

Άννα Παγοροπούλου, Επ. Καθηγ. Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

Ομιλία στον Επικούρειο Κήπο των Αθηνών, 22/3/2018

Τίτλος: ΛΑΘΕ ΒΙΩΣΑΣ

Υπότιτλος: “Χρυσωμένες έχουν τις παγίδες οι άνθρωποι
και είναι ανάγκη μου να μείνω απ’ τους απέξω”
Οδυσσέας Ελύτης
Βραβείο Nobel Λογοτεχνίας

Ο υπότιτλος τιμά την 21η Μαρτίου, την προηγούμενη μέρα της ομιλίας,
η οποία είναι καθιερωμένη ως Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης.

Πριν από μερικές εβδομάδες, ο συνάδελφος και φίλος Χρήστος Γιαπιτζάκης έκανε την ανασκόπηση των οκτώ Πανελληνίων Συμποσίων μας και μετά, όλοι εμείς κάναμε την αξιολόγηση του 8ου και τελευταίου, που έγινε πριν ένα μήνα όπως κάθε χρόνο στον Γέρακα Αττικής. Μεταξύ άλλων, ο Χρήστος ανέφερε ότι το 2014, εμείς οι Έλληνες καταγραφίκαμε ως οι δεύτεροι πιο δυστυχημένοι πολίτες, μετά τους Αιγυπτίους, σε μια έρευνα με διακρατικό χαρακτήρα. Το θλιβερό αυτό ρεκόρ, για εκείνη την χρονιά τουλάχιστον αλλά και γενικότερα στα χρόνια του μνημονίου και της οικονομικής κρίσης, κάνει ακόμη πιο επιτακτική, για μας τους Έλληνες, την ενασχόληση με την αρχαία φιλοσοφική σκέψη. Και ειδικά την επικούρεια, όπως θα φανεί στην συνέχεια.

Τον Νοέμβριο του ίδιου εκείνου χρόνου, του 2014, εξεδόθη από τις εκδόσεις Πατάκη ένα μικρό βιβλίο με θέμα την φιλοσοφία του Επίκουρου. Συγγραφέας του ο Daniel Klein, απόφοιτος φιλοσοφίας του Harvard, που είχε έρθει για διακοπές στην χώρα μας κάποιο καλοκαίρι, και έμεινε για αρκετό καιρό στην Ύδρα. Ο Klein είχε στις αποσκευές του βιβλία πολλών φιλοσόφων – ποιός όμως από όλους έδενε με το ελληνικό φως και τον τρόπο ζωής των κατοίκων της Ύδρας; Ο Επίκουρος! Γι’ αυτό και ο τίτλος είναι ανάλογος, με υπότιτλο “In search of a fullfilled life” σε αναζήτηση μιας εκπληρωμένης ζωής, δηλ. μιας ζωής που έχει πετύχει τον στόχο της. Με τον τρόπο του, ο αμερικανός λόγιος εξηγεί γιατί η επικούρεια φιλοσοφία διήρκεσε για επτά αιώνες, καλύπτοντας τον ελληνορωμαϊκό κόσμο. Εκτός από τον Κήπο των Αθηνών, με πρώτο καθηγεμόνα και ιδρυτή τον Επίκουρο, υπήρξαν και οι Κήποι της Ιταλικής χερσονήσου, στη Νάπολη υπό τον Σίρωνα και στο Ερκουλάνεουμ υπό τον Φιλόδημο, όπου βρέθηκαν και οι γνωστοί πάπυροι. Εξάλλου πολλοί ρωμαίοι αριστοκράτες είχαν έρθει στην Αθήνα για σπουδές, όπως ο ποιητής Οράτιος που εντάχθηκε στον Κήπο. Για τον Οράτιο έγραψε ο Καβάφης το ποίημα “Οράτιος εν Αθήναις” περιγράφοντάς τον να μεταδίδει το πάθος του για την ποίηση στην εταιρά Λεόντιον.

Το βιβλιαράκι αυτό του Klein το είδα να πουλιέται στο 5ο Πανελλήνιο Συμπόσιό μας, τον Φεβρουάριο του 2015. Το αγόρασα, το διάβασα, και απόρησα: Πως γίνεται ένας ξένος να εκτιμά την επικούρεια σκέψη τόσο πολύ, ώστε να την συστήνει; Δεν μπορούμε να την ανακαλύψουμε μόνοι μας; Φαίνεται όμως ότι ένας ξένος βλέπει πιο αποστασιοποιημένα από μας, και γιαυτό πιο καθαρά.

