



ΖΑΚ ΣΑΛΟΜΕ

**ΜΑΘΕ
ΝΑ ΖΕΙΣ ΜΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ**

**Είναι ο μόνος που μπορεί
να σε στηρίξει στα δύσκολα!**



ΜΑΘΕ ΝΑ ΖΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Σειρά: Ψυχολογία / Ευ ζην
Τίτλος πρωτοτύπου: Vivre avec soi
Συγγραφέας: Jacques Salomé
Μετάφραση: Έφη Μαργέλη
Επιμέλεια: Ε.Κ.Χ.
Σελιδοποίηση: Αλίκη Τριανταφυλλίδου
Προσαρμογή εξωφύλλου: Έλενα Ματθαίου

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Copyright © 2003, Les Éditions de l'Homme
© 2017 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΝΑΛΙΟΣ
Σόλωνος 136, 106 77, Αθήνα
Τηλ.: 210 3829339, 210 3803925 Φαξ: 2103829659
e-mail:sales @enalios.gr
www.enalios.gr
ISBN 978-960-536-557-8

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΝΑΛΙΟΣ

ΖΑΚ ΣΑΛΟΜΕ

ΜΑΘΕ ΝΑ ΖΕΙΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

ΕΙΝΑΙ Ο ΜΟΝΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΣΕ ΣΤΗΡΙΞΕΙ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ!

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΕΦΗ ΜΑΡΓΕΛΗ



© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΝΑΛΙΟΣ

*Γίνε εσύ το πεπρωμένο σου, όρισέ το,
για να βρεις τις πηγές του εαυτού σου.*

Χρειάστηκα πολύ καιρό για να συνειδητοποιήσω ότι το άτομο με το οποίο περνούσα το ουσιαστικότερο τμήμα της ζωής μου ήταν... ο εαυτός μου. Και ακόμη περισσότερο χρόνο για να ανακαλύψω ότι δεν με απασχολούσε πολύ ο εαυτός μου, ότι δεν μου έδινε μεγάλη προσοχή, ότι φρόντιζα ελάχιστα το άτομό μου. Το παράδοξο είναι ότι μέσω της εργασίας μου ως εκπαιδευτικού, υποτίθεται πως ασχολούμαι με τους άλλους, τους συνοδεύω και, τελικά, τους υποστηρίζω στις προσπάθειές τους να αλλάξουν.

Η δημιουργία μιας καλής σχέσης με τον εαυτό σου, ο αυτοσεβασμός, το να είσαι συνεπής, δηλαδή να υπάρχει συμφωνία μεταξύ αυτού που σκέφτεσαι και αυτού που πράττεις, μεταξύ αυτού που αισθάνεσαι και αυτού που εκφράζεις, αποτελούν, κατά την άποψή μου, τις βασικές αρχές για να καταστεί κάποιος καλός σύντροφος του εαυτού του.

Στα κείμενα που ακολουθούν και με τα οποία ολοκληρώνεται η σειρά *Κάθε μέρα... η ζωή που ξεκίνησε με το Ζώντας με τους Άλλους* και το *Ζώντας με τους Δικούς μου*, επιχείρησα να δώσω κάποιες οδηγίες, χρήσιμες κάτ' εμέ, ώστε να επιδιώξουμε την ανίχνευση του εαυτού μας, να ξεπεράσουμε την τυφλότητά του και να φανούμε προσεκτικοί εν όψει των περιπλανήσεών του. Πρόκειται για προτάσεις ανοιχτές που μοιάζουν με δρόμους, με πίστες, και περιλαμβάνουν σταθμούς, ακριβώς για να μας θυμίζουν ότι μόνο με τον καλύτερο εαυτό μας μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με τον καλύτερο εαυτό του άλλου.



