

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

Το

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ

ΤΑΞΙΔΙ



Από τον φόβο  
της σκιάς στο φως  
της επίγνωσης



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το ψυχοθεραπευτικό ταξίδι**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γρηγόρης Βασιλειάδης  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Γρηγόρης Βασιλειάδης, 2023  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-5119-0  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-5120-6

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Από το 1979 | Publishers since 1979*

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**psychogios.gr**

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

Το

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ

ΤΑΞΙΔΙ





# Πρόλογος

Η ψυχοθεραπεία είναι μια έννοια τόσο πολυδιάστατη όσο και παρεξηγημένη.

Κι αυτό για πολλούς και διάφορους λόγους, ένας από τους οποίους σχετίζεται με το πώς αυτή ορίζεται ανάλογα με τη θεωρητική βάση, τη φιλοσοφία και τη σχολή που τη στηρίζει.

Λέμε, για παράδειγμα, «ψυχαναλυτική» ψυχοθεραπεία, «παρξιακή», «συστημική», «εικαστική» και ούτω καθεξής. Θεωρώ ότι αδικείται η έννοια με αυτόν τον τρόπο. Μπορεί αυτοί οι επιθετικοί προσδιορισμοί να βοηθούν να καταλάβει κάποιος από πού εξορμούν ο τρόπος δουλειάς και η θεωρητική προσέγγιση κάποιου ψυχοθεραπευτή, ταυτόχρονα, όμως, καθιστούν την έννοια της ψυχοθεραπείας από μόνη της ατελή, αδύναμη και αόριστη.

Κι ενώ στη λέξη «ψυχοθεραπεία» υπάρχει το συνθετικό «ψυχή», η λέξη αυτή απουσιάζει από τα εγχειρίδια Ψυχολογίας, Ψυχιατρικής και Ψυχοθεραπείας. Μοιάζει με λέξη ταμπού ή, στην καλύτερη περίπτωση, όχι και τόσο επιστημονική, ενώ, από την άλλη, χρησιμοποιούνται κατά κόρον λέξεις όπως «ασυνείδητο», «συναίσθημα», «φαντασιώσεις», «ενορμήσεις» κ.ά. Βεβαίως, ούτε λόγος να γίνεται για έννοιες όπως «πνεύμα», «ιερό», «άνωτερα επίπεδα συνείδησης», «πεπρωμένο» κ.ά. Ίσως η λέξη «ψυχή» να είναι πολύ τολμηρή για τα επιστημονικά εγχειρίδια. Ο αποκλεισμός της, όπως και συναφών λέξεων, καθιστά τα εγχειρίδια αυτά φτωχότερα, άψυχα, χωρίς τους χυμούς μιας ποιητικότητας της ζωής ταυτόσημης με μια τέτοια ευρέως φάσματος υποβλητική έννοια.

Και δεν είναι μόνο αυτό. Ο αποκλεισμός μιας τέτοιας έννοιας από κάποιους ειδικούς –εξαιρούνται κορυφαίοι θεραπευτές όπως οι C.G. Jung, J. Hillman, T. Moore, R. Assagioli– στενεύει αυτόματα τους ορίζοντες της πνευματικής αναζήτησης του ανθρώπου, τη σχέση του με το θείο και το ιερό, υποβιβάζοντάς τον σε μια καθημερινή «φυσιολογική νόρμα» εξαιρετικά περιορισμένου φάσματος.

Η «φυσιολογική» αυτή νόρμα, στις πλείστες των περιπτώσεων, αποτελεί συνώνυμο του κόσμου τού «εγώ» ή αυτού που ο Jung ονόμαζε *persona* (προσωπείο), με τις επιδιώξεις του για επιτυχία, για μια αξιοπρεπή θέση στην κοινωνία, για τη φιλοδοξία και τις αξίες του, για τον ανταγωνισμό, για τις περγαμηνές κι ένα σωρό άλλα στοιχεία που αφήνουν απέξω τα βαθύτερα στρώματα της Ψυχής, όπου ενεδρεύουν ένα άλλο κέντρο και μια εντελώς διαφορετική ποιότητα Συνείδησης.

Διάφορες πνευματικές παραδόσεις ανά τον κόσμο, απ' αρχαιοτάτων χρόνων, είχαν καταδείξει τη σημασία αυτών των βαθύτερων στρωμάτων, οι ανάγκες των οποίων είναι ζωτικά υπαρξιακές, ενώ όποια αποξένωση από τα στρώματα αυτά καθιστά τον άνθρωπο εγωκεντρικό, φίλαυτο, χωρίς ουσιαστική συμπόνια, αγάπη και σοφία. Τον αποκόπτει από καθετί ιερό που κρύβεται στα βάθη της ύπαρξής του και κατ' επέκταση λειψό και κατακερματισμένο. Τον καθιστά μη ά-τομο και κάθε ψυχοθεραπευτική φιλοσοφία και πρακτική που δε λαμβάνει υπόψη της το σύνολο του ανθρώπου αναπόφευκτα συμμαχεί με το λειψό και το ατελές.

