

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

Συγγραφέας των μπεστ σέλερ ΟΧΙ ΠΙΑ SEX ΜΟΝΟ ΦΙΛΟΙ και Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΦΑΣΗ

Ψυχική μπουγάδα

*Τι κρατάμε,
τι πετάμε,
για να έχουμε
μια ευτυχισμένη
ζωή*



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ψυχική μπουγάδα**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Κατερίνα Τσεμπερλίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Μαρία Τζιβανάκη
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνια Λαδοπούλου, Ραλλού Ρουχωτά
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Σταμάτιος Κοτσάτος & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. – Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2013
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2013

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2013, 3.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-0259-8

Τυπώθηκε 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 αδειάς 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.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

Ψυχική
μπουγάδα



ΑΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ:

- Έτσι, για καφέ και κουβέντα, Modern Times, 1997*
Όχι πια sex μόνο φίλοι, Modern Times, 1997
Χριστουγεννιάτικο φως, Modern Times, 1998
Κεραυνοβόλος γάμος, Modern Times, 2000
Αγάπη μου, κολυμπάς με καρχαρίες, Modern Times, 2004
Έχω μήνυμα για σας..., Modern Times, 2007
Η ευτυχία είναι απόφαση, Modern Times, 2008
Τα μονοπάτια της ευτυχίας, Modern Times, 2009
Το ταλέντο να ζεις ευτυχισμένα, Modern Times, 2010
Εγώ στα καλύτερά μου, Modern Times, 2011

«Η μοναδική γοητεία του παρελθόντος
είναι ότι είναι παρελθόν».

ΟΣΚΑΡ ΟΥΑΪΛΝΤ



Πρόλογος

Ας το ξεκαθαρίσουμε από την αρχή: αυτό το βιβλίο είναι το αποτέλεσμα προσωπικών μου εμπειριών.

Ξεκίνησα να το γράφω παραμονές μεγάλων αλλαγών στη ζωή μου.

Ο κύκλος της σταδιοδρομίας μου στη διαφήμιση ολοκληρωνόταν με τη λήξη του συμβολαίου μου.

Χρειαζόταν: 1. Να ξεκαθαρίσω τα ντοσιέ μου και τους ηλεκτρονικούς φακέλους μιας ζωής (αφού εργάστηκα μόνο σε μια εταιρεία). 2. Να ξεκαθαρίσω φωτογραφίες και προσωπικά αντικείμενα από το παλιό μου γραφείο. 3. Να βρω πού θα τακτοποιήσω αυτά τα προσωπικά αντικείμενα. Περιλάμβαναν: πολλά βιβλία που μου είχαν χαρίσει, μπιμπελό, πιστοποιητικά σεμιναρίων, βραβεύσεις, φωτογραφίες, βάζα κ.λπ.

Αυτή η διαδικασία κράτησε περίπου έξι μήνες. Λίγο λίγο, κάθε δυο τρεις μέρες, αφιέρωνα δύο ώρες για να ξεκαθαρίζω φακέλους. Μου φαινόταν ατέλειωτο το έργο. Πίστευα ότι δε θα τελειώσω ποτέ. Μα κι εγώ... μάζευα, μάζευα, μάζευα τόσα χρόνια. Μήπως και χρειαστεί το τάδε χαρτί, το τάδε έγγραφο, η τάδε παρουσίαση.

Αφού βρήκα χώρο να τακτοποιήσω όσα επέζησαν της λάιλαπας του ξεκαθαρίσματός μου σε μια πεντακάθαρη αποθήκη, τα ξεκαθάρισα και πάλι.

Κράτησα λοιπόν τις ομιλίες μου, συνεντεύξεις, συγχαρητή-

ριες επιστολές, αριθμούς τηλεφώνων ορισμένων στελεχών, μερικά προσωπικά αντικείμενα, το ποντίκι του υπολογιστή μου (αγορά με δικά μου χρήματα), παλιά μου ημερολόγια.

Τα προσωπικά αντικείμενα αποτέλεσαν την αρχή και την αφορμή για μια επόμενη, δυσκολότερη φάση, αυτή των εσωτερικών μου διεργασιών.