Πριν το 2015 γνώριζα μόνο τον Irvin Yalom και το γνωστό του βιβλίο, με υπότιτλο “Αντιμετωπίζοντας τον φόβο του θανάτου”. Τι έκανε ο Yalom; Πήρε από την τετραφάρμακο την δεύτερη Κύρια Δόξα, “Ανύποπτον ο θάνατος”, την ανέλυσε με τα εργαλεία της επιστήμης του ως ψυχίατρος, και μας έδωσε ένα ακόμη best seller, ως επιτυχημένος συγγρα-

φέας. Εκείνο που είναι εντυπωσιακό, είναι αυτό που λέει στον Πρόλογο: αν είχε την δυνατότητα να επισκεφθεί την αρχαία Αθήνα, θα πέρναγε ασφαλώς από την Ακαδημία του

Πλάτωνος. Θα πήγαινε στο Λύκειο του Αριστοτέλη. Θα ενδιαφερόταν για την Ποικίλη Στοά, των Στωϊκών. Θα γνώριζε τους Σκεπτικούς, θα μιλούσε με τους Κυνικούς. Αλλά που θα του άρεσε, αγαπητοί φίλοι, να μείνει και να ενταχθεί; Στον Κήπο του Επίκουρου! Η δήλωση αυτή τα λέει όλα.

Και πάμε και σε μια τρίτη μαρτυρία ξένου, Γερμανού αυτή τη φορά, του Heinrich Schmidt. Ο Schmidt έζησε το πρώτο μισό του 20ού αιώνα, και το 1926 εμπνεύστηκε από τον Επίκουρο και ανέλυσε τη σκέψη του στο βιβλίο με τίτλο “ Η φιλοσοφία της χαράς της ζωής”. Αποδεικνύοντας επίσης, ότι ένας ξένος μπορεί να πρωτοπορήσει, και να μπει στο βάθος της φιλοσοφικής αυτής σκέψης. Σε μια εποχή που οι Φιλοσοφικές Σχολές της χώρας μας έχουν πλήρη μεσάνυχτα περί Επίκουρου. Έπρεπε να περάσουν άλλες τρεις δεκαετίες, να φτάσουμε στα μέσα της δεκαετίας του 50, μέχρι να ξυπνήσουμε, χάρη στον Καθηγητή Χαραλ. Θεοδωρίδη, ο οποίος έβγαλε τον Επίκουρο από την αφάνεια. Ο υπότιτλος του εμβληματικού έργου του είναι “Η αληθινή όψη του αρχαίου κοσμου”, άκρως ενδεικτικός για την αξία που έχει η λιτή στην έκφραση αλλά ουσιώδης για την καθημερινότητα, όσων δηλώνουν “Εκ του Κήπου”, στάση ζωής.

Πάμε τώρα στο θέμα μας, το Λάθε Βιώσας. Κατά λέξη σημαίνει: Ζήσε απαρατήρητος, δηλ. επικεντρωμένος στον εαυτό σου. Και εννοεί: Ζήσε αυθεντικά, εκφράζοντας την αληθινή σου φύση. Επικεντρώντας να απολαμβάνει τις φυσικές και αναγκαίες ηδονές της ζωής και όχι τις ματαιόδοξες και μη αναγκαίες. Οι πρώτες, οι απλές και φυσικές χαρές, μας οδηγούν στους δυό πυλώνες του ηδέως ζην.

.1ον, την σωματική ευεξία, που την εξασφαλίζει η συνετή βρώση και πόση. Θα μας πείτε, δεν είναι αυτονόητο αυτό; Ότι τρώμε και πίνουμε συνετά, με μέτρο, χωρίς παρεκκλίσεις; Όχι δεν είναι αυτονόητο. Το φαγητό είναι μια φυσική και απόλαυση και λειτουργία πάνω σε έδαφος ψυχικής ισορροπίας, και μόνο. Όταν η ισορροπία διαταραχθεί, προκύπτουν οι ποικίλες διαταραχές πρόσληψης της τροφής. Στο Αιγινήτειο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο υπάρχει ειδικό τμήμα γιαυτές, όπως και διεθνώς βέβαια – η ψυχική διαταραχή δεν γνωρίζει σύνορα. Και έχει πολλές υποκατηγορίες. Ως προς τη βρώση, έχουμε της διαταραχές της Βουλιμίας και της Νευρικής Ανορεξίας. Και ως προς την πόση τις ποικίλες εξαρτήσεις από το Αλκοόλ, με ειδική πτέρυγα στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, που ονομάζεται 18Ανω.

