

ΑΝΔΡΕΑΣ
ΚΟΝΑΝΟΣ

ΑΧ,

ΑΥΤΟ

ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΣΟΥ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ: 8.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Αχ, αυτό το άγχος σου**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ανδρέας Κονάνος
ΘΕΩΡΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θάνος Κακολύρης
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Ανδρέας Κονάνος, 2023
© Φωτογραφιών εξωφύλλου: vrihu/Shutterstock, Elena Pimukova/Shutterstock
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2023, 8.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-5387-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΑΝΔΡΕΑΣ
ΚΟΝΑΝΟΣ

ΑΧ,
ΑΥΤΟ
ΤΟ ΑΓΧΟΣ
ΣΟΥ



Ένας ήρεμος πρόλογος για το άγχος

Η ζωή είναι ωραία. Μόνο το άγχος να μην είχαμε. Τότε θα ήταν υπέροχη. Όμως αυτό το σκουλήκι μάς τρώει την ψυχή και τα χαλάει όλα. Αυτός ο φόβος. Για τα πάντα. Φόβος για τους ανθρώπους, τις σχέσεις, τον έρωτα, την υγεία. Αγωνία για τα λεφτά, τον καιρό, τον σεισμό, την πυρκαγιά, τον κορονοϊό κι άλλες ασθένειες. Ανασφάλεια για τα παιδιά και το μέλλον τους. Θέλουμε το καλό και την προκοπή τους. Και αρρωσταίνουμε. Το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο συμβουλές και πολλά περιστατικά και παραδείγματα από ανθρώπους που ζουν παρόμοιες καταστάσεις, δίπλα μας. Μου μίλησαν ανοιχτά, με πολλή ειλικρίνεια και αγάπη, και με βοήθησαν κι εμένα πολύ. Με έκαναν να ψαχτώ, να σκεφτώ, να προσευχηθώ, να φιλοσοφήσω, να πονέσω και να κλάψω. Κάποιες φορές, ναι, γέλασα κιόλας. Εκεί που μου έλεγες ότι έγινες καλή και έπαψες να αγχώνεσαι όχι επειδή σε βοήθησα εγώ, μα επειδή γέρασες και κουράστηκες να καβγαδίζεις με τον άντρα της. Γέρασε κι αυτός, κουράθηκε απ' το ένα του αυτί, έβαλε και μασέλα. Και τέλειωσε πλέον το άγχος σας. Λόγω κούρασης και... γήρατος.

Σε θυμάμαι κι εσένα όταν μου μιλούσες για τον πόνο σου, τότε που σ' άφησε η κοπέλα σου για τον Μανώλη τον περιπτερά. Με συγκίνησες κι εσύ, όταν πέθανε ο άνθρωπός σου. Ακόμη θυμάμαι την απόγνωσή σου. Ευχαριστώ κι εσένα, Μάκη, που μου περιέγραψες πόσο φοβισμένος ήσουν στο πρώτο ραντεβού σου, μη και σε

απορρίψει η κοπελιά που σ' έκανε να καρδιοχτυπάς. Δεν ξεχνώ και τον δικό σου φόβο για το ασανσέρ, καλή μου, για την αγορά και τον κόσμο στην πλατεία, κι εσένα, φίλε μου, που δεν άντεχες το αεροπλάνο και τα μικρόβια.

Εγώ φοβάμαι συχνά τη γνώμη του κόσμου, αν κι έχω κάνει βήματα τα τελευταία χρόνια, όταν κατάλαβα πως δεν αξίζει να τρελαίνεσαι για τον κόσμο και τι θα πει ο κάθε άσχετος για σένα.

Πιστεύω θα σε συγκινήσει το ζευγάρι που είχε αγχωθεί επειδή δεν τεκνοποιούσε, ενώ τους έκανε τη ζωή πολύ δύσκολη μια γιαγιά στο χωριό που συνέχεια ρωτούσε «καλά, ακόμα να κάνετε παιδιά;». Την ώρα που το έγραφα, θύμωνα κι εγώ μαζί της, διότι, ενώ γέρασε, λίγο μυαλό δεν έβαλε ούτε μαλάκωσε το μέσα της.

Θα μιλήσει στην καρδιά σου, πιστεύω, κι αυτή η μάνα που έχει πολλή αγάπη και μεταδίδει στο παιδί της ηρεμία. Ειδικά τότε που ο μικρός έσπασε το ποτήρι και λάδωσε το παντελόνι του.

Σε αντίθεση με τους άλλους γονείς που συγχύστηκαν στο αυτοκίνητο την ώρα που πήγαιναν στον Άγιο Νεκτάριο στην Αίγινα, κι έκαναν χάλια την ψυχή των παιδιών τους στο πίσω κάθισμα.

Στο βιβλίο αυτό γίνεται, λοιπόν, αυτό το πάντρεμα: οι πρακτικές συμβουλές μαζί με πολλές ιστορίες. Πάντα είναι καλύτερα όταν η θεωρία στηρίζεται σε παραδείγματα. Άνθρωποι σαν εμένα κι εσένα που πέφτουν και σηκώνονται. Που ελπίζουν και τολμάνε, παρόλο που φοβούνται όπως εσύ, και η καρδιά τους κάποιες ώρες τρέμει.

Γεμάτο το βιβλίο αυτό με πολλές τέτοιες αληθινές ιστορίες. Εμένα μ' άγγιξαν πολύ, πιστεύω πως θ' αγγίξουν κι εσένα. Θα περιμένω νέα σου, εντυπώσεις και βιώματα. Γράψε μου όποτε θες και στείλε μου φωτογραφίες σου μαζί με το βιβλίο.

Δεν με κουράζει να σου λέω ότι αξίζεις πολύ! Διότι το πιστεύω. Εύχομαι να πετύχεις. Να πας μπροστά, να φτάσεις ψηλά, ως τ' αστέρια. Να αγγίξεις όσα ονειρεύεσαι. Και να τα χαρείς με υγεία και ψυχική ισορροπία. Μην επιτρέψεις στο άγχος να σ' τα κάνει όλα σμπάραλια. Αυτή είναι η δράση του: σε τρομάζει ότι κάτι θα πάθεις, θα

αποτύχεις, θα δυσκολευτείς. Αν όμως καταλάβεις τα ψέματά του, θα του δώσεις μια να φύγει από μπροστά σου. Όσα σφυράει στο μυαλό σου είναι όλα απάτη και φαντασία. Στενοχωριέμαι κάθε φορά που συναντώ υπέροχους ανθρώπους, που πέτυχαν πολλά, μα διέλυσαν το νευρικό τους σύστημα λόγω άγχους.

Φταίει ίσως λίγο η κληρονομικότητα, ο τρόπος που μεγάλωσαν, κάτι παράξενες ιδέες που τους πότισαν, νοσηρές πεποιθήσεις και –μερικές φορές– η πίστη τους σ' έναν περίεργο και παλαβό θεό που τους εγκλωβίζει και φέρνει πνιγμό. Ο όντως Θεός είναι αλλιώς. Είναι Αλήθεια, Αγάπη και Φως. Και πολύ απελευθερωτικός!

Εύχομαι και το βιβλίο αυτό να σε βοηθήσει να βάλεις μια τάξη. Να ξεμπερδευτείς. Να ξεδιαλύνει το μυαλό και την καρδιά σου. Να αλλάξεις. Να δακρύσεις, να μαλακώσεις και να δυναμώσεις. Να ελπώσεις και να χαρείς με γαλήνη! Έστω κι ένα μικρό βήμα να κάνεις, θα είναι επιτυχία.

Θυμάσαι πώς γνωριστήκαμε εμείς οι δυο; Μου το 'χεις πει και με συγκίνησες. Και το βιβλίο αυτό δεν είναι τύχη. Είναι ακόμα μια σταγόνα απ' την καρδιά του Θεού που ψάχνει να μας βρει, να μας συνδέσει, να νιώσουμε πως όλοι είμαστε αδέρφια, φίλοι, Ένα. Όσο βιώνεις την Αλήθεια, την Αγάπη και το Φως, το άγχος σου δε θα 'χει τόπο να σταθεί. Κι όλο θα λιώνει.

