

της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Pg.Dipl., MSc., City University, Λονδίνο, www.psychologynet.gr

Όλο και πιο συχνά σήμερα ακούμε ανθρώπους γύρω μας να λένε ότι δεν νιώθουν χαρά, ευχαρίστηση και, κυρίως, ότι δεν ικανοποιούνται ποτέ! Νιώθουν ότι έχουν εκπληρώσει πολλούς από τους στόχους που θέτουν όλοι στη ζωή, σπούδασαν, παντρεύτηκαν, έκαναν παιδιά, αγόρασαν ένα καλό σπίτι, παρ'όλα αυτά δεν χαιρόνται με αυτά που έχουν, τουλάχιστον όχι έτσι όπως περίμεναν ή όπως όλοι τούς περιέγραφαν με τα πιο γλαφυρά λόγια! «Αφού τα έχω όλα», σκέφτονται, «αφού είναι όλα όπως έπρεπε να είναι, δεν λείπει τίποτα ♦ γιατί δεν νιώθω καλά»;

Όλο και πιο συχνά σήμερα ακούμε ανθρώπους γύρω μας να λένε ότι δεν νιώθουν χαρά, ευχαρίστηση και, κυρίως, ότι δεν ικανοποιούνται ποτέ! Νιώθουν ότι έχουν εκπληρώσει πολλούς από τους στόχους που θέτουν όλοι στη ζωή, σπούδασαν, παντρεύτηκαν, έκαναν παιδιά, αγόρασαν ένα καλό σπίτι, παρ'όλα αυτά δεν χαιρόνται με αυτά που έχουν, τουλάχιστον όχι έτσι όπως περίμεναν ή όπως όλοι τούς περιέγραφαν με τα πιο γλαφυρά λόγια! «Αφού τα έχω όλα», σκέφτονται, «αφού είναι όλα όπως έπρεπε να είναι, δεν λείπει τίποτα ♦ γιατί δεν νιώθω καλά»;

Τα πρότυπα

Είναι γεγονός ότι σήμερα, περισσότερο από ποτέ, τα πρότυπα που επικρατούν είναι καταγιγιστικά και παράλληλα εξαιρετικά ανούσια! Προβάλλονται πρότυπα επιφανειακά, εύπεπτα, της νεότητας, της αναγνωρισιμότητας, του εύκολου πλουτισμού, της «εικόνας» που είναι πάντοτε αποδεκτή από όλους! Οι άνθρωποι δεν καλούνται πλέον να κοιτάξουν μέσα τους, στην ψυχή τους, για να αναζητήσουν και να ανακαλύψουν αυτό που θέλουν πραγματικά από τη ζωή, την εργασία, τους φίλους, την οικογένειά τους! Όλα επιβάλλονται από την «εικόνα» και το ρόλο που καλούνται να παίξουν για να είναι πάντα μέσα στα πράγματα. Και έτσι καταλήγουν να σκέφτονται όλοι με έναν πανομοιότυπο τρόπο, με την ίδια συνταγή επιτυχίας για το τι συνιστά «ευτυχία», «επιτυχημένη καριέρα», «ευτυχισμένη οικογένεια», «καλές διακοπές» ♦ η ικανοποίηση όμως δεν επέρχεται χωρίς βαθιά προσωπική ενδοσκόπηση.

«Θέλω» ή «πρέπει»;

Έτσι κάνουμε πάντα αυτό που «πρέπει» και όχι αυτό που «θέλουμε» στη ζωή! Απομακρυνόμαστε από τον πραγματικό μας εαυτό και τις αληθινές του επιθυμίες! Η παγίδα είναι μεγάλη και ακόμη μεγαλύτερη η απογοήτευση που επέρχεται γιατί, όπως

