

## **ΚΟΙΤΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΦΑΙΝΕΤΑΙ**

Ο κάθε άνθρωπος έχει ένα εσωτερικό κόσμο που δε φαίνεται και μία εξωτερική εμφάνιση που εύκολα κανείς την παρατηρεί.

Συνήθως ελκυόμαστε από αυτό που φαίνεται και κρίνουμε με βάση τα συμπεράσματα που αντλούμε από την εξωτερική εικόνα. Μάλιστα και στην πιο μικρή δραστηριότητα της ζωής μας μεταφράζουμε συμπεριφορές σύμφωνα με την κρίση μας σε σχέση με αυτό που φαίνεται. Όμως ο εξωτερικός άνθρωπος φθείρεται καθημερινά. Κάποιοι από εμάς αυτό το φοβόμαστε δραματικά. Μήπως δεν ξέρουμε ότι υπάρχει ένας ολόκληρος θησαυρός αποθηκευμένος στο εσωτερικό μας; Μήπως δεν έχουμε γνωρίσει ποιοι πραγματικά είμαστε ώστε να αγαπήσουμε τους εαυτούς μας και να τους αποδεχτούμε; Μήπως θα ήθελες μία άλλη ζωή γιατί δεν έχεις καταλάβει αυτή που ζει μέσα σου; Ένα ταλέντο, ένα χάρισμα είναι εκεί, πολλές φορές θαμμένο, και περιμένει την ώρα να εμφανιστεί. Αγάπησε το ύψος σου, το χρώμα των ματιών σου ή τα μαλλιά σου γιατί όλα αυτά είσαι εσύ και γιατί υπάρχει, πίσω από όλα αυτά, μία προσωπικότητα που περιμένει να την καλλιεργήσεις.

Είναι αλήθεια ότι η προσωπικότητά μας χτίζεται με τις επιλογές μας, καλλιεργείται με τις αποφάσεις μας και αυξάνεται καθώς εργαζόμαστε σε αυτή. Η αγάπη είναι μία αξία που μαθαίνεται και αποδεικνύεται με τα έργα μας. Η ειρήνη κατοικεί μέσα στην ακεραιότητα και η καλοσύνη εξασκείται μέσα από την απόρριψη του διπλανού μας.

Δώσε προτεραιότητα στο να αυξήσεις το ταλέντο σου, άφησε τον οραματισμό σου να σε οδηγήσει, δώσε αξία στο χρόνο σου και ανανέωσε τον εσωτερικό σου άνθρωπο. Μην αφήνεις κακές φωνές και συμβουλές να σε σταματήσουν. Μάλιστα οι χειρότερες θα έρθουν από ανθρώπους που είναι πολύ κοντά σου.

Δεν είναι λίγες οι φορές που δεν έχουμε αναγνωρίσει τον εσωτερικό άνθρωπο του συντρόφου μας. Τον κρίνουμε επιφανειακά σύμφωνα με τα συμπεράσματα που αντλούμε από αυτό που νομίζουμε πώς είναι η αλήθεια γιατί αυτό βλέπουμε. Ο μόνος τρόπος για να έρθουμε σε αληθινή επικοινωνία είναι μέσα από τη συζήτηση να βρούμε το αληθινό του/της κίνητρο. Η καρδιά του ανθρώπου είναι σαν τα βαθιά νερά. Ποτέ δε μπορείς να πεις ότι την έμαθες. Χρειάζεται καθημερινή δουλειά για να ανακαλύψουμε τον άνθρωπο που ζει δίπλα μας.

Με ποιο τρόπο θα γίνει αυτό;

Καταρχήν εξάσκησε τη «θεραπεία της ευχαριστίας». Όταν είμαστε ευγνώμονες για αυτά που μας προσφέρει ανοίγουμε το δρόμο της επικοινωνίας γιατί τον/την αποδεχόμαστε. Η θεραπεία της ευχαριστίας δεν αλλάζει ίσως άμεσα τις περιστάσεις ( άραγε πόσο συχνά ούτως ή άλλως συμβαίνει αυτό άμεσα; ) αλλά αλλάζει τον τρόπο που εμείς τις βλέπουμε. Δε φαντάζουν τα εμπόδια ανυπέρβλητα και δε νιώθουμε μικροί και ανίκανοι να επηρεάσουμε αυτούς που ζουν γύρω μας. Μη σταματάς ποτέ να ζωγραφίζεις το μικρόκοσμο που ζεις με τις αξίες που έχεις μέσα σου. Άφησε τη συνείδησή σου να σε οδηγήσει σε αυτό.

Το επόμενο βήμα είναι να διαπραγματευτείς με τα λάθη και γενικότερα με το παρελθόν σου. Δεν είναι λίγες οι φορές που μπορεί ένας άνδρας να σκεφθεί "αυτό δεν το έκανε η μητέρα μου" ή " η πρώην μου μαγείρευε καλύτερα". Αν το παρελθόν σου δεν έχει μείνει πίσω στην καινούρια ζωή που ξεκινάς μέσα από το γάμο σου πολύ συχνά θα ξεπροβάλλει εκεί που δεν το περιμένεις. Δεν είναι λίγες οι φορές που μία γυναίκα μπορεί να σκεφθεί " κουράζομαι τόσο με το σπίτι και ούτε που το αναγνωρίζει..μου θυμίζει τον πρώην μου" ή "όλοι οι άνδρες είναι ίδιοι". Σου λέω ότι όλοι οι άνδρες δεν είναι ίδιοι όπως κι όλες οι γυναίκες δεν είναι ίδιες. Απλά δεν έχουμε γνωρίσει τον εσωτερικό κόσμο του συντρόφου μας και δεν έχουμε δώσει σημασία στο να καλλιεργήσουμε και να αναπτύξουμε τον δικό μας εσωτερικό κόσμο.

Αυτό είναι ο γάμος, ένα ζυμωτήριο. Ξεχωρίζεις τα συστατικά του ψωμιού όταν τα ανακατέψεις μέσα στο ζυμωτήριο; Όταν μας βλέπουν οι γύρω μας τι βλέπουν, δύο ανθρώπους ή έναν; Η ζύμωση έχει κόστος. Κοστίζει στον εσωτερικό μας άνθρωπο να χάσει τη βολή του. Κοστίζει στον εσωτερικό μας άνθρωπο να έχει περισσότερες ευθύνες. Κοστίζει να σκεφτόμαστε πρώτα τις ανάγκες του άλλου και μετά τον εαυτό μας. Η αγάπη έχει κόστος. Αυτός είναι και ο λόγος που ο έρωτας του πρώτου καιρού φαίνεται να ξεθωριάζει μετά το γάμο. Ο έρωτας δεν πεθαίνει μετά το γάμο, ο εαυτός σου θα χρειαστεί να "πεθάνει" σε ορισμένους τομείς. Και αυτό στοιχίζει. Έτσι αν κάποιος δεν έρθει συνειδητοποιημένος στο γάμο μπορεί πραγματικά να τα βρει πολύ σκούρα. Ο έρωτας θα δυναμώσει μέσα από την αγάπη αλλά η αγάπη δεν είναι συναίσθημα. Είναι οι επιλογές μας, είναι τα έργα μας.

Όμως νομίζω ότι αξίζει τον κόπο. Ένας εκπαιδευμένος εσωτερικός κόσμος σε γεμίζει πληρότητα. Μπορείς να φανταστείς ένα αριστούργημα της γλυπτικής τέχνης με ατρόχιστες γωνίες; Η υπομονή εργάζεται τέλειο έργο μέσα μας και τροχίζει τις αγκωνιές της ψυχής μας.