Καθώς το ξεκαθάρισμα προχωρούσε, είχα ένα ακόμα πιο δύσκολο έργο. Να μάθω να ζω μια νέα ζωή, να ακολουθήσω μια νέα στάση απέναντι στα πράγματα, χωρίς καθημερινή παρουσία στο γραφείο. Στην πραγματικότητα, χωρίς καμία επαγγελματική παρουσία σε γραφείο, χωρίς συναδέλφους, πελάτες, projects, να πρέπει να μάθω να γράφω στο σπίτι μόνη, χωρίς ομάδα, χωρίς προσωπικό υποστήριξης.

Ήρθαν στη ζωή μου τα πάνω κάτω. Χρειάστηκε να αλλάξω συνήθειες και να διαμορφώσω μια ζωή, με λιγότερα χρήματα, όπου η επικοινωνία με τρίτα πρόσωπα ερχόταν πλέον από τα social media, όπου βρίσκονται συνεχώς για εξωτερικές δουλειές στους δρόμους, όπου η κύρια δουλειά μου ήταν να διευθύνω πλέον τον εαυτό μου και όχι άλλους, όπου το γράψιμο απασχολούσε το 80% του χρόνου μου έναντι 20% την εποχή που εργαζόμουν στη διαφήμιση.

Μπορεί όταν τα γράφω να φαίνονται εύκολα, όμως, ζώντας τα στην πράξη, μου φαίνονταν βουνό.

Για πολλούς μήνες έκανα αλλαγές, αναπροσαρμογές, αναθεωρήσεις. Και μέσα στην αναμπουμπούλα της ζωής μου, έφτασε ο κόμπος στο χτένι για τις δύο βιβλιοθήκες στο σπίτι μου, γεμάτες με βιβλία, φωτογραφίες και ενθύμια, οι οποίες διαλύονταν επί πέντε χρόνια χτυπημένες από το σαράκι. Για λόγους κόστους και της διαρκούς απασχόλησής μου, ανέβαλλα συνεχώς την αντικατάστασή τους, ώσπου τα συρτάρια άρχισαν να ανοίγουν στις άκρες, παρά τα αντι-σαρακικά σπρέι, και κατάλαβα πως ήρθε η στιγμή. Η διαδικασία ήταν μια μικρή μετα-

κόμιση. Όλα τα βιβλία και τα αντικείμενα έπρεπε να βγουν από τα ράφια, να ξεσκονιστούν, να αξιολογηθούν και πάλι και να μπουν σε κούτες. Να φύγουν οι παλιές βιβλιοθήκες, να καθαριστεί ο χώρος και να έρθουν οι νέες βιβλιοθήκες. Να βγουν τα αντικείμενα και τα βιβλία από τις κούτες και να τακτοποιηθούν ένα ένα όσα ξέφυγαν από τη λαίλαπα της αξιολόγησης.

Η επαναξιολόγηση των βιβλίων προϋπέθετε ότι θα αναθεωρήσω τις ανάγκες μου τώρα σε σύγκριση με τις προηγούμενες ανάγκες μου. Η ζωή μου ως συγγραφέα/blogger ήταν πολύ διαφορετική από τη ζωή μου ως διαφημίστριας/συγγραφέα. Από υπάλληλος έγινα ένας συγγραφέας που γράφει όπου και όποτε επιθυμήσει, σε όποιο χώρο διαλέξει, πίνοντας καφέ με όποιοι θέλει, τραβώντας φωτογραφίες για να πλαισιώσει τα κείμενα του blog, χωρίς την προηγούμενη αυτοπειθαρχία. Όμως τα βιβλία της βιβλιοθήκης μου ήταν όχι μόνο η ψυχαγωγία μου αλλά και η μάθησή μου, η ενημέρωσή μου.

Είχα χάσει την πυξίδα μου, το πρόγραμμά μου. Η ελευθερία που πάντα ήθελα, που ήταν η κρυφή μου επιθυμία όσο εργαζόμουν στο γραφείο, με έβγαλε από τα νερά μου.

