

ΜΠΟΡΕΙ Η ΕΙΚΟΝΑ ΣΟΥ ΝΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ – ΜΙΚΡΕΣ ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ



Παραβλέποντας τα μεγάλα συμφέροντα και την ωμή αδιαφορία που πάντα εξέφραζαν την περιορισμένη αντίληψη και την ιδιοτέλεια της πλειοψηφίας των ανθρώπων ίσως θα πρέπει να εστιάσουμε και στις **μικρές ατέλειες ή ελλείψεις που επιτρέπουν την εκδήλωση όλων αυτών των αρνητικών χαρακτηριστικών με τις μικρές και μεγάλες συνέπειες.**

Δεν είναι τυχαίο άλλωστε το ενδιαφέρον φιλοσόφων, θρησκευτικών ηγετών και επιστημόνων για τις μεταβολές του ανθρώπινου χαρακτήρα και τη σημασία τους για την εξέλιξη στον πλανήτη μας.

Πολλές φορές **αναβάλλουμε μικρές καθημερινές αλλαγές** που σχετίζονται με τη ζωή μας με βασικό πρόσχημα ότι είναι τόσο μικρές και τόσο εύκολα επιτεύξιμες ώστε δεν είναι απαραίτητο να τις εντάξουμε στο πρόγραμμά μας. Θεωρώντας ότι είναι αμελητέες και ότι δεν αξίζει να τους δίνουμε μεγάλη σημασία τις παραμελούμε πιστεύοντας ότι εύκολα και γρήγορα θα μπορέσουμε να τις αντιμετωπίσουμε όταν κάποια στιγμή το κρίνουμε αναγκαίο. Πιθανώς σε κάποιο βαθμό να είναι και έτσι τα πράγματα αλλά ο μεγάλος αριθμός των μικρών αυτών αλλαγών , μας υποψιάζει για το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή ότι τελικά αυτά τα «μικρά» προβλήματα συνιστούν ζητήματα που απαιτούν την παρατεταμένη προσοχή κι επιμονή μας.

Τα παραπάνω έχουν **μικρή κοινωνική σημασία** όταν είναι απλά προσωπικά θέματα όπως η διεκπεραίωση μιας δίαιτας ή το να μην ξενυχτάμε τα βράδια. Έχουν **σαφώς μεγαλύτερη όμως όταν** σχετίζονται με αλλαγές που μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις μας με τους άλλους. Αυτό συμβαίνει γιατί ξεκινώντας μια προσωπική προσπάθεια που συσχετίζεται με τους γύρω μας συμβαίνουν αλυσιδωτές αντιδράσεις, ορατές κάποιες φορές, αργές και δυσδιάκριτες κάποιες άλλες ,που όμως αργά ή γρήγορα έχουν ένα θετικό αποτέλεσμα. Λόγου χάρη, το να προσπαθήσει κάποιος να είναι ειλικρινά πιο ευγενικός με τους γύρω του είναι κάτι που σαφώς θα τον κάνει να νιώσει καλύτερα αλλά οπωσδήποτε θα βελτιώσει και τη συμπεριφορά των άλλων και όχι μόνο προς τον ίδιο.

Ακόμη πιο σημαντικό από αυτό ίσως είναι το να γίνεσαι δικαιότερος με τον εαυτό σου και τους άλλους. Είναι κάτι το οποίο μπορεί να θεραπεύσει διχόνοιες, ν' αποτρέψει βλάβες σε τρίτους ή και να προβληματίσει ένα σεβαστό αριθμό ανθρώπων αποτελώντας ένα ιδιαίτερο πρότυπο ανθρώπου μέσα σ' ένα κύκλο φίλων ή γνωστών. Περιβαλλοντικά είναι πρόδηλο ότι κάθε προσπάθεια περιορισμού των βλαβών με κάθε μορφή που αυτές έχουν αλλά κυριότερα αποκατάστασης τους ,επιφέρει ορατά αποτελέσματα σε μικρή ή μεγάλη κλίμακα.

Για να μπορέσουμε να είμαστε αποτελεσματικοί σ' αυτές τις κατά τα άλλα μικρές προσπάθειες που κατά καιρούς σκεφτόμαστε ν' αναλάβουμε σε σχέση με τη συμπεριφορά μας πρέπει να δούμε τη μεγάλη ομορφιά που κρύβουν. Είναι αυτές τελικά που μπορούν ν' απελευθερώσουν τη δική μας λανθάνουσα θετικότητα αλλά και των άλλων και ν' αποκαλύψουν έναν διαφορετικό εαυτό κι ένα διαφορετικό κόσμο. Για το λόγο αυτό πρέπει να σπάσουμε τον άδικο περιορισμό που επιβάλλουμε στον εαυτό μας. Ως αμέτοχα όντα πάμπολλες φορές αποδεχόμαστε αρνητικές μας συμπεριφορές που κι εμείς δυσκολευόμαστε να εξηγήσουμε.

Η εικόνα που κουβαλάμε για το ποιό τελικά είμαστε και ποια χαρακτηριστικά μας καθορίζουν είναι αυτό που πραγματικά μας περιορίζει. Η ανεπαρκής εικόνα του εαυτού μας αδικεί το κάθε καλό που παραμένει ανέκφραστο στη σκέψη μας ή τα συναισθήματά μας. Η μέχρι τώρα ζωή μας, η οικογένειά μας, οι συνήθειές μας, οι καθημερινές σκέψεις μας δεν μπορούν να αποτελέσουν τις μοναδικές μας αναφορές. Πρέπει να σπάσουμε την προκατάληψη, κυρίαρχα για εμάς τους ίδιους, και να αφήσουμε να εκφραστεί το καλό που πάντα νιώθαμε ότι ήταν εκεί αλλά δεν βρίσκαμε το θάρρος να εκφράσουμε και να υπερασπιστούμε. Δίνουμε μορφή σε ένα νέο πρόσωπο που παύει να δεσμεύεται από αυτό που νόμιζε πως ήταν και έχει τη θέληση να είναι ορθότερα τοποθετημένο μέσα στη ζωή, χωρίς μεμψιμοιρία.

Εάν θέλουμε να το επιτύχουμε πρέπει ν' αγαπήσουμε τη διαδικασία της μετάβασης. Δεν υπάρχει τίποτα για να φοβηθούμε. Κάθε στάδιο αλλαγής θα είναι ομορφότερο από το προηγούμενο και θα μας κάνει να κερδίζουμε σε αυτοεκτίμηση κι εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μας. Οι καλές αυτές ιδιότητες είναι διαθέσιμες και προσιτές πρέπει όμως να επιμεινουμε για να αλλάξουμε τη συνήθεια που δεν παύει να είναι μία αδρανειακή δύναμη.

Οι μικρές αλλαγές είναι πολύ μεγάλες σε αποτελέσματα και το μόνο που ζητούν είναι μια διαφορετική ματιά και αισιοδοξία. Δημιουργούν ένα νέο άνθρωπο, μέσα και έξω, που πρέπει να προχωρήσει γιατί έτσι κι αλλιώς δεν προστατεύεται από τίποτα με το να κρύβεται στις συνήθειές του. Η ζωή είναι διαρκής αλλαγή και τίποτα δεν παραμένει ίδιο ούτε ένα κλάσμα δευτερολέπτου. Αλλάζεις κάτι για σένα και για όσα αγαπάς γύρω σου.

24 Νοεμβρίου 2009
Θανάσης Μάντης, Πολιτικός Επιστήμονας,
Μέλος της ΜΚΟ Σόλων
atmandis@hol.gr