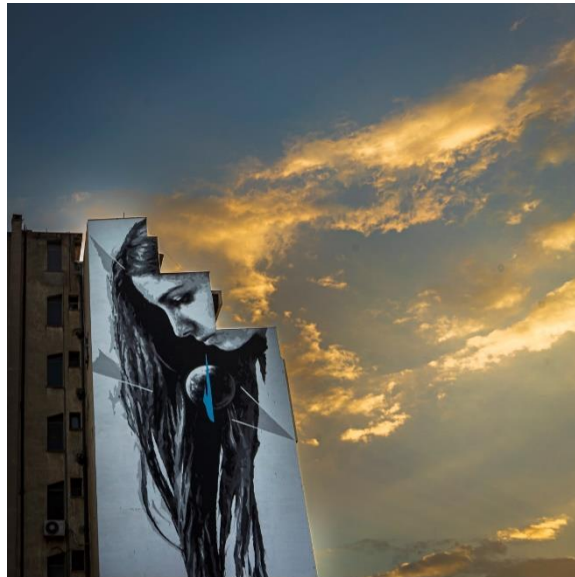


Δέκα χρόνια, Είκοσι τεύχη: Ανάμεσα σε δύο Θεομηνίες

Χαραλαμπάκη Κάτια - *Ψυχίατρος, συστημική ψυχοθεραπεύτρια*



Periklis Antoniou photo

Μια αγαπημένη παιδική μου φίλη, που ζει στο Ηράκλειο της Κρήτης, μου είχε στείλει ως δώρο, πριν από πολλά χρόνια, ένα περίεργο σημειωματάριο. Κομψό, λεπτό, μακρόστενο, θύμιζε κιτάπι παλιού μπακαλικού. Επρόκειτο για έκδοση του Μουσείου «Νίκος Καζαντζάκης» και ήταν ακριβώς το ίδιο με το σημειωματάριο του μεγάλου Κρητικού συγγραφέα της δεκαετίας του 1920, όταν ήταν μαθητής του γυμνασίου στη Νάξο. Στα εσώφυλλά του έχει ποιήματα, παροιμίες, ασκήσεις φυσικής και άλγεβρας του Ηρακλειώτη μαθητή. Τόσο όμορφο, που δεν ήθελα να το μολύνω. Δέκα χρόνια μετά, όμως, με την άγρια οικονομική κρίση του 2010, αλλά και με τη συγκρότηση του ηλεκτρονικού μας περιοδικού, άρχισα να το χρησιμοποιώ, γράφοντας σημειώσεις, πού και πού, για τα περιεχόμενα και τους στόχους του περιοδικού μας, για την ψυχοθεραπευτική μας δουλειά και, κυρίως, για τις επιδράσεις που έχει πάνω της η οικονομική, κοινωνική και υγειονομική κρίση. Από αυτές ξεχωρίζω δέκα σημεία.

Πρώτο, το τραύμα: Θα ξεκινήσω, λέγοντας, ότι τα δέκα χρόνια και τα είκοσι τεύχη του περιοδικού μας, μάς κάνουν να αναλογιστούμε την εποχή και τους λόγους που οδήγησαν στη δημιουργία του: Ήταν στην καρδιά της οικονομο-κοινωνικο-πολιτικής κρίσης που πάρθηκε η απόφαση για την ίδρυσή του. Ίσως αυτή να αποτέλεσε μια θεραπευτική (ή αυτο-θεραπευτική) μας κίνηση απέναντι στο συλλογικό, πολιτικό και πολιτισμικό *τραύμα*. Ήταν, ταυτόχρονα, και μια απόπειρα βαθύτερης κατανόησης της ατομικής και συλλογικής ψυχοπαθολογίας, στους ενήλικους, αλλά και στους εφήβους και στα παιδιά. Η παλινδρόμηση του εξωτερικού πλαισίου είχε ως αποτέλεσμα όχι μόνο την *μη* ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και την ακόμα μεγαλύτερη παλινδρόμησή τους, παράλληλα με την παλινδρόμηση των ενηλίκων. Ένα κοινό βίωμά μας ήταν ότι