Πιστεύω θα σ' αγγίζει και η ταξιτζού που με γνώρισε σε μια ανηφόρα στο Μενίδι ένα βράδυ γεμάτο αστέρια, όταν άφησε μια κούρσα και ήταν ολομόναχη.

Βλέπεις, μιλάω χωρίς σειρά και τάξη. Το ξέρω. Μια από δω και μια από κει. Μια φορά μίλησα σε κόσμο πολύ. Στο τέλος με βρήκε ο υπεύθυνος της εκδήλωσης: «Ανδρέα, ωραία τα είπες! Μα ποιο ακριβώς ήταν το θέμα σου;». «Σάμπως και ξέρω, αγαπητέ; Κάθε φορά που η καρδιά μου παίρνει μπρος, εγώ κάνω στην άκρη. Πάω να τη βάλω σε σειρά, μα εκείνη δε μ' αφήνει και τραβάει τον δρόμο της. Ειδικά όταν είναι μεθυσμένη με την Ομορφιά, με τη Ζωή και την Αγάπη. Τότε είναι που σπάει τα στεγανά, τους τύπους, τα κουτάκια».

Ευχαριστώ πολύ τις Εκδόσεις Ψυχογίος και γι' αυτό το βιβλίο. Την αγαπητή εκδότρια Πένυ Ψυχογιού για την άψογη συνεργασία. Τη φίλη μου Δέσποινα Τζερεμέ για την πολύτιμη βοήθεια. Όλους όσους συνέβαλαν για το εξώφυλλο, τη διόρθωση των κειμένων, τη σελιδοποίηση, τη διακίνηση και διάδοση, όλους, όλους τους φανερούς και αφανείς σπουδαίους ανθρώπους που έφεραν και το βιβλίο αυτό στη γειτονιά σου, ώστε να το κρατάς τώρα εσύ στα χέρια σου. Σ' ευχαριστώ και σένα, εννοείται!

Είμαι ευγνώμων.

Και τώρα, καλό διάβασμα!

Εύχομαι, κάθε φορά που πιάνεις το βιβλίο αυτό με άγχος, έπειτα από λίγες σελίδες, να το κλείνεις με ηρεμία.

Και να κοιμάσαι με όνειρα γλυκά, σαν τότε που ήμασταν παιδιά και άγχος τι θα πει δεν ξέραμε καθόλου...

Οκτώβριος 2023,
στον Λυκαβηττό,
κοιτώντας τον ήλιο που δύει
και γεμίζει ειρήνη
την πλάση.

Ανδρέας Κονάνος

Αντί για άγχος θέλω γαλήνη!

Έλα να πούμε μερικά πραγματάκια για το άγχος. Θέλεις; Αυτή τη στιγμή που γράφω τούτες τις γραμμές, ευτυχώς, δεν έχω άγχος! Είμαι ήρεμος, χωρίς ταραχή ή φόβο. Ξέρεις γιατί; Επειδή ξέρω πως μ' αγαπάς. Εσύ μου το 'χεις πει πως με αποδέχεσαι και με σέβεσαι. Μου 'χεις πει πολλές φορές πως μ' εκτιμάς όπως είμαι, γι' αυτό που είμαι. Κι εγώ σ' αγαπώ το ίδιο, «αόρατε» αναγνώστη μου.

Να, λοιπόν, ένα πρώτο μεγάλο μυστικό για να μην έχεις άγχος: να ξέρεις ότι ο άνθρωπος που βρίσκεται απέναντί σου σε αγαπάει. Αυτή η αποδοχή σου χαλαρώνει την ψυχή. Αν, όμως, φοβάσαι, αγχώνεσαι. Έτσι δεν είναι; Αν αισθάνεσαι πως ο απέναντί σου θα σε απορρίψει, θα σε μαλώσει, θα σε διώξει, θα σε απαξιώσει ή θα σε κακοχαρακτηρίσει, τότε τρέμεις, παραλύεις και τα χάνεις.

Όταν πας σε μια δουλειά για να σε προσλάβουν, και δίνεις το βιογραφικό σου και βλέπεις το αφεντικό να σε κοιτάει περίεργα από πάνω μέχρι κάτω, με βλέμμα καχύποπτο, τότε τα χάνεις, μπερδεύεις τα λόγια σου και νιώθεις σαν ένα αδύναμο, τρομαγμένο πλασματάκι που βουβαίνεται.

Κάποιες κοπέλες, όταν με βλέπουν, χαιρόνται. Πλησιάζουν να με χαιρετήσουν, μα τους πιάνει κι ένας φόβος. Μου δίνουν το χέρι και το νιώθω ιδρωμένο και τρεμάμενο. «Τι φοβάσαι, καλή μου;» «Νιώθω πολύ ασήμαντη μπροστά σας. Πιστεύω πως όλο κάνω λάθη και σκέφτομαι μη με μαλώσετε». Αν νιώθεις έτσι, τότε

απέτυχα να σε πείσω πως σ' αγαπώ όπως είσαι, χωρίς να σε κρίνω. Πίστεψέ με, κι εγώ ένας απλός άνθρωπος είμαι, σαν εσένα. Αν επιτρέψουμε να μπει ανάμεσά μας η ενέργεια της αγάπης, όλα θ' αλλάξουν.

Όταν νιώσεις την αγάπη, γεμίζει η ψυχή σου σιγουριά, ενώ το άγχος λιώνει. Έτσι εύχομαι να 'ναι το σπίτι σου: ένα περιβάλλον κατανόησης κι αγάπης, όπου θα αισθάνεσαι μεγάλη χαλάρωση. Και το παιδί σου έτσι να το μεγαλώσεις, με χορταστική αγάπη, για να ντυθεί με δύναμη και να βγει στη ζωή με θάρρος.

Μου 'λεγε ένας φίλος: «Εμένα, Ανδρέα, με βοήθησαν πολύ ώστε να μην έχω άγχος οι γονείς μου. Ο τρόπος που με μεγάλωσαν δεν άφησε το άγχος να ριζώσει μέσα μου. Ήταν αγαπημένοι, ερωτευμένοι και συνεννοήσιμοι. Σπάνια δημιουργούσαν σκηνές. Πάντα συζητούσαν ήρεμα και βρισκαμε λύσεις στα προβλήματά μας. Μη νομίζεις, είχαμε αρκετά προβλήματα, όπως όλοι, μα τα λύναμε χωρίς συγκρούσεις». Πόσο μεγάλη αυτή η δύναμη του παραδείγματος. Τι έμπνευση! Τι να τα κάνεις τα βιβλία, τις θεωρίες, τα σεμινάρια και τα υψηλά νοήματα, τα ψαγμένα αποφθέγματα και όλα αυτά, αν στο σπίτι δεν βιώνεις εμπειρικά όσα συζητάς; Αν οι γονείς τσακώνονται με ένταση, φωνές και βρισιές, τότε το παιδί «ρουφάει» όλο αυτό το κλίμα στο πετσί του. Η παραχή γίνεται βίωμά του. Μετά, βγαίνει στη ζωή ήδη φοβισμένο κι αγχωμένο. Γεμάτο ανασφάλεια. Πιστεύει ότι ο κόσμος γύρω του είναι σαν το σπίτι του και πως, ό,τι κι αν κάνει, δεν θα τα καταφέρει.

Αν η ατμόσφαιρα στο σπίτι σου δεν αποπνέει ειρήνη, τότε η ψυχή της κόρης και του γιου σου γίνεται σαν φοβισμένο σπουργιτάκι του χειμώνα που όλο τρέμει.