Η χώρα μας είναι οινοπαραγωγός, που σημαίνει ότι εύκολα το βρίσκεις. Και τα πιο επικίνδυνα είναι τα άσπρα ποτά (ρακή, τσίπουρο, τσικουδιά, ούζο), που έχουν και μια πολιτισμική διάσταση: οι φιλόξενοι Κρητικοί προσφωνούν έτσι τον επισκέπτη τους “έλα μωρέ να πιούμε μια!”. Γιαυτό υφίσταται και η διεθνής οργάνωση των Ανωγύμων Αλκοολικών, ΑΑ, ώστε να προσφεύγουν εκεί άνθρωποι από κάθε κοινωνική και μορφωτική τάξη, χωρίς να στιγματίζονται. Ανωγύμως. Όλοι αυτοί οι εθισμοί θα είχαν αποφευχθεί, αν οι άνθρωποι του 21αι. εντριφούσαν στην επικούρεια φιλοσοφία και ασκούσαν καθημερινά να εφαρμόσουν τις Κύριες Δόξες και τις Προσφωνήσεις της.

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμα και μια απλή έξοδος καταλήγει για πολλούς άνδρες σε μεγάλη κατανάλωση ποτών – οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και περισσότερο από το απόγευμα και μετά. Γιατί; Διότι θεωρείται απόδειξη ανδρισμού ότι αντέχει κάποιος να πει. Ο Επίκουρος θα σχολίαζε ότι αυτές είναι οι ψευδείς δόξες του πολιτισμού μας, δηλ. οι λανθασμένες αντιλήψεις. Ενώ το ζώο μέσα μας είναι καθαρό, διευκρινίζει. Τι κάνει το υγιές ζώο; Τρώει, ίσα-ίσα για να τραφεί, και πίνει τόσο μόνο, ίσα να ξεδιψάσει. Και όχι τον Βόσπορο.

Ας προχωρήσουμε και στον 2ο πυλώνα του ηδέως ζην. Είναι η γαλήνη της ψυχής και συνιστά την πραγματική ουσία της ηδονής. Από αυτή την γαλήνη γεννιέται η λιτότητα και η

εγκράτεια. Γιατί τις συνιστά ο Επίκουρος; Μπορείτε να σκεφτείτε; Τις συνιστά προκειμένου να διατηρηθεί δροσερή η διάθεση για νέες ηδονές. Άρα δεν διατηρούμε μόνον ακμαία την σωματική μας υγεία όταν ζούμε απαραίτητοι. Και όταν δεν εκθέτουμε τον εαυτό μας στις εσφαλμένες αντιλήψεις του καταναλωτισμού – που συνιστά τη μάστιγα της εποχής μας, “Καταναλώνω άρα υπάρχω” (στη θέση της καρτεσιανής λογικής, “Σκέπτομαι άρα υπάρχω”). Αλλά επιπλέον, είμαστε νηφάλιοι και ψύχραιμοι, και σε ετοιμότητα να απολαύσουμε και νέες ηδονές. Αργά και όμορφα, όπως ταιριάζει στην ανθρώπινη φύση μας. Χωρίς νοσηρές λαχτάρες (cravings), που οδηγούν σε σύνδρομα αποστέρησης (deprivation syndroms).

Ας πούμε και ένα παράδειγμα, που είναι της κοινής εμπειρίας όλων μας, λίγο-πολύ. Μας καλούν σε μια συνεστίαση. Πηγαίνουμε, και το ρίχνουμε στην κραιπάλη. Τρώμε, πίνουμε, και γενικά ξεσαλώνουμε. Πως θα ξυπνήσουμε την άλλη μέρα; Έχοντας σιχαθεί φαγητό και ποτό, και πρέπει να περάσουν ώρες μέχρι να συνέλθουμε. Και το χειρότερο είναι ότι δεν μαθαίνουμε από τα λάθη μας, αλλά τα επαναλαμβάνουμε σε κάποια επόμενη ευκαιρία.

