουν ή να κατακτήσουν όλο και ανώτερα επίπεδα ωριμότητας. Το βιβλίο αυτό συνεπώς περιέχει θραύσματα από πολλές αληθινές ιστορίες. Η εχεμύθεια είναι πολύ σημαντική στη δουλειά του ψυχιάτρου, οπότε όλα τα περιστατικά που αναφέρονται έχουν τροποποιηθεί ως προς τα ονόματα και τις άλλες λεπτομέρειες ώστε να διαφυλάσσεται η ανωνυμία των ασθενών μου χωρίς να παραποιείται η πραγματικότητα αυτού που ζήσαμε μαζί.

Μπορεί ωστόσο να υπάρχει κάποια παραποίηση χάριν συντομίας. Η ψυχοθεραπεία σπάνια είναι σύντομη διαδικασία, αλλά αφού έχω αναγκαστικά εστιάσει στα σημαντικά σημεία κάθε περιστατικού, ο αναγνώστης μπορεί να μείνει με την εντύπωση ότι η διαδικασία περιλαμβάνει δράμα και επίλυση ή κάθαρση. Το δράμα πραγματικά υπάρχει και η κάθαρση μπορεί τελικά να επιτευχθεί, αλλά θα πρέπει να θυμάστε ότι προκειμένου να διαβάζεται πιο εύκολα το βιβλίο, παρέλειψα από τις περιγραφές μου τις μακρές περιόδους σύγχυσης και απογοήτευσης που υπάρχουν στις περισσότερες ψυχοθεραπείες.

Θέλω επίσης να ζητήσω συγγνώμη γιατί αναφέρομαι συνέχεια στον Θεό στο παραδοσιακό αρσενικό γένος, αλλά το κάνω για λόγους απλότητας και όχι από κάποια άκαμπτη αντίληψη σχετικά με το φύλο.

Ως ψυχίατρος αισθάνομαι ότι είναι σημαντικό να αναφέρω από την αρχή δύο θέσεις που είναι θεμελιώδεις για το βιβλίο αυτό. Η μία είναι ότι δεν κάνω καμία διάκριση ανάμεσα στο μυαλό και το πνεύμα, και επομένως καμία διάκριση ανάμεσα στη διαδικασία της επίτευξης ψυχικής και πνευματικής ανάπτυξης. Είναι ένα και το αυτό.

Η άλλη θέση είναι ότι η διαδικασία αυτή πρόκειται για ένα πολύπλοκο, κουραστικό και διά βίου έργο. Η ψυχοθεραπεία, προκειμένου να συμβάλει ουσιαστικά στη διαδικασία της ψυχικής και πνευματικής ανάπτυξης, δεν είναι μια απλή ή γρήγορη διαδικασία. Δεν ανήκω σε καμία συγκεκριμένη σχολή ψυχιατρικής ή ψυχοθεραπείας. Δεν είμαι απλώς φροϋδικός ή γιουγκιανός ή αντλεριανός ή συμπεριφοριστής ή Γκεστάλτ. Δεν πιστεύω ότι υπάρχουν εύκολες απαντήσεις. Πιστεύω ότι οι σύντομες μορφές ψυχοθεραπείας μπορεί να είναι βοηθητικές και δεν θα έπρεπε να τις επικρίνουμε, αλλά η βοήθεια που προσφέρουν αναπόφευκτα είναι επιφανειακή.

Το ταξίδι της πνευματικής ανάπτυξης είναι μακρύ. Θα ήθελα να ευχαριστήσω εκείνους τους ασθενείς μου που μου έδωσαν το προνόμιο να τους συνοδεύσω σε μεγάλα κομμάτια του ταξιδιού τους. Γιατί το ταξίδι τους ήταν επίσης και δικό μου, και πολλά από αυτά που παρουσιάζονται εδώ είναι αυτά που μάθαμε μαζί. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω πολλούς από τους δασκάλους και τους συναδέλφους μου. Πιο σημαντική ανάμεσά τους είναι η γυναίκα μου, η Λίλι. Έχει προσφέρει τόσο πολλά, ώστε είναι αδύνατον να διακρίνω τη σοφία της ως συζύγου, γονιού, ψυχοθεραπευτή και ατόμου από τη δική μου.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι

Πειθαρχία

Προβλήματα και πόνος¹

Η ζωή είναι δύσκολη.

