**Εισήγηση στην ημερίδα του τμήματος της Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Αθήνας στις 31 Μαΐου 2013**

**«Οικονομική κρίση – Πρόκληση για την Νοσηλευτική»**

**Κρίση και Ψυχοπαθολογία**

Ευάγγελος Παπαγεωργίου

Καθηγητής Γ.Τ.Β.Ι.Μ

Μιλώντας για τις επιπτώσεις κοινωνικών γεγονότων στην ψυχοπαθολογία ενός λαού δεν είναι δυνατόν να καλύψει κανείς κάθε άτομο χωριστά.

Αναγκαστικά οι αναφορές στις ψυχολογικές επιπτώσεις θα γίνουν με αφαιρετικές έννοιες, κοινών παρανομαστών επιπτώσεων που κάθε άτομο όμως θα βιώσει και θα διαχειριστεί διαφορετικά.

Θα ήθελα να υπενθυμίσω ότι ο ψυχισμός του ανθρώπου και η έκφρασή του σε κάθε στιγμή της ζωής του είναι αποτέλεσμα τριών ομάδων παραγόντων.

Α) του βιολογικού, κληρονομικού του υποστρώματος

Β) της ψυχοδυναμικής διαμόρφωσης του βιολογικού υλικού από τη στιγμή της σύλληψης, μέχρι τη χρονική στιγμή έκφρασης της συμπεριφοράς του σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή (με ιδιαίτερη σημασία για τη διαμόρφωση αυτή μέχρι την ηλικία 5-6 ετών) και

Γ) των κοινωνικών παραγόντων που καλείται να διαχειριστεί ο ψυχισμός αυτός κατά τη διάρκεια της ζωής του, σε μία μορφή του «γηράσκω αεί διδασκόμενος»

Τόσο στην ψυχιατρική αλλά όσο και στις περισσότερες περιπτώσεις σωματικών ασθενειών, δεν μπορούμε να μιλάμε για αιτίες- με την έννοια της γραμμικής σχέσης μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος – αλλά για αιτιοπαθογενετικούς παράγοντες. Για παράγοντες, δηλαδή, που φαίνεται ή αποδεικνύεται να έχουν καθοριστική σημασίαα για την εμφάνιση μίας νόσου, που έχουν όμως ταυτόχρονα σαν προυπόθεση για να δράσουν παθογενετικά, κι άλλες παραμέτρους που χαρακτηρίζουν ψυχοσωματικά ένα συγκεκριμένο άτομο.

Παρ’ όλο, λοιπόν, που σύμφωνα με τις κοινωνιολογικές θεωρίες, γίνεται μία προσπάθεια ερμηνείας της ψυχοπαθολογίας του ατόμου, με την σύνδεση της με τις συγκεκριμένες ιστορικές και κοινωνικο-πολιτικές συνθήκες μέσα στις οποίες ζει και αναπτύσσεται το άτομο, οι συνθήκες αυτές δεν μπορούν να ενοχοποιηθούν σαν αίτια εκδήλωσης μία συγκεκριμένης ψυχοπαθολογίας.

Θα πρέπει περισσότερο να τις κατανοήσουμε (τις κοινωνικές συνθήκες) σαν εκλητικές αφορμές ή το πολύ σαν αιτιοπαθογενετικούς παράγοντες που σε συνδυασμό με το υπάρχον ψυχοβιολογικό υπόστρωμα του ατόμου θα προκαλέσουν την εκδήλωση της συγκεκριμένης ψυχοπαθολογίας.

Γι’ αυτό το λόγο «βιώματα, εμπειρίες, τραύματα, κλπ ελκύουν σε κάθε άτομο και διαφορετική αντίδραση».

Έχοντας αυτά υπ’ όψιν μας, θα μπορούσαμε να αναφερθούμε σε κοινωνικούς παράγοντες που μπορεί να λειτουργήσουν παθογενετικά (και όχι αιτιολογικά) για την εμφάνιση μίας ψυχικής διαταραχής, τη μορφή έκφρασης της, την πορεία της και την αντιμετώπισή της.