Τι θα έκανε ένας Επικούρειος; Θα αρκείτο σε λίγο φαγητό και ποτό, και μετά θα έκαιγε τις επιπλέον θερμίδες χορεύοντας, υπό τους ήχους της μουσικής. Όπως είναι γνωστό, ο χορός είναι άριστο μέσον ρύθμισης της φυσικής κατάστασης, και μάλιστα ανήκει στις ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής – μαζί με το κολύμπι, το περπάτημα και την ποδηλασία. Επιπλέον, ο χορός είναι από τα καλύτερα μέσα κοινωνικοποίησης, και πλαισιώνει με ωραίο τρόπο την ανθρώπινη επικοινωνία. Ακόμη και μεταξύ αγνώστων, ο καθένας επιτρέπεται να επιλέξει την ντάμα του, για ένα χορό. Επομένως, αναφαίνεται στο σχήμα του αμφιτερόπλευρου κέρδους, όπως έχει αναλυθεί επανειλημμένως στον Επικούρειο Κήπο των Αθηνών, το γνωστό και ως win-win. Συνετή βρώση και πόση λοιπόν που ωφελεί εαυτούς και αλλήλους.

Αυτό που θα προσθέσω εδώ είναι το εξής: την άλλη μέρα το πρωί ο φιλόσοφος θα ξυπνήσει ευδιάθετος, αναπολώντας την χοροεσπερίδα μέσω της καταστηματικής ηδονής, και θα σπεύσει να πάρει ορεξάτος το πρόγευμά του, απολαμβάνοντας τη δράση του (ηδονή κατά κίνησιν).

Επιστρέφουμε στο λάθε βιώσας, για να το μελετήσουμε καλύτερα. Ας μην ξεχνάμε ότι όλοι είμαστε ακόμη κατασκευαζόμενοι μαθητές του Κήπου, σύμφωνα με την ορολογία της Επικούρειας Φιλοσοφίας. Προχωρώντας όμως στην ανάλυση των των εννοιών, και στην συνέχεια βιώνοντας στην καθημερινότητά μας η φιλοσοφία αυτή, μέχρι να γίνει κομμάτι της ζωής μας, θα μπορέσουμε να γίνουμε εταίροι, δηλ. να αναβαθμιστούμε στη δεύτερη βαθμίδα μύησης. Αλλά και η πρώτη βαθμίδα είναι σημαντική, όπως το δηλώνει το πολύ ωραίο ποίημα του Κων. Καβάφη, με τίτλο :” Το πρώτο σκαλί”.

Ας ξεκινήσουμε με έναν διαχωρισμό: του Λάθε Βιώσας από το Λάθρα βιώσας. Λάθρα σημαίνει λαθραία, δηλ. σαν να είμαστε κάποιος άλλος. Και πράγματι, είμαστε λαθρεπιβάτες στο πλοίο της ζωής, όταν ζούμε μετά από έγκριση των άλλων, ή από φόβο τι θα πουν οι άλλοι για μας, δηλ. μια ζωή τεατράλε, χωρίς προσωπικό νόημα και χωρίς χαρά. Σε σύγχρονη ορολογία θα λέγαμε ότι ζούμε με κοινωνικό κομφορμισμό. Κομφορμιστικά επιτρέπεται να ζουν μόνο τα παιδιά και οι έφηβοι, αφού δεν έχουν κατακτήσει την αυτονομία τους. Γιαυτό και είναι αναξιόπιστοι μάρτυρες στα δικαστήρια (λένε αυτό που θέλει να ακούσει ο άλλος, και όχι αυτό που πιστεύουν οι ίδιοι).