Στο πόνημά του αυτό ο Γρηγόρης Βασιλειάδης επιχειρεί με επιτυχία να αποκαταστήσει την έννοια της ψυχοθεραπείας στη διευρυμένη διάστασή της, που σέβεται το ανθρώπινο ενδοψυχικό σύνολο και όχι μόνο τις ανάγκες, τους φόβους και τις ανασφάλειες του «εγώ».

Μιας ψυχοθεραπείας χωρίς την αναγκαιότητα επιθετικών προσδιορισμών και ασαφειών. Μιας ψυχοθεραπείας με έναν ώριμο και ξεκάθαρο κώδικα δεοντολογίας.

Το βιβλίο αυτό δεν απευθύνεται μόνο σε ειδικούς στον χώρο της ψυχοθεραπείας ούτε περιλαμβάνει ορολογία δυσνόητη για τους «αμήτους» σε αυτόν τον χώρο.

Τουναντίον, απευθύνεται εσκεμμένα και με ιδιαίτερη καθαρότητα και απλότητα τόσο σε ειδικούς όσο και σε μη ειδικούς. Ο ρεαλισμός και η διαύγεια των γραφομένων συχνά λειτουργούν σοκαριστικά προς την κατεύθυνση της αναπλαισίωσης και της επανεκτίμησης από τον αναγνώστη θέσεων σχετικά με τις ανθρώπινες σχέσεις, την κατάθλιψη, τη γονική επίδραση στο πλάσιμο του χαρακτήρα, τον εγκλωβισμό σε διάφορα συναισθήματα και την αυτοπαγίδευση στον ρόλο του θύματος.

Επιπλέον, καταδεικνύει ότι ο ψυχοθεραπευτής ούτε παντογνώστης είναι ούτε αλάνθαστος, αλλά ένας άνθρωπος που με τις γνώσεις και την εμπειρία του μεσιτεύει ανάμεσα σε αυτό που οι πελάτες του συνειδητά γνωρίζουν και στα ανεπίγνωστα βάθη της Ψυχής, η Νομοτέλεια των οποίων παραμένει διαρκώς ένα Μυστήριο. Η εμπειρία, άλλωστε, ενός ψυχοθεραπευτή δε μετριέται μόνο με τις ώρες εκπαίδευσής του ή με το πόσα διπλώματα κατέχει, αλλά σε ποιο σημείο της δικής του αυτογνωστικής πορείας έχει φτάσει.

Τέλος, ο συγγραφέας επιχειρεί να φωτίσει παρεξηγημένες πτυχές της ψυχοθεραπείας, πλάνες και ψευδαισθήσεις μιας διαδικασίας που από τη φύση της αναπροσαρμόζεται και επαναπροσδιορίζεται διαρκώς. Φαίνεται καθαρά στα κείμενα πόσο ζωντανή διαδικασία σχέσης είναι η ψυχοθεραπεία και ότι στόχοι της είναι το εσωτερικό μέγλωμα και η ωρίμανση, το πλάτεμα της συνείδησης και η εμβάθυνση της επίγνωσης και της κατανόησης.

**Ντέμης Κυριάκου**

Δραματοθεραπευτής (R.DTh.-UK),  
ψυχίατρος, ιατρός ομοιοπαθητικής





# Εισαγωγή

Το παρόν βιβλίο συνοψίζει, με ομολογιακό τρόπο, τις πιο σημαντικές θέσεις μου ως ψυχολόγου, όπως αυτές σμιλεύτηκαν μέσα από την επαγγελματική ψυχοθεραπευτική εμπειρία μου με ενηλίκους κατά τα τελευταία σχεδόν τριάντα χρόνια στο ατομικό και το ομαδικό πλαίσιο της θεραπείας.

Μέσα από μικρά και μεγαλύτερα κείμενα αναπτύσσονται τα πιο βασικά θέματα που απασχολούν τους ανθρώπους και τους δυσκολεύουν στις ενδοπροσωπικές και τις διαπροσωπικές διαδρομές τους.

Ανοίγονται και εξετάζονται προβληματισμοί που αφορούν τις ενδοοικογενειακές και τις συντροφικές σχέσεις, το νόημα του έργου, της ανεξάρτησης, της κατάθλιψης, του φόβου, του θυμού, την ανάγκη της ψυχής για βαθύτερο νόημα, τη σχέση θεραπευτή - θεραπευόμενου, την αντίσταση στην ψυχοθεραπεία, τον τρόπο που αυτή λειτουργεί και πολλά άλλα.