Αυτό είναι μεγάλη αλήθεια, μια από τις μεγαλύτερες αλήθειες.²

Είναι μεγάλη αλήθεια γιατί από τη στιγμή που βλέπουμε πραγματικά αυτή την αλήθεια, την υπερβαίνουμε. Από τη στιγμή που πραγματικά ξέρουμε ότι η ζωή είναι δύσκολη – από τη στιγμή που πραγματικά το καταλαβαίνουμε και το αποδεχόμαστε –, τότε η ζωή δεν είναι πια δύσκολη. Γιατί από τη στιγμή που γίνεται αποδεκτό, το γεγονός ότι η ζωή είναι δύσκολη δεν έχει πια σημασία.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν βλέπουν πραγματικά την αλήθεια αυτή – ότι η ζωή είναι δύσκολη. Αντ' αυτού, γκρινιάζουν λίγο ως πολύ ακατάπαυστα, με ένταση ή διακριτικά, για το πόσο τεράστια είναι τα προβλήματά τους, τα βάρη τους και οι δυσκολίες τους, λες και η ζωή είναι γενικά εύκολη, λες και η ζωή *θα έπρεπε* να είναι εύκολη. Εκφράζουν την πεποίθησή τους, με ένταση ή διακριτικά, ότι οι δυσκολίες τους αντιπροσωπεύουν ένα μοναδικό είδος συμφοράς που δεν θα *έπρεπε* να τους τύχει και που

1. Ο συγγραφέας χρησιμοποιεί τον όρο «πόνος» αναφερόμενος όχι μόνο στον σωματικό πόνο, αλλά και στον συναισθηματικό πόνο, στην οδύνη, στη θλίψη, στον μόχθο, στην προσπάθεια. (Σ.τ.Μ.)

2. Η πρώτη από τις «Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες» που δίδαξε ο Βούδας ήταν «η ζωή είναι πόνος».

με κάποιο τρόπο έπεσε πάνω σε εκείνους ή στην οικογένειά τους, στη φυλή τους, στην κοινωνική τους τάξη, στο έθνος τους, ή ακόμα και στο είδος τους, και όχι πάνω σε άλλους. Ξέρω τα πάντα για την γκρίνια αυτή, γιατί έχω γκρινιάξει έτσι και εγώ ο ίδιος.

Η ζωή είναι μια σειρά από προβλήματα. Θέλουμε να γκρινιάζουμε για αυτά ή να τα λύνουμε; Θέλουμε να διδάξουμε στα παιδιά μας να τα λύνουν;

Η πειθαρχία είναι το βασικό σετ εργαλείων που χρειαζόμαστε για να λύσουμε τα προβλήματα της ζωής. Χωρίς πειθαρχία δεν μπορούμε να λύσουμε τίποτα. Με λίγη πειθαρχία μπορούμε να λύσουμε λίγα προβλήματα. Με απόλυτη πειθαρχία μπορούμε να λύσουμε όλα μας τα προβλήματα.

Αυτό που κάνει δύσκολη τη ζωή είναι το γεγονός ότι η διαδικασία αντιμετώπισης και επίλυσης των προβλημάτων είναι οδυνηρή. Τα προβλήματα, ανάλογα με τη φύση τους, μας προξενούν απογοήτευση ή θλίψη ή στενοχώρια, μοναξιά, ενοχή, μετάνοια, θυμό, φόβο, άγχος, αγωνία, απόγνωση. Αυτά είναι άβολα συναισθήματα, συχνά πολύ δυσάρεστα, συχνά τόσο οδυνηρά όσο οποιοδήποτε είδος σωματικού πόνου, μερικές φορές εξίσου οδυνηρά με το χειρότερο είδος σωματικού πόνου. Μάλιστα, ακριβώς *εξαιτίας* του πόνου που γεννούν μέσα σε όλους μας κάποια συμβάντα ή κάποιες συγκρούσεις τα αποκαλούμε, τελικά, προβλήματα. Και καθώς η ζωή δημιουργεί μια ατελείωτη σειρά προβλημάτων, η ζωή είναι πάντα δύσκολη και είναι γεμάτη πόνο, όπως και χαρά.