Το κάνουν αυτό οι ενήλικες άνθρωποι; Δυστυχώς ναι. Και το ομολογούν οι ίδιοι στα γραφεία των ψυχολόγων και των ψυχοθεραπευτών. Συνήθως όταν αρχίζουν να εμφανίζονται τα συμπτώματά τους σε σωματικό επίπεδο. Είτε με την μορφή ψυχοσωματικών ενόχλημάτων (έλκη, κολίτιδες, δερματικά κ.λ.π.) είτε με την μορφή κάποιας αγχώδους διαταραχής ή φοβίας. Τι έχει να μας προτείνει ο Επίκουρος;

Να ζούμε λάθε, απαραίτητοι, και με τα φώτα στραμμένα στον εσωτερικό μας κόσμο, δηλ. στον πυρήνα της ύπαρξής μας. Όχι μόνο τι θέλουν οι άλλοι από μας, αλλά και τι θέλουμε εμείς από τον εαυτό μας. Αυτή είναι η υγιής εσωστρέφεια. Να περνάμε χρόνο μόνοι, παρέα με τον εαυτό μας στοχαζόμενοι. Όστε να βρίσκουμε κάθε φορά τις νέες ισορροπίες μας. Και αφού τα βρούμε με τον εαυτό μας, τότε να στραφούμε και προς τους άλλους.

Το μονοπάτι της εξελιξής μας να το χαράζουμε μόνοι μας. Στοχεύοντας στη συνεχή βελτίωση του εαυτού, που είναι και το κεντρικό μοτίβο της επικούρειας φιλοσοφίας.

Και αν σ' αυτό το μονοπάτι που έχουμε επιλέξει στοχαστικά (και όχι παρορμητικά), έρθει να μας συναντήσει και κάποιος φίλος, έχει καλώς, θα έχουμε και παρέα. Αν όχι, καλά είμαστε και έτσι. Θα συνεχίσουμε την πορεία μας, με ρυθμό, με αυτοπεποίθηση, ακόμη και με ισχυρογνωμοσύνη. Την ατομική μας ανέλιξη, η οποία συντελείται σε ελικοειδείς σπείρες, με παλινδρομήσεις και πισωγυρίσματα, όπως είναι φυσικό για μας τους ανθρώπους, δεν την προδίδουμε ποτέ και για κανένα λόγο. Και δεν αφήνουμε το μονοπάτι μας, για να πάμε στη λεωφόρο με το κοπάδι των άλλων ανθρώπων. Στο σημείο αυτό μας βοηθά η πυθαγόρεια φιλοσοφία με το ρητό: Μηδέ τις λεωφόρους βαδίζουν.

Γιατί έχει αξία ο δρόμος που επιλέγουμε; Επειδή μας εξελίσσει μέσω της απαλλαγής από τα βασανιστικά πάθη μας. Δηλαδή ό,τι μας προσδιορίζει πόνο. Και επειδή ο Επίκουρος έκανε την ηδονή επιστήμη, μας έμαθε την αριθμητική του: δεν πληρώνουμε ποτέ μια μονάδα ηδονής (στιγμιαία), με δέκα μονάδες πόνου. Αυτή είναι η λογική του έλλογου ευτυχισμένου όντος, στην οποία οδηγείται ο κατασκευαζόμενος μαθητής του Κήπου όταν αλλάζει επίπεδο συνείδησης.

Ο Αθηναίος διαφωτιστής μας το λέει καθαρά και ξάστερα: Η φιλοσοφία δεν έχει νόημα, αν δεν οδηγεί στον περιορισμό των παθών μας. Με την βοήθεια της επιμαρτύρησης και αντιμαρτύρησης, όπως έχουν αναλύσει άλλοι ομιλητές από αυτό το βήμα.

Λέτε να μείνουμε μόνοι, αν επιλέξουμε το ατομικό μας μονοπάτι και ζούμε απαραίτητοι; Όχι μας απαντά ο Αθηναίος δάσκαλος. Διότι θα μας ανακαλύψουν εκείνοι, που βλέπουν πίσω από τα φαινόμενα και οι οποίοι αξίζουν να γίνουν φίλοι μας. Δηλ. εκείνοι που διακρίνουν το κρυμμένο δυναμικό μας. Και όχι μόνο το διακρίνουν. Αλλά και είναι πρόθυμοι να μας υποβοηθήσουν ώστε να το ενεργοποιήσουμε και να το χαρούμε. Αυτή είναι και η έννοια της φιλίας στους Κήπους, που την είχε εννοήσει και ο Καβάφης. Γιαυτό βάζει τον Οράτιο να αποκαλύπτει τους “νέους κόσμους του Καλού” (δηλ. του Ωραίου) στην μορφωμένη αθηναία εταίρα, η οποία “τον ακούει εν σιγή, έκθαμβος”. Με άλλα λόγια, Οράτιος και Λεόντιον πραγματώνουν και υλοποιούν την Προσφώνηση 52, ότι “η φιλία περιχορεύει την οικουμένη, και μας προετοιμάζει για την ευτυχία”.