Γίνεται απόπειρα να αναδειχθούν ερμηνευτικά αθέατες πτυχές των παραπάνω προβλημάτων και να προσφερθούν σε όλους, ειδικούς και μη, νέες, λιγότερο αυτονόητες αναγνώσεις, προτάσεις και οπτικές.

Ταυτόχρονα, στο βιβλίο κατατίθεται με αμεσότητα και ευθύτητα η ματιά μου από τη θέση του αναζητητή της ουσίας και της αλήθειας, όπως αυτή διαμορφώθηκε μέσα στην προσωπική αυτογνωστική πορεία μου.

Οι καταθέσεις είναι κυρίως βιωματικές και αφορούν σημαντικά

υπαρξιακά και ψυχικά ζητήματα: το νόημα της ζωής, των συμπτωμάτων, των συναισθημάτων, των επιλογών και της ευθύνης μέσα κι έξω από την ψυχοθεραπευτική διαδικασία.

Τα κείμενα που παρατίθενται θέλουν να αφουγκραστούν τα κίνητρα, τα εμπόδια και τις ευκαιρίες της ανθρώπινης ψυχής προς την αυτοπραγμάτωσή της.

Είναι κυρίως ένα βιβλίο που στοχεύει όχι να ταΐσει την περιέργεια και την απαίτηση του αναγνώστη για βόλεμα στη μασημένη τροφή των «λύσεων», αλλά να τροφοδοτήσει τη διαδικασία της αναζήτησης, τον αυτογνωστικό έρωτα και τις καίριες ερωτήσεις, οι οποίες –στον βαθμό που παραμένουν ανοιχτές– μπορούν να βοηθήσουν τον άνθρωπο που ταλαιπωρείται να διαχειριστεί με επιτυχία τα αδιέξοδά του.

**Δρ Γρηγόρης Βασιλειάδης**

# Θες να μάθεις ποιος είσαι;

Αν είσαι σε θέση να δεις το μονοπάτι της ζωής σου να ξεδιπλώνεται μπροστά στα μάτια σου, τότε να ξέρεις πως αυτό δεν είναι το προσωπικό σου μονοπάτι.

Το δικό σου μονοπάτι το φτιάχνεις με κάθε σου βήμα.

Αυτός είναι κι ο λόγος που είναι δικό σου. . .

**Joseph Campbell**

## Ο φόβος του νευρωτικού ανθρώπου

Ο σημερινός άνθρωπος δε φοβάται την οικονομική κρίση ούτε τους σεισμούς και τα τσουνάμι, δε φοβάται μην τον εγκαταλείψουν η σύζυγος, η ελπίδα ή η πίστη του.

Περισσότερο φοβάται μην του κοπεί το ρεύμα και το internet και τυχόν χάσει την πρόσβαση στο facebook και το Instagram, παρά την πιθανότητα μιας εμπόλεμης σύγκρουσης, της πείνας ή των κοινωνικών αναταραχών. Γιατί μαζί μ' αυτά φοβάται μήπως χάσει και την κατάθλιψή του.

Εκείνο που πραγματικά φοβάται είναι μήπως συμβεί κάτι βαθιά και οριζόντια ανατρεπτικό που θα συμβάλει ώστε να αλλάξει η κεκτημένη προσωπική και συλλογική αίσθηση της αυτοδυναμίας και της αυτάρκειάς του πάνω στην οποία στηρίζει την ασφάλειά του.

Κυριολεκτικά τρέμει μπροστά στο ενδεχόμενο να διευρυνθεί η

άποψη που έχει για τον εαυτό του, να μετακινηθεί προς μια κατεύθυνση στην οποία δεν έχει διαθέσιμα αντιληπτικά και ερμηνευτικά σχήματα.

Είναι νευρωσικά «αισιόδοξος» γιατί δεν αντέχει να είναι ρεαλιστικά απαισιόδοξος.

Ζητεί να γίνει «καλύτερος», αποδοτικότερος, ως εργαζόμενος, ως εργοδότης, ως εραστής, φίλος, σύζυγος, γονιός, χρησιμοποιώντας τεχνικές αυτοβελτίωσης και «θετικής σκέψης», γιατί φοβάται να μεταμορφωθεί.

Ευχαριστιέται να μιλάει, να εξηγεί, να κάνει τον... σοφό, να παίρνει και να δίνει συμβουλές. Δεν έχει όμως καμία διάθεση να εφαρμόζει όσα ξέρει ούτε να πειραματίζεται με τον εαυτό του.

Τα ψυχικά και κοινωνικά του αντανakλαστικά κινούνται ανάμεσα στην άκριτη και δουλική υποταγή και στην «αναρχική», τυφλή και ανελέητη αντίδραση στην εξουσία.

Η γκάμα των συναισθηματικών του εκδηλώσεων είναι ασφυκτικά προβλέψιμη.