Ωστόσο, μέσα από αυτή τη διαδικασία της αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων παίρνει νόημα η ζωή

εντέλει. Τα προβλήματα είναι το σημείο που ξεχωρίζει την επιτυχία από την αποτυχία. Τα προβλήματα είναι ο λόγος που επιστρατεύονται το κουράγιο και η σοφία μας: στην ουσία, τα προβλήματα δημιουργούν το κουράγιο και τη σοφία μας. Μόνο χάρη στα προβλήματα αναπτυσσόμαστε πνευματικά και ψυχικά. Όταν θέλουμε να ενθαρρύνουμε την ανάπτυξη του ανθρώπινου πνεύματος, προκαλούμε και ενθαρρύνουμε την ικανότητα του ανθρώπου να επιλύει προβλήματα, ακριβώς όπως στο σχολείο βάζουμε επίτηδες προβλήματα για να λύσουν τα παιδιά μας. Μέσα από τον πόνο της αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων μαθαίνουμε. Όπως είπε κάποτε ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, «τα πράγματα που πονούν διδάσκουν». Γι' αυτόν τον λόγο, οι έξυπνοι άνθρωποι μαθαίνουν να μη φοβούνται αλλά να καλωσορίζουν τα προβλήματα, να καλωσορίζουν τον πόνο των προβλημάτων.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είμαστε τόσο σοφοί. Καθώς φοβόμαστε τον πόνο που εμπλέκεται, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, σχεδόν όλοι επιδιώκουμε να αποφύγουμε τα προβλήματα. Αναβάλλουμε να τα αντιμετωπίσουμε, ελπίζοντας ότι θα φύγουν από μόνα τους. Τα αγνοούμε, τα ξεχνάμε, παριστάνουμε ότι δεν υπάρχουν. Παίρνουμε φάρμακα ή ναρκωτικά για να μας βοηθήσουν να τα αγνοήσουμε, καθώς, ναρκωμένοι απέναντι στον πόνο, θα ξεχάσουμε τα προβλήματα που τον προξένησαν. Προσπαθούμε να παρακάμψουμε τα προβλήματα αντί να τα αντιμετωπίσουμε κατά μέτωπο. Πασχίζουμε να βγούμε από αυτά αντί να υποφέρουμε μέσα από αυτά και να τα λύσουμε.

Η τάση αυτή, να αποφεύγουμε τα προβλήματα και

τον συναισθηματικό πόνο που ενυπάρχει σε αυτά, είναι η πρωταρχική βάση της ψυχικής ασθένειας του ανθρώπου. Καθώς οι περισσότεροι έχουμε την τάση αυτή σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, οι περισσότεροι είμαστε ψυχικά άρρωστοι σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, και μας λείπει η απόλυτη ψυχική υγεία. Μερικοί από εμάς μπορεί να φτάσουν στα άκρα για να αποφύγουν τα προβλήματά τους και τον πόνο που αυτά προκαλούν, φεύγοντας πολύ μακριά από οτιδήποτε είναι φανερά καλό και λογικό προκειμένου να βρουν έναν εύκολο τρόπο να ξεφύγουν, χτίζοντας τις πιο πολύπλοκες φαντασιώσεις για να ζήσουν μέσα σε αυτές, ενίοτε αποκλείοντας πλήρως την πραγματικότητα. Όπως το έθεσε τόσο περιεκτικά και κομψά ο Carl Jung: «Η νεύρωση είναι πάντα ένα υποκατάστατο του εύλογου για την κατάσταση πόνου».³

Αλλά το ίδιο το υποκατάστατο τελικά γίνεται πιο οδυνηρό από τον εύλογο πόνο που ήταν σχεδιασμένο να αποφύγει· η ίδια η νεύρωση γίνεται το μεγαλύτερο πρόβλημα. Και πραγματικά, πολλοί άνθρωποι θα προσπαθήσουν να αποφύγουν και αυτόν τον πόνο, και αυτό το πρόβλημα, χτίζοντας τη μια στρώση νεύρωσης πάνω στην άλλη. Ευτυχώς, ωστόσο, κάποιιοι έχουν το θάρρος να αντιμετωπίσουν τις νευρώσεις τους και αρχίζουν –συνήθως με τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας– να μαθαίνουν πώς να βιώνουν τον εύλογο πόνο. Εν πάση περιπτώσει, όταν αποφεύγουμε τον εύλογο πόνο που απορρέει από τη διαχείριση των προβλημάτων, αποφεύγουμε επίσης

3. *Collected Works of C.G. Jung*, Bollingen Ser., No 20, 2η έκδοση Princeton, NJ, Princeton University Press, 1973 (μτφρ. R.F.C. Hull), τόμ. II, *Psychology and Religion: West and East*, 75.