Ταυτόχρονα, χρειάστηκε να επαναπροσδιορίσω τις αξίες μου. Τι είχε μεγαλύτερη σημασία για μένα; Η ελευθερία ή η επαγγελματική ασφάλεια; Τι σήμαινε πλέον εργασία για μένα; Ένα χόμπι part-time χωρίς κανένα απολύτως έσοδο ή μια κανονική αμειβόμενη εργασία; Ποιος είναι ο ορισμός της απασχόλησης για μένα; Ποια βιβλία και γιατί χρειαζόνταν στη νέα φάση της ζωής μου; Ποια είχαν ξεπεραστεί από τα γεγονότα; Ποια αντικείμενα, ενθύμια, φωτογραφίες, φακέλους χρειαζόμουν, ποια ήταν ήδη περιττά;

Πολλά ερωτήματα θα έβρισκαν τις απαντήσεις τους μέσα στους επόμενους μήνες. Παράλληλα με τα υλικά αγαθά, αναμοχλεύονταν όλες οι νέες μου ανάγκες και αξίες. Τι σημαίνει «φίλος» στα social media, πώς θα χαρακτήριζα τους παλιούς

«ανθρώπους μου» από τη δουλειά, με τους οποίους είχαμε πλέον αποξενωθεί;

Βρισκόμουν στη διαδικασία της Ψυχικής μου Μπουγάδας για δύο περίπου χρόνια. Πετούσα παλιά αντικείμενα, παλιές πεποιθήσεις, παλιές προσδοκίες. Ταυτόχρονα, τη θέση τους έπαιρναν νέες σκέψεις, νέες αξίες, νέες σχέσεις. Έγινα ο expert του πετάγματος. «Τι θα το χρειαστώ; Ουστ!» «Ρούχα; Έχω αρκετά». Γιατί να αγοράζω ρούχα; Αντί για υλικά αγαθά, προτιμώ εμπειρίες, ταξίδια. Αυτά θα είναι τα νέα μου όνειρα, οι νέοι στόχοι μου.

Με πολλή δημιουργικότητα και πολύ διάβασμα περνούσα τη γέφυρα της προσωπικής μου μεταβατικής φάσης. Το blog μου ήταν ένα σημαντικό στήριγμα για μένα.

Παράλληλα, με αργούς ρυθμούς προχωρούσε και η συγγραφή του νέου βιβλίου μου. Ενώ, όμως, είχα το χρόνο και την ελευθερία, δεν είχα τη διάθεση. Δεν ήξερα ποια είμαι, ποιος είναι ο ρόλος μου, πώς υπάρχω στην κοινωνία, σε ποιους ανήκω, σε ποια ιδέα, αφού για μένα η εταιρεία μου ήταν μια ιδέα που υπηρετούσα ταγμένη σαν στρατιώτης, ένας σκοπός πάνω και από μένα την ίδια. Τώρα, ποια ιδέα θα υπηρετούσα με την απασχόλησή μου;

Η απελευθέρωση από την προσκόλληση στο παρελθόν ήταν ο μεγαλύτερος στόχος στη μεταβατική μου φάση. Από τις αρνητικές σκέψεις για το μέλλον μου, επίσης. Πώς να σκεφτώ το αύριο, αν δεν ξεμπέρδευα με το χτες;

Χρειαζόμουν συμμάζεμα, ξεκαθάρισμα ακόμα και στην ψυχή μου. Η ψυχική σαβούρα δεν ήταν εύκολα διακριτή. Όλα τα φαντάσματα από σχέσεις και παρουσίες ανθρώπων – χρόνια χαμένων – φόβοι, ενοχές, άσχημα λόγια, πόνος, ταυτίσεις με ληγμένες καταστάσεις ή πρότυπα δεν έλεγαν να φύγουν, παρέμεναν γαντζωμένα μέσα μου.

Για πρώτη φορά είχα την ευκαιρία να ξαναδώ τη ζωή και τον εαυτό μου με καινούργια μάτια. Πώς από τα αντικείμενα βρέθηκα με αναθεωρήσεις στο σώμα, στις σκέψεις μου και στην ψυχή μου ούτε που το κατάλαβα! Όλα ήρθαν στο φως, όλα πίεζαν για μια νέα αξιολόγηση, ένα ξέπλυμα, μια τακτοποίηση! Και απ' όλα αυτά, το πιο ζόρικο που έπρεπε να αντιμετωπίσω ήταν η εξάρτησή μου από τη σκιά της –εδώ και χρόνια– χαμένης μητέρας μου!

