



**Περίληψη:** Δεν επαρκεί η επισήμανση του προβλήματος της πανδημίας I.H.A.D. Τη λύση του προβλήματος προσδιορίζουν τα 17 σημεία αναφοράς που μας χαρίζει ο Dr Peter Breggin M.D. Εδώ, νιώθω την ανάγκη να παραθέσω – επειδή μου προκάλεσαν ιδιαίτερη συγκίνηση – τα λόγια του P.B. για τη σύζυγό του Ginger:

“I cannot separate Ginger’s influence from anything that I accomplish in this life; she helps everything good to happen and makes everything better”,

«η αιτία όλων των επιτευγμάτων μου στη ζωή αυτή ήταν η σύζυγός μου και εγώ ως ένα αδιαίρετο ζεύγος, η σύζυγός μου ανοίγει το δρόμο προς κάθε τι καλό, ενώ εκλεπτύνεται οτιδήποτε εκείνη αγγίζει».

Απόσπασμα (σελ. 330) από το Medication Madness - The Role of Psychiatric Drugs in Cases of Violence, Suicide, and Crime, Peter Breggin M.D., 2008, St. Martin's Press

**Σωτήριοι κανόνες ζωής**

1. **Αγάπη είναι η απόλαυση της συνειδητότητας (joyful awareness).** Αγαπήστε τη ζωή – τους ανθρώπους, τα ζώα, τη φύση, την κηπουρική, τις τέχνες, τη μουσική, τον αθλητισμό και την άσκηση, τη λογοτεχνία, το Θεό – και οτιδήποτε άλλο σας παρέχει την απόλαυση της συνειδητότητας του θαύματος να είμαστε ζωντανά πλάσματα ευρισκόμενα εντός ενός κόσμου ο οποίος είναι ακόμη πιο μεγαλειώδης από εμάς τους ίδιους.

2. **Η ευγνωμοσύνη γονιμοποιεί (satisfies) το πνεύμα μας.** Ας είμαστε ευγνώμονες για όλα όσα αγαπούμε. Αν δεν μπορούμε να σκεφτούμε κάποιον ή κάτι το οποίο να αγαπούμε, τότε ας είμαστε ευγνώμονες για την δυνατότητά μας να αγαπούμε. Ας είμαστε ευγνώμονες για την δυνατότητά μας, όταν το θελήσουμε, να βοηθούμε και να υπηρετούμε άλλους ανθρώπους.

3. **Η ευγνωμοσύνη αποτελεί το αντίδοτο της αυτολύπησης.** Η αυτολύπηση είναι καταστροφική. Μάλιστα, ας αποφύγουμε να πιστεύουμε ότι ζούμε στη χειρότερη εποχή. Δεν είναι δύσκολο να αναλογιστούμε πόσο δυσκολότερα ήταν τα πράγματα για τους ανθρώπους προηγούμενων εποχών, είτε και τώρα ακόμα σε άλλα πάμπτωχα κράτη. Ας είμαστε ευγνώμονες για την παρούσα κατάσταση της ζωής μας.

4. **Η ζωή μας γίνεται Βίος όταν καθοδηγείται από την ηθική.** Ας τοποθετήσουμε την ηθική και τις αρχές υψηλότερα από τις απολαύσεις, την ευκολία, την εξασφάλιση, το εισόδημα, την καριέρα, τα αξιώματα και το κοινωνικό προφίλ. Η τήρηση των ηθικών αρχών αποτελεί το 'κλειδί' για μια ζωή την οποία διέπει μια λεπτή ικανοποίηση.

5. **Χρειάζεται κουράγιο για να απολαύσεις ό,τι είναι αληθινά καλό.** Ας βρούμε το κουράγιο να αγαπούμε, να είμαστε ευγνώμονες και να ζούμε με υψηλό ήθος. Ιδιαίτερα ας είμαστε όσο γενναίοι χρειάζεται για να μιλήσουμε έντιμα και για να κρατήσουμε το κεφάλι ψηλά τη στιγμή που ο φόβος έχει φωλιάσει στην καρδιά μας.