την ανάπτυξη που τα προβλήματα απαιτούν από εμάς. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο στη χρόνια ψυχική ασθένεια παύουμε να αναπτυσσόμαστε, και κολλάμε. Και χωρίς θεραπεία, το ανθρώπινο πνεύμα αρχίζει να συρρικνώνεται.

Επομένως, ας ενσταλάξουμε στον εαυτό μας και στα παιδιά μας τα μέσα για να πετύχουμε την πνευματική και ψυχική ανάπτυξη. Με αυτό εννοώ: ας διδάξουμε στον εαυτό μας και στα παιδιά μας πόσο βασικό είναι να αντέχουμε τον πόνο και τι αξία έχει αυτό, ας διδάξουμε την ανάγκη να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα άμεσα και να βιώνουμε τον πόνο που τα συνοδεύει. Έχω πει ότι η πειθαρχία είναι μια σειρά εργαλείων που χρειαζόμαστε για να λύσουμε τα προβλήματα της ζωής. Θα γίνει ξεκάθαρο πιο κάτω ότι τα εργαλεία αυτά είναι τεχνικές για να υποφέρουμε, τρόποι με τους οποίους βιώνουμε τον πόνο των προβλημάτων με τέτοιο τρόπο, ώστε να τα επεξεργαστούμε και να τα λύσουμε επιτυχώς, μαθαίνοντας και ωριμάζοντας στην πορεία. Όταν διδάσκουμε τον εαυτό μας και τα παιδιά μας πειθαρχία, διδάσκουμε σε εκείνα και στον εαυτό μας πώς να υποφέρουμε και ταυτόχρονα πώς να ωριμάζουμε.

Ποια είναι τα εργαλεία αυτά, οι τεχνικές αυτές του πόνου, τα μέσα να βιώνουμε τον πόνο των προβλημάτων με εποικοδομητικό τρόπο, τον οποίο αποκαλώ πειθαρχία; Είναι τέσσερα: αναβολή της ικανοποίησης, αποδοχή της ευθύνης, αφοσίωση στην αλήθεια και εξισορρόπηση. Όπως θα γίνει φανερό σύντομα, αυτά δεν είναι πολύπλοκα εργαλεία που η εφαρμογή τους απαιτεί εκτεταμένη εκπαίδευση. Αντίθετα, πρόκειται για απλά εργαλεία που σχεδόν όλα τα παιδιά είναι ικανά να τα χρησιμοποιήσουν

από την ηλικία των δέκα ετών. Ωστόσο, πρόεδροι και βασιλείς συχνά ξεχνούν να τα χρησιμοποιούν, πράγμα που τελικά τους βλάπτει. Το πρόβλημα έγκειται όχι στην πολυπλοκότητα των εργαλείων αυτών, αλλά στη βούληση να τα χρησιμοποιήσουμε. Γιατί είναι εργαλεία με τα οποία ο πόνος αντιμετωπίζεται και δεν αποφεύγεται, και αν κάποιος προσπαθεί να αποφύγει τον εύλογο πόνο, τότε θα αποφύγει να χρησιμοποιήσει τα εργαλεία αυτά. Επομένως, αφού αναλύσουμε καθένα από τα εργαλεία αυτά, θα εξετάσουμε στην επόμενη ενότητα τη βούληση να τα χρησιμοποιήσουμε – και αυτή είναι η αγάπη.

Αναβολή της ικανοποίησης

Πριν από λίγο καιρό, μια τριαντάχρονη οικονομική ανάλυτριά μου παραπονιόταν για αρκετούς μήνες ότι συχνά κωλυσιεργούσε στη δουλειά της. Είχαμε δουλέψει τα συναισθήματά της για τους εργοδότες της και πώς συνδεόταν με συναισθήματα για την εξουσία γενικά, και για τους γονείς της συγκεκριμένα. Είχαμε εξετάσει τη στάση της απέναντι στη δουλειά και την επιτυχία, και πώς αυτή συνδεόταν με τον γάμο της, τη σεξουαλική της ταυτότητα, την επιθυμία της να ανταγωνιστεί τον άντρα της, και τον φόβο της για τον ανταγωνισμό αυτό. Ωστόσο, παρ' όλη αυτή την ψυχαναλυτική δουλειά, εκείνη συνέχισε να κωλυσιεργεί όπως πριν. Τελικά, μια μέρα, τολμήσαμε να δούμε το προφανές. «Σου αρέσουν οι τούρτες;» τη ρώτησα. Εκείνη απάντησε πως της άρεσαν. «Ποιο κομμάτι της τούρτας σου αρέσει περισσότερο;» συνέχισα. «Η γέμιση

