

Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Η άσκηση μέσα στο γάμο...

Πολλοί σήμερα ισχυρίζονται ότι ο όρος άσκηση αποτελεί ουτοπία ως προς την εφαρμογή του στις σύγχρονες συνθήκες ζωής και ιδιαίτερα μέσα στο γάμο. Γι' αυτό σ' αυτό το τεύχος παρουσιάζουμε ένα άρθρο (συνέντευξη από τον Δρ. Δημήτριο Καραγιάννη, Παιδοψυχίατρο - θεραπευτή οικογένειας) του περιοδικού "ΠΑΡΕΜΒΟΛΗ" που αναφέρεται στο συγκεκριμένο θέμα και αποτελεί προσπάθεια προσέγγισης και προσδιορισμού του ρόλου της άσκησης μέσα στο γάμο. Έχουμε πάντα στο νου ότι σκοπός του ανθρώπου είναι η θέωση και όχι η ηθική αυτάρκεια, η αγιότητα και όχι η χλιαρότητα, η προσπάθεια και όχι η βολή.

Παρεμβολή: Είναι γνωστό ότι πολλοί έχουμε συνδυάσει τη λέξη άσκηση με το μοναχό, και αναφερόμαστε στον ασκητή μοναχό. Υπάρχει άσκηση μέσα στον γάμο;

Απάντηση: Εγώ θα ρωτούσα καλλίτερα: Υπάρχει γάμος χωρίς άσκηση; Αυτό που είναι σημαντικό είναι να δούμε τι εννοούμε όταν λέμε άσκηση, γιατί κινδυνεύουμε, και αυτό είναι τραγικό, να διαστρεβλώσουμε την έννοια της άσκησης κάνοντας μια μηχανιστική μεταφορά της άσκησης του μοναχού στην ζωή των εγγάμων, με συνέπεια να ονομάσουμε ως άσκηση την απουσία του έρωτα. Επομένως εν ονόματι της άσκησης κινδυνεύουμε να αρνηθούμε την ίδια την φύση του γάμου και τότε η τάχα ιδανική κατάσταση θα είναι οι παντρεμένοι να μην είναι παντρεμένοι. Δεν μπορεί η απουσία σχέσης να είναι το ζητούμενο στην σχέση ενός ζευγαριού.

Η άσκηση στο γάμο είναι η ίδια η αλληλοπεριχώρηση. Η άσκηση των προσώπων αναφέρεται στην προσπάθεια του κάθε συντρόφου να ανακαλύψει τον εαυτό του σε σχέση με το σύντροφό του.

Η άσκηση στο γάμο έγκειται στο γεγονός ότι ένας άντρας και μια γυναίκα θα βρεθούν μαζί, θα συνυπάρξουν και θα μπορέσουν να αλληλοπεριχωρηθούν. Η άσκηση στον γάμο είναι η ίδια η αλληλοπεριχώρηση.

Π: Δηλαδή η άσκηση στον μοναχό και η άσκηση στον γάμο, είναι ίδια ως προς τον σκοπο, αλλά αλλάζει κατά τον τρόπο;

Απ: Η άσκηση ήταν πάντοτε συνώνυμο της ενδυνάμωσης. Ένας αθλητής ασκείται για να είναι πιο δυνατός. Ασκείται όχι στερούμενος την φύση του, αλλά προσπαθώντας να την αναπτύξει στις μεγαλύτερες δυνατότητές της. Η άσκηση των προσώπων στο γάμο αναφέρεται στην προσπάθεια του κάθε συντρόφου να ανακαλύψει τον εαυτό του σε σχέση με τον σύντροφό του. Ο Σαρτρ είχε πει πολύ σωστά ότι ο άλλος άνθρωπος για μένα είναι κόλαση. Κάθε άνθρωπος που ευρίσκεται πολύ κοντά μας κινδυνεύει να γίνεται η κόλασή μας για τι μας ενοχλεί, μας δυσκολεύει, μας εμποδίζει και περιορίζει τον ζωτικό μας χώρο. Μας εμποδίζει να έχουμε την ατομικότητά μας.

