

Ψυχική Γαλήνη

Πολλά έχουν γραφεί τελευταίως από διακεκριμένους επιστήμονες μας για τις σχέσεις σώματος και ψυχής και για την ψυχοσύνθεση των ανθρώπων γενικά. Μίλησαν για σοβαρές ή ελαφρές υποχονδριάσεις, μίλησαν για νευρώσεις, για ψυχώσεις για πρότυπα ανθρώπων και άλλα πολλά. Πράγματι σε αυτούς τους επιστήμονες μας που ασχολούνται με τα θέματα αυτά τους αξίζει ένα μεγάλο εύγε και ένα μεγάλο ευχαριστώ. Η προσπάθεια τους να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους να γίνουν καλύτεροι, πιο γαλήνιοι, πιο ευχάριστοι και να πάψουν να βρίσκονται αντιμέτωποι με τη ζωή πρέπει να εκτιμηθεί πάρα πολύ.

Με το θέμα της καθημερινής ζωής θέλησα να ασχοληθώ και εγώ σήμερα, όμως, με διανοητική γλώσσα γιατί εγώ δεν είμαι επιστήμονας. Όλους μας αρέσει αυτό το θέμα γιατί όλους μας αρέσει η ζωή. Οχι βέβαια γιατί είναι αθάνατη αλλά γιατί ξέρει να αλλάζει μορφές και να κινείται ανάμεσα στην πραγματικότητα και το όνειρο ή να χοροπηδά ανάμεσα στα εύκολα και τα δύσκολα. Ποιός ξέρει; Ίσως αν δεν ήξερε να αλλάζει μορφές ίσως να μη μας άρεσε καθόλου η ζωή. Και όμως συνεχώς παραπουρούμεθα για το κατακομμάτισμα της σε βεβαιότητες, σε χαρές και λύπες χωρίς να προσπαθούμε να την κάμουμε δυνατή και άξια να τη ζήσουμε.

Αυτός είναι και ο σκοπός του σημειώματός μου. Να συμβιβαστούμε και να συμβιβαστούμε με τον εαυτό μας και με τη ζωή μας. Οχι βέβαια με τη βοήθεια της μέθης ή των ναρκωτικών που εκμηδενίζουν τον άνθρωπο αλλά με τις γνώσεις και τη σκληρή και τίμια εργασία που ανυψώνουν τον άνθρωπο.

Μας λένε οι σοφοί πως η ψυχική γαλήνη ευρίσκεται εκεί που την ζητούν και εκεί που επιμένουν να την εξασφαλίσουν. Οι γνώσεις οπωσδήποτε σε βοηθούν να την βρεις, γιατί κάμνουν τον νου του ανθρώπου πιο υγιή, ιδίως εκείνον το νου που ξέρει να προφυλάττεται και από τις αισθήσεις του και από τη συνείδηση του. Γιατί και οι αισθήσεις και η συνείδηση μας ξέρουν να επεμβαίνουν παντού και ξέρουν να είναι πολύ τιμωρητική για

το σώμα και για την ψυχή μας. Κάποιος σοφός είπε κάποτε πως ο ιδεώδης νους είναι εκείνος που μαθαίνει να ενεργεί, να εργάζεται και να φαντάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε όλα να τα αντιμετωπίζει με ψυχραιμία και τα εύκολα και τα δύσκολα. Όμως οι γνώσεις από μόνες τους χωρίς τη σκληρή και τίμια εργασία δεν είναι αρκετές. Ο άνθρωπος χρειάζεται να ασχολείται, να συναναστρέφεται, να κουράζεται και να ξεκουράζεται για να βρει την ψυχική γαλήνη. Γιατί εκείνος που δεν κάμνει τίποτε σιγά - σιγά χάνεται στο πέλαγος της αβεβαιότητας και της απελπισίας.

Μερικά πράγματα που μαθαίνει ο άνθρωπος από τη σωματική ή πνευματική του εργασία είναι ο κόπος και η ταπείνωση, ο φόβος και η ελπίδα, η λύπη και η παρηγοριά, η διάκριση και η αγάπη, όλα στοιχεία απαραίτητα για να γίνει η ζωή πιο ενδιαφέρουσα και πιο ανθρώπινη.

Από την άλλη μερικά πράγματα που ο άνθρωπος μαθαίνει από τη συναναστροφή του με τους άλλους ανθρώπους είναι ότι ενώ όλοι είναι φίλοι μόλις γνωρισθούν, σιγά - σιγά αλλάζουν ανάλογα με τα συμφέροντά τους, ανάλογα με την προτίμηση και τις αδυναμίες τους που κάποτε μετατρέπονται σε αδικίες, αχαριστίες ή άλλες απογοητεύσεις. Όταν όμως μάθουμε καλά τους ανθρώπους και ξεχωρίζουμε τα καλά από τα κακά στοιχεία που μας περιβάλλουν τότε οδηγούμαστε με τη βοήθεια της σωφροσύνης στην πρακτική αρετή. Σύμφωνα με τους σοφούς αυτή αποτελείται από την εγκράτεια, την ολιγάρκεια και γενικά την απλή και σεμνή ζωή.

Το τέλος είναι βέβαια η ψυχική γαλήνη δηλαδή συμβιβασμός μεταξύ του σώματος και της ψυχής που κάμνουν τη ζωή γεμάτη θάρρος και αισιοδοξία και για το σήμερα και για το αύριο. Ή ακόμη την βλέπουμε τη ζωή όπως τη θέλει ο Γάλλος σοφός δηλαδή σαν «κωμωδία και όχι σαν τραγωδία» μακριά από το άγχος και τις καθημερινές αγωνίες.

A.M. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