ή το γλάσο;» «Α, το γλάσο», απάντησε με ενθουσιασμό. «Και πώς τρως ένα κομμάτι τούρτα;» τη ρώτησα νιώθοντας ότι θα πρέπει να ήμουν ο πιο ανόητος ψυχίατρος που υπήρξε ποτέ. «Τρώω το γλάσο πρώτα, φυσικά», απάντησε. Από τις συνήθειές της ως προς την κατανάλωση μιας τούρτας, περάσαμε στις συνήθειές της ως προς τη δουλειά της. Όπως ήταν αναμενόμενο, ανακαλύψαμε ότι καθημερινά συνήθιζε να αφιερώνει την πρώτη ώρα στο πιο ικανοποιητικό κομμάτι της δουλειάς της και τις υπόλοιπες έξι ώρες προσπαθούσε να κάνει όλα εκείνα που δεν της άρεσαν. Υποστήριξα λοιπόν ότι αν πίεζε τον εαυτό της να κάνει το δυσάρεστο κομμάτι της δουλειάς της την πρώτη ώρα, θα ήταν ελεύθερη να απολαύσει τις υπόλοιπες έξι. Μου φαινόταν, είπα, ότι μια δυσάρεστη ώρα ακολουθούμενη από έξι ευχάριστες ήταν προτιμότερη από μια ώρα ευχαρίστησης ακολουθούμενη από έξι δυσάρεστες. Συμφώνησε και, καθώς κατά βάση ήταν άτομο με ισχυρή δύναμη θέλησης, έπαψε να κωλυσιεργεί.

Η αναβολή της ικανοποίησης είναι μια διαδικασία προγραμματισμού του πόνου και της ευχαρίστησης με τέτοιο τρόπο ώστε να ενισχυθεί η ευχαρίστηση αντιμετωπίζοντας και βιώνοντας τον πόνο πρώτα, οπότε βγαίνει από τη μέση. Αυτός είναι ο μοναδικός αξιοπρεπής τρόπος να ζει κανείς.

Το εργαλείο ή η διαδικασία αυτή του προγραμματισμού μαθαίνεται από τα περισσότερα παιδιά αρκετά νωρίς στη ζωή τους, μερικές φορές ακόμα και από τα πέντε τους χρόνια. Για παράδειγμα, μερικές φορές ένα πεντάχρονο παιδί, όταν παίζει με έναν φίλο του, μπορεί να προτείνει να αρχίσει ο φίλος του ώστε εκείνο να απολαύσει

τη σειρά του αργότερα. Σε ηλικία έξι χρόνων, μερικά παιδιά μπορεί να αρχίσουν να τρώνε το κέικ πρώτα και το γλάσο στο τέλος. Στο δημοτικό, η πρώτη αυτή ικανότητα να αναβάλλουν την ικανοποίηση εξασκείται καθημερινά, κυρίως μέσα από τη διαδικασία του διαβάσματος. Σε ηλικία δώδεκα χρόνων μερικά παιδιά είναι ήδη ικανά να καθίσουν χωρίς καμία προτροπή από τους γονείς και να τελειώσουν τα μαθήματά τους προτού δουν τηλεόραση. Σε ηλικία δεκαπέντε ή δεκαέξι χρόνων, τέτοια συμπεριφορά είναι αναμενόμενη από τον έφηβο και θεωρείται φυσιολογική.

Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί που ασχολούνται με εφήβους ξέρουν πως ένας σημαντικός αριθμός εφήβων δεν ακολουθεί τη νόρμα. Παρότι αρκετοί διαθέτουν την ικανότητα να αναβάλλουν την ικανοποίηση, μερικοί δεκαπεντάχρονοι ή δεκαεξάχρονοι δείχνουν να μην έχουν αναπτύξει την ικανότητα αυτή. Μάλιστα, κάποιοι δείχνουν να μην τη διαθέτουν καθόλου. Αυτοί είναι οι προβληματικοί μαθητές. Παρά τη μέση ή ανώτερη ευφυΐα τους, οι βαθμοί τους είναι χαμηλοί απλώς και μόνο επειδή δεν μελετούν. Κάνουν κοπάνες για κάποιες ώρες ή για ολόκληρες μέρες από μια στιγμιαία παραξενιά. Είναι παρορμητικοί, και η παρορμητικότητά τους επηρεάζει και την κοινωνική τους ζωή. Εμπλέκονται συχνά σε καβγάδες, μπλέκουν με ναρκωτικά και αρχίζουν να έχουν προβλήματα με την αστυνομία. «Παίξε τώρα, πλήρωσε αργότερα» είναι το σύνθημά τους. Έτσι επιστρατεύονται οι ψυχολόγοι και οι ψυχοθεραπευτές. Αλλά τις περισσότερες φορές είναι πολύ αργά. Τέτοιου τύπου έφηβοι αντιδρούν αρνητικά σε οποιαδήποτε προσπάθεια να παρέμβει κανείς στον

παρορμητικό τρόπο ζωής τους, και ακόμα και στις περιπτώσεις που η αρνητική αυτή στάση ξεπερνιέται από τη ζεστασιά, τη φιλικότητα και την αποδοχή του θεραπευτή, η παρορμητικότητά τους είναι συχνά τόσο έντονη ώστε αποκλείει τη συμμετοχή τους στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας με τρόπο που να έχει κάποιο νόημα. Ξεχνάνε τα ραντεβού τους· αποφεύγουν όλα τα σημαντικά και οδυνηρά θέματα. Έτσι, συνήθως η προσπάθεια για παρέμβαση αποτυγχάνει και τα παιδιά αυτά παρατάνε το σχολείο, για να συνεχίσουν ένα μοτίβο αποτυχίας που συχνά τα οδηγεί σε καταστροφικούς γάμους, ατυχήματα, ψυχιατρικά νοσοκομεία ή στη φυλακή.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι αναπτύσσουν την ικανότητά τους να αναβάλλουν την ικανοποίηση ενώ λίγοι αποτυγχάνουν, συχνά ανεπανόρθωτα, να αναπτύξουν την ικανότητα αυτή; Η απάντηση δεν είναι απόλυτα σίγουρη, επιστημονικά αποδεδειγμένη. Ο ρόλος των γενετικών παραγόντων δεν είναι σαφής. Οι μεταβλητές δεν μπορούν να ελεγχθούν επαρκώς ώστε να οδηγήσουν σε επιστημονικές αποδείξεις. Αλλά οι περισσότερες ενδείξεις μάλλον δείχνουν πως καθοριστικός παράγοντας είναι η ποιότητα της ανατροφής που παρείχαν οι γονείς τους.

Αμαρτίες γονέων παιδεύουσι τέκνα

Το θέμα δεν είναι ότι δεν υπάρχει πειθαρχία στα σπίτια των παιδιών που δεν έχουν αυτοπειθαρχία. Συνήθως τα παιδιά αυτά τιμωρούνται συχνά και αυστηρά στη διάρ-

κεια της παιδικής τους ηλικίας – δέχονται χαστούκια, γροθιές, κλοτσιές, ξύλο και ραπίσματα από τους γονείς τους ακόμα και για ασήμαντες παραβάσεις. Αλλά η πειθαρχία αυτή δεν έχει νόημα. Γιατί είναι μια απειθαρχη πειθαρχία.