Όταν ένα ζευγάρι αποφασίζει να συνυπάρξει και αφεθεί στο αυτονόητο, θα συμβιβασθεί και θα συνθηκολογήσει, με συνέπεια με την πάροδο του χρόνου να αυξάνεται το παράπονο, η γκρίνια και η μιζέρια στην σχέση. Διαφορετικά το ζευγάρι έχει να υιοθετήσει μια δυναμική στάση εγρήγορης - άσκησης, ώστε ο σύντροφος να γίνει ευκαιρία να βρεις το γνήσιο πρόσωπό σου. Διαλέγω τον άλλο επειδή είναι διαφορετικός. Δεν μπορεί να υπάρχει ζευγάρι αν ο άλλος σύντροφος δεν είναι διαφορετικός. Στα πλαίσια της συνύπαρξης η διαφορετικότητα με φέρνει αντιμέτωπο με το τι είναι σημαντικό και τι δευτερεύων για μένα.

Πώς θα σχετιστώ χωρίς να χάσω το πρόσωπό μου, αλλά και χωρίς να μείνω κλειδωμένος στα ατομικά μου χαρακτηριστικά. Αυτό απαιτεί μια διαρκή αλληλαντίδραση που η επίτευξή της δεν είναι ζήτημα δύο ή τριών χρόνων, αλλά μιας ζωής. Μια ζωντανή σχέση μέσα στον γάμο δημιουργείται μόνο αν κάθε μέλος, προσπαθεί και παλεύει ασκούμενο, να βρίσκει τον τρόπο να αφαιρέσει τα αυτιστικά στοιχεία που τον εμποδίζουν στην κοινωνία με το άλλο πρόσωπο.

Π: Θα πρέπει δηλ. να ξεπερνιέται η ατομικότητα του προσώπου και το στενό εγωιστικό του συμφέρον; Να πάψει πια ο καθένας να σκέφτεται ατομικά αλλά δυαδικά;

Απ: Η έννοια του εγωισμού έχει διαστραφεί. Πολλοί χριστιανοί νομίζουν ότι αποφεύγουν τον εγωισμό με το να μην χαίρονται, να μην καμαρώνουν για κάτι που έχουν πετύχει. Θεωρούν ως εγωισμό την ύπαρξη και έκφραση της επιθυμίας και σπαταλούν τεράστιες δυνάμεις για να την αποκριθούν, να την εξαφανίσουν. Στην ουσία ο εγωισμός είναι ένα εμπόδιο στην ζωή μας, αλλά δεν έχει να κάνει καθόλου με τα στοιχεία που ανέφερα. Ο εγωισμός μας αν θέλετε είναι αυτισμός. Το σύνολο των στοιχείων που σε κλείνουν στον εαυτό σου έτσι ώστε να μην μπορείς να προχωρήσεις υπέρ του εαυτού σου. Για παράδειγμα όταν ένα ατομικό επίτευγμα γίνεται μέτρο σύγκρισης και όχι αφορμή μοιράσματος, με αποτέλεσμα την απομάκρυνση των συντρόφων. Αυτό παθαίνουν όλοι όσοι εμπλέκονται στο σταρ-σύστημα αφού οι προβολείς της δημοσιότητας φωτίζουν υπέρμετρα ένα χαρακτηριστικό τους, τους οδηγούν να χάσουν την συνολική τους αίσθηση και τελικά αυτό τους απομονώνει στην αφόρητη ανασφάλεια ενός ψευδούς εαυτού.

Δεν είναι εγωισμός το να θέλει κανείς να πετύχει στη δουλειά του, στην σχέση του, φτάνει αυτό να μην τον απομονώνει από τον άλλο. Οι ατομικοί στόχοι, είτε καριέρα λέγεται αυτό, είτε ατομική θρησκευτικότητα, διασπών ύπουλα την σχέση και την βουλιάζουν σε ένα κρυφό εγωισμό που δεν γίνεται αντιληπτός. Το χειρότερο εμπόδιο στην άσκηση, είναι η ψευδαίσθηση της αυτάρκειας και της τελειότητας. Ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακας περιγράφει πολύ καλά το πώς προσπαθώντας να πετύχεις μια αρετή μπορεί να εμπλακείς πολύ χειρότερα σ' ένα άλλο πάθος. Εγωισμός μέσα στον γάμο θα μπορούσε να ήταν το να διαβάζει κανείς θρησκευτικά βιβλία με μεγάλη προσήλωση και να αδιαφορεί για τον σύντροφο που έχει πλάι του. Επομένως ό,τι γίνεται ξεκομμένα από τον σύντροφο, γίνεται ατομικό χαρακτηριστικό που δεν προάγει την σχέση.