Λίγες, τετριμμένες, αποσπασματικές και μέτριες χαρές.

Σπάνια ο πόνος του τα καταφέρνει να ξεγλιστρήσει από το ελεγκτικό δίκτυο ασφαλείας του, τη μονότονη συναισθηματική μιζέρια.

Οι εξάρσεις, σπάνιες. Συνθλίβονται συνήθως στην προκρούστεια κλίνη του φόβου του να ζήσει.

Μιλάει συνεχώς για αλλαγή, χωρίς να έχει καμία επίγνωση του πόσο τη φοβάται. Ούτε πως συστηματικά κινείται προς την υπονόμευσή της.

Για τους παραπάνω λόγους, ο μεταμοντέρνος άνθρωπος συνεχώς σκοντάφτει στις πληγές του, γιατί δε γνωρίζει τον εαυτό του ούτε είναι σε επαφή με τις εσωτερικές δυνάμεις που συνεργούν στο να μην τον μάθει ποτέ.

Με δυο λόγια, είναι ανεπίγνωστα διαθέσιμος να σκεφτεί, να πει και να κάνει τα πάντα, αρκεί να μην απωλέσει τον πιο πολύτιμο θησαυρό του, τη νευρωτική του ταυτότητα.

## Η δικτατορία του «όλα επιτρέπονται»

Σήμερα το μόνο που επιτρέπεται είναι το να μην είσαι ο εαυτός σου.

Ζούμε σε μια παγκόσμια κοινωνία όπου δεν επιτρέπεται η διαφοροποίηση από την πολιτικά ορθή εικόνα ενός ομογενοποιημένου εαυτού.

Δεν επιτρέπεται καμία απαγόρευση, εκτός από την απαγόρευση της αληθινής εξατομίκευσης.

Όλα είναι υποχρεωτικώς επιτρεπτά. Απαγορεύεται, βέβαια, ο βίαιος ολοκληρωτισμός. Απαγορεύεται η επιβολή. Αντίθετα, όχι απλώς επιτρέπεται, αλλά συστηματικά θεσμοθετείται και επιβάλλεται ως παγκοσμιοποιημένη κανονικότητα η υποχρεωτικότητα της χωρίς όρια και όρους απόλαυσης.

Είναι πια εντελώς υποχρεωτική η συρρίκνωση της επιθυμίας στο επίπεδο της ικανοποίησης του ζώου και της απόλαυσης ως αυτοσκοπού της ζωής. Αντίθετα, η χαρά (ως απότοκη της πνευματικής ιδιαιτερότητας και βίωση ενός μοναδικού εαυτού) στοχοθετείται ως επικίνδυνη από το σύγχρονο «death style». Επικίνδυνη για τον ανίερο σκοπό της ισοπέδωσης κάθε εσωτερικής ιδιαιτερότητας.

Απαγορεύεται αυστηρώς το «πρέπει», αφού μονάχα αυτό είναι σε θέση να λειτουργήσει αποτρεπτικά προς την αποχαλίνωση και τον ευτελισμό της επιθυμίας.

Απαγορεύεται άρρητα να παίρνει κανείς θέση, αφού όλα –κυρίως οι αξίες– πρέπει να είναι ρευστά, ασαφή και διαπραγματεύσιμα στο όνομα της αποχαλινωμένης ελευθερίας και της «δημοκρατίας».

Ιεροποιείται –στο όνομα της φιλελευθερίας και των ατομικών δικαιωμάτων– το ανίερο και θεσμοθετείται ως ύψιστη υπαρκτική προτεραιότητα η αναζήτηση της ασφάλειας, δηλαδή του λίγου και του μερικού, με κάθε κόστος, κυρίως θυσιάζοντας την επιθυμία του ανθρώπου να γίνεται όντως άνθρωπος. Την επιθυμία του ανθρώπου δηλαδή να αναβαθμίζεται από άτομο σε πρόσωπο.

Έχει θεσμοθετηθεί ανεπίσημα εδώ και πολλά χρόνια, και εντατικοποιείται, η συρρίκνωση του ελεύθερου χρόνου ως άκρως επικίνδυνη συνθήκη που πριμοδοτεί την εξατομίκευση. Αντίθετα, επιτρέπεται και επιβάλλεται η δουλεία –κυρίως η οικειώσή της ως κανονικότητα– (όχι η εργασία) και μάλιστα ως αναγκαία προϋπόθεση για την απώλεια του νοήματος. Μονάχα ένα άτομο που δε βρίσκει πουθενά νόημα καταφεύγει άκριτα στην αποθέωση των ειδώλων, ενδίδει χωρίς σθεναρές αντιστάσεις στην κατανάλωση, ως αντίδοτο στο δηλητήριο της καταθλιπτικής απάθειας.

