

Οι 7 ερωτήσεις που άλλαξαν τη ζωή μου



???

Πάνος Μελάς

Copyright © Πάνος Μελάς 2026

Το παρόν ηλεκτρονικό βιβλίο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του Πάνου Μελά και προστατεύεται από τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, πώληση ή τροποποίηση μέρους ή του συνόλου του περιεχομένου.

Επιτρέπεται η κοινοποίηση του ebook αυτού στην αρχική του μορφή και χωρίς τροποποιήσεις.

Λίγα λόγια για εμένα

Είμαι ο Πάνος Μελάς και μου αρέσει να μοιράζομαι τις σκέψεις μου σχετικά με το ταξίδι μου στον κόσμο της αυτογνωσίας. Γράφω για τη σημασία της καλής σχέσης με τον εαυτό μας, την υπέρβαση του φόβου και την προσωπική εξέλιξη.

Τα κείμενά μου προέρχονται από τα προσωπικά μου βιώματα και την αγάπη μου για την αναζήτηση της αλήθειας. Κάπως έτσι γεννήθηκε και το πρώτο μου βιβλίο, το οποίο προσεγγίζει βιωματικά την ψυχοθεραπεία και βρίσκεται στο στάδιο αναζήτησης του εκδοτικού του σπιτιού.

Σε αυτό το ebook σου μιλάω για τις επτά ερωτήσεις που με βοήθησαν σε ορισμένα κρίσιμα σημεία της ζωής μου. Ευελπιστώ ότι θα φανεί χρήσιμο και στις δικές σου αναζητήσεις.

Μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί μου:

Newsletter: <https://panosmelas.gr/newsletter/>

Facebook: <https://www.facebook.com/panos.melass/>

Instagram: https://www.instagram.com/panos_my_healing_path/

Email: info@panosmelas.gr

Πρόλογος

Γιατί άραγε κάποιοι από εμάς δεν έχουμε τη ζωή που θέλουμε;

Οι λόγοι μπορεί να είναι πολλοί. Πιστεύω πως ένας από τους σημαντικότερους, είναι ότι δεν βρίσκουμε τις κατάλληλες λύσεις στα ζητήματα που αντιμετωπίζουμε.

Αυτές οι λύσεις προέρχονται από τις απαντήσεις που δίνουμε στα ερωτήματα που κάνουμε στον εαυτό μας. Γιατί, αν το καλοσκεφτούμε, υπάρχει σχεδόν πάντα ένας εσωτερικός διάλογος μέσα στο κεφάλι μας, χωρίς καν να το αντιλαμβανόμαστε.

Σκέψου, για παράδειγμα, το πρώτο πράγμα που κάνουμε μέσα στη μέρα· ανοίγουμε τα μάτια μας, συχνά με τη βοήθεια του ξυπνητηριού. Τη στιγμή που ξυπνάμε, έρχεται η πρώτη κρίσιμη ερώτηση: «Να σηκωθώ ή να χουζουρέψω μερικά λεπτά ακόμα;» Αν απαντήσουμε το δεύτερο, μάλλον θα ακολουθήσει η επόμενη ερώτηση: «Θα βάλω το ξυπνητήρι να χτυπήσει ξανά σε 10 λεπτά;»

Όπως γίνεται κατανοητό, οι απαντήσεις αυτές θα καθορίσουν το αν θα ξεκινήσουμε ομαλά τη μέρα μας ή όχι. Ίσως, αν τελικά ξανακοιμηθούμε, μας στοιχίσει μία επίπληξη στη δουλειά μας ή μας κοστίσει την ίδια τη δουλειά, αν αγνοούμε συχνά το ξυπνητήρι και αργοπορούμε.

Οι ερωτήσεις μέσα στη μέρα είναι πολλές. Άλλες είναι συνειδητές, όπως το «Να παραιτηθώ από τη δουλειά;» ή «Να χωρίσω;». Άλλες πάλι γίνονται αυτόματα, όπως το παράδειγμα με το ξυπνητήρι. Όμως, σε βάθος χρόνου, όλες τους μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας.

Για αυτό έγραψα αυτό το ebook. Όστε να μιλήσω για κάποιες ερωτήσεις, που όταν άρχισα να τις κάνω στον εαυτό μου, είδα τη ζωή μου να αλλάζει προς το καλύτερο. Ερωτήσεις που αφορούν στη σχέση μου με τον εαυτό μου και με τους άλλους ανθρώπους, καθώς και κάποιες πεπιοθήσεις που έχω για τη ζωή.

Οι ενότητες είναι επτά. Σε κάθε μία από αυτές αναφέρω μία ερώτηση που έκανα παλιότερα –δυστυχώς, συνεχίζω μερικές φορές ακόμα και σήμερα– στον εαυτό μου και με αποδυναμώνε. Εξηγώ γιατί συνέβαινε αυτό και το πώς η αντικατάστασή της από μία νέα ενδυναμωτική ερώτηση αποδείχτηκε ευεργετική για τη ζωή μου. Ευελπιστώ ότι θα είναι εξίσου βοηθητικές και σε εσένα.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!

**Ερώτηση 1: Είναι ο εαυτός μου τόσο κακή παρέα ώστε να προτιμώ να είμαι
με ανθρώπους που δεν με σέβονται;**

Μεγάλος ο φόβος της μοναξιάς, ακόμα και αν συχνά δεν το συνειδητοποιούμε. Μερικές φορές αυτό δεν μας γίνεται καν συνειδητό· ωστόσο, μιλάνε για αυτό οι πράξεις μας.