Π: Ποιο είναι το περιεχόμενο του γάμου; Τι εννοούμε όταν λέμε άσκηση στον γάμο;

Απ: Το δυνάμωμα των ίδιων των προσώπων. Δεν μπορεί να είναι στόχος του γάμου κάτι έξω από αυτούς. Δεν μπορεί να θέσουμε ως κύριο στόχο τα παιδιά. Η άσκηση στον γάμο είναι να βρεις τον εαυτό σου. Να βρεις την σχέση σου με τον ίδιο τον Θεό. Άσκηση στο γάμο σημαίνει ότι το κάθε πρόσωπο γίνεται περισσότερο σοφό, περισσότερο γνήσιο, περισσότερο ο εαυτός του. Ο καθένας μας γεννιέται έχοντας πολλές ψευδείς φαντασιώσεις για τον εαυτό του. Στη σχέση μας με τους άλλους πραγματικά δοκιμάζεται ποιος είναι ο πραγματικός εαυτός μας. Γίνεσαι πιο πολύ ο εαυτός σου αν σχετιστείς γνήσια. Σήμερα έχει φουντώσει το φαινόμενο των πολλαπλών σχέσεων. Οι άνθρωποι όταν βρεθούν μπροστά στο να διαπραγματευτούν μια δυσκολία παραιτούνται και διακόπτουν την σχέση. Ουσιαστικά δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τον εαυτό τους, όχι τον άλλο. Άρα μένουν πάντα οι ίδιοι χωρίς να σχετιστούν και ως έχουν συνάψει πολλαπλές σχέσεις. Γιατί δεν φτάνουν στο σημείο να συναντήσουν τον εαυτό τους.

Η ασκητική του γάμου απαιτεί διαρκή προσωπική δουλειά. Γι αυτό δεν αρκεί το χρονικό διάστημα μιας ζωής. Στη διάρκεια του γάμου βρίσκεις και άλλες πλευρές σου. Αλίμονο στο ζευγάρι που στο τέλος της ζωής του θα σχετίζεται με τον ίδιο τρόπο που σχετιζόταν στην αρχή. Αλλάζει ουσιαστικά η σχέση μέσα στον γάμο.

Ο γάμος δεν αποτελεί απλώς την επισημοποίηση και το σφράγισμα μιας σχέσης που περαιτέρω οδηγείται σε μια στασιμότητα γιατί τότε αυτό θα σήμαινε την απουσία ζωής. Οι άνθρωποι που υπήρξαν πάντα μαζί, αλλά κράτησαν τους ίδιους ρόλους και τον ίδιο τρόπο σχέσης όπως στην αρχή σημαίνει ότι δεν μετουσιώθηκαν, δεν άλλαξαν μέσα στην πορεία του γάμου τους. Δεν ανακάλυψαν τον εαυτό τους. Απλά συνυπήρξαν χωρίς να αγγιχτούν. Στην ασκητική του γάμου παλεύεις με τον σύντροφο σου και με τον εαυτό σου. Όπως αναφέρεται αντίστοιχα στα ασκητικά κείμενα η πάλη με τον Θεό. Η πάλη με τον σύντροφο και τον εαυτό σου είναι που αναδεικνύει το πραγματικό πρόσωπό σου.

Π: Είπατε νωρίτερα ότι ο καθένας μέσα από τον άλλο ανακαλύπτει τον εαυτό του. Όσο δυναμώνει η σχέση του με τον άλλο τόσο ανακαλύπτει τον εαυτό του. Το ίδιο γίνεται και με το μοναχό στην σχέση του με τον Θεό. Μέσα στον γάμο λοιπόν ο Θεός τι ρόλο παίζει;

Απ: Ο Θεός δεν έχει ανάγκη να Τον υπερασπιστούμε σαν προϊόν που πρέπει να πουλήσουμε. Δεν πρέπει δηλ. να νοιώθουμε ανασφαλείς, ώστε να πρέπει να Τον διαφημίζουμε. Γι αυτό αναφέρθηκα στον Σαρτρ ο οποίος περιγράφει τις σχέσεις με ειλικρίνεια, αλλά κατάμαυρες, ανέλπιδες, αφού στερείται τον Θεό. Αν θα μιλήσουμε σε επίπεδο πραγματικότητας, για να υπερβούμε τον εαυτό μας πρέπει να αγγίξουμε τις σκοτεινές πλευρές του εαυτού μας. Αυτό δεν μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας. Χρειαζόμαστε στήριγμα πάνω στο οποίο να πατάμε, που δεν μπορούμε να είμαστε εμείς. Δεν μπορείς από μόνος σου να