Όταν έχουμε να κάνουμε με ψυχολογικές αντιδράσεις σ’ ένα σύνολο κοινωνικών παραγόντων, χωρίς να είναι δυνατή μία αξιολόγηση και ταξινόμηση κάποιων από αυτούς, σαν ιδιαίτερης βαρύτητας, αυτή την ψυχολογική, μη φυσιολογική, αντίδραση σ’ ένα πλήθος αδιαφοροποίητων κοινωνικών επιδράσεων την ονομάζουμε «κοινωνικό stress» (κοινωνική καταπίεση). Πρόκειται δηλαδή για τη σχέση «κοινωνικής καταπίεσης» και ατομικής αντίδρασης. Έτσι βλέπουμε διαφορετικές ψυχολογικές αντιδράσεις σε άλλοτε άλλες, συγκεκριμένες κοινωνικές επιβαρύνσεις.

Όταν έχουμε μία χρονικά περιορισμένη αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο καταπιεστικό γεγονός τότε μιλάμε για «κρίση». Αυτή εμφανίζεται πάντα σε άμεση χρονική συνάρτηση με τα καταπιεστικά γεγονότα, μπορεί να διατηρηθεί στο χρόνο ή να εκτονωθεί ανάλογα με τη δυνατότητα διαχείρισης των γεγονότων ή της αλλαγής των συνθηκών που τα προκάλεσαν. Εάν η κρίση οδηγήσει σε εμφάνιση χρονιότερης ψυχολογικής διαταραχή, τότε θεωρούμε ότι η κρίση λειτούργησε σαν εκλυτική αφορμή για την εμφάνιση της διαταραχή αυτής και όχι σαν αιτία.

Αυτό δεν ισχύει όταν η κρίση εμφανίζει στοιχεία χρονιότητας. Τότε μπορούμε να την θεωρήσουμε σαν σοβαρό αιτιοπαθογενετικό παράγοντα που σε συνδυασμό με τη ψυχοσύνθεση του ατόμου συνθέτουν το απαραίτητο ψυχολογικό αιτιοπαθογενετικό υπόστρωμα για τον ψυχολογικό εκτροχιασμό.

Η πραγματικότητα έχει δείξει ότι δεν υπάρχει γραμμική σχέση ανάμεσα σε «τραυματικό γεγονός» και «ψυχολογική αντίδραση».

Κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά και η αντίδρασή του έχει σχέση με τη συνειδητή ή ασυνείδητη σημασία που έχει το συγκεκριμένο γεγονός για το συγκεκριμένο άτομο, (όπως φυσικά και από τους μηχανισμούς άμυνας που διαθέτει για να ανταπεξέρχεται στα ψυχολογικά τραύματα). Αλλά και από τη γενικότερη «επιβάρυνση» του ψυχισμού του ατόμου από τη σχέση του με το κοινωνικό περιβάλλον.

Όχι μόνο οι διαφορετικές προσωπικότητες αντιδρούν διαφορετικά σε καταστάσεις κρίσεως αλλά και λαοί, γιατί και οι λαοί μεταξύ τους εμφανίζουν διαφορετικά χρακτηριστικά

Το θέμα μας είναι «κρίση και ψυχοπαθολογία».

Δεν χρειάζεται νομίζω να αναφερθώ χωριστά σε όλες τις πιθανές παραμέτρους της «κρίσης» όπως συνηθίσαμε να ονομάζουμε την αλλαγή των μέχρι τώρα κοινωνικών δεδομένων – θα αναφερθώ όμως σε ένα στοιχείο που θεωρώ κοινό παρανομαστή σ’ όλες τις επιμέρους καταστάσεις που βιώνουμε τα τελευταία χρόνια, αυτό του αισθήματος της «απώλειας».

Απώλεια η οποία διαπερνά τα βιώματα από τα επακόλουθα της κρίσης σε κάθετο και οριζόντιο επίπεδο.

Από την απώλεια της οικονομικής ασφάλειας ακόμα και του μέχρι τώρα τρόπου ζωής των πιο ηλικιωμένων μέχρι την απώλεια προοπτικής ονείρων και προσδοκιών των νεοτέρων.

Απώλεια όμως – συναισθηματικά υπενδεδυμένων αντικειμένων, όπως λέμε στη ψυχιατρική – σημαίνει κατάθλιψη. Κατάθλιψη που συνδυάζεται με το άγχος για την ανασφάλεια του μέλλοντος.