Ίσως, πράγματι, να μη φοβάσαι τη μοναξιά. Πριν καταλήξεις όμως σε αυτό το συμπέρασμα, αναρωτήσου αν θες: Υπάρχουν φορές που διατηρείς στη ζωή σου ανθρώπους, παρόλο που γνωρίζεις ότι σε υποτιμάνε ή ότι απλά δεν είναι συμβατοί με εσένα; Αν ναι, είναι πιθανό να δυσκολεύεσαι να σε φανταστείς μόνο με τον εαυτό σου.

Στους περισσότερους μπορεί να συμβεί αυτό. Άλλωστε λένε ότι τρεις στους τέσσερις ανθρώπους φοβούνται τη μοναξιά. Για αυτό είναι απόλυτα λογικό να φοβάσαι. Δεν είμαι αυτός που θα πάει κόντρα στα συναισθήματά σου. Θα μοιραστώ απλά μαζί σου το μονοπάτι που διέσχισα, το οποίο άρχισε να αλλάζει τον τρόπο που διαχειρίζομαι αυτό τον φόβο.

Πριν από μερικά χρόνια ο φόβος της μοναξιάς καθόριζε τη ζωή μου. Οι κοινωνικές μου επαφές ήταν ελάχιστες και αυτό έκανε τα πράγματα χειρότερα. Ένα βράδυ βρισκόμουν σε μία παρέα και συζητούσαμε για το πού θα πάμε. Συμφωνήσαμε όλοι μας, εκτός από ένα άτομο. Αντιπρότεινε κάτι, που γνώριζα ότι δεν ήταν στις πρώτες επιλογές των υπολοίπων. Όμως, για τους δικούς τους λόγους, ενέδωσαν στην πίεσή του.

Δεν ήταν η πρώτη φορά που γινόταν αυτό. Και ως τότε το παράβλεπτα επειδή με κατέβαλε η αποδυναμωτική ερώτηση: «Θα αντέξω να μείνω μόνος μου;» Και όσο η απάντηση ήταν *όχι*, τόσο θυσίαζα τον ίδιο μου τον εαυτό στον βωμό της ανάγκης μου να ανήκω σε μία παρέα.

Όμως εκείνο το βράδυ αποφάσισα να γυρίσω σπίτι μου και να μην ακολουθήσω. Δεν ήταν το συγκεκριμένο περιστατικό από μόνο του τόσο βαρύ, αλλά το γεγονός ότι το ποτήρι ξεχείλισε. Μαζί με αυτό, ξεχείλισε η υπομονή μου και η αίσθηση του φόβου ότι θα έχανα τον αυτοσεβασμό μου. Γυρίζοντας σπίτι, κάθισα στο μπαλκόνι και σκεφτόμουν για πολλή ώρα. Δεν ήταν ένα εύκολο βράδυ, αλλά πέραν της στεναχώριας, υπήρχε μία υπέροχη εσωτερική αίσθηση δύναμης, η οποία με διαπερνούσε. Γνώριζα ότι τίμησα τον εαυτό μου.

Από τότε έχουν υπάρξει και άλλες φορές που προτίμησα να μην ακολουθήσω ανθρώπους ή παρέες που δεν μου ταίριαζαν – και πολύ περισσότερο, που δεν με σέβονταν. Γιατί τα τελευταία χρόνια η ερώτηση που κυριαρχεί είναι:

Είναι ο εαυτός μου τόσο κακή παρέα ώστε να προτιμάω να είμαι με ανθρώπους που δεν με σέβονται;

Ο φόβος της μοναξιάς υπάρχει ακόμα τη στιγμή που γράφω αυτές τις γραμμές. Όμως τώρα πια δεν του δίνω τον έλεγχο της ζωής μου. Τουλάχιστον, όχι τις περισσότερες φορές.

Καταλαβαίνω ότι ίσως η σκέψη ότι θα χάσεις ανθρώπους από τη ζωή σου να σε τρομάζει. Για αυτό δεν θα σου προτείνω απαραίτητα να ακολουθήσεις το δικό μου μονοπάτι. Εξάλλου παραδέχομαι ότι –στην προσπάθειά μου να βρω τις ισορροπίες μου– έχω υπάρξει απόλυτος ή άκαμπτos ορισμένες φορές τα τελευταία χρόνια. Και προφανώς, δεν θα σε συμβουλέψω να απομονωθείς κοινωνικά μέχρι να βρεις τους κατάλληλους ανθρώπους. Το έκανα κάποτε και ήταν πραγματικά δύσκολο.

Το μόνο που θα σου προτείνω είναι να περνάς περισσότερο χρόνο με τον εαυτό σου. Όμορφο χρόνο. Και αυτό επειδή αν σε θεωρείς κακή παρέα, πώς θα προτιμήσεις τον εαυτό σου αντί για τους άλλους μερικές φορές; Αντίθετα, όσο θα χτίζεις μία όμορφη σχέση με εσένα, θα δεις ότι θα μειωθεί η ανοχή σου σε συμπεριφορές που δεν σου αξίζουν.

Και αυτό θα αλλάξει τα πάντα. Τόσο στη σχέση με τον εαυτό σου, όσο και στη σχέση με τους άλλους.

Ερώτηση 2: Τι θα μου κοστίσει αν δεν αρχίσω να εμπιστεύομαι περισσότερο τους ανθρώπους;

Ο φόβος ότι θα μας πληγώσουν οι άνθρωποι, ίσως είναι επίσης ένας από τους μεγαλύτερους που μπορούμε να συναντήσουμε.