«γυρίσαμε πίσω»... Και σ' αυτό έπαιξε μεγάλο ρόλο η αποδιανοητικοποίηση της κοινωνίας, η μείωση της πνευματικότητας, του αναστοχασμού, της βαθύτερης σκέψης, κάτι που επέτεινε τη λειτουργία πρωτόγονων αντανάκλαστικών... Ένα παράδειγμα, εδώ, σήμερα, στην περίπτωση της δεύτερης μεγάλης κρίσης του covid-19, είναι οι ενήλικοι ανιεμβολιαστές (αρνητές εμβολίων) και η όποια επίδραση έχει αυτή η στάση τους στα παιδιά τους, στους συγγενείς, στον κύκλο των γνωστών τους...

Το οικονομικό, πολιτικό, υγειονομικό πλαίσιο, ιδιαίτερα όταν γίνεται σκληρό, άτεγκτο, απάνθρωπο, δεν περικλείεται στον εαυτό του, αλλά διεισδύει παντού, και στο οικογενειακό πλαίσιο, όπου μπορεί να το επιδεινώσει, έως και να το αποδιαιθρώσει. Η παθολογία της κοινωνίας εξελίσσεται σε παθολογία της οικογένειας. Ο κάθε θεραπευτής έχει δικαίωμα να έχει τις δικές του πολιτικές επιλογές. Παρ' όλα αυτά, οι δημοκρατικές και ανθρωπιστικές αξίες είναι αναγκαίες προϋποθέσεις για την εύρυθμη λειτουργία της ψυχοθεραπείας. Είτε μας αρέσει είτε δεν μας αρέσει, κατά τη γνώμη μου, η ψυχοθεραπεία συνδέεται και με τις αξίες της πολιτικής.

Δεύτερο, το άγχος αφανισμού: Το ζήσαμε τότε, όπως και σήμερα... Εδώ μπορούμε να εισαγάγουμε την έννοια της «ασύμμετρης απειλής», δηλαδή αυτής που διαφεύγει από τον ανθρώπινο έλεγχο (να συμπληρώσω, εδώ, ότι έχει γίνει μια αναφορά στο Τσέρνομπιλ, ως ανάλογο παράδειγμα...). Οι ενήλικοι αισθάνονται το ίδιο ανίκανοι να κατανοήσουν και να παρέμβουν στην κατάσταση, όπως και τα παιδιά τους... Στις ψυχοθεραπείες επί πολλά χρόνια έχουμε ερευνήσει-ζήσει το πρόβλημα που, συνήθως, είναι η παραβατικότητα ή η απόρριψη του σχολείου από το παιδί, η βία ή η διάλυση του ζεύγους και άλλες ανάλογες οικογενειακές δυσκολίες-παθολογίες. Στην οικονομική κρίση, όμως, προστίθεται, και ίσως κυριαρχεί, ο οικονομικός θάνατος του πατέρα ή και της μητέρας, στην υγειονομική κρίση ο φυσικός θάνατος από τον ιό, που απειλεί όλες τις γενεές και επιδεινώνει όλα τα προϋπάρχοντα προβλήματα. Ακόμα κι αν δεν λέγεται και δεν συνειδητοποιείται από τους θεραπευόμενους, το νέφος είναι υπαρκτό. Και ο ψυχοθεραπευτής καλείται να το αντιμετωπίσει, σε ιδιαίτερα αντίξοες συνθήκες.

Τρίτο, η απώλεια του «ανήκειν»: «Ανήκειν» δεν σημαίνει ότι είμαι σε μια ομάδα κι ακολουθώ τις εντολές των αρχηγών της. Σημαίνει ότι δεν είμαι μόνος, είμαστε μαζί με άλλους, που έχουμε παρόμοιους προβληματισμούς ή κοινές ρίζες ή κοινές προτιμήσεις, και είναι ένας χώρος ασφάλειας και αλληλοστήριξης. Το χάσιμο αυτών των σχέσεων είναι η μεγάλη απώλεια. Ένα τεράστιο άλυτο «παζλ».