Ένας λόγος που δεν έχει νόημα είναι ότι οι ίδιοι οι γονείς δεν έχουν αυτοπειθαρχία και επομένως λειτουργούν ως πρότυπα έλλειψης αυτοπειθαρχίας για τα παιδιά τους. Είναι οι γονείς του τύπου «κάνε αυτό που λέω, όχι αυτό που κάνω». Συχνά μπορεί να μεθύσουν μπροστά στα παιδιά τους. Μπορεί να τσακωθούν μπροστά στα παιδιά τους χωρίς καμία αυτοσυγκράτηση, αξιοπρέπεια ή λογική. Μπορεί να είναι απρόσεκτοι και ακατάστατοι. Δίνουν υποσχέσεις που δεν τηρούν. Η ζωή τους είναι συχνά και ολοφάνερα σε αταξία και αποδιοργάνωση, οπότε η προσπάθειά τους να ελέγξουν τη ζωή των παιδιών τους δεν έχει πολύ νόημα για τα παιδιά αυτά. Αν ο πατέρας χτυπάει συχνά τη μητέρα, τι λογική έχει για ένα αγόρι να το χτυπήσει η μητέρα επειδή εκείνο χτύπησε την αδελφή του; Έχει νόημα όταν του λένε ότι πρέπει να μάθει να ελέγχει τις αντιδράσεις του; Καθώς δεν είμαστε σε θέση να συγκρίνουμε όταν είμαστε μικροί, οι γονείς μας φαντάζουν σαν θεοί στα παιδικά μάτια μας. Όταν οι γονείς κάνουν τα πράγματα με ορισμένο τρόπο, στο μικρό παιδί αυτός φαίνεται ο σωστός τρόπος με τον οποίο πρέπει να γίνονται. Αν το παιδί βλέπει τους γονείς του, μέρα μπαίνει μέρα βγαίνει, να φέρονται με αυτοπειθαρχία, αυτοσυγκράτηση, αξιοπρέπεια και την ικανότητα να ελέγχουν τη ζωή τους, τότε θα νιώσει βαθιά μέσα του ότι αυτός είναι ο σωστός τρόπος για να ζούμε. Αν ένα παιδί βλέπει τους γονείς του, μέρα μπαίνει μέρα βγαίνει, να ζουν χωρίς αυ-

τοσυγκράτηση ή αυτοπειθαρχία, τότε θα καταλήξει βαθιά μέσα του να πιστεύει ότι αυτός είναι ο σωστός τρόπος ζωής.

Ωστόσο, πιο σημαντικό από το πρότυπο είναι η αγάπη. Γιατί ακόμα και σε χαοτικά και αποδιοργανωμένα σπιτικά υπάρχει μερικές φορές αληθινή αγάπη, και από τέτοια σπιτικά μπορεί να βγουν παιδιά με αυτοπειθαρχία. Και δεν είναι σπάνιο γονείς που είναι επαγγελματίες –γιατροί, δικηγόροι, γυναίκες που πηγαίνουν σε λέσχες και κάνουν φιλανθρωπίες– και ζουν πολύ οργανωμένες και καθωσπρέπει ζωές, αλλά τους λείπει η αγάπη, να στέλνουν στον κόσμο παιδιά εξίσου απείθαρχα και καταστροφικά και αποδιοργανωμένα όσο οποιοδήποτε παιδί από ένα φτωχό και χαοτικό σπίτι.

Σε τελική ανάλυση, η αγάπη είναι τα πάντα. Το μυστήριο της αγάπης θα εξεταστεί πιο κάτω στο βιβλίο αυτό. Ωστόσο, για να γίνουν όλα αυτά πιο κατανοητά, ίσως βοηθάει, στο σημείο αυτό, να κάνω μια σύντομη και περιορισμένη αναφορά στην αγάπη και στη σχέση της με την πειθαρχία.

Όταν αγαπάμε κάτι, έχει αξία για εμάς, και όταν κάτι έχει αξία για εμάς, αφιερώνουμε χρόνο σε αυτό, χρόνο για να το απολαύσουμε και χρόνο για να το φροντίσουμε. Παρατηρήστε έναν νεαρό που είναι ερωτευμένος με το αυτοκίνητό του και προσέξτε πόσο χρόνο περνάει θαυμάζοντάς το, γυαλίζοντάς το, επιδιορθώνοντάς το, βελτιώνοντάς το. Ή ένα μεγαλύτερο σε ηλικία άτομο που αγαπάει τον κήπο του· παρατηρήστε πόσο χρόνο αφιερώνει για να κλαδεύει, να ρίχνει λίπασμα και να τον μελετάει. Το ίδιο ισχύει και όταν αγαπάμε τα παιδιά: αφιερώνουμε

χρόνο για να τα θαυμάζουμε και να τα φροντίζουμε. Τους δίνουμε τον χρόνο μας.