Εδώ όμως θα ήθελα να κάνω μία παρένθεση και να υπενθυμίσω ότι ο άνθρωπος ωριμάζει μέσα από την αντιμετώπιση καταστάσεων απώλειας και άγχους που συνιστούν και τις αντίστοιχες ηλικιακές «κρίσεις».

Με τη γέννα χάνει την νιρβάνα της μήτρας.

Με το που περπατάει αποχωρίζεται την αγκαλιά και το στήθος της μαμάς.

Μεγαλώνοντας χάνει σταδιακά τις εικόνες παντοδυναμίας του της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.

Βιώνει την απώλεια των ονείρων του στις πανελλαδικές εξετάσεις.

Βιώνει την απώλεια αγαπημένων σχέσεων και είναι καταδικασμένος να χάσει αργότερα, κατά την διάρκεια της ζωής του, προηγούμενες ικανότητες και δυνατότητες. Γνωστές είναι και οι ανά δεκαετία «κρίσεις» της ηλικίας.

Είναι ακόμα καταδικασμένος να χάσει και αγαπημένα πρόσωπα.

Ο άνθρωπος λοιπόν ωριμάζει αντιμετωπίζοντας κρίσεις «απώλειας» καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Τι είναι όμως αυτό που καθιστά τη «κρίση» που περνάμε τώρα ιδιαίτερα επικίνδυνη για την εκδήλωση ψυχοπαθολογίας από ένα πλήθος ατόμων;

Πιστεύω ότι αυτό που προκάλεσε η κρίση αυτή είναι η απότομη ανατροπή μίας πορείας που από τους περισσότερους εθεωρείτο δεδομένη, για πολλούς μάλιστα η ανατροπή αυτή ήταν πλήρης. Είναι σαν μία απώλεια, σχεδόν υπαρξιακής σημασίας.

Είπαμε απλά ότι η απώλεια είναι ο κοινός παρανομαστής της κατάθλιψης. Στην κατάθλιψη όμως συνυπάρχει και ο θυμός και η οργή.

Είναι λοιπόν κατάθλιψη, θυμός, οργή, τα συναισθήματα που καλούμεθα να διαχειριστούμε σαν συναισθηματικό επακόλουθο των κοινωνικών αλλαγών στις ημέρες μας.

Τι επίδραση θα έχουν τα συναισθήματα αυτών στον επιμέρους ψυχισμό κάθε ατόμου, αυτό θα εξαρτηθεί από τη δομή της προσωπικότητας του αλλά και από το μέγεθος του προβλήματος που καλείται να διαχειριστεί. Γιατί άλλο να σου μειώνεται ο μισθός και άλλο να μένεις άνεργος.

Εάν θέλαμε να συνοψίσουμε τα πιο συχνά αποτελέσματα των συναισθημάτων αυτών στη ψυχοπαθολογία του ατόμου, τότε θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε ότι θα έχουμε αυτονόητα

* αύξηση των καταθλιπτικών διαταραχών (πράγμα που πιστοποιείται και από σχετικές έρευνες)
* αύξηση των αγχωδών διαταραχών σε οποιαδήποτε έκφρασή τους
* επιδείνωση προϋπάρχουσων ψυχοπαθολογικών καταστάσεων
* αύξηση των ψυχοσωματικών ασθενειών αλλά και
* επιδείνωση σωματικών ασθενειών αφού ο ψυχολογικός παράγοντας επηρεάζει όπως γνωρίζουμε τα πάντα
* αύξηση ψυχοτρόπων ουσιών (ναρκωτικά αλλά κυρίως αλκοόλ)
* αύξηση κατανάλωσης αντικαταθλιπτικών και αγχολυτικών σκευασμάτων

Πέρα όμως από τις διαταραχές αυτές που κατατάσσονται στα πλαίσια της ιατρικών θα λέγαμε διαταραχών ένα επίσης μεγάλο πρόβλημα είναι «οι αλλαγές των συμπεριφορών με την εμφάνιση ιδιαίτερα ψυχοπαθητικών στοιχείων» (ψυχοπαθητικές συμπεριφορές σημαίνουν διαταραχές της συμπεριφοράς).