Πάντα, πάντα, μα πάντα πίσω από το άγχος κρύβεται ένας φόβος! Και μια πληγή ή ένα τραύμα. Και το αντίδοτο είναι φυσικά ένα: η

αγάπη, η μεγάλη γιατρεία. Αυτή είναι η μεγάλη επούλωση, το απαλό χάδι σε κάθε ψυχή που τουρτουρίζει.

Δεν ξέρω αν εσύ έχεις άγχος. Έχεις; Υποθέτω πως ναι. Δεν ξέρω αν αυτό το άγχος σου 'χει ταραξεί τη ζωή. Μου γράφεις πως τρελαίνεσαι από αγχωτικές ιδέες. Πως δεν σ' αφήνει να κοιμηθείς, σου επηρεάζει το νευρικό σύστημα, τους χτύπους της καρδιάς, τα μυαλά σου, ακόμα και τα μαλλιά σου μου 'πες πως πέφτουν τον τελευταίο καιρό. Εγώ άρχισα να χάνω τα πρώτα μου μαλλιά όταν διάβαζα για τις Πανελλήνιες. Το άγχος συνεχίστηκε και στο πανεπιστήμιο. Τότε ήταν που άρχισαν να φεύγουν περισσότερα. Μικρός είχα πολλά και πυκνά μαλλιά. Μα από το άγχος απέκτησα τελικά «πλούσιο» μέτωπο. Άλλους τους χτυπάει στο στομάχι και πονάει. Άλλος, αποκτά γαστρορραγία. Κι ο πονοκέφαλος λόγω άγχους είναι κάτι φοβερό. Ένα σφίξιμο στο μέτωπο, γύρω από τα μάτια, πάνω, δίπλα στους κροτάφους, αλλά και πίσω στο κρανίο. Να θες να κοιμηθείς και να μην μπορείς. Ένα μαρτύριο. Άλλος, αυτοάνοσο. Στα καλά καθούμενα. Αλλεργίες. Πας στον γιατρό, σε εξετάζει σχολαστικά και σου λέει πως έχεις ψυχοσωματικά.

Άγχος: αυτή η ταραχή που συρρικνώνει την ανάσα. Μια αίσθηση πως κάτι κακό θα γίνει στη ζωή, κάτι απειλητικό έρχεται να σε βρει, κάτι που σε τρομάζει. Μια αναστάτωση, να νιώθεις πως κάτι θα πάθεις. Αόρατα πράγματα όλα αυτά, δεν τα βλέπεις. Δεν πιάνεται το άγχος, δεν μετριέται με αριθμούς, πλανάται στον αέρα και πλανά την καρδιά μου μέρα νύχτα.

Τι είναι αυτό το πράμα; Τι σημαίνει αυτή η λέξη που προφέρουν ακόμα και παιδάκια του νηπιαγωγείου στα τρυφερά τους χείλη;

Εγώ το περιγράφω σκόρπια, μα εσύ κράτα ό,τι σε αγγίζει. Άγχος θα πει να φοβάμαι κάτι που τώρα, ετούτη τη στιγμή, δεν υπάρχει. Είναι αόρατο στη φύση του, μα κάνει έντονη κατάληψη στη σκέψη μου. Το φαντάζομαι ως απειλή, το ντύνω με χρώματα και ήχους, του δίνω σχήμα, πλάθω σενάρια, πιστεύω πως κάτι κακό με γυροφέρει. Είναι αβοήθητη η ψυχή μου και φοβερή η μοναξιά μου. Έτσι νιώθω.

Κι αισθάνομαι ακόμα κάτι φοβερό: ότι σ' όλο αυτό είμαι *μόνος* κι ότι κανείς δεν μ' αγαπά. Είναι εφιαλτικό. Μερικές φορές ιδρώνω κιόλας.

Έχεις οδοντίατρο την Πέμπτη. Πρέπει να πας. Για απονεύρωση. Έχεις κάνει ποτέ σου; Ή έχεις βάλει κάποιο εμφύτευμα; Σου τρυπούν το οστό της γνάθου για να τοποθετηθούν στηρίγματα. Μόνο που το γράφω, ανατριχιάζω. Είσαι καθιστός, όλα μια χαρά. Τώρα είναι Κυριακή, μα εσύ αγχώνεσαι για κάτι που ακόμα δεν... υπάρχει! Αν όμως το βάλεις στον νου σου και το περάσεις και στην καρδιά σου, το ζεις σαν κάτι ολοζώντανο!

Το άγχος ζωντανεύει φαντάσματα.

Θα σου πω κάτι και πίστεψέ με: στον πυρήνα του το άγχος είναι ένα ψέμα. Ναι, ψέμα. Είναι κυρίως φαντασία. Λογισμός. Μια σκέψη είναι που σε τρομάζει. Μπροστά σου δεν υπάρχει τίποτα κακό, αλλά σφηνώθηκε στον νου σου μια εικόνα, μια εμμονή, ένα σχήμα, μια ανάμνηση, και είναι ικανά όλα αυτά να σε διαλύσουν. Ιδρώνεις.

Το ραντεβού λοιπόν είναι την Πέμπτη. Τώρα είναι Κυριακή βράδυ και βλέπω τηλεόραση. Τρώω το γλυκό μου –το τρίτο εκλεράκι!–, περνάω καλά, όλα κομπλέ. Ξαφνικά ο νους μου αρχίζει τα παιχνίδια του. Σκέψεις που μου θυμίζουν το ραντεβού της Πέμπτης. Να το και το άγχος! Ήρθε! Είναι Κυριακή κι αρχίζει η αναστάτωση από τώρα, για κάτι που θα γίνει ύστερα από τέσσερις μέρες. Δεν είναι τρελό; Είναι, αλλά να που γίνεται. Μαζεύονται όλα τα μελανά χρώματα, όλα τα αρνητικά και τα δυσάρεστα. Φαντάζεσαι πως η επέμβαση θα αποτύχει, ότι θα πονάς και θα τρομάξεις, πως θα λιποθυμήσεις και δεν θα αντέξεις.

Υπάρχει εξήγηση γι' αυτή τη μαυρίλα; Ναι. Η φύση, προκειμένου να μας προστατεύσει, μας προετοιμάζει με τον τρόπο αυτόν –δηλαδή με τον φόβο– για κάθε αρνητικό ενδεχόμενο, ώστε να είμαστε σε εγρήγορση. Μόνο που η φύση δεν ξέρει ότι ζούμε στον

21ο αιώνα, κι ότι οι γιατροί δεν έχουν τανάλλες, ούτε μας πονούν. Η βιολογία του κορμιού μας, που ακόμη ζει στην περίοδο των πρωτόγονων κοινωνιών, έρχεται και μας τρομάζει. Η υπενθύμιση όμως των πνευματικών και επιστημονικών αληθειών κατευνάζει. Αυτό είναι που πρέπει να κάνεις συχνά: να θυμίζεις στον νου σου αλήθειες που ξεχνάει! Ότι όλα θα πάνε καλά. Και να αφήνεις τις αλήθειες αυτές να διαποτίζουν το είναι σου, όχι μόνο γνωσιακά, μα και καρδιακά. Νιώσε το σαν μια θερμή ενέργεια φωτός και γνώσης που απλώνεται μέσα σου και σε ηρεμεί.

Παρατήρησε, σε παρακαλώ, και δεξ ότι πολλά από αυτά που σε αγχώνουν δεν συμβαίνουν ποτέ.

Φοβάσαι για εκατό πράγματα. Μα μόνο δύο τρία απ' αυτά έχουν γίνει στη ζωή σου. Και τελικά τα κατάφερες μια χαρά. Νομίζεις ότι θα σε βρουν πολλές συμφορές που τελικά δεν σε βρίσκουν ποτέ. Στο μυαλό σου όμως παίζονται φοβερά σενάρια τρόμου, και η καρδιά σου διαλύεται από αγωνία. Επίτρεψέ μου να σ' το πω απλά και χύμα: η φαντασία σου ήταν που σε κούραζε. Οι εμμονές σου διέλυαν το νευρικό σου σύστημα. Τσάμπα φόβος!