Κατά την οικονομικο-πολιτική κρίση υπήρξε η ανάδυση μιας διαλυτικής πλευράς του «ανήκειν», μέσα από έναν κατακερματισμό των ανθρώπινων σχέσεων. Τσακωμοί για την οικονομική τοποθέτηση, την πολιτική στάση, τις οικογενειακές δαπάνες, τις δυνατότητες για διακοπές, τις ξένες γλώσσες και τη ρυθμική των παιδιών, την πολιτική ψήφο. «Κάποτε ήμασταν στο ίδιο πλαίσιο, τώρα εσύ γιατί έφυγες, αποστάτησες, πήγες στην απέναντι όχθη κ.λπ.»... «Ήμασταν αμφοτεροί εναντίον των μνημονίων αλλά στο δημοψήφισμα ψήφισες "Ναι" ή "Όχι»;». Έτσι, ένα έντονο στοιχείο που κυριάρχησε, τότε, ήταν αυτό της διάλυσης της έννοιας της «δομής» (με τη συστημική προσέγγιση του όρου), δηλαδή του «ανήκειν»... Διάλυση μέσα σε αρρωστημένα κοινωνικοπολιτικά περιβάλλοντα, κάτω από ασύλληπτες από κάθε λογικό νου κοινωνικές συνθήκες όπως «μνημόνια», «λίστες...», κ.λπ., για μην -υπείσέλθουμε και στα ημέτερα... Φυτώρια σποράς για να αναδυθούν αντιδράσεις από ψυχοπαθητικότητα έως άνοια και ψύχωση... Στη δεύτερη φάση, στη διάρκεια του Covid-19, δεν υπάρχουν οι ακραίες, και σε επίπεδο ρεαλισμού, αντιπαραθέσεις μεταξύ των ανθρώπων, όπως στην προηγούμενη φάση της οικονομικής κρίσης. Υπάρχει, όμως, η θραύση των στενών



κοινωνικών σχέσεων που επιβάλλεται από τα υποχρεωτικά μέτρα για τον περιορισμό της μετάδοσης του ιού. Δεν μπορείς να δεις τον ξάδελφό σου, τον παλιό σου συμμαθητή, την πολιτική ή αθλητική ή καλλιτεχνική σου παρέα. Το «ανήκειν», τελικά, περιορίζεται ασφυκτικά -και ίσως νοσηρά- σε συγγενείς πρώτου, μέχρι δεύτερου βαθμού. Παράλληλα, με τον τρόπο αυτόν, διεισδύει στη ζωή, και στις ανθρώπινες σχέσεις, το στοιχείο της *μεταφυσικής*, για να λειτουργήσει διαλυτικά. Είναι ο διάβολος, είναι υπερφυσικές δυνάμεις, είναι νεράιδες («ξωθιές» αλλά όχι «καλοκυρές»), είναι συνωμοσίες Εβραίων ή κομμουνιστών που μπήκαν στη ζωή μας και την αναποδογύρισαν... (Εξ' ου και οι αντιεμβολιαστές παπάδες, δεσποτάδες, συνταξιούχοι αξιωματικοί, ακόμα και νοσοκόμοι και γιατροί που παλεύουν με τον επίγειο διάβολο...). Αυτό το αβγό του φιδιού που αναπτύσσεται μέσα στην κοινωνία, μπορούμε να το δούμε και σε περιπτώσεις οικογενειών.