Εσωτερικότητα

*Μέσα στην απόσταση και στη σιωπή όλα κινούνται.
Επωφελήθηκα από αυτήν την κίνηση για να συναντήσω εμέ-
να, τον εαυτό μου.*

Φόβοι και επιθυμίες

Χρειαζόμαστε, συχνά, πολύ χρόνο για να το ανακαλύψουμε: πίσω από κάθε φόβο υπάρχει η επιθυμία. Αυτή η επιβεβαίωση, κάπως κατηγορηματική και απλουστευτική, ενδέχεται να μας ταράξει ακόμη περισσότερο! Ωστόσο, αν βρούμε χρόνο να αφουγκραστούμε αυτό που κρύβεται πίσω από τους περισσότερους φόβους μας, διαπιστώνουμε ότι πολλές από τις επιθυμίες τις οποίες δεν τολμούμε να τις εκφράσουμε άμεσα, λειτουργούν μέσα μας και εκδηλώνονται με σαφήνεια, αν και δεν προβάλλονται όπως θα έπρεπε.

Αν φοβάμαι ότι έχω καρκίνο, το προφανές είναι ότι θα ήθελα να μην αναπτύξει το σώμα μου κάτι τέτοιο! Αν φοβάμαι ότι η αγαπημένη μου δεν με αγαπά πια, είναι βέβαιο ότι εύχομαι να συνεχίσει να με αγαπά. Αν φοβάμαι ότι θα με απολύσουν από τη δουλειά μου, τότε σίγουρα θέλω να την κρατήσω.

Αυτά τα λίγα παραδείγματα αρκούν για να δείξουν ότι η αναγνώριση και η έκφραση της επιθυμίας είναι πράξεις οι οποίες εμπεριέχουν μια μεγαλύτερη δυναμική από ό,τι ο εγκλωβισμός στους φόβους μας, ο μηρυκασμός τους ή η συνεχής επιβολή τους στον περίγυρό μας!

Υπάρχουν, επίσης, και οι φόβοι που είναι κλεισμένοι «σε συρτάρι». Φόβοι που είναι μόνο η μάσκα άλλων φόβων και, άρα, παλαιότερων, πιο ακαθόριστων ή πιο αντιφατικών επιθυμιών, τις οποίες είναι δυσκολότερο να ορίσουμε και να αναγνωρίσουμε. Όπως ο φόβος για το σκοτάδι. Δεν είναι αυτό καθεαυτό το σκοτάδι που προκαλεί τρόμο, αλλά αυτό που φανταζόμαστε ότι θα μπορούσε να προβάλλει από το σκοτάδι. Για κάποια παιδιά, ο φόβος για το σκοτάδι μπορεί να κρύβει την επιθυμία τους να κοιμηθούν στο δωμάτιο των γονέων τους και να βρεθούν «ακριβώς ανάμεσα στους δύο!» ή την επιθυμία «να έχω τη μαμά όλη δική μου όταν λείπει ο μπαμπάς...».

Ο φόβος για τους κλέφτες, μεταξύ των εφήβων, μπορεί να συνδέεται με τον φόβο κάποιας οικείας παρέμβασης και να κρύβει μια επιθυμία που δύσκολα αναγνωρίζεται, αυτή μιας ερωτικής συνεύρεσης που είναι ευχάριστη και όχι απειλητική.

Όλοι πρέπει να ακούν και να κατανοούν την επιθυμία που υπάρχει πίσω από κάθε φόβο και το κυριότερο, να τολμούν να ανταποκριθούν σ' αυτήν.

**Όταν ο ένας δεν μπορεί να προσαρμοστεί
στις επιθυμίες του άλλου, μπορεί τελικά να προ-
σαρμοστεί στις δικές του δυνατότητες.**

Η ανάγκη γεννιέται πριν από την επιθυμία...

Στη σειρά των προτεραιοτήτων, η ανάγκη προηγείται της επιθυμίας. Από την ικανοποίηση των βασικών μας αναγκών – τροφή, θέρμη, προστασία– εξαρτάται, πρώτα από όλα, η επιβίωσή μας. Το πρώτο τη τάξει ζήτημα, για καθέναν από εμάς, αφορά την κατάλληλη αντίδρασή μας σε σχέση μ' αυτές τις ζωτικές μας ανάγκες. Και εκεί αφιερώνουμε πολύ χρόνο. Κατόπιν, ακολουθεί η επιθυμία η οποία ξυπνά πολύ γρήγορα, αφού ικανοποιηθούν οι απαιτήσεις που επιβάλλει η επιβίωσή μας.