Όταν εμπιστευόμαστε κάποιον, αρχίζουμε να δενόμαστε μαζί του. Και έτσι ίσως να εμφανιστεί ο φόβος ότι δεν θα σταθεί αντάξιος της εμπιστοσύνης που του δείξαμε και θα μας πληγώσει.

Έτσι αρκετοί από εμάς θα βρεθούμε μπροστά στο ερώτημα: «Μήπως πληγωθώ αν εμπιστευτώ τους ανθρώπους;» Αυτό ίσως έχει ως αποτέλεσμα να κλεινόμαστε στο καβούκι μας και παραμένουμε εκεί.

Και όσο και αν κάτι τέτοιο μοιάζει ότι μας κρατά ασφαλείς, στην πραγματικότητα μας βυθίζει στη μοναξιά μας. Επικοινωνούμε με τους άλλους, χωρίς να τους επιτρέπουμε να μας δουν πραγματικά. Είμαστε μαζί, αλλά παράλληλα εγκλωβισμένοι μέσα στον φράκτη του τρομοκρατημένου εαυτού μας. Εκεί που δεν θα μπορέσουν ποτέ να μπουν όσοι θέλουν να μας βλάψουν.

Και δυστυχώς, όσο συνηθίζουμε να βρισκόμαστε εκεί, ξεχνάμε ότι διαθέτουμε εμείς οι ίδιοι το κλειδί για να ανοίξουμε όταν θα το επιλέξουμε. Γιατί θα υπάρξουν και εκείνοι που αξίζουν να έρθουν κοντά μας. Και όσο παραμένουμε στο οχυρό μας, αδυνατούμε να θυμηθούμε πώς είναι η γνήσια ανθρώπινη επαφή.

Από τα πρώτα χρόνια της ζωής μου, με θυμάμαι να αδυνατώ να εμπιστευτώ τους ανθρώπους. Και αντλούσα μία αίσθηση δύναμης από αυτό, αφού όσο δεν τους πλησίαζα, πώς θα μπορούσα να πληγωθώ;

Όμως το τίμημα ήταν μία βαθιά αίσθηση μοναξιάς, την οποία προσπαθούσα να ξεορκίσω μέσω της αύξησης των κοινωνικών μου επαφών. Και όσο και αν το έκανα, συνέχιζα να νιώθω μόνος μέσα στο απόρρητο κάστρο που είχα φτιάξει.

Χρειάστηκαν δεκάδες συνεδρίες ψυχοθεραπείας ώστε να αρχίσω να αναθεωρώ τον τρόπο που ζούσα. Όταν άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι με κούραζε η επαφή με τους ανθρώπους. Όχι επειδή δεν μου άρεσαν οι άνθρωποι, αλλά επειδή είχα κουραστεί να μην είμαι ο εαυτός μου.

Είχε έρθει λοιπόν η στιγμή να κάνω κάτι για να αλλάξω αυτή την κατάσταση. Τότε έκανα στον εαυτό μου μία κρίσιμη ερώτηση:

Τι θα μου κοστίσει αν δεν αρχίσω να εμπιστεύομαι περισσότερο τους ανθρώπους;

Ίσως να μου κόστιζε μία ολόκληρη ζωή. Γιατί πόσο γεμάτη μπορεί να είναι η ζωή μας αν δεν συνδεθούμε έστω και με έναν άνθρωπο;

Και με τον καιρό άρχισα να αντιλαμβάνομαι μία μεγάλη αλήθεια: Το πραγματικά τρομακτικό σενάριο δεν ήταν να με πληγώσουν, αλλά να μην τολμήσω ποτέ να αφεθώ.

Δεν ήταν μια εύκολη απόφαση. Χρειάστηκε να με σπρώξω αρκετές φορές για να ξεστομίσω έστω και μία επιπλέον φράση, η οποία θα με έφερνε ένα βήμα πιο κοντά. Και ξέρεις κάτι; Δεν το μετάνιωσα ποτέ.

Η ζωή θα μας φέρει στο μονοπάτι μας ανθρώπους που δεν θα είναι άξιοι της εμπιστοσύνης μας· και μερικές φορές θα κάνουμε λάθος εκτίμηση. Όμως αν πέσουμε στην παγίδα να παραμείνουμε για πάντα κλεισμένοι στον φράκτη μας, δεν θα μάθουμε ποτέ πώς θα μπορούσε να είναι η ζωή μας. Γιατί όταν κρατάμε τον κήπο μας μόνο για τον εαυτό μας, τότε τα λουλούδια μας δεν θα διασταυρωθούν ποτέ με εκείνα των άλλων κήπων. Και θα είναι κρίμα, επειδή τότε προκύπτουν λουλούδια με τα πιο σπάνια χρώματα. Και μια πιο όμορφη ζωή.

Ναι, οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να μας πληγώσουν. Αλλά το να κλείσουμε κάθε πόρτα που οδηγεί στην ψυχή μας, είναι ο μόνος σίγουρος τρόπος να πληγώσουμε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας. Και αυτό δεν αξίζει σε κανέναν μας.

**Ερώτηση 3: Μήπως ο λόγος που αυτό δεν έγινε ως τώρα, είναι
επειδή δεν το δοκίμασε ακόμα κάποιος με τον δικό του τρόπο;**

Χαμένα όνειρα παντού γύρω μας. Όνειρα απραγματοποίητα στο φως της μέρας, αφού, δυστυχώς, οι περισσότεροι μάθαμε να ονειρευόμαστε μόνο στον ύπνο μας. Και αν πιάσουμε τον εαυτό μας να ονειροπολεί, σπεύδουμε να μας επαναφέρουμε στην... πραγματικότητα. «Στον κόσμο των ενηλίκων», όπως συνηθίζουμε να λέμε.