Νάτην λοιπόν η έννοια του Λάθε Βιώσας: Ζήσε με τρόπο που θα είναι ελκυστικός στους ψαγμένους αυτής της ζωής – αυτούς που έχουν ήδη ψαχτεί μέσω της υγιούς ενδοστρέφειας. “Ενδον σκάπτε”, όπως μας παρακινεί όλους το διάσημο Δελφικό παράγγελμα. Σ' αυτούς μας ενδιαφέρει να αρέσουμε, και όχι στους ρηχούς, τους καιροσκόπους, τους δημοσιοσχεσίτες. Όπως όλοι ξέρουμε, τα είδη αυτών των ανθρώπων ενδημούν και ευδοκίμούν σε κάθε εποχή. Και στην δική μας. Γιαυτό έχουμε τόσο πολλές εξαρτήσεις, εθισμούς και άλλα δυσάρεστα. Και γιαυτό ο πόνος που προκαλείται από τις δικές μας κακές επιλογές είναι τόσο δυσβάστακτος. Ενώ ο φυσιολογικός πόνος, που στην αρχαία μας γλώσσα σήμαινε κόπος, είναι η φυσική ανθρώπινη κατάσταση, που κάνει εύφορο το χωράφι της ψυχής μας – όπως ο γεωπόνος με τις μεθόδους του κάνει αντίστοιχα τη γη να καρπίσει. Και να μην παραμένει “χέρσα γη”, για να θυμηθούμε το άλλο μεγάλο ποίημα, του T.S.Elliot, Wasteland (που έχει αποδοθεί και ως Έρημη Χώρα, από τον φίλο και συνομιλητή του, τον Γιώργο Σεφέρη).

Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι στην αφιλοσόφητη (και άρα σαθρή) εποχή μας, μόνο ένα 15% του γενικού πληθυσμού ζει με αρχές και αξίες. Το 85% δεν παίρνει είδηση. Όμως ο ηδονικός βίος είναι ο ενάρετος, μας λέει ο Επίκουρος, με πρώτη και κύρια αρετή την φρόνηση, η προσπορίζει και την μεγαλύτερη ηδονή. Η φρόνηση, ως ρυθμιστής των συναισθημάτων, μας καθοδηγεί στην τέχνη του ηδέως ζην. Που συμποσούται σε δύο πράγματα: την σωματική απονία και την ψυχική αταραξία. Όστε να ζούμε μεν ανάμεσα στους ανθρώπους, αλλά με την μακαριότητα των θεών.

Και ενώ δεν περιφρονούμε τις απολαύσεις, εν τούτοις κυριαρχούμε πάνω στις επιθυμίες μας και τις χαλιναγωγούμε. Και ενώ δεν είμαστε απαλλαγμένοι από πάθη, ωστόσο δεν τα αφήνουμε να καταστρέψουν την γαλήνη της ψυχής μας.

Μπορεί, όπως προείπα, να μην ενδιαφερόμαστε για την γνώμη των άλλων. Αλλά και δεν την περιφρονούμε, μας λέει σχολιάζοντας ο Heinrich Schmidt. Διότι έτσι θα τους προκαλέσουμε, οπότε θα βάλουμε σε κίνδυνο την προσωπική μας ασφάλεια. Επομένως η φρόνηση μας καθοδηγεί και σ' αυτό. Το αναλύει πολύ ωραία ο γερμανός φιλόσοφος, ακολουθώντας τον Επίκουρο.

Τέλος μπορεί να μας ενοχλούν διάφορες κοινωνικές καταστάσεις, η φρόνηση όμως μας συγκρατεί ώστε να μην εκτρεπόμαστε, με νεύρα και ξεσπάσματα, προξενώντας πόνο στον ευατό μας, και ενδεχομένως και στους άλλους. Αντίθετα, ζούμε με ακεραιότητα, αναζητώντας τους φίλους εκείνους που θα μοιραστούν την χαρά τους μαζί μας, και εμείς με τη σειρά μας θα πολλαπλασιάσουμε τη δική τους.