Το πιο τρομακτικό, όμως, είναι πως όλα τα παραπάνω θεσμοθετούνται με τη δική μας συλλογική συγκατάθεση. Ο σκοπός της παγκόσμιας τάσης και της εξουσίας δεν είναι να επιβάλλει, όπως έκαναν οι προνεωτερικοί και οι νεωτερικοί ολοκληρωτισμοί. Αντίθετα, είναι να δημιουργήσει με ακρίβεια όλες εκείνες τις ελκυστικές συνθήκες που, αίροντας το δικαίωμα του ανθρώπου να αυτοπροσδιορίζεται, τον οδηγούν ομαλά στο να συγκατατίθεται, και μάλιστα να επιθυμεί, να αποζητά, να διεκδικεί την οριστική εκχέρσωση κάθε κεκτημένης με κόπο ελευθερίας, ψυχικής, υπαρκτικής, πολιτικής και οντολογικής.

Πόσο με ενοχλεί προσωπικά το ξεπούλημα της ψυχοπνευματικής μας καθαρότητας και της ευκρίνειας στην ευτελή τιμή της «αλήθειας» που πλέον οφείλει να είναι... σχετική.

Πόσο μου λείπει –και μας λείπει ως πολιτισμός– η εντιμότητα της προνεωτερικότητας να παραδεχτεί πως, ναι, είτε το δεχόμαστε είτε όχι, υπάρχουν σωστό και λάθος· πως, ναι, υπάρχουν αλήθεια και ψέμα!

Δεν είναι όλα αυτά αναχρονιστικές εμμονές μιας ξεπερασμένης εποχής επειδή απλώς τόσο πολύ μας έχει βολέψει ο αδιαφοροποίητος «χυλός» του άκριτου διυποκειμενισμού και της σχετικοποιημένης και αποστειρωμένης από αξιακές υπερβάσεις πραγματικότητας!

Ναι, είτε το πιστεύεις είτε όχι, αν δε βάλεις οικειοθελώς ο ίδιος

«τα δυο σου πόδια σε ένα παπούτσι», δε θα είσαι ποτέ ελεύθερος ούτε να αγαπηθείς ούτε και να αγαπήσεις!

Αν δεν αποδεχτείς μέσα σου βαθιά πως, ναι, υπάρχει μια Αλήθεια που υπερβαίνει τις σχετικοποιημένες εκδοχές της στενής σου ατομικότητας, δε θα δεις, όπως λέει και ο λαός μας, «Θεού πρόσωπο»...

## **Λίγος χρόνος για το Τίποτα!**

«Θέλω να βρω χρόνο για το Τίποτα» έγραφε ο αναζητητής της ουσίας σε έναν τοίχο.

Δηλαδή, αυτό που θα ήθελα να ψάχναμε όλοι μας: χρόνο για αυτό που μας λείπει στ' αλήθεια! Για τον σπάνιο, δυσεύρετο θησαυρό που οι ίδιοι τον παραχωρήσαμε αμαχητί και οικειοθελώς σ' εκείνους που μας πρόσφεραν φανταχτερά ανταλλάγματα, φύκια για μεταξωτές κορδέλες.

Έχουμε την ψευδαίσθηση πως το νόημα «εγκυμονείται» μονάχα στον λόγο και στις λέξεις, στην αλληλεπίδραση με τους άλλους, και στους εσωτερικούς διαλόγους.

Μας διαφεύγει, ως κοινωνία του έλλογου αυτοαναφορικού υποκειμένου, η εμπειρική επίγνωση πως το ασυνείδητο δρα κυρίως στον εξωλεκτικό χώρο και μας διακινεί κυρίως στην υπαρξιακή μας βάση, δηλαδή σωματικά. Προσπερνάμε αδιάφορα το γεγονός πως το καίριο της ζωής πάντα αναπαύεται στη σιωπή, στα κενά και στην απουσία της συνειδητής στόχευσης επιθυμίας κι ελπίδας.

## **Πρόσεξε μήπως και γίνεις... αλάνθαστος!**

Ποιος σου είπε «Πρόσεξε μην κάνεις κανένα λάθος»; Κι εσύ γιατί τον πίστεψες;

Εγώ, αντίθετα, σου λέω: Μην τον ακούς! Κάνε λάθη – όχι μικρά! Κάνε μεγάλα λάθη!

Λάθη ακόμα κι ανεπανόρθωτα! Άνοιξε βαθιές πληγές στην ψυχή σου, αν είναι μέσα απ' αυτές να μάθεις ποιος, στ' αλήθεια, είσαι.

Μόνο τα μεγάλα σου λάθη θα σε κάνουν να χάσεις κάθε εκτίμηση για τα προσωπεία σου, για όλα αυτά που έμαθες λαθεμένα να αποκαλείς «εαυτό» σου.