Είναι αρκετές οι κοπέλες που συχνά μου λένε: «Εγώ δεν πρόκειται ποτέ να παντρευτώ, Ανδρέα. Δεν θα τα καταφέρω. Έχω αγχωθεί. Έτσι θα μείνω, μόνη στη ζωή. Εμένα κανένας δεν με θέλει». Συζητούσα με μια κοπέλα, μα αντιστεκόταν να δεχτεί μέσα της την ελπίδα. Μου είχε βγάλει την ψυχή μέχρι να την καλμάρω: «Θα παντρευτείς, κορίτσι μου. Είσαι τόσο ωραία και καλή». «Όχι, έχω τρελό άγχος. Δεν θα παντρευτώ». Τελικά παντρεύτηκε. Μετά είχε άγχος ότι δεν θα κάνει παιδί. Έκανε και παιδί. «Αχ, Ανδρέα, ναι, εντάξει ως εδώ, μα γενικά φοβάμαι ότι δεν θα τα καταφέρω. Θα το δεις, θα αποτύχω. Τι με κοιτάς έτσι; Νομίζεις ότι είμαι τρελή; Γιατί να βλέπω συνέχεια το σκοτάδι;»

“ Όταν νιώσεις την αγάπη,
γεμίζει η ψυχή σου σιγουριά,
ενώ το άγχος λιώνει.
Έτσι εύχομαι να 'ναι
το σπίτι σου:
ένα περιβάλλον κατανόησης
κι αγάπης,
όπου θα αισθάνεσαι
μεγάλη χαλάρωση.
Και το παιδί σου
έτσι να το μεγαλώσεις,
με χορταστική αγάπη,
για να ντυθεί με δύναμη και
να βγει στη ζωή με θάρρος. ”

Όχι, κορίτσι μου, δεν είσαι τρελή. Μα ό,τι και να σου κάνουν εσένα, κούκλα μου, πάντα θα βρίσκεις κάτι να αγχώνεσαι. Είναι στη φύση σου και στα γονιδιά σου. Ίσως το 'χεις κληρονομήσει απ' τους γονείς ή τη γιαγιά σου. Μπορεί να το είχε ο προπάππος σου. Να τρέμεις και να πνίγεσαι σε μια κουταλιά νερό. Δεν ξέρω τι να πω. Κάθε φορά που σου μιλώ και σε ηρεμώ, εσύ ψάχνεις να βρεις ξανά κάτι καινούργιο. Σαν να φοβάσαι τη χαρά, κι όχι το ίδιο το πρόβλημα ή τον πόνο.

Η ζωή σου έφερε τόσο ωραία πράγματα, κι εσύ τα ξεχνάς όλα, και κλαίγεσαι μονίμως.

Δεν μπορώ να σε βοηθήσω αν δεν το θες κι εσύ. Θα σου το πω ξανά: οι πιο πολλοί μας φόβοι ποτέ δεν γίνονται πράξη. Αυτό που λέω είναι νόμος, διαπιστωμένος. Το ξέρεις κι εσύ. Κάνε αυτό το πείραμα. Πάρε χαρτί και γράψε όλα τα καλά που έχουν συμβεί ως τώρα στη ζωή σου. Πιάσε τη ζωή σου απ' την αρχή και μέτρα όλα τα δώρα που έχεις! Στην άλλη πλευρά της ζυγαριάς βάλε τα δυσάρεστα που σε βρήκαν. Είμαι σίγουρος πως τα καλά είναι πολύ περισσότερα. Εσύ όμως, σαν να παθαίνεις αμνησία, ξεχνάς όλα αυτά τα ωραία και σπουδαία. Και εστιάζεις μόνο σε προβλήματα κι αναποδιές. Και ποιος δεν έχει και μερικές αναποδιές στον δρόμο της ζωής του; Νόμιζες πως εσύ θα ήσουν η εξαίρεση;

Για σκέψου όμως όλα τα ωραία πράγματα που ως τώρα έχεις κάνει! Είναι τόσο πολλά. Μεγάλωσες, έμαθες γλώσσες, πήγες νηπιαγωγείο, δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, τελείωσες το σχολείο. Συνέχισες τις σπουδές σου ή έκανες κάτι άλλο χρήσιμο. Θυμήσου τα μπαλέτα σου, τα πιάνο σου, τις γυμναστικές σου, τα κολυμβητήριά σου, τις ορειβασίες, τις ζωγραφικές σου και τόσα άλλα που πέτυχες! Σου δίνω τα θερμά μου συγχαρητήρια! Το κάνω εγώ, μια κι εσύ ξεχνάς να επαινέσεις την όμορφη ψυχή σου για όλα αυτά.

Ύστερα, έχεις μια σχέση, έκανες οικογένεια, οδηγείς αυτοκίνητο, διαχειρίζεσαι την περιουσία σου, μεγαλώνεις τα παιδιά σου. Για σκέψου: έχεις σχέση, έχεις τον άντρα σου, τη γυναίκα σου. Έχεις παιδί! Είναι πολλά όλα αυτά και είναι σπουδαία όλα! Κάνε τα λοιπόν υλικό ευγνωμοσύνης. Είναι σαν να σου υπενθυμίζουν η ζωή, ο Θεός, το σύμπαν, τα πάντα αυτή την τρυφερή κι αληθινή φράση: Τα κατάφερες και τα καταφέρνεις ακόμα, ρε συ! Μπράβο! Μπορείς! Φτάνεις όλο και πιο ψηλά! Είσαι ένα πλάσμα άξιο, φοβερό, λαμπερό, με τόσα χαρίσματα!

Να το ξαναπώ, να το χωνέψεις: η βιολογία μας, για λόγους επιβίωσης, είναι πολύ εξοικειωμένη με το άγχος. Με το παραμικρό που θα συμβεί, τα γονίδιά μας, τα κύτταρά μας, είναι προγραμματισμένα να «σκεφτούν» πιθανούς κινδύνους, ώστε να είναι σε ετοιμότητα για να παλέψουν, ή να τρέξουν μακριά και να γλιτώσουν. Επίθεση ή φυγή.

Αυτό το φλερτ με τον φόβο κρατάει χιλιάδες χρόνια. Όταν ο πρωτόγονος άνθρωπος άκουγε έναν θόρυβο πίσω από τον θάμνο, σκεφτόταν πρώτα το «κακό»: Μήπως είναι κάποιο λιοντάρι που ήρθε να με κατασπαράξει; Έπαιρνε θέση μάχης κι άμυνας. Έπρεπε να προσέχει, να σκέφτεται την απειλή. Και καλά έκανε, διότι οι απειλές αυτές, εκείνα τα χρόνια, δεν ήταν φανταστικές, μα υπήρχαν, όντως. Ήταν πρωτόγονος. Έπρεπε να προσέχει. Δεν μπορούσε να σκεφτεί ότι ο θόρυβος στον θάμνο σημαίνει ότι έρχεται ο γείτονας να πιούνε καφεδάκι και να τα πούνε! Έπρεπε να σκεφτεί το χειρότερο, για να προστατευτεί. Όλοι αυτοί οι φόβοι οι πρωτόγονοι ρίζωσαν μέσα μας. Έμειναν στη μνήμη των κυττάρων μας και συνεχίζουν να μας τρομάζουν με κάθε ευκαιρία. Είναι ένας προγραμματισμός.