Στην ψυχοθεραπεία ένας από τους βασικούς στόχους είναι να αναζητηθούν μορφές επαναφοράς στην πραγματικότητα, και, ταυτόχρονα, να ανιχνευτούν και ανευρεθούν τρόποι ενοποίησης και αναγέννησης του θετικού «ανήκειν»... Και κάτι ακόμα. Δεν λειτουργούμε εμείς μόνο ως ψυχοθεραπευτές. Τα οικογενειακά ήθη και έθιμα, οι συνήθειες και τελετουργίες ενέχουν ψυχοθεραπευτικά στοιχεία. Στο κρεβάτι του ετοιμοθάνατου μαζεύονται πλήθος οι στενοί συγγενείς που βλέπουν τις σχέσεις τους, πέρα από τσακωμούς και παρεξηγήσεις, με πιο ειλικρινή και βαθιά κριτήρια (βέβαια, υπάρχουν και οι πόλεμοι για τη διανομή της περιουσίας). Στην κηδεία οι συνήθειες νεκρικοί ψαλμοί γαληνεύουν τους πενθούντες. Στο επιτάφιο πένθιμο γεύμα (που μπορεί να εξελιχθεί και σε πανηγύρι) ανασυγκροτείται η ζωή σε νέες συνθήκες. Αυτή η ψυχοθεραπεία των εθίμων έχει εκ των πραγμάτων καταλυθεί από τους περιορισμούς του κορωνοϊού, κάτι που κάνει τη δουλειά του θεραπευτή ακόμα πιο στυφνή.

Τέταρτο, τα διλήμματα: Ταλαντεύσεις όλο και πιο μεγάλες αναφύονται, με τεράστιες αντιφατικές διαστάσεις, όλο και πιο δύσκολο να οδηγήσουν σε αποφάσεις. Να πάω στο θέατρο ή να μείνω στο σπίτι; Να δω τα αδέρφια μου, τους φίλους μου ή να απομονωθώ στη σιγουριά της άνοσης ασφάλειας; Αλλά, αντίστοιχα είναι και τα πολιτικά διλήμματα: Είμαστε υπέρ ή κατά του lockdown, ακόμα κι όταν τα ημερήσια κρούσματα φτάνουν τα... τόσες χιλιάδες (όπως είδαμε χτες ή όπως δήλωσαν επιστήμονες και κυβερνητικοί παράγοντες;). Με αυτόν τον τρόπο το στοιχείο της αβεβαιότητας, της αμφιβολίας, της δυσπιστίας, της ταλάντευσης, διεισδύει μέσα στην οικογένεια και οδηγεί σε μια γενικότερη αστάθεια όλου του οικογενειακού συστήματος. Δεν είναι εύκολη, είναι, όμως, τελικά, αναγκαία η ικανότητα του ψυχοθεραπευτή να συμβάλει στη δημιουργία ενός σχετικά σταθερού κλίματος μέσα στην οικογένεια και να αποδομήσει την εύθραυστη, έως νοσηρή επιχειρηματολογία.

Πέμπτο, διαγενεακό «Κουτί της Πανδώρας»: Διαγενεακή μεταβίβαση τραύματος, επανάληψη τραυμάτων... Αφύπνιση, συνειδητή ή ασυνείδητη, παλαιών τραυματικών καταστάσεων... Εδώ θα μιλήσουμε και για την ιστορία, τη γνώση της και την επανάληψή της (που όπως έχει πει ο Μαρξ επαναλαμβάνεται, την πρώτη φορά ως τραγωδία και τη δεύτερη ως φάρσα). Ένα παράδειγμα είναι η θέση του «αποδιοπομπαίου τράγου». «Ο προπάππους μου ήταν ραγιάς επί τουρκοκρατίας, ο παππούς μου εκτελέστηκε επί γερμανικής κατοχής, ο πατέρας μου βασανίστηκε επί χούντας. Εγώ, τώρα, θέλω να βάζω βόμβες, να διαδηλώνω και να χτυπιέμαι με άλλους πολίτες ή αστυνομικούς, ενώ στο σχολείο μου και στη σχολή μου ήμουν απομονωμένος από καθηγητές, συμμαθητές και συμφοιτητές... Δεν θα ξαναζήσω τη



μοναξιά, τη θλίψη, την απογοήτευση, θα είμαι εγώ επιθετικός...». Και τόσα άλλα παραδείγματα, που, δυστυχώς, βλέπουμε στην καθημερινή ειδησεογραφία. Μέσα σε κάθε συνεδρία με την οικογένεια, ο θεραπευτής μπορεί να βρεθεί με το «κουτί της Πανδώρας» ανοιχτό. Και θέλει διερευνητικότητα, προσοχή, επιμονή, αλλά και καλοσύνη, ώστε να αποτραβηχτούν τα μπαγιάτικα σύννεφα του οικογενειακού ιστορικού.