Ίσως γι' αυτό αργούσε και το βιβλίο. Είχα ανάγκη να κάνω ένα βήμα πίσω πριν κάνω το βήμα μπροστά. Αν δεν ολοκληρωνόταν η μεταβατική μου φάση, δεν είχα υλικό να γράψω. Ή είχα άλλες προτεραιότητες στη ζωή.

Μια βόλτα στο Σούνιο, καφέδες στα καφέ της περιοχής με φίλους (μεγάλο απωθημένο), ταξίδια, εκδρομές, βόλτες στο άγνωστο κέντρο της Αθήνας (πράγματα που χρόνια ονειρευόμουν να τα κάνω αυθόρμητα, χωρίς σκέψη) και, πιο πολύ, μα πιο πολύ, να χώνομαι κάθε πρωί για δυο ώρες στην αγαπημένη μου πολυθρόνα και να απολαμβάνω αποσπάσματα των αγαπημένων μου βιβλίων. Ναι! Πολλά με περίμεναν «στην ουρά» για χρόνια να τα διαβάσω, ενώ άλλα πράγματα πάλι, πιο καινούργια, τα social media έγιναν η καινούργια επαφή μου με τη νέα άγνωστη χώρα που με υποδεχόταν στην πράξη.

Οι στιγμές ησυχίας και αυτοσυγκέντρωσης με έχωναν όλο και βαθύτερα σε ξέπλυμα, καθάρισμα, τακτοποίηση! Όσο είσαι busy-busy-busy και τρέχεις, δε στέκεσαι να ξανακοιτάξεις τη ζωή σου σήμερα. Τι λόγο έχεις; Ή μήπως έχεις τελικά;

Ολοκληρώνοντας το βιβλίο αυτό, νιώθω ότι μάλλον το μεγαλύτερο μέρος της μεταβατικής φάσης της ζωής μου πραγματοποιήθηκε με πολλή μπουγάδα, πολύ ξεκαθάρισμα, πολλή προσαρμογή, πολλές αναθεωρήσεις, πολλή πίστη και ελπίδα για το «μετά».

Η μεγάλη μου διαπίστωση ήταν η εξής: καμιά φορά ευτυχία

είναι να ζεις όχι «με» αλλά «χωρίς». Χωρίς τα περιττά, τα μαζεμένα, τα παλιά, χωρίς όσα έχουν λήξει, χωρίς τα περισσευούμενα (στο σώμα, στο μυαλό, στην ψυχή). Συνήθως αναζητάμε καινούργια πράγματα και «με αυτά» θα είμαστε ευτυχισμένοι. Τελικά, την ευτυχία μπορεί να φέρει και η απαλλαγή από αυτά, αφού «χωρίς αυτά» μπορεί να νιώσουμε πιο ευτυχισμένοι. (Αυτό και αν είναι ανακάλυψη!)

Πλην των επιπλέον κιλών, η κάθαρση προχώρησε δυναμικά!

Ελπίζω η εμπειρία μου και αυτά που αποκόμισα από τις διεργασίες που μου προέκυψαν να βοηθήσει κι εσάς. Δεν έχουν τη μορφή ημερολογίου, δεν είναι η αφήγηση του προσωπικού μου ταξιδιού, είναι οι σκέψεις μου πάνω στις διεργασίες που έγιναν σε μένα. Η μετάβασή μου ήταν γεμάτη αμφιβολίες, αλλά, πιστέψτε με, είμαι πολύ πιο ευτυχισμένη τώρα παρά πριν!!!

Σας ευχαριστώ που διαβάζετε τα βιβλία μου και παρακολουθείτε την πορεία μου. Ευχαριστώ που μου γράφετε τόσο καλά λόγια στο site μου για την Ευτυχία και τη Θετική πλευρά της ζωής www.tsemperlidou.gr και στη σελίδα μου στο Facebook [tsemperlidou/facebook.com](https://www.facebook.com/tsemperlidou/facebook.com). Μου γράφετε ότι τα βιβλία μου σας έχουν βοηθήσει στον τρόπο που βλέπετε τη ζωή.