Η επιστήμη λέει ότι όλο αυτό ξεκινάει τη μέρα που γεννιόμαστε, στο μαιευτήριο. Τότε είναι που βιώνει ο άνθρωπος το πρώτο μεγάλο άγχος. Τη στιγμή ακριβώς που γεννιέται και βγαίνει από την κοιλιά της μάνας του. Τεράστιο το σοκ. Φαντάσου πως για εν-

νέα μήνες είσαι μέσα στη ζεστασιά, στην ασφάλεια και ηρεμία της μήτρας, ένα με το σώμα της μάνας σου. Κολλημένοι οι δυο σας τόσο καιρό, και ξαφνικά βγαίνεις σε έναν κόσμο ψυχρό, σκληρό και άγνωστο. Βγαίνεις μόνος, διαχωρίζεσαι και ξεχωρίζεις. Ξεκολλάς απ' το κορμί της μάνας σου που τόσους μήνες ήταν το κορμί σου. Αυτό το σοκ μάς στιγματίζει για το υπόλοιπο της ζωής μας. Για πάντα. Αυτό που συμβαίνει με το «καλημέρα» της ζωής είναι ένα κενό, ένα ρήγμα που φαντάζει χαοτικό. Ανοίγει μέσα μας μια πληγή, που μόνο με πολλή κι απροϋπόθετη αγάπη και ζεστασιά μπορεί να κλείσει.

Οι άνθρωποι λοιπόν που στα παιδικά τους χρόνια δεν πήραν πολλή αγάπη απ' το σπίτι –πράγμα που συνέβη σε πολλούς από μας!– στα επόμενα χρόνια αγχώνονται περισσότερο.

Οι επιστήμονες το τονίζουν διαρκώς, αλλά και οι μαιευτήρες το διαπιστώνουν σε κάθε γέννα, πως, όταν το παιδί γεννηθεί, το πρώτο που πρέπει να κάνει ο γιατρός είναι να το πάρει και να το βάλει στο στήθος και στην αγκαλιά της μάνας του, ώστε το μωρό να νιώσει αμέσως τη ζεστασιά της. Να ακούσει τον παλμό της. Να μυρίσει το δέρμα της. Ν' ακούσει τη χροιά της φωνής της, να νιώσει τα φιλιά και την ανάσα της.

Και είναι μεγάλο λάθος που μερικές μάνες αποφεύγουν αυτή τη συνεχή τροφοδοσία αγάπης, αυτόν τον πλούσιο σωματικό και ψυχικό θηλασμό του παιδιού τους. Τέτοια λάθη ξεκινούν μερικές φορές απ' τις γιαγιάδες. Κάποιες συμβουλές γιαγιάδων είναι σοφές. Κάποιες άλλες, όμως, είναι εντελώς λανθασμένες. «Αν το μωρό κλαίει, άσ' το να κλαίει. Θα του περάσει. Μην το σηκώνεις από την κούνια σε κάθε του κλάμα. Πρέπει να μάθει να αντέχει, μη γίνει κακομαθημένο».

Είναι λάθος αυτό. Πιστεύω το ξέρεις. Η τσιγκουνιά στην αγάπη δεν είναι σοφία. Όταν το μωρό σου είναι στην κούνια και κλαίει, νιώθει αφόρητο άγχος. Εκείνη την ώρα τι κάνει η αφυπνισμένη και ενημερωμένη μάνα; Το παίρνει αμέσως αγκαλιά ώστε να νιώσει

το παιδί πως, όταν φοβάται, υπάρχει μια αγάπη δίπλα του να το στηρίζει. Η μάνα του είναι πάντα εδώ και το αγκαλιάζει στοργικά. Να η απόδειξη: με το που κλαίει, έρχονται οι γονείς του. Κάποιος το αγκαλιάζει, το γεμίζει αγάπη, ζεστασιά, αγκαλιά και φιλιά. Χωρίς τσιγκουνιά. Νιώθει αφθονία αισθημάτων και μια πλημμύρα στοργής.

Οι παλιές manάδες συμβούλευαν: «Άσ' το στην κούνια μόνο του, και σε λίγο θα σταματήσει, θα βαρεθεί να κλαίει και θα ησυχάσει». Πράγματι, κάποια στιγμή θα σταματήσει λόγω κούρασης κι εξάντλησης. Η ψυχή του όμως θα 'χει σφραγιστεί με φόβο κι ανασφάλεια. Πρόκειται για μια πληγωμένη σιωπή. Μια ηρεμία γεμάτη υπαρξιακό άγχος. Δυστυχώς, πολλοί μεγάλωσαν έτσι.

Σβήνουν τα φώτα στο παιδί, ώστε να μάθει να κοιμάται με σκοτάδι. Το παιδί όμως δεν μπορεί το σκοτάδι. Θέλει φως. Άναψε το φως! Άφησέ το να βλέπει ένα φωτάκι, να κρατάει αγκαλιά ένα κουκλάκι, κάτι για να νιώσει ασφάλεια η ψυχούλα του.

Όλοι οι φόβοι της ζωής μας φεύγουν όταν στα βάθη της ψυχής μας νιώσουμε αγάπη. Οικογενειακή, διαπροσωπική, θεϊκή.

Εσύ πώς είσαι; Φοβάσαι καθόλου; Τι ακριβώς φοβάσαι στη ζωή σου; Μπορεί να φοβάσαι και να σε αγχώνουν τα πάντα. Δεν με σοκάρει ό,τι κι αν μου πεις. Ξέρω άτομα που φοβούνται το σκοτάδι. Αγχώνονται τη νύχτα σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο, ή έξω στη φύση, χωρίς φεγγάρι και φως. Ξέρω άλλους που φοβούνται το αεροπλάνο. Δεν μπαίνουν με τίποτα. Έχω έναν γνωστό μου, που μένει σε νησί, και δεν μπορεί καθόλου το αεροπλάνο. Όταν πρέπει να ταξιδέψει, προτιμάει καράβι, όλη νύχτα, με φουρτούνες και μποφόρ. «Με αγχώνει, ρε Ανδρέα, το αεροπλάνο, μην επιμένεις. Τρελαίνομαι μόνο που το σκέφτομαι, παθαίνω κρίση πανικού, παίρνω χάπια, δεν με πιάνει τίποτα, ολόκληρο το κορμί μου ιδρώνει και τρέ-

μω». «Μα το καράβι δεν σε τρομάζει;» «Όχι, δεν με πειράζει. Εκεί νιώθω άλλη σιγουριά. Ακόμα κι αν κάτι συμβεί στο καράβι, αισθάνομαι ότι θα κολυμπήσω». «Πάντως να ξέρεις ότι, βάσει στατιστικών, το αεροπλάνο είναι το πιο ασφαλές μέσο. Πέφτει πολύ σπάνια. Είναι το πιο ασφαλές μέσο μεταφοράς». «Λέγε ότι θες, εγώ σε αεροπλάνο δεν μπαίνω! Τέλος».

Άλλος έχει άγχος με το ασανσέρ. Δεν μπαίνει στο ασανσέρ, έχει κλειστοφοβία. Μια μέρα μπήκαμε σε μια πολυκατοικία για να πάμε στον πέμπτο όροφο και μου είπε ένας φίλος: «Μπες εσύ κι εγώ θα έρθω να σε συναντήσω». «Πώς θα έρθεις;» «Με τα πόδια». Μιλάμε για τον πέμπτο όροφο. «Μπες, ρε παιδί μου, μαζί μου», με το ζόρι τον έβαλα μέσα. «Ανδρέα, μπορείς να μου κρατάς το χέρι;» «Ναι, θα σ' το κρατάω». Φοβόταν κι έτρεμε. Δεν έλεγε ψέματα, υπέφερε ο άνθρωπος στ' αλήθεια.

Αυτά όλα θέλουν σεβασμό και αγάπη, όχι κοροϊδία. Έχω δει τόσο πολλούς φοβισμένους ανθρώπους.

Ο καθένας με το θέμα του. Άλλος έχει άγχος με τα ζώφια. Έχω έναν γνωστό που, αν ακούσει τη λέξη «κατσαρίδα», τρομοκρατείται. Όχι να τη δει. Αν τη δει, έχει μετακομίσει σε άλλη πόλη. Μια φορά ήμασταν παρέα και λέω εγώ «κατσαρίδα». «Σταμάτα, ρε, μην το κάνεις αυτό, σε παρακαλώ!» αντέδρασε εκείνος.