«Πώς θα το κάνω εγώ, αφού δεν το έχει κάνει κανένας ως τώρα;» Ίσως να έχεις κάνει και εσύ αυτή την ερώτηση στον εαυτό σου. Μπορεί μάλιστα να την έχεις ακούσει από κάποιον άλλον, με αποτέλεσμα η απογοήτευση να γίνει ακόμα μεγαλύτερη. Το πιθανότερο είναι ότι σου έκοψαν τα φτερά στην παιδική ηλικία, όταν χαρούμενος μιλούσες για τα πιο τρελά σου όνειρα.

Και ξέρεις κάτι; Μπορεί να ήσουν μικρός, αλλά γνώριζες πολύ καλά τι έλεγες. Όχι με το μυαλό, αλλά με την ψυχή σου. Και αυτά που λέει η ψυχή, δύσκολα θα τα φτάσει το πιο δυνατό μυαλό του κόσμου.

Πιθανόν να σκέφτεσαι ότι αυτά είναι πολύ ρομαντικά και δεν ισχύουν στην πραγματικότητα. Αν το αξιολογήσουμε με βάση τη λογική, μπορεί να έχεις δίκιο. Μην μετράς όμως τη ζωή μόνο με βάση τα φαινομενικά επιτεύγματα, γιατί δεν λένε όλη την αλήθεια. Σίγουρα έχουν βάση, όμως αναρωτήθηκες ποτέ πόσοι άνθρωποι βλέπουν να περνάνε σαν φιλμ από μπροστά τους τα χαμένα τους όνειρα, λίγο πριν φύγουν για το αιώνιο ταξίδι; Τις στιγμές δηλαδή που στον απολογισμό της ζωής που έζησαν, τα ψέματα θα μπουν στην άκρη και θα κληθούν να πουν τις βαθύτερες αλήθειες στον εαυτό τους.

Νομίζω πως σε κανέναν μας δεν αξίζει να βιώσει κάτι τέτοιο. Και πιστεύω ακλόνητα ότι είναι στο χέρι μας να το αποφύγουμε. Μία ενδυναμωτική ερώτηση που μπορεί να αλλάξει σημαντικά το σημείο εστίασής μας, είναι:

**Μήπως ο λόγος που αυτό δεν έγινε ως τώρα, είναι επειδή
δεν το δοκίμασε ακόμα κάποιος με τον δικό του τρόπο;**

Θεωρώ ότι ο κυριότερος λόγος που δεν πραγματοποιούμε τα πιο τρελά μας όνειρα είναι επειδή δεν τα επιχειρούμε καν. Ο δεύτερος σημαντικότερος λόγος, είναι επειδή προσπαθούμε να κάνουμε το ίδιο που έκαναν οι άλλοι – εκείνοι που είπαν ότι «δεν γίνεται».

Όμως έχεις τη δύναμη να διαβείς το δικό σου μονοπάτι. Πιθανόν να μη γνωρίζεις ποιο είναι ή να φοβάσαι να το ακολουθήσεις. Σε καταλαβαίνω απόλυτα, επειδή ο δρόμος αυτός μπορεί να φαντάζει ιδιαίτερα μοναχικός. Αμφιβολίες, ανασφάλειες και αβεβαιότητα. Αλλά ξέρεις ποια είναι η μόνη βεβαιότητα; Ότι δεν θα γνωρίζεις ποτέ με σιγουριά από την αρχή τι χρειάζεται να κάνεις. Κάποιες φορές θα αποτύχεις, θα πέσεις και θα απογοητευτείς. Όμως πολύ πιθανό να σε περιμένουν και αναπάντεχες ανταμοιβές. Και όπως έχει γράψει ο αγαπημένος μου Στέφανος Ξενάκης: «Εάν δεν υπάρχει δρόμος, φτιάξε τον δικό σου. Θα έχει και λιγότερη κίνηση».

Ίσως ο μοναδικός λόγος που δεν πραγματοποιήσες μέχρι σήμερα το όνειρό σου, να είναι επειδή πίστεψες ότι είναι ανέφικτο, αφού κανένας άλλος δεν το κατόρθωσε. Αλλά αυτό δεν σε εμποδίζει να γίνεις εσύ ο πρώτος που θα τα καταφέρεις. Να το θυμάσαι.

Ερώτηση 4: Ποια αλήθεια μπορώ να μάθω για τον εαυτό μου, αν ακούσω πραγματικά τι έχουν να μου πουν οι άλλοι για εμένα;

Δύσκολο πράγμα η αλήθεια. Και να τη λέμε, αλλά ειδικά να την ακούμε.

Τι κάνουμε λοιπόν όταν ενδέχεται να έρθουμε αντιμέτωποι με την άποψη των άλλων για εμάς; Αναλόγως. Αν υποψιαζόμαστε ότι έχουν να μας πουν κάτι θετικό, συνήθως κορδωνόμαστε –έστω και από μέσα μας– και περιμένουμε καρτερικά. Όμως τα πράγματα γίνονται ιδιαίτερα ζόρικα όταν πρόκειται να ακούσουμε κάτι που θα μας πονέσει.

Μία ερώτηση που θεωρώ ότι μας απομακρύνει από την αλήθεια, είναι: «Ποιος με ξέρει καλύτερα από εμένα τον ίδιο;» Κρύβεται μία σημαντική παγίδα σε αυτή την ερώτηση. Και αυτό επειδή βασίζεται σε μία πραγματικότητα: οι περισσότεροι, πράγματι, ξέρουμε καλύτερα τον εαυτό μας απ' ό,τι μας ξέρει οποιοσδήποτε άλλος. Όμως το ζήτημα δεν είναι το αν μας ξέρει κάποιος καλύτερα από εμάς, αλλά αν μπορεί να μας αποκαλύψει έστω και μία άγνωστη πτυχή για τον εαυτό μας.