στηρίζεσαι στον εαυτό σου. Χρειάζεσαι κάπου απ' έξω να πατάς. Αν οι δύο σύντροφοι γίνουν ένα κλειστό σύστημα, τότε όλα τα αρνητικά στοιχεία που αναφέρονται για ένα απομονωμένο άτομο μπορεί να υπάρξουν σε μία σχέση με ψευδοαμοιβαιότητα π.χ. ο Νάρκισσος και η Ηχώ. Η Ηχώ επαναλαμβάνει αυτά που θέλει να ακούσει ο Νάρκισσος. Επομένως ενώ εμφανίζονται επιφανειακά ως μια ιδανική σχέση ζευγαριού, στην ουσία υπάρχει απουσία σχέσης. Και αυτό γίνεται γιατί είναι κλεισμένοι ανάμεσα τους και δεν διαθέτουν σημείο αναφοράς πέρα από αυτούς. Είναι μια κλειστή δυαδικότητα ξεκομμένη και από την κοινωνία με τους άλλους ανθρώπους. Όλα είναι ιδανικά, αλλά τίποτα πραγματικό.

Π: Ο Ι. Χρυσόστομος αναφέρει ότι κι αν ακόμα σε στεναχωρέσει η σύντροφος σου συγχώρεσε την, και αν είναι δύστροπη εσύ φροντίσε να την διορθώσεις με την επιείκεια και την πραότητα. Πολλές φορές όμως αυτό παρερμηνεύεται.

Απ: Είναι συχνό φαινόμενο να θεωρείται ως άσκηση η ανοχή καταστάσεων τις οποίες οι ίδιοι οι άνθρωποι ενεργοποιούν. Όπως κάποιες μητέρες γκρινιάζουν πόσο τις κουράζουν τα παιδιά τους, αλλά δεν τα έμαθαν να φροντίζουν τον εαυτό τους, το ίδιο στην συζυγική σχέση κινδυνεύουν να κάνουν υπομονή, επειδή θυμώνει ο σύντροφος τους και δεν βλέπουν ότι αυτοί έχουν προκαλέσει τον θυμό του. Επιλέγουν κάποιον με τον οποίο δεν μπορούν να συνυπάρξουν, απλώς για να μην μείνουν μόνοι. Δημιουργούν βασανιστικές σχέσεις και μετά θεωρούν σαν άσκηση την ανοχή και ζητούν από τον Θεό να τους βοηθήσει ν' αντέξουν. Γνωρίζουν πολύ καλά κάποια αρνητικά στοιχεία που έχει ο σύντροφός τους από πριν, αλλά αρνούνται να τα δουν, ώστε να έχουν άλλοθι για να υποφέρουν αργότερα. Αν εσύ λοιπόν υπομένεις το σύμπτωμα το οποίο προκάλεσες, δεν έχει να κάνει με άσκηση αυτό. Διότι σου δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι είσαι ο καλός που αντέχεις τον άλλο, ενώ στην ουσία είσαι αυτός που απομακρύνεται και απομονώνεται .

Όταν κάποιος ερωτεύεται, κινδυνεύει να ερωτεύεται την εικόνα του άλλου και όχι τον άλλο. Ο έρωτάς του είναι προς την φαντασίωσή του και όχι προς τον πραγματικό άλλο.

Γι αυτό επιμένω ότι κύρια έκφραση της άσκησης είναι η χαρά. Χωρίς χαρά δεν υπάρχει άσκηση, απλώς παθητική αποδοχή μιας κατάστασης. Ο Θεός μπορεί να μας δώσει δυνάμεις που να μας πάνε πιο πέρα. Δεν χρειάζεται, να μας βοηθά να αντέχουμε τα προβλήματα που εμείς δημιουργούμε. Δηλ. δημιουργούμε σταυρούς με δυσλειτουργικές σχέσεις και μετά επικαλούμαστε τον Θεό για να αντέχουμε.