Άλλος έχει άγχος με την καθαριότητα, με τα μικρόβια... Βλέπει παντού μικρόβια. Δεν ξέρω αν εσύ αγχώνεσαι με την καθαριότητα στο σπίτι. Είναι μερικές κυρίες πολύ καθαρές, αλλά σε τέτοιο βαθμό που υποφέρουν. Πλένουν και ξαναπλένουν τα καθαρά. Ξανά και ξανά.

Ήξερα μία που απ' το πολύ πλούσιμο είχε ξεβάψει όλα τα μπιμπελό. Έπλενε και τα μπιμπελό. Στο τέλος τα ξέβαψε. Ένα πράσινο έγινε άσπρο. Το θυμάμαι τότε που ήταν πράσινο. Αλλά απ' το

πολύ πλύνε, πλύνε, πλύνε... «Μα είναι καθαρό! Γιατί το πλένεις;» της είπα μια φορά. «Όχι, δεν είναι καθαρό. Δεν μπορώ να το βλέπω έτσι». «Μα το έπλυνες χθες». «Μάζεψε πάλι σκόνη σήμερα». Έβλεπε παντού σκόνες κι αγχωνόταν τρελά. Της φαινόταν βρόμικο. «Μην πατάς εκεί. Σκονίζεις. Λερώνεις. Ιδρώνεις, στάζεις, γεμίζεις τον τόπο τρίχες». Δεν ξέρω αν σου θυμίζει κάτι όλο αυτό. Μια άλλη γνωστή μου, όπου κι αν πήγαινε, είχε στην τσάντα ένα μπουκάλι καθαρό οινόπνευμα, να καθαρίζει τα χέρια της.

Ψυχαναγκασμοί, φοβίες, διαταραχές, ιδεοληψίες, άγχη με χίλιες αφορμές. Σωστό βασανιστήριο. Όλα αυτά τι δείχνουν; Ότι η ψυχή του ανθρώπου είναι πολύ ευαίσθητη. Και θέλει βοήθεια. Πρωτίστως θέλει ευγενική προσέγγιση, με σεβασμό. Σίγουρα. Μα θέλει και θεραπεία. Γιατί αν βασανίζεσαι έτσι και πας να παντρευτείς, πώς θα είναι ο κοινός σου βίος με τον άνθρωπό σου; Τι θα κάνεις μετά στην οικογένειά σου; Τα ίδια θα λες κι εκεί; Και θα μεταδώσεις όλα αυτά και στα παιδιά σου; Ήξερα μια μάνα που έπλενε πέντε φορές τα ίδια ρούχα μέσα στην ίδια μέρα! Ο άντρας της ήθελε κάποια στιγμή να τη χωρίσει. Κάθε μέρα τσακώνονταν. Η γυναίκα είχε μεγάλο άγχος με όλα αυτά. Αλλά και ο άντρας υπέφερε σ' αυτή τη σχέση. «Περνάω πολύ δύσκολα», μου έλεγε.

Ας δούμε όμως τι μας φταίει. Έλα να πάρουμε βαθιές αναπνοές, να ηρεμήσουμε για λίγο και να δούμε τι μας απασχολεί. Να αναρωτηθούμε με φιλική διάθεση στον εαυτό μας: Γιατί είμαι έτσι αγχωμένος με όλα αυτά; Τι έχω; Το σίγουρο είναι πως κάνω αυτό το εσωτερικό ψάξιμο για το καλό μου. Πρόθεσή μου είναι να ψαχτώ με ειλικρίνεια, να δω τι μου φταίει. Και στη συνέχεια να κάνω μια σοβαρή προσπάθεια να ξεπεράσω το όποιο πρόβλημα και να το αλλάξω. Θέλω να γίνω ένας νέος άνθρωπος.

Πώς; Υπάρχει τρόπος να φύγει όλο αυτό το άγχος και τα παρακλάδια του; Μου είπε μια μέρα ένας φίλος: «Ανδρέα, θα σ' το πω ωμά και απερίφραστα. Το άγχος δεν φεύγει. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να το ελέγχεις. Να το κρατάς κάπως χαμηλά, να μη

σου ξεφύγει τελείως ο έλεγχος. Άρα, μιλάμε για διαχείριση και όχι για απόλυτη εξάλειψη του άγχους».

Εγώ; Έχω άγχος; Έχω. Όχι τώρα που μιλάμε οι δυο μας, αλλά μερικές φορές έχω κι εγώ. Αρκετό. Τις στιγμές αυτές, όλα τα ωραία που ξέρω τα ξεχνάω. Γιατί τότε κάνουν κατάληψη μέσα μου ο πανικός, η ανασφάλεια κι ο φόβος. Η ενέργεια της πίστης σβήνει. Η σιγουριά της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης, την ώρα της κρίσης, εξανεμίζεται.

Όταν ήταν να ταξιδέψω στην Αμερική την πρώτη φορά, έπρεπε να πάω στην αμερικανική πρεσβεία για τη βίζα. Κάλεσα ταξί στο σπίτι. Λίγα λεπτά νωρίτερα, όμως, είχα βάλει να βράσω φασόλια μαυρομάτικα για το μεσημέρι. Ξαφνικά άκουσα το ταξί να κορνάρει απ' έξω. Αγχώθηκα και βγήκα τρέχοντας. Σε λίγο πλησιάζαμε στο κέντρο, στην Αθήνα. Μόλις φτάσαμε στην αμερικανική πρεσβεία –είκοσι πέντε λεπτά απόσταση από το σπίτι μου–, θυμήθηκα τα μαυρομάτικα! Ήταν ακόμη στο αναμμένο μάτι της κουζίνας κι έβραζαν στο φουλ. Φεύγοντας για να μπω στο ταξί, ξέχασα το μάτι της κουζίνας στη δυνατή ένταση! Τα είχα βάλει στη χύτρα, με σκοπό να κατεβάσω τη θερμοκρασία σε λίγο. Μα όταν ήρθε το ταξί, αγχώθηκα, ξέχασα το μάτι αναμμένο κι έφυγα. Και τώρα, έξω απ' την αμερικανική πρεσβεία, με έπιασε ένας απίστευτος πανικός. Αρρώστησα. Το άγχος μου χτύπησε κόκκινο. Κατέβηκα από το ταξί κι άρχισα να πηδάω πάνω από τ' άλλα αυτοκίνητα, μπήκα στο αντίθετο ρεύμα, έψαχνα να βρω άλλο ταξί, να γυρίσω σπίτι. Είχε φοβερή κίνηση, κατάφερα ωστόσο να φτάσω σπίτι έπειτα από αρκετή ώρα. Στον δρόμο, οι σκέψεις μου με τρέλαιναν. Τα έβλεπα όλα μαύρα. Σκεφτόμουν ότι τώρα που θα φτάσω σπίτι, θα βρω την πυροσβεστική, θα 'χει πάρει φωτιά η πολυκατοικία και μαύρος καπνός θα βγαίνει από παντού. Η καρδιά μου κόντευε να σπάσει. Εκείνη τη στιγμή άσπρισα. Τότε ήταν που άρχισα να ασπρίζω. Σε αυτή τη διαδρομή με το ταξί γέρασα δέκα χρόνια. Τόσο άγχος δεν είχα ξαναζήσει. Όταν επιτέλους έφτασα σπίτι, τι πιστεύεις ότι

είδα; Η κατσαρόλα ήταν ακόμη κλειστή κι έβραζε. Έβγαζε βέβαια καπνούς, μα τίποτε άλλο.