Γνωρίζω καλά ότι το να ακούει κάποιος κάτι που θα τον ζορίσει, δεν είναι μία εύκολη υπόθεση. Θυμάμαι ότι λίγο παλιότερα μου ήταν δύσκολο να διαχειριστώ ακόμα και την καλοπροαίρετη κριτική, αφού με αναστάτωνε. Βλέπεις, είχα την πεποίθηση ότι το να μου λέει κάποιος ότι υστερώ σε κάποιον τομέα, ήταν σαν να με απέρριπτε ολοκληρωτικά ως άνθρωπο.

Ωστόσο, κάποια στιγμή άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι αν έκλεινα τα αυτιά μου σε όσα μπορούσα να μάθω για εμένα, θα έχανα πολύτιμες ευκαιρίες για να εξελιχθώ. Άλλωστε το να αρνούμαι να αποδεχτώ μία δύσκολη αλήθεια, δεν σήμαινε ότι αυτή δεν γινόταν αντιληπτή στους άλλους. Απλώς ήταν σαν να κρύβομαι πίσω από το δάχτυλό μου.

Έτσι, τόλμησα να ρωτήσω:

Ποια αλήθεια μπορώ να μάθω για τον εαυτό μου, αν ακούσω πραγματικά τι έχουν να μου πουν οι άλλοι για εμένα;

Ίσως να αναρωτηθείς: «Και καλά, ό,τι ξεστομίζουν οι άλλοι θα πρέπει να το δέχομαι;» Φυσικά και όχι! Όμως, ειδικότερα αν εκτιμάμε το άλλο άτομο, θεωρώ ωφέλιμο να σταθούμε για λίγο σε αυτό που μας λέει. Και μόνο το ότι επιτρέπουμε σε μία διαφορετική οπτική να φιλοξενείται μέσα στο μυαλό μας, μάς κάνει σοφότερους. Ίσως να αποδειχτεί ότι ο άλλος είχε άδικο. Όμως δεν αποκλείεται η ίδια η ζωή να επιβεβαιώσει κάπου στο μέλλον αυτό που αγνοούσαμε. Και αυτό επειδή είχαμε το θάρρος να ακούσουμε μία άβολη αλήθεια για εμάς.

Ο δρόμος προς την πραγματική αυτογνωσία είναι δύσβατος. Όμως δεν είναι συναρπαστικό το να ανακαλύπτουμε τον εαυτό μας;

Ερώτηση 5: Πώς θα αντιδρούσε ο ιδανικός μου εαυτός σε αυτή την κατάσταση;

Όλοι μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με στιγμές πίεσης, φόβου ή άγχους. Και όταν τα συναισθήματα είναι έντονα, συχνά ωθούμαστε σε πράξεις που σαμποτάρουν εμάς και τα όνειρά μας.

Ο εύκολος δρόμος είναι το να παραδώσουμε τον έλεγχο στα συναισθήματα και τις παρορμήσεις μας. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι παρατήσαμε την επιδίωξη ενός σημαντικού στόχου, απλά επειδή μας δυσκόλεψε. Ή επιτρέψαμε στον θυμό μας να πάρει ολοκληρωτικά τον έλεγχο και ξεσπάσαμε σε κάποιον άλλον άνθρωπο. Ή ότι κάναμε κάτι που ήταν ενάντια στην ηθική μας.

Όμως, ας κάνουμε μία παύση για να αναρωτηθούμε πού οδηγούν οι σημερινές μας επιλογές; Και –για εμένα το σημαντικότερο απ’ όλα– σε ποιον άνθρωπο εξελισσόμαστε;

Αυτή η ερώτηση μας αφήνει γυμνούς απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό. Οδηγεί σε δύσκολες αλήθειες και σε άβολες σιωπές. Γιατί μέσα μας ξέρουμε. Γνωρίζουμε καλά πότε σαμποτάραμε τον εαυτό μας, αλλά και πότε τον προδώσαμε.

Και σου αξίζει να είσαι ένας άνθρωπος που τον εκτιμάς. Για αυτό, μην αποφεύγεις την αναμέτρηση με τη δύσκολη ερώτηση:

**Πώς θα αντιδρούσε ο ιδανικός μου εαυτός
σε αυτή την κατάσταση;**

Σύμφωνοι, μεγάλη η πίεση του να μας υποχρεώνουμε να λειτουργούμε συνεχώς ως ένα άτομο που είναι αψεγάδιαστο. Δεν μίλησα όμως για αυτό. Αναφέρομαι στην επίγνωση που έχουμε σχετικά με το πού οδηγούν οι πράξεις μας. Όχι να κατηγορούμε τον εαυτό μας σε κάθε λάθος· αρκεί να μας γίνεται συνειδητό.

Όταν έρχεται λοιπόν μπροστά σου το αδιέξοδο, η διαύγεια της σκέψης σου είναι σημαντική. Και όταν φαντάζεσαι τον εαυτό σου να ενεργεί σαν ένα άτομο που θαυμάζεις, οι απαντήσεις γίνονται λίγο πιο απλές. Σίγουρα κανένας δεν σου εγγυάται το αλάθητο, ούτε το ότι θα ενεργείς πάντα με τον “ιδανικό” τρόπο. Όμως θα διαθέτεις πλέον μία *πυξίδα*.