Μέσα στα συναισθήματα που προκαλεί η κρίση είναι όπως είπαμε και ο θυμός και η οργή. Έτσι, περά από την αύξηση των ψυχοπαθολογικών καταστάσεων που αναφέραμε, θα έχουμε και έναν μεγάλο πληθυσμό ατόμων που θα πρέπει να διαχειριστεί τα συναισθήματα αυτά.. Ένα ποσοστό των ατόμων αυτών, με χαρακτηριστικό την έλλειψη λογοκριτή στη δομή της προσωπικότητάς τους (το ΥΠΕΡΕΓΩ που λέμε στην ψυχιατρική). Θα εκδηλώσει την οργή του αυτή ανεξέλεγκτα με στόχο, όχι τι δημιουργικό μπορεί να κάνει για να βοηθήσει σε ατομικό ή κοινωνικό επίπεδο να ξεπεραστεί η κρίση, αλλά να καταστρέψει ακόμα ότι όρθιο υπάρχει γύρω του.

Όποιος είναι ανίκανος να δημιουργήσει είναι ικανός να καταστρέψει την δημιουργία άλλων. Η καταστροφική συμπεριφορά, γνωρίζουμε τουλάχιστον από τα γήπεδα, είναι μία μορφή εκτόνωσης της επιθετικότητας από τους ανίκανους για δημιουργία.

Έτσι θα έχουμε διαταραχές στο επίπεδο της συμπεριφοράς όπως:

* την αύξηση περιπτώσεων επιθετικής συμπεριφοράς με ασήμαντες αφορμές
* ταύτιση με επιθετικές κοινωνικές ομάδες (πολιτικές, ποδοσφαιρικές, φυλετικές, κ.λ.π.)
* την «ανθρωποφαγία» ανάμεσα σε πρώην συναδέλφους για τη διατήρηση της θέσης του ενός εις βάρος του άλλου

Με το τελευταίο, να οδηγεί σε «πολεμική» αντιπαράθεση συντεχνιών, για την προστασία των όποιων «κεκτημένων» τους, ακόμα και εις βάρος του συνόλου ή στην αλληλουπονόμευση σε ατομικό επίπεδο μεταξύ συνεργατών για τη διατήρηση της εργασιακής θέσης.

Η κρίση, δηλαδή, σε κάποιους θα βγάλει τη χειρότερη πλευρά του χαρακτήρα τους.

Αυτοί θα λειτουργήσουν και σαν εμπόδιο σε κάθε προσπάθεια εξόδου από αυτή.

Σε όλα όσα αναφέραμε μέχρι τώρα, λίγο πολύ θα συμφωνούσαμε όλοι μεταξύ μας.

Υπάρχει μία κρίση που βιώνεται κυρίως σαν οικονομική, με τις επιπτώσεις της στους διάφορους τομείς που αναφέρθηκαν (καμία κρίση δεν είναι μόνο οικονομική αλλά ταυτόχρονα υπάρχει και κρίση ιδεών, αξιών κλπ.).

Αυτό αποτελεί την διαπίστωση του γεγονότος. Όποιος μείνει όμως σε αυτό, θα μείνει για πάντα εκεί.

Εξ’ άλλου στην κοινωνία όπου ζούμε δεν υπάρχουν μόνο αυτοί που ξαφνιάστηκαν από την κρίση. Αυτοί που νόμιζαν ότι η ζωή μόνο τους χρωστάει. Υπάρχουν και αυτοί που έβλεπαν την κρίση να έρχεται. Που απορούσαν με τα κοινωνικά φαινόμενα πριν την κρίση, με ένα τρόπο ζωής τον οποίο δεν μπορούσαν να δικαιολογήσουν με τη λογική.

Όλοι αυτοί τά ‘λεγαν, τά ‘γραφαν αλλά κανείς δεν τους έδινε σημασία.

Αλλά, «ουδείς στέργει άγγελον κακών επών» (Κανένας δεν αγαπάει τον αγγελιοφόρο που φέρνει κακά νέα. Αντιγόνη, Σοφοκλής). Έτσι, κανείς δεν είχε διάθεση να τους ακούσει.

Και τώρα τι γίνεται;

Στην ψυχιατρική το γεγονός της διαπίστωσης ότι κάποιος «εκτροχιάσθηκε ψυχολογικά» και βρίσκεται σε μία κατάσταση «κρίσης» είναι το πρώτο και αυτονόητο βήμα που πρέπει να αποδεχτεί ο ασθενής για να ζητήσει βοήθεια.