Η επιθυμία προκύπτει από την έλλειψη, από το κενό, από την απουσία και, αργότερα, από την έλξη, από μια δύναμη που μας ωθεί, μας οδηγεί και, κάποιες φορές, μας στρέφει προς τον άλλον. Προς κάποιον άλλον που έχει αυτό που εμείς δεν έχουμε, που λάμπει με ένα φως που μας φωτίζει, που αντηχεί με κάποια δόνηση που ταιριάζει με τη δική μας. Η επιθυμία είναι μια παρόρμηση που αναζητά κάποια χαμένη ενέργεια. Είναι μια εσωτερική έκρηξη πριν από την εξωτερική έκρηξη. Χωρίς επιθυμία, μοιάζουμε με ζωντανούς νεκρούς: «Όταν είχα αυτήν την κατάθλιψη που διήρκεσε δύο χρόνια, ήμουν ακίνητη εσωτερικά, χωρίς επιθυμία, χωρίς παλμό, αδρανής, στερημένη από κάθε πόθο», ανέφερε μια γυναίκα η οποία είχε πριν από καιρό περάσει από αυτή τη φάση και σήμερα συστήνεται όχι μόνο ως επιθυμητή, αλλά, κυρίως, ως κάποια που έχει επιθυμίες.

Κάποιες φορές οι επιθυμίες μας όπως οι ανάγκες μας που ικανοποιούνται με επείγοντα τρόπο, μας επιβάλλονται με μία δύναμη τόσο ολοκληρωτική, ώστε καταστρέφουν τα πάντα στο πέρασμά τους. Κάποιος άνδρας μου είπε: «Όταν είδα αυτή τη γυναίκα πρώτη φορά, κυριεύτηκα από μια επιθυμία οδυνηρή, δυναστική, η οποία δεν με εγκατέλειψε όλο το βράδυ. Έπρεπε να την ξαναδώ, να τη συναντήσω, να της μιλήσω...»

Έτσι, κάποιες επιθυμίες μάς ταραάζουν και μας καθιστούν δέσμιους. Πρόκειται για ένα παράδοξο: Θέτουμε τον εαυτό μας στην υπηρεσία τους με κίνδυνο να αγνοήσουμε τις βαθιές και πρωταρχικές ανάγκες μας, ενώ θα έπρεπε αυτές να μας υπηρετούν, να μας επιτρέπουν να χρησιμοποιήσουμε πλήρως τις δυνατότητές μας και να ευνοούν απόλυτα την άνθησή μας.

Ορισμένες ερωτικές σχέσεις κτίζονται γύρω από ανάγκες και ως εκ τούτου (χρειάζεται να το πούμε καταρρίπτοντας κάποιους μύθους;), διαρκούν περισσότερο, είναι πιο αρμονικές, πιο ειρηνικές από άλλες. Άλλες σχέσεις, αντιθέτως, αποκρυσταλλώνονται γύρω από την επιθυμία και έχουν μια πορεία περισσότερο χαώδη, περισσότερο κυβευτική, περισσότερο ριψοκίνδυνη.

Συμβαίνει, επίσης, κάποια ανάγκη να λαμβάνει τη μορφή κάποιας επιθυμίας για να ικανοποιηθεί: «Είδα σε μια γκαλερί, τελείως τυχαία, αφού δεν περνούσα ποτέ από αυτόν τον δρόμο έναν μικρό πίνακα που αναπαριστούσε έναν κήπο. Το μαγαζί ήταν κλειστό. Ξαναπέρασα τέσσερεις φορές και δεν το βρήκα ανοιχτό. Την πέμπτη φορά, ράγισε η καρδιά μου: ο πίνακας δεν ήταν στη βιτρίνα. Μπήκα στο μαγαζί τρέμοντας. Ο έμπορος μου είπε ότι τον κρατούσε πίσω, γιατί τον είχε κλείσει κάποιος από τους πελάτες του. Κατέρρευσα. Ήθελα αυτόν τον πίνακα. Μου είπε να