Η καλή πειθαρχία απαιτεί χρόνο. Όταν δεν έχουμε χρόνο να δώσουμε στα παιδιά μας, ή δεν έχουμε χρόνο που να είμαστε διατεθειμένοι να δώσουμε, δεν τα παρατηρούμε αρκετά στενά ώστε να συνειδητοποιήσουμε τις φορές που εκφράζουν έμμεσα την ανάγκη να τα βοηθήσουμε σε θέματα πειθαρχίας. Αν η ανάγκη τους για πειθαρχία είναι τόσο μεγάλη ώστε να μας επηρεάζει στην καθημερινότητά μας, μπορούμε και πάλι να την αγνοήσουμε με το σκεπτικό ότι είναι ευκολότερο να τα αφήσουμε να κάνουν το δικό τους – «Απλώς δεν έχω την ενέργεια να τα βγάλω πέρα μαζί τους σήμερα». Ή, στο τέλος, αν αναγκαστούμε να αναλάβουμε δράση λόγω των κακών τους πράξεων και του εκνευρισμού μας, θα επιβάλουμε πειθαρχία συχνά βάνανσα, από θυμό και όχι από συνειδητή επιλογή, χωρίς να εξετάσουμε το πρόβλημα, ούτε καν να αφιερώσουμε τον χρόνο για να σκεφτούμε ποια μορφή πειθαρχίας είναι πιο κατάλληλη για το συγκεκριμένο πρόβλημα.

Οι γονείς που αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά τους, ακόμα και όταν αυτό δεν απαιτείται λόγω κάποιας κακής πράξης, θα διακρίνουν στα παιδιά την ανάγκη για πειθαρχία που μπορεί να μην εκφράζεται έντονα, και θα ανταποκριθούν σε αυτή με παροτρύνσεις, επιπλήξεις, οργάνωση ή έπαινο, που εφαρμόζονται με περίσκεψη και φροντίδα. Θα παρατηρήσουν πώς τρώνε τούρτα, πώς μελετούν, πότε λένε μικρά ψεματάκια, πότε αποφεύγουν τα προβλήματα αντί να τα αντιμετωπίσουν. Θα αφιερώσουν χρόνο για να κάνουν αυτές τις μικρές διορθώσεις και προσαρμογές, ακούγοντας τα παιδιά τους, ανταποκρινόμενοι σε

αυτά, σφίγγοντας λίγο τα λουριά εδώ, χαλαρώνοντάς τα λίγο εκεί, με λίγες συμβουλές, λίγες ιστορίες, λίγες αγκαλιές και φιλιά, λίγες παραινήσεις, λίγα ενθαρρυντικά χτυπήματα στην πλάτη.

Έτσι, η ποιότητα της πειθαρχίας την οποία προσφέρουν οι γονείς που αγαπούν είναι ανώτερη από την πειθαρχία την οποία προσφέρουν γονείς που δεν αγαπούν. Αλλά αυτό είναι μόνο η αρχή. Όταν αφιερώνουν χρόνο για να παρατηρήσουν και να σκεφτούν τις ανάγκες των παιδιών τους, οι γονείς που αγαπούν συχνά αγωνιούν για τις αποφάσεις που πρέπει να πάρουν και κυριολεκτικά υποφέρουν μαζί με τα παιδιά τους. Τα παιδιά το βλέπουν αυτό. Το αντιλαμβάνονται όταν οι γονείς τους είναι διατεθειμένοι να υποφέρουν μαζί τους, και παρότι μπορεί να μη δείχνουν αμέσως ευγνωμοσύνη, μαθαίνουν κι εκείνα επίσης να υποφέρουν. «Αν οι γονείς μου είναι διατεθειμένοι να υποφέρουν μαζί μου», λένε στον εαυτό τους, «τότε λογικά δεν είναι τόσο κακό να υποφέρεις, και θα πρέπει να είμαι διατεθειμένος να υποφέρω κι εγώ με τον εαυτό μου». Αυτή είναι η αρχή της αυτοπειθαρχίας.

Ο χρόνος και η ποιότητα του χρόνου που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά τούς δείχνει πόσο σημαντικά είναι για τους γονείς τους. Ορισμένοι γονείς, που κατά βάθος δεν αγαπούν τα παιδιά τους, στην προσπάθειά τους να κρύψουν αυτή την έλλειψη στοργής εκφράζουν συχνά αγάπη στα παιδιά τους επαναλαμβανόμενα και μηχανικά, λέγοντάς τους πόσο πολύτιμα είναι για εκείνους, χωρίς όμως να τους αφιερώνουν αρκετό ποιοτικό χρόνο. Τα παιδιά τους δεν απατώνται ποτέ από τέτοια επιφανειακά λόγια. Σε συνειδητό επίπεδο μπορεί να αρπάζονται από