Το δεύτερο είναι το πώς έφθασε ο ασθενής σ’ αυτή την κατάσταση. Η καταγραφή και ερμηνεία της ατομικής ιστορικής του εξέλιξης με τις επιλογές του, τις τοποθετήσεις του, τις συναισθηματικές του σχέσεις, κλπ.

Το τρίτο βήμα είναι η προσπάθεια ανεύρεσης τρόπων και δυνατοτήτων αλλαγής της πορείας που τον οδήγησε στην κρίση (τον ψυχολογικό εκτροχιασμό). Η απαίτηση ή προσδοκία πολλών ασθενών να γίνουν «καλά» όπως ήταν πριν είναι αυτονόητα λανθασμένη, αφού το πριν είναι αυτό που τους οδήγησε στο τώρα και την εκδήλωση της κρίσης.

Το τέταρτο βήμα είναι η προσπάθεια εφαρμογής όλων αυτών των καινούργιων επιλογών και τοποθετήσεων που θα τους βγάλει από την κρίση και τώρα που έχει γίνει και σοφότερος, θα εμποδίσουν την επανεμφάνιση της στο μέλλον.

Τα τέσσερα αυτά βήματα θα τα βρούμε και στη διδασκαλία του Βούδα αλλά και του Μαρξ.

Ο Μαρξ, στην ουσία στη θεωρία του για την αλλαγή της κατάστασης της εργατικής τάξης του καιρού του προσπάθησε:

* 1ο βήμα: Να δείξει στην εργατική τάξη του καιρού του ότι υπέφερε
* 2ο βήμα: Να δείξει τις αιτίες της δυστυχίας τους
* 3ο βήμα: Να δείξει ότι η δυστυχία αυτή θα μπορούσε να εξαφανιστεί, στο μέτρο που θα άλλαζαν οι συνθήκες που την προκαλούσαν
* 4ο βήμα: Υπέδειξε την εφαρμογή μίας καινούργιας πρακτικής της ζωής, με νέα κοινωνικά δεδομένα, για την εξάλειψη της δυστυχίας αυτής

Αλλά και οι τέσσερις αλήθειες της διδασκαλίας του Βούδα, συνοψίζονται στα:

* Υποφέρουμε και έχουμε συνείδηση αυτού του γεγονότος
* Αναγνωρίζουμε την πηγή της δυστυχίας μας
* Αναγνωρίζουμε ότι υπάρχει κάποιος τρόπος να ξεπεράσουμε τη δυστυχία μας
* Δεχόμαστε ότι για να ξεπεράσουμε τη δυστυχία μας πρέπει να ακολουθήσουμε ορισμένους κανόνες στη ζωή μας και να αλλάξουμε την πρακτική που ακολουθούσαμε μέχρι σήμερα.

Αναφέρομαι στη διαδικασία εξόδου από την κρίση, σύμφωνα με τη γνώμη μου, γιατί αυτό είναι και το πιο δύσκολο κομμάτι που καλούμεθα να αντιμετωπίσουμε σε κοινωνικό αλλά και κυρίως ατομικό επίπεδο.

Εντοπίσαμε σαν κύριο γεγονός που προκάλεσε τη σημερινή κρίση, το γεγονός της «απώλειας».

Μίας απώλειας που εάν την αναλύσουμε θα δούμε ότι σε συντριπτικό ποσοστό αποτελείται από την απώλεια υλικών αγαθών. Εδώ ίσως υπάρχει κάποιο πρόβλημα.

Υπάρχει μία διαστρεβλωμένη εξέλιξη η οποία έχει οδηγήσει όλους εμάς να καταξιώνουμε την ύπαρξή μας από τα αγαθά που έχουμε και κατέχουμε. Η δε ευτυχία να συνίσταται στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη κατανάλωση των αγαθών αυτών. Καταναλώνω άρα υπάρχω. Ταυτόχρονα έχουμε παραμελήσει την εσωτερική μας ανάπτυξη. Άξιος θαυμασμού δεν είναι αυτός που γνωρίζει, ο καλλιεργημένος, ο ενάρετος, ο φιλότιμος, ο πλούσιος σε γνώσεις και αρετές, αλλά ο πλούσιος σε χρήμα, που μπορεί να το επιδεικνύει με τα σπίτια, τα αυτοκίνητα, τα πάρτυ στη Μύκονο ή την Αράχωβα, χωρίς καν να μας ενδιαφέρει αν πρόκειται για «λαμόγιο» ή όχι.