Αυτά σας τα σχόλια είναι για μένα η μεγαλύτερη αναγνώριση. Σας ευχαριστώ· ελπίζω να σας είναι χρήσιμο και αυτό το βιβλίο και να συμβάλει σε κάτι καλό στη ζωή σας.

 | Εισαγωγή



Μέχρι το λαιμό

Από την ημέρα που ερχόμαστε σε αυτό τον κόσμο, από την κούνια κιόλας, έχουμε την τάση να μαζεύουμε.

Συγκεντρώνουμε και διατηρούμε υλικά και άυλα αγαθά, γνώσεις, συναισθήματα, σχέσεις, αναμνήσεις, πεποιθήσεις, εμμονές, συνήθειες. Αυτά αποτελούν την ιστορία μας, το σύνολο όσων συνθέτουν τον εαυτό μας στο πέρασμά μας από τη γη.

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή που, μετά από μια επιφοίτηση, είτε ευχάριστη είτε δυσάρεστη, συνειδητοποιείς ότι είσαι «μέχρι το λαιμό» με όσα έχεις μαζέψει τα προηγούμενα χρόνια. Νιώθεις ότι σε εγκλωβίζουν σε αυτό που ήσουν χτες. Κουβαλάς βάρη από συνήθεια και δεν μπορείς να σύρεις τα πόδια σου μπροστά.

Από τα πρώτα σου λούτρινα ζωάκια ως το πρώτο δώρο του παππού σου και από τις δυσάρεστες αναμνήσεις αποτυχημένων προσπαθειών ή σχέσεων ως τα e-mail που φυλάς μήπως και κάποτε χρειαστούν, όλα συνωστίζονται στη ζωή σου μαζί με τα προσωπικά σου ψυχικά και συναισθηματικά δεδομένα που δημιουργήθηκαν μέχρι χτες. Είναι σαν να έχει αλλάξει η εποχή, να έχει έρθει η άνοιξη και εμείς ακόμη να φοράμε βαριά μπουφάν, ολόμαλλα κασκόλ και σκούφοι.

Ειδικά ο εξωτερικός μας χώρος, το σπίτι μας, ο καθρέφτης της ζωής μας, πνίγεται από παλιά μας ενθύμια, παιδικά παιχνίδια, βραβεία, μετάλλια, παλιά βιβλία ή περιοδικά, χαρτιά, φα-

κέλους, e-mail, ρούχα, χαλασμένα μηχανήματα, μερικές φορές μαραμένα τρόφιμα στο ψυγείο, ξεραμένες γλάστρες, ληγμένες κονσέρβες, παλιούς αριθμούς τηλεφώνων σε υπερ-φουσκωμένα ευρετήρια.

Το σώμα μας είναι ένα άλλο μέρος της ζωής μας που συσσωρεύει. Από περιττά κιλά έως λιπαρά ή σάκχαρα, όλα κυκλοφορούν περισσευόμενα. Βέβαια, ένα μέρος του συνωστισμού οφείλεται ίσως στην κληρονομικότητά μας. Κατά ένα άλλο μέρος, είναι αποτέλεσμα του τρόπου ζωής που έχουμε επιλέξει να ζούμε. Η καθιστική ζωή, η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, αλκοόλ ή ουσιών, η διατροφή για ψυχολογικές αιτίες, η έλλειψη καθαρού αέρα και άσκησης, η έλλειψη ύπνου, η συχνή αφυδάτωση από έλλειψη κατανάλωσης νερού, το τοξικό περιβάλλον των πόλεων επιβαρύνουν τον οργανισμό μας και σπρώχνουν τους δείκτες των εξετάσεών μας πάνω από τα ανώτατα αποδεκτά όρια.

Εμείς, όμως, περιμένουμε και θεωρούμε αυτονόητο ότι ο οργανισμός μας θα λειτουργεί στο φουλ των δυνατοτήτων του για να μας εξυπηρετεί στους στόχους της ζωής μας. Θέλουμε να αποδίδει στην καθημερινότητά μας όταν χρειαζόμαστε όλες μας τις δυνάμεις για να εκπληρώσουμε τα όνειρα και τις επιθυμίες μας.

Και να ήταν μόνο αυτά; Εκτός από το σώμα, «μαζεύουμε» στο μυαλό και στην ψυχή μας σκέψεις, πρότυπα, αξίες, συναισθήματα, πεποιθήσεις ό,τι έχει συσσωρευτεί από παλιά και αποτελεί ένα βάρος που «μεταφέρουμε» καθημερινά, θεωρώντας το σαν δεδομένο και ακλόνητο.