Π: Είπατε ότι ο άνθρωπος εάν είναι όπως και πριν το γάμο και μετά από αυτόν δεν έχει καταφέρει τίποτα. Μετά τον γάμο αλλάζουν πολλά πράγματα;

Απ: Όταν κάποιος ερωτεύεται, κινδυνεύει να ερωτεύεται την εικόνα του άλλου και όχι τον άλλο. Ο έρωτάς του είναι προς την φαντασίωσή του και όχι προς τον πραγματικό άλλο. Όμως ο πραγματικός άλλος του την διαλύει. Δεν είναι τότε η εικόνα που είχε φανταστεί. Εδώ είναι που κάποιοι δεν αντέχουν. Όταν χαλάσει η εικόνα του άλλου και αρχίζουν να έρχονται σε σχέση με τον πραγματικό άλλο, τότε αλλάζουν σύντροφο. Είναι ανασφαλής και αδύνατος καθώς δεν διαθέτουν την δύναμη να επηρεάζουν την ζωή τους. Ανώριμα ανασφαλής άτομα που έχουν μάθει μόνο να τα φροντίζουν, με συνέπεια όμως την απώλεια της ελευθερίας τους. Και αυτό που αποτελεί πραγματικά στόχο της άσκησης, είναι να αυξήσουν την δυνατότητα ν' αγαπούν. Όχι απλώς συναισθηματικά, αλλά οντολογικά, υπαρξιακά. Υπάρχουν κάποιοι πραγματικοί σταυροί μέσα στον γάμο. Μια αρρώστια, η γήρανση. Ο άλλος έχει σώμα που όσο και αν το φροντίζει αλλάζει, γερνάει. Αυτό κινδυνεύει ασυνείδητα να εκλαμβάνεται σαν προδοσία και η σχέση καταρρέει αν δεν περιλαμβάνει και άλλα στοιχεία που να την νοηματοδοτούν.

Στις μέρες μας κυριαρχούν δυο στοιχεία που είναι διαμετρικά αντίθετα προς την άσκηση. Το μοιραίο και το μαγικό. Δηλ. κινδυνεύουμε να αποδεχόμαστε ότι τα πράγματα είναι δοσμένα. Τα πράγματα συμβαίνουν χωρίς εμάς. Είτε το ονομάσουμε γραφτό, είτε κληρονομικότητα, είτε παγκοσμιοποίηση. Και αυτό μας αφαιρεί την ευθύνη. Η προσδοκία εξ άλλου για λύσεις αποτίθεται στο μαγικό, στο ανέξοδο. Πρόκειται για μια ανώριμη παιδική στάση που θεωρεί ότι κάποιοι άλλοι πρέπει να με φροντίσουν. Η άσκηση αποτελεί μια διαμετρικά αντίθετη ενήλικη στάση, όπου αναλαμβάνω εγώ την ευθύνη της πορείας της ζωής μου, δίχως, να παραβλέπω το πλήθος των αδυναμιών μου.

Π: Είναι λάθος όταν κανείς λέει αφήσου στο Θεό; Όλα θα τα λύσει αυτός και πολλές φορές μένουμε απαθείς περιμένοντας τον από μηχανής Θεό να μας λύσει τα προβλήματα χωρίς εμείς να συμμετάσχουμε.

Απ: Αυτό είναι μία στάση ανθρώπων που θεωρούν το γάμο σαν μια απλή κάλυψη σεξουαλικών αναγκών ή σαν μια κοινωνική αποκατάσταση, που δεν πιστεύουν ότι μπορούν μέσα από τον γάμο να κερδίσουν κάτι πιο σημαντικό για την ζωή τους και ανησυχούν μόνο για το πώς θα τακτοποιηθούν και ζητούν ένα καθησυχασμό, δηλαδή εκείνοι που δεν έχουν πάρει μια ενήλικη στάση ως χριστιανοί που καλούνται να αναλάβουν την ευθύνη της πίστης τους και της πνευματικής πορείας τους. Είναι πολύ σημαντικό να προσεύχονται οι νέοι για την σχέση τους που θα έχουν και μάλιστα να ελπίζουν σ' αυτή. Φοβάμαι ότι πολλοί νέοι αυτή την στιγμή δεν ελπίζουν ότι μπορεί να υφίσταται μια μονογαμική σχέση που να είναι και θρεπτική και πικάντικη. Και αν δεν το ελπίζουν, δεν θα το συναντήσουν. Γιατί πολλές φορές οι νέοι ενώ ονειρεύονται για την σχέση τους, όταν φτάνουν στο γάμο παραιτούνται εύκολα και μεταφέρονται στο μοντέλο που έχουν ζήσει στους γονείς τους. Επομένως κινδυνεύουν να μην ελπίζουν σε μια σχέση ζευγαριού που να γίνεται πιο ερωτική με το διάβα του χρόνου. Άρα να προσεύχονται για τη βίωση μιας σχέσης που θα τους επιτρέψει να ζουν ευχαριστηριακά και να κάνουν και οι ίδιοι τη ζωή τους πιο ερωτική πιο ζωντανή. Αν κάποιος δεν είναι ικανοποιημένος από τη ζωή του τότε δεν μπορεί να προσδοκά ότι όταν θα βρεθεί με ένα σύντροφο, θα αλλάξει η ζωή του μαγικά. Δύο κουρασμένοι και μίζεροι άνθρωποι θα φτιάξουν μια μίζερη κατάσταση. Γιατί όσο περνά ο καιρός οι δυσκολίες αυξάνουν. Εξάλλου αυτό είναι και όρος για να υπάρξει μια καλή ζωή. Σαν τα video-games. Ένα καλό video game για να σου δημιουργήσει ενδιαφέρον, πρέπει να αλλάζεις levels (επίπεδα). Σε κάθε νέο επίπεδο αυξάνει και ο βαθμός δυσκολίας που για να το αντιπαρέλθεις πρέπει να ανακαλύπτεις πηγές ενέργειας, να διαθέτεις νέα βελτιωμένα όπλα και να αποκτά αυξημένες δεξιότητες, αλλιώς λέει χάνεις ζωή.