Έκτο, η «νόσος» του θεραπευτή: Αλλά τι γίνεται και με τον θεραπευτή, με τα προβλήματα του θεραπευτή; Πώς τα αντιμετωπίζει, ώστε να μην διεισδύσουν καταστροφικά (αλλά μόνο δημιουργικά) στο θεραπευτικό του πλαίσιο, τόσο στην προσωπική, όσο και στην επαγγελματική του ζωή; Ο θεραπευτής βιώνει ένα γενικό κλίμα κατάρρευσης κάθε πλαισίου συναισθηματικού δεσμού (attachment), οικονομικοκοινωνικού, πολιτικού, θεσμικού, αλλά και ιατρικού. Αυτή η κατάρρευση φέρνει μεγάλες ανατροπές στο δικό του σπίτι, αλλά και στο δωμάτιο των θεραπειών του. Τι μπορεί να κάνει ως θεραπευτής; Μερικές σκέψεις: Κατ' αρχήν να μην αγνοήσει την εισβολή των στοιχείων της εξωτερικής πραγματικότητας στο θεραπευτικό πλαίσιο, αλλά, αντίθετα, να τα χρησιμοποιήσει εντός της θεραπείας. Ένα παράδειγμα είναι να επαναφέρει τη δυνατότητα συμβολοποίησης με τους θεραπευόμενους (που συνήθως την έχουν χάσει, καθώς μιλάνε για τα υλικά αγαθά, την υγεία, τα χρήματα κ.λπ. *per se*, αγνοώντας το τι αυτά αντιπροσωπεύουν). Να επαναφέρει την ικανότητα αφηρημένης σκέψης, ιεράρχησης, διάκρισης, διαφοροποίησης, συμβολισμού και μετα-επικοινωνίας, κατασκευής νοημάτων. Άλλο θέμα είναι να κατανοήσει, να δώσει νόημα και να αντιμετωπίσει φαινόμενα εντελώς καινούργια, τα οποία δεν έμαθε στην εκπαίδευσή του και δεν ξανα-αντιμετώπισε με τόση οξύτητα στην επαγγελματική του εμπειρία. Και, ακόμα, να αναστοχαστεί και να δώσει νόημα στο αυτοαναφορικό παράδοξο: «Κινδυνεύω περισσότερο να μολυνθώ από την ασθένεια που καλούμαι να θεραπεύσω ή μπορώ να θεραπεύσω καλύτερα την ασθένεια από την οποία έχω μολυνθεί;». Από τη μια, ο θεραπευτής δεν είναι, πλέον, η εξιδανικευμένη μορφή, είναι ανθρώπινος, γήινος, τρωτός. Κι εκείνος μπορεί να υποφέρει συναισθηματικά και να αντιμετωπίζει δυσκολίες στην ατομική του ζωή και στις προσωπικές του σχέσεις. Από την άλλη, δεν θα πρέπει να καταρρεύσει συναισθηματικά, νοιώθοντας ανίκανος για αποτελεσματική θεραπευτική δουλειά. Κι έτσι μπορεί να προκύψει μια νέα συνήχηση, όπου, μέσα από τη φτώχεια της εξωτερικής πραγματικότητας να μπορέσει να αναδυθεί ο πλούτος, που, επίσης, υπάρχει στο εσωτερικό των ατόμων, των σχέσεων, των συστημάτων και της ιστορίας τους... (Ο προπάππους μου πολέμησε στο Θέρισο με τον Βενιζέλο, ο παππούς μου συμμετείχε δοξασμένα στο ΕΑΜ, ο πατέρας μου έγραψε στο φοιτητικό κίνημα αντιδικτατορική δράση κι εγώ... εγώ θα κάνω δημιουργικά τη δουλειά μου και θα συμβάλω στο να υπάρξει ένα καλύτερο κλίμα στο σπίτι μου, στη γειτονιά μου, στον χώρο εργασίας μου...).

