

# Παιχνίδια του ΜΥΑΛΟΥ

● Της Έλενας Ιακώβου  
Ψυχολόγου

**Ο**λοι έχουμε στο μυαλό μας ένα πλάνο, κάποιο σχέδιο, για το πού θα πάμε, για το πώς θα περάσουμε, για τη σχέση μας, για τη δουλειά μας και για όλα όσα μας αφορούν. Τι γίνεται όμως, όταν όσα σχεδιάσαμε δεν μας βγαίνουν; Η απάντηση είναι απλή: ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ. Με την γκρίνια ή τον εκνευρισμό δεν θα αλλάξει τίποτα προς το καλύτερο, παρά μόνο προς το χειρότερο.

Θα μου πείτε εύκολο να το λες, αλλά δύσκολο να το εφαρμόζεις. Έτσι νομίζετε...

Θα σας φέρω ένα πολύ απλό παράδειγμα. Έχω μια φίλη, που για ό,τι κακό της συμβεί μέμφεται την τύχη της και το μάτι του κόσμου. Επειδή έχει τέτοια μοιρολατρική προδιάθεση, όλα της πάνε στραβά, γιατί ελκύει όλα τα αρνητικά. Ξέρετε, είναι υπέροχο κάθε πρωί που ξυπνάτε να λέτε το εξής:

«Αναζητώ τις συνθήκες, που θέλω και αν δεν τις βρω, τις δημιουργώ».

Με την πιο πάνω φράση αυτόματα γίνεστε χειριστής των καταστάσεων και αποστρέψετε τον ρόλο του θύματος. Σε μια κοινωνία, όπου οι

άνθρωποι επιρρίπτουν τις ευθύνες των δικών τους επιλογών στις πλάτες των άλλων, εσείς παίρνετε τις καταστάσεις και τη ζωή στα χέρια σας. Υψώστε το ανάστημά σας και προχωρήστε μπροστά, γιατί η ζωή τραβάει μπροστά, και η ζωή είμαστε εμείς.

Στα δύσκολα φιλοσοφήστε για λίγο, παρομοιάστε τη ζωή με ένα μακρύ θαλάσσιο ταξίδι, άλλωστε έτσι μας έμαθαν όλοι οι μεγάλοι συγγραφείς, και έτσι είναι. Φανταστείτε λοιπόν πως μέσα στη θάλασσα εσείς είσατε ένα μικρό караβάκι. Κάποιες φορές θα εμπλακείτε σε μεγάλες φουρτούνες και άλλες θα αρμενίσετε σε γαλάζια ήρεμα νερά. Μπορεί να αράξετε για λίγο σε κάποιο λιμάνι, για να ξεποστάσετε και να συνεχίσετε με μεγαλύτερη όρεξη το ταξίδι. Ό,τι και να συμβαίνει όμως, τίποτα δεν είναι μόνιμο. Όσο πόνο ή χαρά μας προκαλεί κάποιο γεγονός, το σίγουρο είναι ότι θα περάσει, γι' αυτό κάποτε είμαστε χαρούμενοι και κάποτε λυπημένοι, όμως δεν είμαστε ποτέ σε μια μόνιμη κατάσταση, γιατί απλούστατα εμείς είμαστε η πορεία, αδυνατώντας να αγγίξουμε τα ίδια νερά δύο φορές, γιατί, όπως και αυτά, έτσι και εμείς προχωράμε μέχρι να φτάσουμε

στην πηγή, από την οποία προήλθαμε. Έχουμε την επιλογή να αφήσουμε τα ρεύματα να μας παρασύρουν ή να πάμε κόντρα σε αυτά. Να μην αμυνθούμε στα κοφτερά δόντια του καρχαρία ή να χορέψουμε στο πτερύγιό του. Μπορούμε να περάσουμε περισσότερο από το μισό της ζωής μας προσαραγμένοι στα γαλήνια νερά ενός λιμανιού ή να βάλουμε πλώρη για μακρινούς προορισμούς με γνώμονα τη δίψα της ψυχής μας να γνωρίσει νέους κόσμους, καινούργιες θρησκείες και άλλες συνήθειες των ανθρώπων. Η ευτυχία έρχεται, μόνον όταν σπρώχνουμε την καρδιά και το μυαλό μας όσο πιο μακριά μπορούν να φτάσουν.

Σε αυτό λοιπόν το ταξίδι ο καθένας από εμάς συναντά αυτό που προσδοκάει. Το μυστικό βρίσκεται στη διανοητική κατάσταση του ανθρώπου, σ' αυτό που υποσυνείδητα επιζητά.