Δεν μπορώ να φανταστώ μια άσκηση μέσα στο γάμο αν δεν έχει αποτέλεσμα τη χαρά, αν δεν οδηγήσει στο να βλέπεις τον σύντροφο σου, τα παιδιά σου και τους άλλους ανθρώπους ως πηγή χαράς.

Έτσι είναι και η ασκητική μέσα στον Γάμο. Να αυξάνεις τα όπλα σου με το διάβα του χρόνου, ώστε να μπορείς να αντιπαρέρχεσαι τα εμπόδια και να μπορείς να ανακαλύπτεις το σύντροφό σου τον εαυτό σου και τελικά το Θεό. Δεν φαντάζομαι να ανακαλύψεις τον άλλον χωρίς την πηγή της ζωής, τον Θεό. Δεν μπορείς κλεισμένος μέσα στην δική σου αυτάρκεια να βρεις καινούργιους τρόπους ζωής.

Π: Ισχύει ότι ο γάμος έχει μια προοπτική και θεωρείται πετυχημένος όταν αντικαθιστάς το εγώ με το εμείς;

Απ: Αν το εγώ είναι το αυτιστικό εγώ, αν δηλ. το εγώ υπάρχει ξεκομμένο από το εμείς, τότε ισχύει. Αν όμως το εμείς σημαίνει την απώλεια της ιδιαιτερότητας του κάθε προσώπου, τότε όχι, δεν ισχύει. Αποτελεί συχνό φαινόμενο να αποφασίζει κάποιος να θυσιάσει την προσωπική του ανέλιξη για χάρη μιας σχέσης και μετά να το, χρεώνει στον άλλον. Όμως η γνήσια αγάπη για τον εαυτό μας δεν έρχεται σε αντίθεση, με Την γνήσια αγάπη προς τον άλλο και επομένως δεν ακινητοποιείται εμπρός σε ψευτοδιλήμματα. Αυτό που πρέπει να δούμε είναι ότι δεν είναι σωστό να ενοχοποιείται η επιθυμία, όπως πρεσβεύουν κάποιοι οι οποίοι εν ονόματι της πίστης έχουν απολέσει Την χαρά της ζωής. Η επιθυμία είναι το, σημείο υπέρβασης του εαυτού μας. Όταν ενοχοποιείται η επιθυμία επιτρέπεται το παράπονο και η ανάγκη. Το παράπονο είναι η δυσφορία από την μη εκφρασθείσα και μη ικανοποιηθείσα επιθυμία που λειτουργεί σαν σκουριά και διαβρώνει τα πράγματα Η ανάγκη εξάλλου αντιμετωπίζει τον άλλο σαν αντικείμενο και τον χρησιμοποιεί ενώ η επιθυμία αναφέρεται στο πρόσωπό του του. Η άσκηση δεν είναι στέρηση. Δεν αποτελεί άρνηση της χαράς. Είναι αποδοχή του μόχθου που απαιτείται, αλλά τελικά δυναμώνει και δίνει χαρά. Τελικά σου προσφέρει χαρά, σε χαριτώνει. Δεν μπορώ να φανταστώ μια άσκηση στο γάμο αν δεν έχει αποτέλεσμα την χαρά, αν δεν οδηγήσει στο να βλέπεις τον σύντροφό σου, τα παιδιά σου και τους άλλους ανθρώπους ως πηγή χαράς.