Πριν τρία χρόνια διάβασα τους “12 κανόνες για τη ζωή”, του Jordan Peterson. Ένας από τους κανόνες του βιβλίου έλεγε «Πες την αλήθεια. Ή, τουλάχιστον, μη λες

ψέματα». Με επηρέασε βαθιά, αφού συνειδητοποίησα ότι συχνά οι άνθρωποι λέμε μικρά, “αθώα” ψέματα στη ζωή μας. Και δεν αποτελούσα εξαίρεση.

Προσπαθώντας μέχρι και σήμερα να εφαρμόσω, όσο περισσότερο μπορώ, την παρότρυνση του Peterson, ανακαλύπτω σημαντικά οφέλη. Το να μην λέω ψέματα δεν έχει να κάνει μόνο με το να νιώθω καλά με την ηθική μου, αλλά και με το ότι με αναγκάζει να προσπαθώ να βελτιώσω ορισμένα στοιχεία του χαρακτήρα μου. Εφόσον έχω δεσμευτεί να το κάνω, αυτό σημαίνει ότι δεν μπαίνω στη διαδικασία να λέω ψέματα, ακόμα και αν νιώθω άβολα για ορισμένες πτυχές της ζωής μου ή του εαυτού μου. Αυτό αποτελεί ένα επιπλέον κίνητρο για να εξελιχθώ και να δουλέψω με τα πράγματα που δεν μου αρέσουν σε εμένα, αντί να προτιμήσω να πω ένα βολικό ψέμα. Και όταν αυτή η διαδικασία με ζορίζει, επαναλαμβάνω στον εαυτό μου την ερώτηση: «Πώς θα αντιδρούσε ο ιδανικός μου εαυτός σε αυτή την κατάσταση;»

Το να ζούμε μία ζωή που θα μας αρέσει και θα έχει νόημα, είναι κάτι καθοριστικό. Και ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για αυτό, είναι να προσπαθούμε να γουστάρουμε τον εαυτό μας στο τέλος της μέρας.

Ερώτηση 6: Τι θα έκανα αν είχα 3 μήνες ζωής;

«Να το κάνω ή όχι;» Αυτή δεν είναι μία ερώτηση που κάνουμε μερικές φορές στον εαυτό μας;

Τι μπορεί να κρύβεται όμως από πίσω;

Μία πολύ πιθανή απάντηση, είναι ο φόβος. Το συναίσθημα αυτό που μπορεί να μας κάνει να παγώσουμε και να εγκαταλείψουμε τα όνειρά μας πριν καν ξεκινήσουμε να τα κυνηγάμε. Ο φόβος μπορεί να αφορά και ένα *όχι* που θέλουμε να πούμε, αλλά διστάζουμε.

Ίσως να κρύβεται και η αβεβαιότητα από πίσω. Μερικά μη ξεκάθαρα “θέλω” ή κάποιο δίλημμα. Βέβαια, μπορεί η απάντηση να είναι ότι στην πραγματικότητα δεν το θέλουμε τόσο πολύ. Ή το θέλουμε, αλλά χωρίς να είμαστε διατεθειμένοι να πληρώσουμε το ανάλογο τίμημα.

Και κάπου εκεί έρχεται η ερώτηση που κάνω στον εαυτό μου μερικές φορές:

Τι θα έκανα αν είχα 3 μήνες ζωής;

Και τότε όλα αλλάζουν. Όταν βυθίζομαι –στον βαθμό που μπορώ να το κάνω– στο νόημα αυτής της ερώτησης, τότε αναδύονται από τα βάθη της ψυχής μου όσα έχουν πραγματικά σημασία.

Αν είχα μόλις 90 μέρες ζωής, πόσο πιθανό θα ήταν να αναλωθώ σε πράγματα που δεν με γέμιζαν; Πώς θα μπορούσε ο φόβος να είχε τον κυρίαρχο ρόλο στη ζωή μου; Αλλά ακόμα και αν ο φόβος εξακολουθούσε να υπάρχει, μήπως εμφανιζόταν ένα σημαντικό αντίβαρο; Αυτό που αν είχε ετικέτα θα έγραφε: «Πόσο τρομακτικό θα είναι αν φτάσω στην τελευταία μέρα της ζωής μου και δεν μάθω ποτέ τι θα γινόταν αν το έκανα;» Και αυτή τη σκέψη, ειλικρινά, δεν μπορώ να την αντέξω.

Φυσικά, σέβομαι απόλυτα το συναίσθημα που ίσως σου προκαλέσει η ερώτηση αυτή. Ορισμένοι άνθρωποι, όπως έχει πει και ο Irvin Yalom, ακινητοποιούνται μπροστά στη σκέψη του θανάτου. Αν το βλέπεις και εσύ έτσι, το πιο πιθανό είναι να μην σε κινητοποιήσει. Θέλω όμως να πω μερικές ακόμα σκέψεις σε εσένα, που αυτή η ερώτηση μίλησε μέσα στην ψυχή σου.