6. **Τολμείστε να συναντηθείτε με τον Έρωτα.** Ζώντας αυτή τη ζωή ερωτευμένοι με τον άνθρωπό μας, καταφέρνουμε να την κάνουμε, όσο είναι δυνατόν, παραδεισένια.

7. **Επιλέξτε ένα επάγγελμα που σέβεστε και αγαπάτε.** Πολλοί άνθρωποι το καταφέρνουν. Ας νιώθουμε ότι το επάγγελμά μας είναι ένα προνόμιο, μια απόλαυση και μια ευκαιρία να υπηρετούμε άλλους ανθρώπους. Ας διαλέξουμε ένα επάγγελμα το οποίο μας δίνει την ευκαιρία να καλυτερεύουμε τις ζωές των άλλων.

8. **Ας αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες της ζωής με μια ατσαλένια αποφασιστικότητα να τις υπερβούμε** . Διαφορετικά, δεν θα τα καταφέρουμε. Το αίσημα της ανημποριάς όταν η ζωή φέρνει αντιξοότητες αποτελεί μια συνταγή αποτυχίας. Η επιλογή ότι, ναι! θα αντιμετωπίσω όλες τις σημαντικές προκλήσεις της ζωής, αποτελεί

μια συνταγή για κατάκτηση μιας προσωπική ικανοποίησης, η οποία καθιστά την επιτυχία ως το πιθανότερο ενδεχόμενο.

9. **Ας μην αποφεύγουμε τα οδυνηρά συναισθήματα.** Παρά το γεγονός ότι συχνά είναι μια καταστροφική επιλογή η ομιλία είτε η δράση υπό την επήρεια αρνητικών συναισθημάτων, εντούτοις είναι πολύ σημαντική η αναγνώριση και συνειδητοποίηση των αρνητικών συναισθημάτων αυτών. Το βίωμα συναισθηματικής οδύνης αποτελεί ένα σήμα ότι υπάρχει κάποιο σφάλμα στον τρόπο που ζούμε το οποίο ζητά την άμεση παρέμβασή μας. Ας καλοδεχτούμε τα οδυνηρά συναισθήματά μας για να μας μιλήσουν, όσο μπορούν, για εκείνα που πραγματικά θέλουμε στη ζωή μας.

10. **Ας αποφύγουμε να βλέπουμε τους εαυτούς μας ως ναυαγούς (survivors).** Αρνούμενοι σε μια απλή επιβίωση, καταλήγουμε τελικά είτε να τα κουτσοβολεύουμε, είτε να αποτύχουμε. Ας κρατήσουμε ζωντανό μέσα μας το όραμα ότι σε αυτή τη ζωή πρόκειται να θριαμβεύσουμε.

11. **Χαρίζοντας τη συγνώμη σπάμε τα δεσμά που μας ενώ νουν με το μίσος.** Το μίσος ενώ δεν επανορθώνει τις αδικίες που μας έκαναν, μας καθιστά μίζερους, πικρόχολους και άθυμους. Αποτελεί μια καλή υπηρεσία προς τον εαυτό μας η συγχώρεση και αν είναι αναγκαία η αποφυγή των ανθρώπων που μας πόνεσαν, ενώ είναι μια κακή υπηρεσία το μίσος προς αυτούς τους ανθρώπους.

12. **Η αξιόλογη ζωή είναι μια καλύτερη επιλογή από την ευτυχισμένη ζωή.** Δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές για την απόκτηση της ευτυχίας, ούτε κόλπα, ούτε χάπια που χαρίζουν ευτυχία. Η επιδίωξη της ευτυχίας θα σας οδηγήσει σε βλαβερές πρακτικές, θα σας περισπάσει την προσοχή από ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό, ενώ δεν αποκλείεται να σας οδηγήσει ακόμη και στην παραφροσύνη. Η ευτυχία σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από τυχαίους παράγοντες – από τα παιδικά μας χρόνια, από τον τόπο γέννησής μας, την υγεία, τις συγκυρίες – όμως, αυξάνουμε την πιθανότητα να είμαστε ευτυχισμένοι επιλέγοντας να παραμείνουμε προσηλωμένοι στις αρχές μας και στο να αγαπούμε, ιδίως όταν η ζωή μας δίνει αντιξοότητες και μας απογοητεύει.