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε περισσότερους “celebrities” παρά επιστήμονες, συγγραφείς, ζωγράφους, κπλ.

Από Homo Sapiens (σκεπτόμενος άνθρωπος) έχουμε μετατραπεί σε Homo Consumer) καταναλωτικός).

Εμείς οι μεγαλύτεροι τη πατήσαμε, και παρασύραμε σ’ αυτή την υπερκατανάλωση και σας, τα παιδιά μας. Εσείς όμως έχετε τη ζωή μπροστά σας. Είναι καθήκον απέναντι στον εαυτό σας να προσπαθήστε να ξεφύγετε από το δρόμο που σας δείξαμε.

Εδώ αρχίζουν και τα δύσκολα.

Για να αντιμετωπίσουμε την κρίση, σε ατομικό ή κοινωνικό επίπεδο θα πρέπει να θέσουμε πρώτα από όλα σε ερώτημα όλα αυτά που μας έφεραν σε αυτή.

Αυτά που έχει και κατέχει κάποιος μπορεί και να τα χάσει. Αυτό μας έδειξε και η κρίση. Αυτό όμως που δεν μπορεί να χάσει ποτέ είναι η γνώση.

Αποκτήστε γνώση, αυτή δεν πρόκειται να σας τη στερήσει κανείς και στις δύσκολες εποχές θα σας φανεί οπωσδήποτε χρήσιμη.

Εδώ αρχίζει η ευθύνη του κάθε ένα από εμάς, από εσάς. Ευθύνη κυρίως απέναντι στον εαυτό του, να πάει ενάντια στο ρεύμα, να καλλιεργήσει τον εαυτό του, να πλουτίσει τις γνώσεις του, να ξεφύγει από την κουλτούρα του «φραπέ». Θα ήθελα μόνο να αναφερθώ σαν παράδειγμα, σε δύο τρία, φαινομενικά επουσιώδη, αλλά για εμένα σημειολογικά ουσιώδη πράγματα. Είμαι στην Τρίτη δεκαετία στο ΤΕΙ και μέχρι σήμερα όλες οι οργανωμένες εκδρομές που διαφημίζονται στους διαδρόμους είναι για τη Μύκονο, την Αράχωβα, το Bansko. Οι δε πολιτιστικές εκδηλώσεις έχουν συνήθως έδρα στην Πειραιώς ή την Ιερά οδό. Ποτέ δεν είδα μία εκδρομή στα κάστρα της Πελοποννήσου, στις Μυκήνες, την Ολυμπία ή μία επίσκεψη σε ένα μουσείο.

Η δε απόκτηση επαγγελματικής γνώσης μοιράζεται σε φυλλάδια των δεκαέξι- δεκαοχτώ σελίδων, όπως είδα και για το δικό μου μάθημα στο τμήμα που διδάσκω.

Έτσι όμως, με τέτοιες επιλογές δεν πάμε πουθενά.

Η κρίση δεν έπεσε από τον ουρανό.

Συμμετείχαμε όλοι στη δημιουργία της. Άλλοι πολύ λιγότερο και άλλοι πολύ περισσότερο.

Επιστροφή στα παλιά δεν είναι δυνατή, αλλά και ούτε θα βοηθήσει

Θα πρέπει να προχωρήσουμε τόσο σαν άτομα όσο και σαν κοινωνία στο τρίτο βήμα.

Υπάρχουν δυνατότητες αντιμετώπισης της κρίσης, όχι όμως με τις γνωστές συνταγές.

Και πρώτα από όλα θα πρέπει κάθε ένας από εμάς, από εσάς, να επαναπροσδιορίσει το νόημα της ζωή του.

Γιατί όπως λέει και ο Κομφούκιος

Εάν θέλεις να αλλάξεις τον κόσμο

άλλαξε πρώτα τη χώρα σου

Εάν θέλεις να αλλάξεις τη χώρα σου

άλλαξε πρώτα την πόλη σου

Εάν θέλεις να αλλάξεις την πόλη σου

άλλαξε πρώτα την οικογένειά σου

Εάν θέλεις να αλλάξεις την οικογένειά σου

άλλαξε πρώτα τον εαυτό σου.