

# BIOΣ & BIA

Δευτέρα, 22 Ιούνιος 2009

Έχεις τα νεύρα σου. Τίποτα δε σου πάει καλά. Πού να ξεκινήσει κανείς και πού να τελειώσει. Άλλα σπούδασες και άλλες δουλειές κάνεις. Τα οικονομικά σου δεν επαρκούν για να υποστηρίξουν ούτε καν τις βασικές σου ανάγκες. Οι δυο ημιαπασχολήσεις σου δε σου αφήνουν καθόλου χρόνο για σένα, αλλά από την άλλη είναι πολύ γενναιόδωρες με την κούραση που σου προκαλούν. Η κοπελιά σου, από την άλλη, περήφανα ανέλαβε το ρόλο κριτικού της ζωής σου και των συνθηκών της. Άσε που τώρα τελευταία βγαίνει συνέχεια μόνη της ή με τις φίλες της. Δεν έχεις και το χρόνο και την διάθεση να την ακολουθήσεις. Οι γονείς σου περίτρανα διαδηλώνουν την απογοήτευσή τους στο πρόσωπό σου. Τόσες ελπίδες είχαν στηρίξει πάνω σου και ακόμα χαμένο κορμί σε ανεβάζουν και ανώριμο σε κατεβάζουν. Οι φίλοι σου σε εγκατέλειψαν τη δεύτερη μέρα της γνωριμίας τους με μια επίσης απελπισμένη εκπρόσωπο του ωραίου φύλου.

Και να'σαι τώρα κάπου εκεί, εσύ και οι ερωτήσεις, που ταλαιπωρούν το μυαλό σου για χρόνια. Πού σε βγάζει η ζωή που κάνεις; Γιατί κάθε μέρα, που ξημερώνει, νιώθεις πως κάποιος άλλος θα πει καλημέρα στην κοπέλα δίπλα σου, θα πάει στη δουλειά σου, θα πληρώσει τους λογαριασμούς σου, θα μιλήσει στο τηλέφωνο με τη μαμά σου, δε θα απαντήσει στα μηνύματα των φρεσκοχωρισμένων φίλων σου, που μόλις θυμήθηκαν ότι σε είχαν ξεχάσει;

Και έχεις αγανακτήσει και έχεις και δίκιο. Και θες να αντιδράσεις και να τα σπάσεις όλα. Και άντε και το κάνεις. Πού θα σε βγάλει αυτό; Τι θα αλλάξει στη ζωή σου, ακόμα και αν αντιδράσεις σε όλα και αντιδράσεις με βία. Είναι η βία η λύση στα προβλήματά σου; Και όμως είναι πιο απλό από όσο νομίζεις. Και δεν είμαι εγώ που έχω τη λύση, αλλά μπορώ να σου πω τι κάνω εγώ σε μια αντίστοιχη θέση. Ούτως ή άλλως κουβέντα κάνουμε εδώ.

Έχεις λοιπόν μια ζωή γεμάτη προβλήματα. Ας το πάρουμε από την αρχή. Όλα όσα έχεις στη ζωή σου τώρα ποιος τα διάλεξε;

Ποιος τα έβαλε στη ζωή σου και ποιος συνέχισε να τα διατηρεί στη ζωή σου, ποιος άλλος πέρα από σένα. Άρα έχεις την ευθύνη των όσων ζεις, των όσων σε απασχολούν και όσων σε ταλαιπωρούν. Ανθρώπων και καταστάσεων. Αν αυτό είναι ένας γενικός κανόνας, συμφωνούμε ότι υπάρχουν και οι εξαιρέσεις του, όπως διαδικασίες και συμβάντα, τα οποία δεν ελέγχεις, ούτε μπορείς να αποφύγεις. Αλλά είναι πιο χρήσιμο να δούμε τι μπορείς να κάνεις για όσα μπορείς να αλλάξεις, για ό,τι μπορείς να επηρεάσεις, για αυτά που μπορείς να διαλέξεις.

Ένας άνθρωπος του σήμερα έχει κάποιες αναφορές, κάποιες σταθερές, στις οποίες ο ίδιος στηρίζεται και προχωράει στη ζωή. Έχεις καταφέρει μερικά πράγματα στη ζωή σου και πρακτικά αυτό είναι ένα μεγάλο εφόδιο για σένα. Επίσης ό,τι έχεις κάνει μέχρι τώρα δεν αφορά την προσέγγιση που κάνουμε εδώ, αλλά μπορεί να προσδιορίσει ποιος είσαι, τι θες και τι μπορείς να κάνεις στη ζωή σου. Με δεδομένες τις συγκεκριμένες αναφορές σου, μπορείς να απομακρυνθείς λίγο από την καθημερινότητά σου και να δεις τον εαυτό

σου από ψηλά. Παρατήρησε τι κάνεις, πώς συμπεριφέρεσαι, ποιους ανθρώπους έχεις δίπλα σου, ποιοι είναι οι στόχοι σου. Αφού δεις πια ποια είναι η κατάσταση σου τώρα, ξέχνα τα όλα και σκέψου τον εαυτό σου σε μια ιδανική για σένα κατάσταση. Να κάνεις ό,τι σου αρέσει, να ζεις με ανθρώπους που επιθυμείς, να έχεις στόχους και ποιότητα ζωής, να εκτιμάς την κάθε στιγμή της ζωής σου. Είναι χρήσιμο να ψάξεις κάθε πτυχή της ζωής, που θες να κάνεις, ακόμα και προσωρινά φαινομενικά ασήμαντες λεπτομέρειές της.

Όταν ολοκληρώσεις το όραμα της ιδανικής ζωής για σένα, προσπάθησε να αντιστοιχίσεις την τωρινή κατάσταση με την επιθυμητή για σένα. Προσπάθησε να βρεις τον τρόπο να μεταβείς από το τώρα σου στο θέλω σου. Σε κάποιους τομείς της ζωής σου οι αλλαγές δεν γίνεται να είναι σταδιακές, οπότε η μεταπήδηση θα απαιτήσει άλματα, τομές, βίαιες αλλαγές. Άλλες καταστάσεις μπορούν να επέλθουν πιο έμμεσα και πιο προοδευτικά.

Άρα καταλήξαμε ότι η βία στη ζωή μπορεί τελικά να χρειάζεται. Η διαφοροποίηση που κάναμε από κάθε κοινότυπη επίδειξη βίας προς οποιονδήποτε εξωτερικό και μόνο παράγοντα είναι πως στην δική μας προσέγγιση, η βία είναι η ενδεδειγμένη στάση απέναντι σε επιβλαβείς για μας επιλογές μας. Στην αρχικά επώδυνη και γενικά ανατρεπτική διαδικασία μετάβασης να θυμάσαι πως δεν αξίζει να χάνεις λεπτό από αυτό που θες να ζεις και πως δεν αξίζει να διαπιστώσεις ότι η ώρα που εγκαταλείπεις αυτόν τον πρόσκαιρο κόσμο, είναι η μόνη στιγμή που πραγματικά ζεις εσύ..

**Ευάγγελος Κατσιούλης, MD, MSc, PhD**  
**Ειδ/ος Ψυχίατρος**

**ekatsioulis@yahoo.com**  
**www.ELLHNAS.com**  
**www.KATSIOULIS.com**