Έβδομο, το πένθος: Κι εδώ να προσθέσω δύο ακόμα έννοιες: Την έννοια του «Πένθους» και την έννοια της «Ανθεκτικότητας». Μπορούμε να πενήθουμε για όσα χάσαμε, αντί να προσφεύγουμε σε «μανιακές άμυνες;» Μπορεί, μέσα από τη διεργασία του πένθους, να αναδυθεί η αντοχή, η δύναμη, η ανθεκτικότητα, εργαλεία που χρειαζόμαστε για να επιβιώσουμε, ως άνθρωποι και ως θεραπευτές; Μπορεί να πραγματοποιηθεί το «leaving home» των παιδιών (των δικών μας και των θεραπευομένων μας) έστω και συμβολικά;

Ογδοο, η αυτοκριτική: Μην την ξεχνάμε! Μέρος της ωρίμανσής μας είναι κι αυτή (εφόσον δεν είμαστε ψυχοπαθητικοί)... Προσωπικά παραδείγματα, τώρα που



τέλειωσε η θητεία μου στη Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής. Ο ναρκισσισμός μου: Είναι φυσιολογικός, υγιής, χρήσιμος ναρκισσισμός ή τείνω προς μια ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας; Η ζήλεια μου: Την ανακάλυψα όταν είδα να αισθάνομαι άβολα για την πρόοδο και καταξίωση κάποιων άλλων και όταν έπιασα τον εαυτό μου να χαίρεται που κάποιοι τα βρήκαν δύσκολα... Τα δικά μου λάθη τα αναγνωρίζω; Πολλές φορές έχω πει «μου φταίει αυτός-αυτή» και μετά από καιρό απορώ και αναρωτιέμαι από ποιο συναίσθημα ή σκέψη μου ξεφύτρωσαν αυτές οι κατηγορίες... Μετάνιωσα, τώρα, για όσα κακά (πρόσωπα και πράγματα) ανέφερα κατά συρροήν στον ψυχαναλυτή μου... Τι με είχε πιάσει με τη Χ. και τον Ψ.; Σήμερα έχω καλή (έως και άριστη) σχέση και με τους δύο, έστω και εκ του μακρόθεν... Αντίθετα, τώρα αρχίζω να έχω πρόβλημα με τον Α. και τη Β.! Τι σημαίνει αυτό; Επανάληψη της αντιπαλότητας; Αλλά, από την άλλη, ας αναγνωρίσω στον εαυτό μου και κάποια θετικά, όπως, για παράδειγμα, ότι ένοιωθα σεβασμό και αγάπη γι αυτούς που στις συνθήκες της πρώτης κρίσης έδιναν μεγάλο μέρος του χρόνου και του εαυτού τους στα «Κοινωνικά Ιατρεία», και στα «Ιατρεία Αλληλεγγύης»...