Αν το τέλος βρισκόταν κοντά, η σημασία που θα έδινες στον φόβο του να πεις *όχι* για τα πράγματα που δεν σε ενδιέφεραν, θα ήταν αμελητέα. Αλήθεια, πόσος φόβος μπορεί να χωρέσει στην άρνηση του να πας για έναν καφέ με έναν άνθρωπο

που δεν θέλεις, όταν το ενδεχόμενο ναι στην πρότασή του θα σήμαινε ότι θα περνούσες ένα απόγευμα λιγότερο με τα αγαπημένα σου πρόσωπα; Ή με το κατοικίδιό σου; Ή, φυσικά, και με τον ίδιο σου τον εαυτό;

Και τι θα γινόταν με τα όνειρά σου, που κοιμάσαι αγκαλιά μαζί τους και τα αποχωρίζεσαι με βίαιο τρόπο το πρωί; Πόσα χυμένα δάκρυα θα σήμαινε να μην τα κυνηγήσεις, χωρίς το μαξιλαράκι ασφαλείας που σου δίνει η υπόθεση ότι θα ζήσεις για ακόμα δέκα, είκοσι ή και πενήντα χρόνια; Αν ο χρόνος σε πνίξε ασφυκτικά; Μήπως τότε θα σηκωνόσουν το επόμενο κιόλας πρωί τρέχοντας να πραγματοποιήσεις όσα προλάβαινες;

Δεν θα ζήσουμε για πάντα φίλε μου. Και το τέλος του καθενός μας δεν έρχεται πάντα με προειδοποίηση. Για αυτό όταν δεν είσαι σίγουρος αν θέλεις να κάνεις κάτι, κάνε στον εαυτό σου την παραπάνω ερώτηση. Και πίστεψέ με, όσο περισσότερο βυθιστείς μέσα της, τόσο περισσότερο θα διαλύεται ο φόβος και οι αμφιβολίες σου. Ή, τουλάχιστον, όλο και λιγότερο θα επηρεάζουν τη ζωή σου.

Και σου αξίζει μία ζωή με περισσότερη τόλμη και λιγότερα αν.

Ερώτηση 7: Μήπως προσπαθεί να μου διδάξει κάτι η ζωή με αυτό που έφερε στον δρόμο μου;

Η ζωή μπορεί να μας φερθεί πολύ σκληρά ορισμένες φορές. Και μερικές καταστάσεις που έρχονται στον δρόμο μας μοιάζουν ανυπόφορες. Δεν τις επιλέγουμε, αλλά συμβαίνουν. Και αν μερικά πράγματα είναι στο χέρι μας να τα αλλάξουμε άμεσα, για κάποια άλλα φαίνεται πως δεν μπορούμε να κάνουμε απολύτως τίποτα.

Και πιστεύω πως όλοι μας, τουλάχιστον για μια φορά στη ζωή μας, έχουμε αναρωτηθεί: «Γιατί να συμβαίνει αυτό σε εμένα;» Και είναι κάτι απόλυτα φυσιολογικό, αφού ίσως να βιώνουμε πόνο, φόβο, θυμό ή μία αίσθηση αδικίας να μας διαπερνά.

Πόσο μας ωφελεί όμως αυτή η ερώτηση; Μήπως μπορούμε να αλλάξουμε το πού κοιτάζουμε;

Ίσως βέβαια να σκεφτείς ότι δεν θέλεις να λες ψέματα στον εαυτό σου, κρύβοντας το πώς αισθάνεσαι. Είμαι μαζί σου σε αυτό. Δεν ισχυρίζομαι σε καμία περίπτωση ότι μας κάνει καλό να καταπνίγουμε τα επώδυνα συναισθήματά μας. Το ζήτημα είναι το κατά πόσο μας ωφελεί να εστιάζουμε μόνιμα σε αυτά, παραμένοντας προσκολλημένοι.

Μία ερώτηση που δεν αγνοεί τα συναισθήματά μας, αλλά παράλληλα διερευνά μήπως κρύβεται και κάτι άλλο από πίσω, είναι:

Μήπως προσπαθεί να μου διδάξει κάτι η ζωή με αυτό που έφερε στον δρόμο μου;

Η ερώτηση αυτή ουσιαστικά είναι σαν να λέει: «Ναι, υποφέρω αυτή τη στιγμή. Ναι, ίσως να μην μπορώ να κάνω κάτι για αυτό σήμερα. Όμως παραμένω δεκτικός στο να ανακαλύψω τα μαθήματα που ίσως μου προσφέρει η ζωή».

Και αυτή η διαφορετική στάση απέναντι σε αυτά που μας συμβαίνουν, μπορεί να λειτουργήσει μεταμορφωτικά τόσο για εμάς, όσο και για την έκβαση των όσων αντιμετωπίζουμε.

Θα αναφέρω ένα δικό μου παράδειγμα. Ήταν Μάρτιος του 2020, όταν εμφανίστηκε ο κορωνοϊός και το lockdown. Θυμάμαι ότι δεν μπορούσα να διανοηθώ

ότι θα έπρεπε να παγώσουν όλα έτσι ξαφνικά. Για δύο μήνες βρισκόμουν σε άρνηση και αναρωτιόμουν γιατί να συμβαίνει αυτό.

Όμως από ένα σημείο και έπειτα, άρχισα να συνειδητοποιώ ότι είναι αδύνατον να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση αυτή. Και όταν σταμάτησα να εστιάζω στην κακή μου τύχη, μου αποκαλύφθηκαν αρκετές αλήθειες για εμένα. Μία από αυτές, ήταν ότι είχα στηρίξει τεράστιο μέρος της προσπάθειας να αποκτήσω κοινωνική άνεση στο να πηγαίνω στα κλαμπ, ως μία προσπάθεια υπερβολικής κοινωνικοποίησης. Εκείνη την περίοδο είχα έντονο κοινωνικό άγχος και προσπαθούσα να το αντιμετωπίσω.