Κι αν είσαι βαθιά ψυχή, όσο πιο μακριά χαθείς από το σπιτικό σου, όσο πιο πολύ πονέσεις και λερωθείς, με αντίστοιχη λαχτάρα θα το νοσταλγήσεις. Με όλο σου το είναι θα ποθήσεις την επιστροφή. Και, πίστεψέ με, η επιστροφή είναι ο δρόμος που η καρδιά σου ζητά. Η επιστροφή σου στο Σπίτι.

Η ματωμένη ψυχή σου που ανεπανόρθωτα θα πονάει, σαν πληγή αιώνια, δε θα σ' αφήνει να ξεχνάς. Σαν οξύ θα λιώνει τις μάσκες που φόρεσε η μετριότητά σου, υπενθυμίζοντάς σου συνεχώς τον ιερό σκοπό σου.

Μη διστάζεις να ντυθείς τα πάντα – προτού πάρεις τον δρόμο της επιστροφής.

Πρόσεξε μόνο μη γίνεις μέτριος.

## **Όχι, μην είσαι «θετικός»: γίνε αυθεντικός!**

Δεν πιστεύω στη «θετικότητα», πολύ περισσότερο στη «θετική ενέργεια» και στους θιασώτες της.

Κάθε αυθεντική καταφατική αίσθηση, αντίληψη, δήλωση κι ενέργεια είναι το αποτέλεσμα της νοηματοδότησης των καλούμενων «αρνητικών», δηλαδή των ανεπιθύμητων, σκιερών τμημάτων της ψυχής και της εγκάρδιας αποδοχής τους.

Το βίωμα της αυθεντικότητας είναι αποτέλεσμα της συμπερίληψης όλων των επιμέρους κομματιών μας, ανεξάρτητα από την αξιολογική μας θέση γι' αυτά, σε μια απερίτμητη ενότητα.



Το τεράστιο πρόβλημα της σύγχρονης εποχής στην οποία ζούμε είναι η διαμερισματοποίηση του ενιαίου στον βωμό της αδιάκριτης επιδίωξης της «καλότητας», ο κατακερματισμός της ψυχής στις «θετικές» και τις «αρνητικές» εκδοχές της, ο επακόλουθος «ρατσισμός» απέναντι στον ενοποιημένο εαυτό και στους άλλους.

## **Είναι πράγματι η θλίψη σου εχθρός σου;**

Στη συνείδησή σου έχεις ταυτίσει τη θλίψη με τον εχθρό. Γι' αυτό έχεις κατάθλιψη.

Έχεις μάθει να βλέπεις ως εχθρό όποιον ή ό,τι ωθεί προς μετακίνηση τα φυσικά, ψυχικά ή προσωπικά σου όρια.

Πραγματικός, όμως, εχθρός σου είναι ό,τι νεκρό κουβαλάς μέσα σου από συνήθεια. Η ανεπαίσθητη ολίσθησή σου στη συνήθεια να σχετίζεσαι αυτάρεσκα με το «νεκρό» μέσα σου.

Αν, όμως, συμφωνείς πως η θλίψη –που συνήθως ταυτίζεις με «εχθρό σου»– τείνει να μεταβάλλει διευρύνοντας τα ψυχικά σου όρια, μήπως τελικά είναι ένας από τους πιο αναντικατάστατους φίλους σου;

## **Όλος ο κόσμος ένα ορφανοτροφείο**

Συνέχεια συναντώ στο δωμάτιο των ψυχοθεραπευτικών συνεδριών παιδιά ορφανά. Δεν εννοώ παιδιά οι γονείς των οποίων πέθαναν. Εννοώ ενηλίκους που μεγάλωσαν με γονείς απόντες, ψυχικά επιβαρυντικούς, αφόρητα πιεστικούς ή «υπόγεια» χειριστικούς και κακοποιητικούς.

Συναντώ παιδιά «διψασμένα για αγάπη». Που γι' αυτό έμειναν «μικρά», πεινασμένα, μήπως και βρεθεί κάποιος ψυχικά πιο ενήλικος

απ' αυτά για να τα καταλάβει, να τα δεχτεί όπως είναι και να τα χωρέσει στην αγκαλιά του.

Εσύ που τώρα είσαι γονιός, φίλος, σύντροφος έχει υπόψη σου τι λαχταρά αυτός ο δικός σου που λες πως αγαπάς, και άδραξε την ευκαιρία σου να τον/την αγκαλιάσεις. Αξιοποίησέ την όσο πιο έντιμα μπορείς.