ξαναπεράσω ύστερα από οκτώ 'μέρες. Οκτώ 'μέρες μετά... είχα τον πίνακα, ο πελάτης είχε υποχωρήσει! Δέκα χρόνια αργότερα ανακάλυψα, αλλάζοντας την κορνίζα, ότι αυτός ο πίνακας ανήκε στον παππού μου. Έναν παππού που δεν είχα γνωρίσει ποτέ! Το όνομά του ήταν γραμμένο σε μια γωνία, στο πίσω μέρος του καναβάτσου. Ο πίνακας αναπαριστούσε τον κήπο του σπιτιού όπου είχε γεννηθεί ο πατέρας μου...». Με την επίμονη επιθυμία του να αποκτήσει τον πίνακα, αυτός ο άνδρας απάντησε στην ανάγκη του να ξανασυνδεθεί με την καταγωγή του.

Είτε είσαι κοντά είτε μακριά, βρίσκομαι πάντα στη γιορτή των επιθυμιών. Ξέρω ότι ζεις και αυτό μου αρκεί.

Όνειρο ζωής

Μέσα σε μια ερωτική σχέση, κυρίως αν γίνει σημαντική, και ακόμη περισσότερο αν ενισχυθεί με έναν γάμο ή σχηματοποιηθεί σε μια συμβίωση, συμβαίνει να εμπιστευόμαστε το όνειρο της ζωής μας στον αγαπημένο ή στην αγαπημένη μας. Αυτό το όνειρο αποτελείται από ένα σύνολο εικόνων, ευχών, επιθυμιών, τις οποίες προβάλλουμε στο μέλλον συνδέοντάς τες με τον άλλον. Τον άλλον, αυτόν ή αυτήν που, δικαίως, κυριαρχεί στις σκέψεις μας, που τον αγαπάμε, και με τον οποίον μοιραζόμαστε τον σκοπό της ζωής μας.

Αυτό το όνειρο ζωής μπορεί να είναι: «Να αποκτήσω ένα μικρό σπίτι, με τρεις μηλιές και μια πηγή» ή «Να κάνουμε μαζί οικονομίες για να αγοράσουμε ένα πλοίο και να κάνουμε τον γύρο του κόσμου μαζί με τα παιδιά» ή, πάλι, «Να αποσυρθούμε, αργότερα, στην επαρχία, εκεί που ο αέρας είναι ακόμη καθαρός, εκεί όπου το τσιμέντο δεν έχει ακόμη κάνει πολλή ζημιά». Όποιο και να είναι αυτό το όνειρο, περιλαμβάνει την ενδόμυχη πίστη μας, καθώς και τις ελπίδες που έχουμε εναποθέσει στον άλλον.

Ο ένας από τους δύο, μερικές φορές, το κουβαλά μαζί του για πολλά χρόνια, το έχει αφήσει να ριζώσει, να μεγαλώσει, να ομορφύνει, το έχει γυαλίσει και ξαναγυαλίσει πολλά βράδια ή στις πλέον απροσδόκητες στιγμές. Αισθάνθηκε ευχάριστα (χωρίς να γνωρίζει ότι ήταν ρίσκο!) όταν το μοιράστηκε με τον άλλον, ελ-

πίζοντας ότι αυτός (ή αυτή) θα το μοιραζόταν μαζί του, θα το καλωσόριζε στη φαντασία του, θα το ομόρφαινε και θα το γυάλιζε με τη σειρά του. Ο ονειροπόλος επενδύει, ως εκ τούτου, τόσο πολλά ψυχικά αποθέματα στο όνειρό του με την προοπτική της πραγματοποίησής του. Ένα όνειρο ζωής βοηθά στην αντιμετώπιση του παρόντος, κάνει ευκολότερη την αποδοχή των δυσκολιών, παρέχει εσωτερική υποστήριξη για την υπέρβαση των εμποδίων, ενθάρρυνση για την προετοιμασία του μέλλοντος...