Θα χρειαζόταν να κοιτάξω κατάματα την αλήθεια και να παραδεχτώ ότι η ζωή μου ήταν άδεια από κοινωνικές επαφές που θα μου πρόσφεραν σύνδεση. Επίσης, θα χρειαζόταν να δω ότι η κοινωνική τριβή δεν αρκούσε από μόνη της για να εξαλείψει το κοινωνικό μου άγχος. Λίγους μήνες αργότερα ξεκίνησα ψυχοθεραπεία και άρχισα σταδιακά να γίνομαι πιο άνετος με τους ανθρώπους. Όμως τίποτα δεν θα είχε συμβεί αν παράμενα κολλημένος στη σκέψη ότι η καραντίνα με κατέστρεψε.

Ίσως να αισθάνεσαι άσχημα τη στιγμή που διαβάζεις αυτές τις γραμμές. Μην αρνηθείς αυτό που νιώθεις. Όμως, αν το θέλεις, κάνε την ερώτηση που σου πρότεινα και άφησε ένα παράθυρο μισάνοιχτο. Ίσως οι πρώτες απαντήσεις να έρθουν συντομότερα απ' όσο νομίζεις.

Επίλογος

Φτάσαμε λοιπόν στο τέλος αυτού του σύντομου ταξιδιού. Σε αυτό το βιβλίο είδαμε τις επτά ερωτήσεις που άλλαξαν τον τρόπο που σκέφτομαι και κατ' επέκταση και τη ζωή μου.

Πιστεύω ότι οι ερωτήσεις που κάνουμε στον εαυτό μας μάς καθορίζουν. Για αυτό θεωρώ ότι θα σου ήταν χρήσιμο, εφόσον αισθάνθηκες ότι κάποια ή κάποιες από τις ερωτήσεις αυτές θα σου φανούν χρήσιμες, να προσπαθήσεις να τις εντάξεις στον εσωτερικό σου διάλογο.

Θα πρότεινα, σαν ένα πρώτο βήμα, να αρχίσεις να παρατηρείς λίγο περισσότερο τον εαυτό σου, για να συνειδητοποιήσεις πότε κάνεις τις αποδυναμωτικές ερωτήσεις που ανέφερα. Αυτό είναι κάτι σημαντικό, αφού οι περισσότερες ερωτήσεις γίνονται ασυναίσθητα.

Αφού αρχίσεις να συνειδητοποιείς πότε τις κάνεις, σταδιακά μπορείς να ξεκινήσεις να τις αντικαθιστάς με μερικές από αυτές που σου πρότεινα. Για να σε διευκολύνω, τις συνοψίζω στον παρακάτω πίνακα. Πιθανόν να είναι πιο βοηθητικό αν το δοκιμάσεις σιγά σιγά, αφού η δύναμη της συνήθειας είναι μεγάλη και ίσως απογοητευτείς αν προσπαθήσεις να τις αλλάξεις όλες μαζί.

Αποδυναμωτικές ερωτήσεις	Ενδυναμωτικές ερωτήσεις
Θα αντέξω να μείνω μόνος μου;	Είναι ο εαυτός μου τόση κακή παρέα ώστε να προτιμάω να είμαι με ανθρώπους που δεν με σέβονται;
Μήπως πληγωθώ αν εμπιστευτώ τους ανθρώπους;	Τι θα μου κοστίσει αν δεν αρχίσω να εμπιστεύομαι περισσότερο τους ανθρώπους;
Πώς θα το κάνω εγώ, αφού δεν το έχει κάνει κανένας ως τώρα;	Μήπως ο λόγος που αυτό δεν έγινε ως τώρα, είναι επειδή δεν το δοκίμασε ακόμα κάποιος με τον δικό του τρόπο;
Ποιος με ξέρει καλύτερα από εμένα τον ίδιο;	Ποια αλήθεια μπορώ να μάθω για τον εαυτό μου, αν ακούσω πραγματικά τι έχουν να μου πουν οι άλλοι για εμένα;
Μήπως δεν μπορώ να σταθώ στο ύψος των περιστάσεων;	Πώς θα αντιδρούσε ο ιδανικός μου εαυτός σε αυτή την κατάσταση;
Να το κάνω ή όχι;	Τι θα έκανα αν είχα 3 μήνες ζωής;
Γιατί να συμβαίνει αυτό σε εμένα;	Μήπως προσπαθεί να μου διδάξει κάτι η ζωή με αυτό που έφερε στον δρόμο μου;

Φυσικά, μπορείς να ξεκινήσεις να σκέφτεσαι και επιπλέον αποδυναμωτικές ερωτήσεις που κάνεις στον εαυτό σου και να τις αντικαταστήσεις με ορισμένες δικές σου που θα σε ωφελήσουν.

Σου εύχομαι να επιλέγεις όλο και πιο σοφά τις κατάλληλες ερωτήσεις για εσένα.

Γιατί οι καλύτερες ερωτήσεις οδηγούν σε μια καλύτερη ζωή.

Θέλω να σε ευχαριστήσω που έμεινες μαζί μου ως εδώ.

Αν σου άρεσε αυτό το ebook, ίσως να βρεις ενδιαφέροντα και τα κείμενα που μοιράζομαι στο Newsletter μου. Κάθε δύο εβδομάδες στέλνω ένα προσωπικό κείμενο γύρω από την αυτογνωσία και την προσωπική εξέλιξη.

Μπορείς να γραφτείς εδώ:

<https://panosmelas.gr/newsletter/>

Επίσης, θα χαρώ να επικοινωνήσεις μαζί μου:

Facebook: <https://www.facebook.com/panos.melass/>

Instagram: https://www.instagram.com/panos_my_healing_path/

Email: info@panosmelas.gr

Σου υπενθυμίζω ότι μπορείς ελεύθερα να στείλεις το ebook σε κάποιον που πιστεύεις ότι θα τον βοηθήσει.

Να είσαι καλά ☺