## **Τα πράγματα είναι πολύ σοβαρά: βάλε το παιχνίδι στη ζωή σου**

Βαριέσαι; Πλήττεις θανάσιμα με όλα και με όλους; Αναρωτιέσαι τι νόημα έχει να ζεις τώρα;

Η «βαρεμάρα» έχει παρόμοιες ρίζες με την κατάθλιψη. Είναι η κακή, η προβληματική διαχείριση της ψυχικής σου ενέργειας. Η άστοχη κι επιζήμια χρησιμοποίηση του προσωπικού σου χρόνου. Η ανεπίγνωστη υποταγή σου στην τάση σου για αυτοκαταστροφή. Η εξάρτηση από το πάθος της ήττας, που μέσα σου έχει ταυτιστεί με τη συνήθεια.

Μα, πάνω απ' όλα, είναι ο φόβος σου για την ερωτική διάσταση της ύπαρξής σου και της ζωής στο σύνολό της.

Ποιο είναι το αντίδοτο;

Άρχισε από σήμερα να βλέπεις, χωρίς αναβολές, όλο σου το σκοτάδι, την ψυχαναγκαστική επιδίωξη της ασφάλειάς σου εις βάρος της αυτεπίγνωσης, λαχάρησε την αυτοπαράδοση, όπως ο ασθενής το γλυκό το φάρμακο, θυμήσου πως, πάνω απ' όλα, είσαι παιδί και πως όλα –επειδή είναι πράγματι πολύ σοβαρά– είναι... παιχνίδι!

Κάθε μέρα στήσε αυτί και άκου μέσα σου αυτόν που γελάει, αυτόν που πονάει, αυτόν που κλαίει και ζητάει.

Δε θέλει κόπο, θέλει τρόπο.

## Τον μόνο που βαριέσαι είναι ο εαυτός σου

Λες πως οι άλλοι σε κουράζουν. Πως βαριέσαι όταν είσαι μαζί τους.

Δε σε κουράζει ο άλλος ούτε η σχέση σου μαζί του. Βαριέσαι μόνο τον εαυτό σου. Αν και συνήθως δεν έχεις επίγνωση, πλήττεις με την επιλογή σου να μην είσαι αυθεντικός, να μη λες ούτε να ζητάς αυτό που εννοείς και θέλεις.

Σε βαριέσαι επειδή επιδιώκεις να γίνεις κάτι που δεν είσαι πραγματικά.

Σε βαριέσαι επειδή δεν είσαι σε θέση να δεις, επομένως δε διεκδικείς ούτε αποκαλύπτεις αυτό που σήμερα είσαι.

Περιμένεις απ' τον χρόνο, από την κάθε μέρα σου, να κυλήσει λες και είναι βάρος απ' το οποίο αναμένεις με ανακούφιση να απαλλαγείς.

Διστάζεις λες και έχεις κάτι σημαντικό να χάσεις, αν τολμήσεις.

Λες και δεν ξέρεις πως το μόνο που χάνεις είναι ευκαιρίες.

Αξιολογείς κάθε σκέψη, λόγο και πράξη σου, όχι από σωφροσύνη, αλλά επειδή φοβάσαι μήπως ο κατακριτέος από σένα αυθορμητισμός σου αποκαθλώσει τον γυάλινο «ανδριάντα» σου που ο ίδιος έστησες, προβάλλοντας την ανάγκη σου να υπερελέγχεις τους άλλους.

«Ζυγίζεις» κάθε λέξη, φράση και πράξη σου με κριτήριο το αντίκρισμα που πιστεύεις πως έχουν στη γνώμη των άλλων, λες και είσαι σε θέση να γνωρίζεις από μέσα τις εσωτερικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στις ψυχές τους, και τα κίνητρά τους. Λες και οι «άλλοι» είναι που θα αποφανθούν εάν έζησες στο τέλος της ζωής σου και όχι εσύ ο ίδιος.

Προτιμάς την ανία και την πλήξη, αφού αυτές δε διασαλεύουν τον θάνατο που επέλεξες να υπηρετήσεις. Δεν υπονομεύουν την ψυχική σου ακινησία που εσύ βάφτισες «ασφάλεια». Μαζί τους δε ρισκάρεις να εκτεθείς ούτε και να ζήσεις.

Το μόνο, όμως, που αδιαφιλονίκητα σου ζητά η ψυχή σου είναι

να είσαι αυθεντικός. Αν δεν είσαι, τότε την προδίδεις. Κι αν την προδίδεις, πληγώνεται και πονάει. Επειδή δε στηρίζεις τα αιτήματά της, απογοητευμένη σε εγκαταλείπει. Ζητά από το σώμα να την εκπροσωπήσει. Κι εκείνο πονά εκ μέρους της και αρρωσταίνει προσκαλώντας σε να την ακούσεις, να τη λάβεις υπόψη σου, να γίνει εκείνη, επιτέλους, προτεραιότητά σου.

Την ψυχή σου δεν τη νοιάζει καθόλου αν είσαι «καλός», «αγαπητός», «αποτελεσματικός» ή «επαρκής».

