



Είμαστε οι συνήθειες μας; - Η απάντηση της Φιλοσοφίας.

Ας ξεκινήσουμε θέτοντας το ερώτημα: τι είναι η συνήθεια. Είναι λοιπόν μια συμπεριφορά, καλή ή κακή, που επαναλαμβάνουμε συνεχώς και που εν τέλει καταλήγει να μας χαρακτηρίζει, να μας προσδιορίζει. Για παράδειγμα, κάποιος που συνηθίζει να φωνάζει, να οργίζεται, λέμε ότι είναι φωνακλός ή οργισμένος. Κατά όμοιο τρόπο κάποιος που έχει τη συνήθεια να βοηθάει τους συνανθρώπους του, λέμε ότι είναι γενναιόδωρος, φιλεύσπλαχνος, φιλάνθρωπος, συμπονετικός, πονόψυχος.

Βασικό χαρακτηριστικό της συνήθειας είναι η επαναληψιμότητά της, το γεγονός δηλαδή ότι γίνεται και ξαναγίνεται και ξαναγίνεται μέχρι που το να μην ξαναγίνει καταλήγει να είναι δύσκολο, ακόμη και ανυπόφορο για εκείνον που επαναλαμβάνει μια συμπεριφορά, αφού η συμπεριφορά είναι πλέον ταυτόσημη του ήθους(συν-ήθεια), δηλαδή του «χαρακτήρα» του ατόμου. Σε ένα από τα αποφθεγματικά αποσπάσματα του Ηράκλειτου, Προσωκρατικού Φιλοσόφου, διαβάζουμε: «ήθος άνθρωπω δαίμων», που σημαίνει ότι το ήθος για τον άνθρωπο είναι ο δαίμων δηλαδή ο χαρακτήρας του, η συμπεριφορά του, η ψυχή του».

Ο Αριστοτέλης, από τους μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας, στο δεύτερο βιβλίο του με τίτλο: Ηθικά Νικομάχεια ή Περί Ηθικής μελετά τις Ηθικές αρετές, με λίγα λόγια την ηθική συμπεριφορά του ατόμου και πώς αυτή μπορεί να τον οδηγήσει στην ευδαιμονία, δηλαδή στην ευτυχία. Πώς όμως οι ηθικές αρετές, αλλά και οι αντίθετές τους, οι ανήθικες συνδέονται με τις συνήθειες;

Ο Σταγειρίτης Φιλόσοφος προβαίνει σε μια ετυμολογική συσχέτιση της λέξης ήθος με τη λέξη έθος, συγκεκριμένα: « ή δ'ήθική ,έξ έθους περιγίνεται, όθεν και τούνομα έσχηκε μικρόν παρέκκλινον από τοϋ έθους». Άρα η ηθική προέρχεται από το έθος, δηλαδή τον εθισμό. Να σημειώσουμε ότι ο εθισμός δεν χρησιμοποιείται εδώ με το σημερινό αρνητικό νόημα που της αποδίδουμε. Σήμερα μιλούμε, για παράδειγμα, για εθισμό στα ναρκωτικά, στο ποτό στη χαρτοπαιξία, υποδηλώνοντας μια ψυχολογική εξάρτηση του ατόμου από την κακή συνήθεια. Στην αριστοτελική Φιλοσοφία ο εθισμός είναι η συνήθεια που αποκτιέται από την επαναλαμβανόμενη άσκηση του ατόμου σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Ο εθισμός είναι ενέργεια, είναι πράξη. Αλλού αναφέρει: « Καί ένί δή λόγω έκ τών όμοίων ένεργειών αί έξεις γίνονται» που σημαίνει ότι από τις όμοιες ενέργειες, από τις ίδιες πράξεις, δηλαδή, διαμορφώνονται τα μόνιμα στοιχεία του χαρακτήρα μας. Οι έξεις ,λοιπόν, είναι οι συνήθειές μας. Αν το διατυπώσουμε πιο απλά, είμαστε οι συνήθειές μας, είμαστε αυτό που επαναλαμβάνουμε ξανά και ξανά. Για τον φιλόσοφο, δεν φτάνει να πούμε απλά ότι έχουμε τη μία ή την άλλη συνήθεια αλλά και τι λογής συνήθεια είναι αυτή. Για να είναι συνήθεια που προσθέτει στον ηθικό χαρακτήρα μας θα πρέπει να έχει ποιότητα. Αρκεί οι ενέργειές μας να έχουν ποιότητά για να έχουν και οι έξεις, οι συνήθειές μας. Θα πρέπει να προσέχουμε τι κάνουμε, τι πράττουμε γιατί αυτό γινόμαστε. Να σημειώσουμε ,τέλος, ότι ο Αριστοτέλης αναφέρει στο βιβλίο του ότι :« περί ήδονάς γάρ και λύπας έστιν ή ήθική άρετή», συνδέοντας τις ηθικές αρετές με τα συναισθήματα. Τις πράξεις μας τις συνοδεύουν τα ευχάριστα ή τα δυσάρεστα συναισθήματα.

Επιλογικά, αξίζει να υπερτονίσουμε τη σημασία του να επιλέγουμε τις πράξεις εκείνες που ποιοϋν ήθος, συμβάλλουν δηλαδή στην ηθική ανάπτυξη του ατόμου και στην υιοθέτηση ενός ποιοτικού τρόπου ζωής. Δεν είμαστε απλώς οι συνήθειές μας, είμαστε αυτό που επιλέγουμε ως τρόπο ζωής.

Πηγές: Προσωκρατικοί-Ηράκλειτος Ε.Ν. Ρούσος, στιγμή(2000)

Αριστοτέλους, Ηθικά Νικομάχεια(α'-ε'), απόδοση Β. Μοσκόβη, Νομική βιβλιοθήκη(1993)

Φωτογραφία: Zenhabits.gr

Αρθρογραφία: Αικατερίνη Χρυσικού, φιλόλογος.