προαναφέρθηκε, η «συνταγή» δεν είναι ίδια για όλους! Κάποιος μπορεί να είναι ευτυχισμένος κάνοντας μια συγκεκριμένη δουλειά και ένας άλλος όχι, κάποιος χαιρέται κάνοντας οικογένεια και άλλος κάνοντας διαρκώς ταξίδια. Τα χρήματα ή η καλή εξωτερική εμφάνιση δεν αποφέρουν επίσης την ίδια ικανοποίηση σε όλους! Όταν όμως επέρχεται η αποξένωση από τον «εαυτό», τα συναισθήματα είναι σε όλους ανεξαιρέτως θολά, αίσθημα «κενού», θλίψης και στενοχώριας επικρατεί, η ικανοποίηση και η πληρότητα δεν γεμίζουν το καθημερινό τοπίο της ζωής. «Τι μου λείπει;», αναρωτιόμαστε τότε. «Μήπως αυτό που «θέλω» δεν έχει ακόμη πραγματοποιηθεί»;

Ζήλια & φθόνος

Και όταν κάτι μας ενοχλεί μέσα μας και δεν θέλουμε να το αντικρίσουμε κατάματα, αρχίζουμε και ασχολούμαστε με τους άλλους. Τι έχουν οι άλλοι κι εμείς δεν έχουμε, για να το κάνουμε και αυτό! Ίσως έτσι νιώσουμε και μεγαλύτερη ικανοποίηση. Και έτσι αρχίζει η ζήλια και οι αρνητικές σκέψεις, οι συγκρίσεις και οι κρυφές ματιές αντιζηλίας προς εκείνους που τα καταφέρνουν καλύτερα. Μικρό το κακό, θα έλεγε κανείς, και λίγη κακία δεν βλάπτει! Όμως εδώ δυσκολεύουν περισσότερο τα πράγματα γιατί οι ενοχές μάς κάνουν και νιώθουμε ακόμη πιο άσχημα, δεν θέλουμε να νιώθουμε επιπλέον «κακοί» ή «ζηλιάρηδες». Η δυσαρέσκεια επιδεινώνεται περισσότερο.

Πώς αντιμετωπίζονται όλα αυτά;

Νόημα και ουσία

Οι άνθρωποι έχουν πραγματικά ανάγκη να βρίσκουν νόημα σε αυτό που κάνουν στη ζωή τους. Όσοι ασχολούνται με επαγγέλματα στα οποία νιώθουν ότι προσφέρουν και ότι η δουλειά τους έχει κάποιο νόημα και σκοπό είναι γενικότερα πιο ευχαριστημένοι από τη ζωή τους. Το νόημα αυτό βέβαια γίνεται αντιληπτό από το συναισθηματικό αντίκτυπο που βιώνουν οι ίδιοι και όχι από τα χαμόγελα αποδοχής των άλλων. Οι ίδιοι νιώθουν χαρά και πληρότητα μέσα τους! Αυτή είναι η σημαντική διαφορά!

Σημαντική ικανοποίηση αποφέρει και η αίσθηση ότι είμαστε σημαντικοί για κάποιους ανθρώπους γύρω μας. Ότι κάποιος ενδιαφέρεται ειδικά για εμάς, ειδικά για το καλό μας! Το ίδιο βέβαια ισχύει και για ευρύτερα κοινωνικά δεδομένα, όταν νιώθουμε ότι επηρεάζουμε, ελέγχουμε ή συμμετέχουμε σε πολιτικά και κοινωνικά δρώμενα της εποχής. Αν επικρατεί η αίσθηση ότι τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει γύρω μας, τουλάχιστον βάσει της δικής μας θέλησης, επικρατεί θυμός και απόγνωση ότι έχουμε καταστεί θύματα που δεν κινούν και δεν ελέγχουν το νήμα της ζωής.

Το πλάνο της ζωής πρέπει να καθοδηγείται από τις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες. Η

αλλαγή είναι δύσκολη, ιδιαίτερα αν έχουμε μάθει πάντα να κοιτάμε πώς ζουν οι άλλοι και να παρασυρόμαστε από κοινώς αποδεκτές «συνταγές» επιτυχίας και πληρότητας! Χρειάζεται εσωτερικός διάλογος και εντατική προσπάθεια!

Όσοι ακολουθούν έναν διαφορετικό δρόμο θεωρούνται συνήθως ρομαντικοί και αιθεροβάμονες. Μήπως όμως εκείνοι ζουν καλύτερα; Μήπως απολαμβάνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση σε κάθε στιγμή της ζωής; Το δικό τους το ταξίδι φαίνεται να είναι πολύ πιο ευχάριστο!