

13 Μαρτίου 2017

Η ψυχολογία της «βαρεμάρας» και το νόημα της ζωής...

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





Μήπως βαριέσαι; Πλήττεις συχνά με όλα & με όλους; Αναρωτιέσαι τι νόημα έχει η ζωή για σένα; Θες να μάθεις γιατί συχνά νιώθεις καταδικασμένος σε βαρεμάρα κι απόγνωση;

Γιατί έμαθες να βλέπεις τον έρωτα μόνο ως συναισθηματική έξαρση, ως πόθο και ανάγκη για πλησίασμα ενός ατόμου -συνήθως- του άλλου φύλου. Και σ' αυτόν τον έρωτα στήριξες την ελπίδα σου για ολοκληρωτική αναζωογόνηση του εαυτού σου, που, κατά τα' άλλα, κοιμάται όρθιος... Αυτός ο «έρωτας» είναι μια μόνο εκδοχή Έρωτα. Πριν φτάσεις σ' αυτήν, Αναρωτήθηκες εάν και πόσο έχεις ερωτευθεί τον εαυτό σου:

Όπως τον ανακαλύπτει για πρώτη φορά και ερωτεύεται το βρέφος την αντανάκλασή του μέσα στο βλέμμα της μητέρας του. Όπως το μικρό παιδί χαίρεται κι ενθουσιάζεται, χωρίς -να βλέπουμε εμείς οι μεγάλοι- κάποιο επαρκή λόγο για χαρά κι ενθουσιασμό. Όπως το γατάκι παίζει για ώρες κυνηγώντας την ουρά του. Όπως τ' αγοράκια μαλλιοτραβιούνται και κλωτσιούνται με «λύσσα» στο προαύλιο του σχολείου, και σε δύο λεπτά αγκαλιάζονται και τρέχουν να παίξουν μπάλα μαζί. Όπως ο αγνός πιστός στέκει για ώρα με στυλωμένο το βλέμμα του στο εικόνισμα, αντικρίζοντας με ερωτικό πόθο το αληθινό του πρόσωπο σ' αυτό του Χριστού.

Αν δεν ερωτευθείς το κάθε ίχνος ζωής μέσα σου, άδικα θα ψάχνεις τον «μεγάλο

έρωτα» στις διάφορες γνωριμιές σου. Μάταια θα αναρωτιέσαι «γιατί και σήμερα βαριέμαι;» Ατελέσφορα θα ψάχνεις το φταίξιμο στην μάνα σου, τον σύζυγο ή τον σύντροφό σου, στις φίλες και στην κακή σχέση με τον εργοδότη σου.

Αν δεν ξεχάσεις, σαν ένα κακό αστείο, το κουστούμι της σοβαρότητας που σου φόρεσαν, και δεν δεις την κάθε σου μέρα σαν αυτό που είναι: ένα παιχνίδι που «δικαιώνει» τους παίκτες μόνο επειδή εμπύχως παίζουν, τότε αυτό που τόσο παρεξηγημένα θεωρείς «ενήλικο» εαυτό, θα συνεχίσει να σε προδίδει, να σε καταποντίζει στο αδιέξοδο της «πετυχημένης» ζωής σου...

Ο φόβος σου θα δικαιώνεται, και η αγάπη θα καταντάει μια ακόμη ρομαντική λέξη, ανάμεσα στις άλλες, στο ερμηνευτικό του Μπαμπινιώτη.

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 ενδοτική συνεξάρτησή σου με το πάθος της ήττας, που μέσα σου έχει ταυτισθεί με την συνήθεια. Μα, πάνω απ' όλα, είναι ο φόβος σου για την ερωτική διάσταση της ύπαρξής σου, και της ζωής στο σύνολό της.

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

Επιδιώκοντας να γίνεις κάτι που δεν είσαι πραγματικά, δεν βλέπεις, επομένως και δεν διεκδικείς, ούτε αποκαλύπτεις αυτό που σήμερα είσαι. Περιμένεις απ' τον χρόνο, από την κάθε μέρα σου να κυλίσει, λες και είναι βάρος απ' το οποίο περιμένεις 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 στους άλλους την ανάγκη σου να υπερ-ελέγχεις τον εαυτό σου.

«Ζυγίζεις» την κάθε λέξη, φράση και πράξη σου με κριτήριο το αντίκρισμα που πιστεύεις πως έχουν στην γνώμη των άλλων, λες και γνωρίζεις από μέσα τις εσωτερικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στις ψυχές τους, και τα κίνητρά τους. Λες και οι «άλλοι» θα αποφανθούν εάν έζησες στο τέλος της ζωής σου.

Προτιμάς την ανία και την πλήξη, αφού αυτές δεν διασαλεύουν τον θάνατο που επέλεξες να υπηρετήσεις. Δεν υπονομεύουν την ασφάλειά σου. Μαζί τους, δεν ρισκάρεις να εκτεθείς, ούτε να ζήσεις.

Το μόνο όμως που αδιαφιλονίκητα σου ζητάει η ψυχή σου είναι να είσαι αυθεντικός. Δεν την νοιάζει καθόλου αν είσαι «καλός», «αγαπητός», «αποτελεσματικός», ή «επαρκής». Εκείνη γνωρίζει πως η δέσμευση σου στην υπηρεσία της αυθεντικότητας δημιουργεί τις προϋποθέσεις για να δειχτείς απροϋπόθετα επιθυμητός, επαρκής, και αξιόπιστος.

Αναρωτιέσαι ποιο είναι τελικά το «αντίδοτο» σ' αυτήν την κατάσταση;

Δες χωρίς περιστροφές όλο σου το σκοτάδι στην ψυχαναγκαστική επιδίωξη της ασφάλειας σου, λαχτάρησε την αυτό-παράδοση, όπως ο ασθενής το φάρμακο που θα τον θεραπεύσει, θυμήσου πως, πίσω και πάνω απ' όλα, είσαι παιδί και πως όλα - επειδή είναι πολύ σοβαρά- είναι παιχνίδι...! Στις παραπάνω επιγνώσεις και στην απόφαση για υλοποίησή τους θα σε βοηθήσει η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία.

Μόνο όταν αρχίζεις να αντιμετωπίζεις την ζωή ως μια απέραντη «αλάνα με παιχνίδια» και τον εαυτό σου ως «μικρό παιχνιδιάρη εξερευνητή» & παιχνίδι μαζί, θα μπορείς να πεις στο τέλος πως όλα «άξιζαν τον κόπο»...

Παρατήρηση: Ο ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι ο δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

<http://bit.ly/2mQqg34>