Είχα μία κατσαρόλα της AMC, ίσως τη γνωρίζεις, πολύ ανθεκτική. Ευτυχώς χάλασε μόνο ο πάτος, μαύρισε τελείως, και τα μαυρομάτικα ήταν φυσικά για πέταμα. Τις επόμενες μέρες φώναξα τον ειδικό να μου καθαρίσει την κατσαρόλα με μια καλή κρέμα. Σημασία έχει ότι το σπίτι δεν πήρε φωτιά και δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Εγώ όμως είχα διαλυθεί. Πίστευα ότι καταστράφηκε το σύμπαν. *Τέτοιο* άγχος δεν έχω ξαναζήσει.

Οπότε, σε καταλαβαίνω αν αγχώνεσαι. Ξέρω ότι μπορεί να σε τρελάνει. *Εκεί* είναι που χρειάζεται να βάλεις στο μυαλό σου τη δύναμη της πίστης και να πεις: «Μα πού είναι η πίστη μου στον Θεό; Πώς κάνεις έτσι, ψυχή μου; Ηρέμησε, χαλάρωσε, πάρε βαθιές ανάσες! Δεν υπάρχει ο Θεός; Δεν σε βοηθά; Δεν έχεις θεία κάλυψη και τείχος προστασίας;».

Ο Χριστός πάντα τόνιζε: «Μη φοβάσαι, αλλά να πιστεύεις στον Θεό και σε Μένα». Το έλεγε πολύ συχνά. Να μην έχεις φόβο, αλλά πίστη. Όχι αόριστη πίστη. Να ψιθυρίζεις μέσα σου με ελπίδα: «Τα πράγματα θα πάνε καλά».

Μην αφήνεις το μυαλό σου να τρέχει συνέχεια στο κακό και στην καταστροφή. Μπορείς να το κάνεις!

Πώς γίνεται αυτή η μετεκπαίδευση του νου; Με την προσπάθεια που θα καταβάλλεις. Αν θες ν' αλλάξει ο ψυχισμός σου, θα κάνεις αυτή την άσκηση. Θα το λες μέσα σου ξανά και ξανά. Θα επαναλαμβάνεις διάφορες θετικές δηλώσεις και θα εμψυχώνεις την καρδιά σου, ώστε να σβήσουν οι παλιές περιοριστικές και φοβισμένες εγγραφές σου.

Να κάποιες θετικές δηλώσεις επιβεβαίωσης που θα σου αλλάξουν τις ιδέες και θα σου κάνουν καλό: «Ζω μια δημιουργική ζωή

και πετυχαίνω τους στόχους μου! Δημιουργώ μια όμορφη και ωραία οικογένεια. Κάθε μέρα τα καταφέρνω όλο και καλύτερα. Βρίσκω μια υπέροχη σχέση και την απολαμβάνω. Αξίζω να βρω έναν υπέροχο και γοητευτικό σύζυγο, μια μοναδική κοπέλα που μου αρέσει. Είναι τόσο ωραίο να κάνω μια ευλογημένη οικογένεια όπως την ονειρεύομαι και μου αξίζει. Όλα στη ζωή μου πάνε ωραία, κάθε μέρα όλο και καλύτερα!».

Αν όμως λες μέσα σου: «Θα αποτύχω, θα τα κάνω όλα θάλασσα, αποκλείεται να αλλάξει η ζωή μου, δεν πρόκειται ποτέ να αγγίξω τους στόχους μου» και αγχώνεσαι, ε, τότε, καταλαβαίνεις τι θα γίνει. Αυτό που πιστεύεις αυτό και θα γίνει. Αν δεν πιστεύεις στην επιτυχία, την αφθονία και τη χαρά, πώς θα τα ελκύσεις κοντά σου; Αν δεν ονειρεύεσαι την πρόοδο και εξέλιξη σου, πώς περιμένεις να γίνουν; Αν μονίμως αγχώνεσαι, δεν βοηθάς να ζήσεις αυτά που ζητάς.

Είναι μεγάλη η δύναμη της πίστης. Πλημμυρίζει τα κύτταρά σου φως και θεραπεύει το άγχος.

Είναι μεγάλη δύναμη και έχει να κάνει και με την ωριμότητα της ζωής. Ωριμος είναι ο άνθρωπος που μπορεί να διατηρεί την ψυχραιμία του σε κάθε αντιξοότητα και διαχειρίζεται δυναμικά τα διάφορα προβλήματα. Γι' αυτό, άμα δεις κάποιον καλλιεργημένο και δουλεμένο άνθρωπο που εργάστηκε μέσα του, θα διαπιστώσεις ότι συνήθως είναι ήρεμος και ψύχραιμος. Ειδικά αν κάποιος έχει μεγαλώσει κι έφτασε εβδομήντα, ογδόντα χρόνων, θα παρατηρήσεις πως έχει ακόμα λιγότερο άγχος. Ξέρεις γιατί; Γιατί έχει περάσει πολλά, και μέσα απ' όλα αυτά ψάχτηκε, αναρωτήθηκε, ωρίμασε, απέκτησε τη σοφία και γνώση της ζωής. Και πλέον ξέρει ότι δεν αξίζει τον κόπο να στενοχωριέται για όλα αυτά τα μικρά και ασήμαντα.

“

Κάποιος μου εξηγούσε
μία ώρα το πρόβλημά του,
στο τέλος ζαλίστηκα.

Κάποια στιγμή τον έκοψα
και του είπα απότομα,
για να ταρακουνηθεί:

«Τι θα κάνεις τώρα για να το λύσεις;

Πες μου! Βρήκες μια λύση;

Δεν αρκούν τα παράπονα,
το άγχος και η ανακύκλωση
των βασάνων».

Με κοιτούσε.

Σπαταλούσε όλη την ενέργειά του
σε γκρίνια και παράπονα,
μα δεν έκανε κάτι να ξεκολλήσει,
να προχωρήσει και να πάει παρακάτω.

Μια άγονη κούραση που

δεν βγάζει πουθενά. ”

Ήταν ένας τέτοιος παππούς, σοφός και ώριμος, σ' ένα χωριό. Πάντα μού έλεγε: «Θα περάσει κι αυτό. Μη στενοχωριέσαι και αρρωσταίνεις, Ανδρέα μου. Τα έχω περάσει κι εγώ αυτά, παιδάκι μου. Και γνωρίζω πλέον καλά ότι, και αυτή η στενοχώρια, που σήμερα σε αγχώνει, είναι μικρή. Μην την αφήσεις να σε διαλύσει. Δεν αξίζει. Θα περάσει κι αυτό, και θα σε αφήσει πιο σοφό, πιο ώριμο και πλούσιο. Έπειτα από χρόνια, θα κοιτάς πίσω και θα βλέπεις ότι δεν άξιζε που διαλύθηκες τόσο πολύ και στο τέλος αρρώστησες τότε».

Όταν ήμουν μικρός, πήγαινα φροντιστήριο γερμανικά. Δεν τα καταλάβαινα πάντα καλά κι είχα ένα άγχος που μου 'φερνε μελαγχολία. Εκείνο τον καιρό έτυχε να φιλοξενούμε στο σπίτι τη γιαγιά μου. Είχε έρθει απ' το χωριό. Μ' έβλεπε που διάβαζα και ήμουν λυπημένος. Της είπα ότι δεν θα τα καταφέρω. Ξημέρωνε του Αγίου Δημητρίου την άλλη μέρα, και εγώ δεν καταλάβαινα το μάθημα. «Γιαγιά, δεν προλαβαίνω να διαβάσω. Γράφουμε διαγώνισμα. Δεν τα καταλαβαίνω, να δεις θα γράψω χάλια». Και εκείνη μου απάντησε ήρεμα: «Αύριο είναι του Αγίου Δημητρίου, Ανδρέα μου. Μεγάλη μέρα έρχεται, παιδάκι μου. Δεν θα σ' αφήσει ο άγιος. Ηρέμησε. Μην κάνεις έτσι. Διάβασε ήρεμα και θα πας καλά». Η απλή της πίστη την έκανε να βλέπει τα πράγματα αλλιώς και να μην τρελαίνεται σαν εμένα. Όταν τρελαίνεσαι, τρέμεις ολόκληρος και ανοίγεις μόνος σου την πόρτα να μπει η αποτυχία στη ζωή σου. Είναι σαν να συντονίζεσαι με την αρνητικότητα. Εκπέμπεις σε χαμηλές συχνότητες ανασφάλειας, ταραχής, φόβου και πανικού.