13. **Αν και ουδείς γνωρίζει το αληθινό νόημα της ζωής, εντούτοις είναι βέβαιο ότι ο καλύτερος τρόπος να τη ζήσουμε είναι με αγάπη, με ευγνωμοσύνη, με ηθικές αρχές, με κουράγιο και με ακλόνητη αποφασιστικότητα να τη ζήσουμε αγωνιζόμενοι όσο περισσότερο μπορούμε.** Η ηθική ζωή εγγυάται την ύπαρξη της διάκρισης της αξίας, ενώ συχνά ακολουθείται κατά πόδας από την ευτυχία.

14. **Ας καταστήσουμε το πνεύμα μας ευάλωτο στην αγάπη, ας είναι η αγάπη ο τρόπος να συναντήσουμε το πνεύμα των άλλων ανθρώπων.** Δεν υπάρχει σημαντικότερη από την ικανότητά μας, τόσο ως ξεχωριστά πρόσωπα, όσο και ως η ανθρωπότητα συνολικά, να αγαπούμε ο ένας τον άλλον.

**15. Κανένα προσωπικό πρόβλημα δεν μπορεί να λυθεί κάνοντας χρήση ψυχοφαρμάκων ή ναρκωτικών, τα οποία καταστρέφουν το νου του ανθρώπου, καθώς επίσης και την εκδήλωση της ψυχής του.** Τόσο τα παράνομα ναρκωτικά όσο και τα ψυχοφάρμακα, όλες οι ψυχοτρόπες ουσίες δηλαδή καταστέλλουν και διαστρέφουν τα αληθινά μας συναισθήματα και για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται σε κάθε περίπτωση, ιδιαίτερα μάλιστα στις στιγμές που υποφέρουμε ή φοβόμαστε και έχουμε ανάγκη να γνωρίσουμε αυτά τα συναισθήματα και να επιλέξουμε τη δράση μας.

**16. Ας αποκρούσουμε κάθε ψυχιατρική κατηγοριοποίηση.** Ας μην επιτρέψουμε το σύνολο της ανθρώπινης ζωής μας να συρρικνωθεί σε φράσεις όπως «κλινική κατάθλιψη», «διπολική διαταραχή» είτε «αγχώδης διαταραχή». Δεν υπάρχουν «ψυχιατρικές διαταραχές», αλλά υπάρχουν μόνο διαταραχές της ζωής μας. Αντί να επιτρέψουμε σε άλλους να προσδιορίσουν – έχοντας υποβάλλει τη ζωή μας στην πρέσα ενός κονσερβοποιητήρα - τη ζωή μας, ας προτιμήσουμε να αναζητήσουμε οι ίδιοι τη μοναδική και ανεπανάληπτη διήγηση της προσωπικής μας ανάπτυξης και εξέλιξης.

**17. Ας επιλέξουμε με σωφροσύνη ποια θα είναι η έσχατη λύση των προβλημάτων μας.** Όταν αισθανθούμε ακραία απόγνωση και μοναξιά, που θα καταφύγουμε; Μήπως στην ψυχιατρική η οποία μέσω των αποκλειστικά βιολογικών εξηγήσεων του φαινομένου της ζωής θα μας οδηγήσει στα ψυχοφάρμακα που θα καταστρέψουν το μυαλό μας; Ή μήπως θα στραφούμε στο είδος εκείνο ζωής το οποίο διέπουν υψηλές αρχές, που χαρακτηρίζεται από την υπευθυνότητα και την αγάπη, από την εκπλήρωση των ιδανικών μας και από το αίσθημα της ενότητας με ένα Νόημα ή μια Δύναμη που μας ξεπερνά; Η επιλογή μας της έσχατης λύσης μας προσδιορίζει ως πρόσωπα και προσδίδει στις ζωές μας την κατεύθυνση προς την οποία αυτές πορεύονται.

Υ.Γ.: ενέταξα το άρθρο αυτό στην ενότητα "Συνεννόηση για Ισορροπία" επειδή επιχειρεί να αναβαθμίσει την ποικιλομορφία της "γλώσσας" με την οποία σκεφτόμαστε ορισμένα οντολογικά ζητήματα.