Ένατο, η νοσταλγία: Τι ρόλο παίζει στη ζωή μας; Υπάρχουν, σίγουρα, κακές ή πονεμένες μνήμες: Ο θάνατος της μάνας μου και πριν του πατέρα μου... Ή, άλλα: Θυμάμαι που μια νύχτα μπήκαν στο σπίτι μας και μας έκλεψαν δύο βέρες και τα πουράκια του συζύγου μου που είχαμε αφήσει στο χολ (ευτυχώς δεν μας κακοποίησαν, δεν μας σκότωσαν...)... Αλλά, όμως, υπάρχουν και γλυκές αναπολήσεις. Κι εδώ υπεισέρχεται η νοσταλγία ως θετικό πρόσχημο της ύπαρξης, η αναπόληση γίνεται όμορφη γεύση και, γιατί όχι, γλυκαίνει τη ζωή μας... Ο κόσμος έξω είναι άσχημος, το σπίτι μου μέσα πανέμορφο... Με ανακουφίζει να βλέπω τη λάμπα και τον μπουφέ της γιαγιάς μου, τον φωνογράφο του παππού μου, τα κεντήματα της μάνας μου, το πάτσγουορκ της προγιαγιάς μου που έχω καδράρει, φτιαγμένο από κρητικά μαντήλια... Τελικά κάναμε το τρίτο εμβόλιο, είμαστε στο σπίτι μας, καθόμαστε ήρεμα στον καναπέ κρατώντας βιβλία ή σταυρόλεξα, αντίο σύντροφοι και φίλοι... Και τη μέρα που χιονίζε, όπου όλα απέξω ήταν άσπρα, βιώσαμε τον σπιτικό μας χώρο ακόμα πιο όμορφο... Είχαμε χωθεί δίπλα στο τζάκι και φωλιάζαμε σε ένα ασφαλές και ζεστό καταφύγιο -δηλαδή «ανήκειν»- σωμάτων, ψυχών αλλά και περιβάλλοντος (πλήρως για πλήρως «συστημικό»). Ευτυχώς, εμάς δεν μας κόπηκε το ρεύμα! Αν μέναμε χωρίς ηλεκτρικό, όπως τόσες περιοχές της Αττικής, τι θα βιώναμε; Πώς πάλι θα ζούσαμε την αποδιοργάνωση, τη στέρηση, την έλλειψη; Αλλά οι πρώτες είναι γλυκές αναμνήσεις, που συνθέτουν τη νοσταλγία και που λειτουργούν ως θεραπευτικά βότανα...

Δέκατο, η αμφίδρομη ενσυναίσθηση: Θα τελειώσω με έναν τελικό συλλογισμό-πρόταση: Να μοιραστούμε τον πόνο μας. Μια παλιά συμμαθήτριά μου μου τηλεφώνησε για να μου ζητήσει φάρμακο για αϋπνίες και να μου εξομολογηθεί πόσο άσχημα αισθάνεται αυτόν τον καιρό... «Γερνάμε» μου λέει («Μαμά γερνάω»... κατά Τάνια Τσανακλίδου). Της έδωσα αγωγή, τη στήριξα, την παρηγόρησα κ.λπ., αλλά ήταν σαν να μου έκανε εκείνη ψυχοθεραπεία. Τη σκέφτομαι και νιώθω καλύτερα, συνυπάρχω θεραπευτικά μαζί της... Πριν, ένιωθα μόνη, απομονωμένη, έρημη... Τώρα, λέω με ανακούφιση: Άρα, εγώ δεν είμαι η μόνη που υποφέρει... Μ' εκείνη μαζί αισθάνομαι ότι πάλι κάπου «ανήκω»... Τελικά είμαστε όλοι άνθρωποι... ευάλωτοι... θνητοί... Αλλά, μήπως, το ότι βιώνω θετικά τον πόνο των άλλων, το ότι ανακουφίζομαι όταν και οι άλλοι δεν είναι καλά σημαίνει ότι κατακλύζομαι από φθόνο, κακία, επιθετικότητα; Όχι! Δεν πρόκειται, εδώ, για φθόνο και επιθετικότητα, αλλά για αμοιβαιότητα και *αμφίδρομη ενσυναίσθηση*. Έτσι, ώστε να μπορέσουμε να αντικρύσουμε *μαζί* ένα καλύτερο και πιο υγιεινό τοπίο. Η τελική μας ευχή-ευχές, αλλά



και προσπάθεια-αγώνας, είναι μια συνολική (και μέσα από αυτήν και ατομική) επιστροφή στην κανονικότητα. Από το «Ο σώζων εαυτόν σωθήτω» (που είχε πει το Μαντείο των Δελφών στους Έλληνες, σε σχέση με τη μεγάλη εκστρατεία των Περσών) να οδεύσουμε προς το «*σώζομαι, σώζεσαι, σωζόμαστε*»...