Δεν ξέρω αν εσύ έχεις άγχος στο σπίτι σου και αν το μεταδίδεις και στους άλλους γύρω σου. Διότι, δυστυχώς, το άγχος είναι μεταδοτικό. Η γυναίκα μπορεί να κάνει τον άντρα της να αγχώνεται με τη συμπεριφορά της. Ο άντρας μπορεί να κάνει τη γυναίκα του να τρελαίνεται με τα λόγια και με το φέρσιμό του. Ο ένας μπορεί να τραβάει τον άλλο προς τα κάτω και να βουλιάζουν μαζί. Η ηρεμία σου δεν κάνει καλό μόνο σε σένα, μα σκορπάει και γύρω σου μια αύρα ειρήνης, μια γαλήνια ενέργεια φωτός και πολλή ασφάλεια.

Μια μέρα ρώτησα μια κοπέλα που σκόπευε να παντρευτεί: «Πώς θες να είναι ο άντρας που αναζητάς; Θες να 'ναι πλούσιος; Θες να 'ναι όμορφος; Θες να 'χει επιτυχίες;». Και η κοπέλα μού έδωσε μια απάντηση που μ' άρεσε πολύ: «Καλά είναι όλα αυτά, Ανδρέα μου, και εννοείται θα μου άρεσαν. Μα εγώ θέλω κυρίως να έχει δύο πράγματα». «Ποια είναι αυτά;» «Θέλω να με κάνει να γελάω και να μου παίρνει το άγχος. Θέλω να βρω έναν άντρα ευχάριστο και κεφάτο. Μ' έναν τέτοιο άντρα δίπλα μου, το άγχος μου θα φεύγει αμέσως».

Όταν υπάρχει κάποιος στο σπίτι σου που ξέρει από αστεία, που μπορεί να γελάει όταν γίνεται μια ζημιά, τότε το κλίμα αμέσως αποφορτίζεται κι όλα αλλάζουν. Φεύγει η θλίψη, έρχεται το κέφι, ανθίζει το χαμόγελο. Πέφτει ένα ποτήρι κάτω. Κρίσιμη στιγμή. Η στάση της μάνας είναι καθοριστική: μπορεί να κάνει το παιδί να νιώσει εγκληματίας! Μπορεί όμως και να χαμογελάσει λέγοντας: «Δεν πειράζει, αγάπη μου, δεν χάλασε κι ο κόσμος. Δεν το 'κανες επίτηδες. Θα πάρουμε άλλο. Εγώ θέλω να 'σαι εσύ καλά!». Αν κάνει το παιδί της να χαμογελάσει, είναι η καλύτερη μάνα. Είναι μια μάνα-θησαυρός που ξέρει να ηρεμεί το παιδί της. Φεύγει το άγχος του παιδιού, ηρεμεί η φοβισμένη καρδιά του, δένεται περισσότερο με την υπέροχη μαμά του.

Δεν ξέρω το κλίμα στο δικό σου σπίτι. Πώς είναι άραγε; Θα 'θελα μια μέρα να σε επισκεφτώ, να σας χαρώ για λίγο.

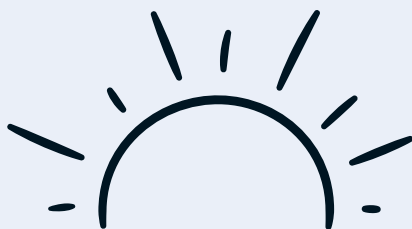
Και καλό είναι κάποια στιγμή οι γονείς να σταματήσουν το κήρυγμα και τα εύκολα λόγια. Ας δείξουν με τη ζωή τους τα μηνύματα που θέλουν να περάσουν. Με ρώτησε μια κυρία: «Γιατί τα παιδιά μας, Ανδρέα, ξεφεύγουν, αντιδρούν, θυμώνουν μαζί μας και δεν ακούν;». Διότι, καλή μου, όταν το παιδί βλέπει τη μάνα και τον πατέρα του μέσα στην ταραχή, στον πανικό και στην αγωνία, όλα τα

καλά λόγια σας γκρεμίζονται μες στην ευαίσθητη ψυχή του. Σε βλέπει να τρελαίνεσαι, να παθαίνεις υστερίες και να φωνάζεις με το παραμικρό, ενώ το κομοδίνο σου είναι γεμάτο χάπια για τα νεύρα και το άγχος. Σε ακούει να βρίζεις κάθε φορά που τaráζεσαι. Χάνεις τον έλεγχο και γίνεσαι άλλος άνθρωπος. Τι να κάνει και το παιδί; Τι βλέπει στο σπίτι του για να το μιμηθεί; Τα λόγια σου δεν αγγίζουν την καρδιά του και δεν μπορούν να το επηρεάσουν.

Μου έλεγε ένα παιδί για τους γονείς του: «Άσε, ρε συ, με τους τρελούς που έμπλεξα! Θα πάω στην καφετέρια να πιω έναν καφέ, να καπνίσω το τσιγάρο μου, να ακούσουμε μουσική, να περάσω λίγη ώρα ωραία με τους φίλους μου. Με τους γονείς μου δεν υπάρχει συνεννόηση». Τι να πω σ' αυτό το παιδί; Μακάρι να μπορούσα να του πω: «Πήγαινε σπίτι σου, να χαρείς τη γαλήνη και την αγάπη των γονιών σου!». Πού να στηρίξω όμως μια τέτοια προτροπή; Ποιες αποδείξεις έχω για να το πείσω; Πώς να μην έχει άγχος ένας τέτοιος έφηβος, όταν οι γονείς του τρελαίνονται με το παραμικρό και το απωθούν από κοντά τους κάθε μέρα; Πώς να μεγαλώσουν με ψυχική υγεία και αρμονία αυτά τα πλάσματα;

Θεέ μου, σε τι κόσμο ζούμε! Δεν έχουμε ένα πρότυπο να δούμε, από κάπου να εμπνευστούμε, δεν ξέρουμε πώς να προχωρήσουμε.

Πολύ το άγχος εντέλει, μεγάλος ο πανικός. Μα είπαμε, εμείς θέλουμε και πρέπει να είμαστε θετικοί. Κάτι που θα σε βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση είναι το εξής: όταν κάτι σε στενοχωρεί, μην αρκείσαι να σκέφτεσαι ξανά και ξανά το πρόβλημά σου, μα ψάξε παράλληλα να βρεις μια πρακτική λύση. Να κάνεις κάτι συγκεκριμένο, μια πράξη, μια κίνηση που θα σε βοηθήσει να βγεις απ' το αδιέξοδο. Μερικές φορές συζητάμε, συζητάμε, συζητάμε ώρες ολόκληρες, μα δεν κάνουμε κάτι πρακτικό ώστε να αλλάξει όλο αυτό που μας ενοχλεί.



Έλα να ξεσκεπάσουμε μαζί
την απάτη και την ψευτιά του άγχους!
Έλα να **ζήσουμε** με γαλήνιο θάρρος
και δύναμη, τερματίζοντας
το κοντέρ της **ευτυχίας**.
Κι όταν στα εκατό μας φύγουμε,
ν' αφήσουμε μονάχα «λίγα κόκαλα».
Όλα τ' άλλα θα 'χουνε γίνει
Έκσταση και Φως, **Αγάπη** και Χορός,
καθώς θα τρέχουμε αξημέρωτα
σ' αυτό το πανηγύρι
που λέγεται
Ζωή.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29769