Γνωρίζει πως η δέσμευσή σου στην υπηρεσία της αυθεντικότητας δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε να νιώθεις και να είσαι απροϋπόθετα επιθυμητός, επαρκής και αξιόπιστος.

Κυρίως για να πεις στο τέλος πως όλα «ναι, άξιζαν τον κόπο».

## **Δες τον εαυτό σου αληθινά! Μη τον παίρνεις και πολύ... στα σοβαρά**

Ένας από τους τρόπους που έχεις βρει για να καταδικάζεις τη ζωή μέσα σου είναι να παίρνεις... στα σοβαρά τον εαυτό σου.

Φυσικά και η ζωή σου –κι εσύ μαζί της– είναι μοναδική! Κι αυτό είναι ίσως ό,τι πιο σοβαρό για σένα. Όμως, λαμβάνοντας σοβαρά τις υποδείξεις των εσωτερικών φωνών σου –που συνήθως απαιτούν από σένα αντιφατικά πράγματα–, είναι σαν να πιστοποιείς με τη συγκατάθεσή σου το γεγονός της διαμερισματοποίησής σου! Είναι σαν να επικροτείς και να τροφοδοτείς το γεγονός πως είσαι πολυδιασπασμένος!

Μες στους εσωτερικούς διαλόγους, εκατοντάδες φορές τη μέρα, ακούς διάφορες φωνές, με τις οποίες ταυτίζεσαι. Καθεμιά απ' αυτές σου λέει τα δικά της, σε ζαλίζει, σε μπερδεύει. Εσύ υπακούς άλλοτε τη μια και άλλοτε την άλλη. Επειδή τις παίρνεις πολύ στα σοβαρά, τρελαίνεσαι από τον θόρυβο. Καταλήγεις να έχεις άγχος, θέλεις να τρέξεις μακριά, αλλά πώς να ξεφύγεις από τον

εαυτό σου! Το μέγα λάθος σου είναι αυτό ακριβώς: έχεις αποδεχτεί, έχεις πιστέψει πως αυτές οι φωνές είναι ο εαυτός σου! Το πρόβλημα είναι πως, αν πιστέψεις ότι αυτές οι συγκρουόμενες εσωτερικές φωνές είσαι εσύ, τότε παύεις να αναζητάς τον αληθινό σου εαυτό!

Ο αληθινός σου εαυτός, όμως, ποτέ δε θα σε μπέρδευε. Ποτέ δε θα σου έκανε κακό. Σε αντιμετωπίζει με σοβαρότητα. Πιστεύει σε σένα και στις δυνατότητές σου. Δε σε υπονομεύει.

Εαυτός και ζωή είναι πολύ σοβαρές υποθέσεις! Το σύνολο όμως των προσωπείων σου, απ' τα οποία μόνο ένα μικρό κομμάτι γνωρίζεις, είναι το ίδιο αξιόπιστο όσο ένας τρελός που φωνάζει πως είναι ο βασιλιάς!

Αν θες να πάρεις τη ζωή σου πράγματι στα σοβαρά, μάθε να μην παίρνεις στα σοβαρά όλους αυτούς τους μαϊμουδιζοντες, τους τραγελαφικούς «εαυτούς» σου.

Μάθε να τους ακούς, να τους δέχεσαι μαζί με τα τερτίπια που σου κάνουν, σαν να είναι παιδιά που, ανασφαλής καθώς είναι, ζητούν να σε εντυπωσιάσουν.

Μάθε να γελάς μαζί τους και να τους χαϊδεύεις το κεφάλι κάθε φορά που με σοβαροφάνεια σου δίνουν τελεσίγραφα ή σου κάνουν βαρυσήμαντες δηλώσεις.

Το χιούμορ σου είναι απόδειξη πως αρχίζεις να γνωρίζεις ποιος είσαι και ποιος δεν είσαι.

Πως παίρνεις πραγματικά στα σοβαρά την επιθυμία σου να δρέψεις τους καρπούς της ψυχικής σου ζωής, αναγνωρίζοντας σιγά σιγά την αφερεγγυότητα και την ελαχιστότητά σου.

Πως, κατέχοντας το μειωμένο εύρος των ατομικών σου δυνάμεων, επενδύεις πιο ουσιαστικά στο βάθος των ανεξερεύνητων ακόμα δυνατοτήτων σου ως πρόσωπο.

Τόλμησε να φοβηθείς!

Μοιράσου τον πόνο σου!

Μάθε να επιθυμείς  
και να χαίρεσαι!

Δες τον εαυτό σου αληθινά!

Πρώτα γίνε «εσύ».  
Μετά χαρίσου!

Είσαι ο «καπετάνιος»  
της ζωής σου!

Αν σ' αλήθεια το θες,  
γίνεται τελικά ακριβώς  
αυτό που θέλεις!



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28944