*.....Τους Δαιτρογόνους και τους Κύκλωπας,  
τον άγριο Ποσειδάωνα δεν θα συναντήσεις,  
αν δεν τους κουβαλεις μες στην ψυχή σου,  
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου...*

(Καβάφης)

Μέσα από τους στίχους του Καβάφη πηγάζει η φιλοσοφία της ζωής. Αν νιώσεις νικημένος, θα σε έχουν νικήσει. Αν φοβάσαι, δεν θα νιώσεις ποτέ το συναρπαστικό συναίσθημα της τόλμης, γιατί η τόλμη είναι η ικανότητα να αντιμετωπίσεις αυτό που μπορείς να φανταστείς... Αν σε ό,τι ξεκινάς φοβάσαι ότι θα χάσεις, είσαι χαμένος, γιατί η φύση μας διδάσκει πως η επιτυχία συμβαδίζει με τη θέληση. Αν, καθώς προχωράς, κοιτάς πίσω σου, γιατί σε ενδιαφέρει ποιοι ακολουθούν, τότε θα σε ξεπεράσουν. Πρέπει να κοιτάς ψηλά, για να πετάξεις. Πρέπει να πιστεύεις στις δυνάμεις σου, για να πιστέψουν οι άλλοι σε σένα. Αυτό μας κάνει να ξεχωρίζουμε από τα ζώα: η ελευθερία της επιλογής, και όχι η λογική, όπως μας διδάξαν στα σχολεία.

Μην αναλώνεστε και μην ασχολείστε με το τι κάνουν οι άλλοι. Ασχοληθείτε με αυτό, που πρέπει να κάνετε εσείς. Πρέπει να μάθετε να μην ανταγωνίζεστε τους άλλους στον διαγωνισμό «για το ποιος είστε», γιατί δεν υπάρχει κανένας, παρά μόνο ο εαυτός σας. Μη δίνετε σημασία σε σχόλια, που γίνονται για σας. Αν εσείς είστε ευτυχισμένοι και περήφανοι για τον εαυτό σας, τότε σίγουρα ό,τι και αν λέγεται για το άτομό σας είναι κακεντρέχειες, και δεν μπορούν να σας επηρεάσουν. Τα κουτσομπολιά είναι αυτά, που μολύνουν την ψυχή. Κρατήστε απόσταση, δίνοντας

με τον τρόπο αυτό στον εαυτό σας τον σεβασμό που δικαιούται. Μην αφήνετε τις μικρότητες να επηρεάζουν την ψυχοσύνθεσή σας. Θυμηθείτε όταν η ζωή σας δίνει λεμόνια, εσείς να ζητάτε τεκίλα και αλάτι.

Είστε ό,τι έχετε μέσα στο μυαλό σας, και το μυαλό σας εργάζεται όπως ο ηλεκτρονικός υπολογιστής. Με αυτή την έννοια μπορείτε εσείς να επιλέξετε με ποιο πρόγραμμα θα εργάζεται, περάστε μέσα επιλεκτικά τις πληροφορίες, αγνοώντας όλα τα αρνητικά μηνύματα. Δυστυχώς οι πλείστοι από εμάς αφήνουν τον περίγυρό τους να φτιάξει το λογισμικό μέσα στο μυαλό τους. Για να μπορέσετε να ισορροπήσετε, θα πρέπει να πάψετε να ανησυχείτε για το τι γνώμη έχουν οι άλλοι για σας, και να είστε αυτό που εσείς, θέλετε και το οποίο συμβαδίζει με τη συνείδησή σας. Έτσι και αλλιώς δεν μπορούμε να είμαστε αρεστοί σε όλους. Πάψτε να προσποιείστε και γίνετε αυθεντικοί. Είναι σημαντικό να σας αγαπούν γι' αυτό, που είστε και όχι γι' αυτό που οι άλλοι θα ήθελαν να είστε.

Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν κάτι μαγικό. Όταν μπαίνουν σε μια αίθουσα ο χώρος φωτίζεται, και νιώθουμε μία έλξη προς το μέρος τους. Μπορεί να μην είναι η ζωή της παρέας ή η ψυχή των πάρτι, αλλά τους περικλείει μία αύρα, που τους κάνει ελκυστικούς και μυστηριώδεις. Διαθέτουν μία παράξενη γαλήνη στο βλέμμα τους, που μαγνητίζει. Αυτό συμβαίνει, γιατί νιώθουν απέραντη αυτοπεποίθηση. Είναι ικανοποιημένοι με αυτό που είναι, δεν αναζητούν απεγνωσμένα στα βλέμματα των άλλων την έγκριση ή τη συμπάθειά τους. Είμαστε παιδιά του σύμπαντος, και ο κάθε ένας από εμάς είναι ξεχωριστός. Αν προσπαθήσουμε να μοιάσουμε σε κάποιον ή να προσποιηθούμε κάτι που δεν είμαστε, αυτόματα η μαγεία διαλύεται. Η χρυσόσκονη χάνεται και μένουμε μόνοι μέσα στη μιζέρια μας. Γεννηθήκαμε για να υμνήσουμε τη δόξα του σύμπαντος, που υπάρχει μέσα μας, και δεν υπάρχει μόνο σε μερικούς από εμάς, αλλά σε όλους μας.

Στις δύσκολες στιγμές κλείνω τα μάτια και βλέπω εικόνες, που με ηρεμούν. Γαλάζιες θάλασσες και ήρεμα ποτάμια. Μέσα σε αυτό το τοπίο τίποτα δεν μπορεί να εισέλθει, αν δεν του επιτρέψω εγώ, γιατί εγώ είμαι ο δημιουργός, εγώ ο ζωγράφος. Έχω τα χρώματα, έχω και τα πινέλα, μπορώ να ζωγραφίσω τον παράδεισο, αν θέλω, όπως επίσης και την κόλαση, αν το επιθυμώ. Η ζωή μου είναι το αποτέλεσμα των επιλογών μου. ■