Και τότε, το ζευγάρι χωρίζεται, ο γάμος τελειώνει λόγω διαζυγίου, απώλειας ή χωρισμού. Αυτός που είχε εμπιστευθεί το όνειρο της ζωής του στον άλλον, βρίσκεται μπροστά σε ένα τεράστιο ρήγμα, σε ένα κενό, γεμάτο με μια νοσταλγία, της οποίας το νόημα δεν κατανοεί! Όταν συμβαίνει αυτό, καλώ το άτομο που έχει, με τον τρόπο αυτόν, ευνουχιστεί από το όνειρο της ζωής του, έχει ακρωτηριαστεί από ένα κομμάτι της φαντασίας του, να προχωρήσει σ' ένα συμβολικό διάβημα. Να ζητήσει από τον σύντροφο που φεύγει ή που έχει ήδη φύγει να του ξαναδώσει πίσω το όνειρο της ζωής του μέσω ενός αντικειμένου το οποίο συνδέεται συμβολικά με κάποια πλευρά αυτού του ονείρου ζωής: «Είχα ξεχάσει να πάρω πίσω το όνειρο της ζωής μου, το να κάνω ένα παιδί με αυτόν τον άνδρα. Είχα ξαναπαντρευτεί και δεν καταφέραμε να κάνουμε παιδί, παρ' όλο που οι εξετάσεις ήταν θετικές. Αυτό διήρκησε έξι χρόνια. Όταν μπόρεσα να κάνω αυτό το συμβολικό διάβημα, να πάρω πίσω το όνειρο της ζωής μου, έναν μήνα μετά έμεινα έγκυος... Ποτέ δεν θα μάθω τί συνέβη, αλλά είχα την εντύπωση μιας μεγάλης ανακούφισης όταν μου επέστρεψε τον μικρό πίνακα που είχαμε αγοράσει μαζί, ο οποίος αναπαριστούσε ένα μικρό κορίτσι, σκυμμένο πάνω σε ένα γεφύρι, να κοιτά την αντανάκλασή του...»

Ανακτώντας έτσι το όνειρο ζωής, μου φαίνεται ότι το άτομο μπορεί να ανακτήσει, ανέπαφη, τη δημιουργικότητά του, να συμφιλιωθεί με ένα βαθύτερο τμήμα του εαυτού του και να θέσει έτσι τέλος σε μια κατάσταση που έχει μείνει ημιτελής.

Συνεχίζεται...

Το να μάθεις να δέχεσαι τον εαυτό σου όπως είναι, να τον βλέπεις σαν να είναι ένας φίλος απέναντί σου, που σε βλέπει, σε ακούει, σε συμπονάει, σε στηρίζει, σε αγαπάει (και σίγουρα θα είναι ο καλύτερος φίλος που είχες ποτέ!)... μπορεί να φαντάζει ανόητο, αλλά αυτή είναι η ωραιότερη εμπειρία ζωής!

Το γνώθι σαυτόν!

Ο άνθρωπος που γνωρίζει τον εαυτό του και μαθαίνει να τον ακούει και να τον σέβεται, εμπλουτίζει την προσωπική του ζωή και ισχυροποιεί τον εσωτερικό του κόσμο. Γίνεται σχεδόν άτρωτος σε όλες τις κακουχίες. Δεν παρασύρεται από χίμαιρες, δεν θυσιάζει τα όνειρά του, και ταυτόχρονα δεν βλάπτει τους γύρω του, ούτε παρασύρεται από καταστρεπτικές ματαιότητες.

Μπορεί να γεύεται την ευτυχία, αδιάλειπτα, στις μικρές χαρές της ζωής: ένας περίπατος στην ακροθαλασσιά, ένα καλαίσθητο αντικείμενο για το σπίτι, η ζεστή παρουσία ενός κατοικίδιου, ένα βιβλίο που σε ταξιδεύει ευχάριστα κάποια βροχερή Κυριακή, μία σύναξη φίλων σε ένα ταβερνάκι... Οι απλές ευτυχισμένες στιγμές είναι αυτές που μένουν στη μνήμη μας και μας συνοδεύουν στη διαδρομή της ζωής μας.

EN 431

ΕΝΑΛΙΟΣ

Σόλωνος 136, 106 77 Αθήνα
Τηλ.: 2103829339 - 2103803925
www.enalios.gr

ISBN: 978-960-536-557-8



9 789605 365578