Τόσα χρόνια το μυαλό μας έχει γίνει δέκτης πληροφοριών, αξιών και απόψεων που τρύπωσαν στον άγραφο κήπο του, φύτρωσαν και ρίζωσαν σαν να είναι δικά μας. Όμως τα έσπειραν εκεί οι γονείς, οι συγγενείς, οι φίλοι, το σχολείο, τα περιοδικά, η τηλεόραση, τα blogs, η κοινωνία όσο ήμασταν παιδιά και δεν

είχαμε την εμπειρία ή την ωριμότητα να επιλέξουμε ελεύθερα τις δικές μας αξίες, απόψεις, πεποιθήσεις, τον δικό μας τρόπο επεξεργασίας των συναισθημάτων. Έτσι έχουμε φορτωθεί έναν αλληλοσυγκρουόμενο εσωτερικό κόσμο, τον οποίο δεν αμφισβητήσαμε ποτέ για να εξετάσουμε πόσο χρήσιμος μας είναι, ποιο κομμάτι του και πόσο εξυπηρετεί τη ζωή και τις ανάγκες μας σήμερα.

Όταν, αρχικά, δεχτήκαμε τις σκέψεις και τις έννοιες των άλλων σαν δικές μας, αυτό συνέβη επειδή, όντας μικροί, δεν είχαμε ακόμα διαμορφώσει τη δική μας άποψη για τον κόσμο. Τώρα, όμως, είμαστε διαφορετικοί και, επιπλέον, είμαστε προσωπικά υπεύθυνοι για τη ζωή μας.

Συνωστισμός παρουσιάζεται και στις σχέσεις μας, στις υποχρεώσεις μας, στο χρόνο μας, στα οικονομικά μας.

Λογικές, διεργασίες, αποφάσεις, διαδικασίες του χτες, ίσως σήμερα είναι εκτός τόπου και χρόνου, εκτός των αναγκών μας, εκτός της κατάστασής μας, εκτός της τωρινής φάσης της ζωής μας.

Αυτός ο συνωστισμός θολώνει τις σκέψεις μας, δυσκολεύει τις αποφάσεις μας και, τελικά, μας εμποδίζει να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στους στόχους μας ώστε να προχωρήσουμε προς την πραγματοποίησή τους. Δε βλέπουμε καθαρά. Είναι σαν να έχουμε λασπωμένο το παρμπρίζ του αυτοκινήτου ενώ οδηγούμε. Καθώς θολώνει το τοπίο μπροστά, δε βλέπουμε ευθεία, δυσκολευόμαστε να ακολουθήσουμε με ασφάλεια το δρόμο και δεν ξέρουμε πώς να φτάσουμε εκεί που θέλουμε να πάμε. Ενώ, καθαρίζοντας τη λάσπη που έχει απλωθεί, βλέπουμε ξεκάθαρα την πορεία μας και παίρνουμε ευκολότερα αποφάσεις για το πού να πάμε ευθεία ή πού να στρίψουμε.

Αυτή η εικονοποίηση μας βοηθάει να καταλάβουμε τι συμβαίνει στη ζωή μας με όσα έχουν συσσωρευτεί μέσα μας και γύρω μας. Για να μπορείς να ζήσεις καινούργιες εμπειρίες, για

να μαζέψεις καινούργια υλικά αγαθά, χρειάζεται να κάνεις χώρο για το καινούργιο. Να πετάξουμε, να απαλλαγούμε, να τακτοποιήσουμε τα παλιά, να αφήσουμε ό,τι είναι άχρηστο ή εκπλήρωσε τον προορισμό του στην εξέλιξή μας και να πάμε για τα καινούργια.

Σήμερα, τώρα, και από εδώ και στο εξής, αρκετά συχνά, χρειαζόμαστε έναν γενικό καθαρισμό, ένα γενναίο ξεκαθάρισμα, μια μπουγάδα, ένα ξεσκόνισμα, και στη συνέχεια μια νέα τακτοποίηση του χτες και του σήμερα, του πριν και του τώρα.

Χρειαζόμαστε ανάσες από τα σκουπίδια του χτες που γίνονται βάρη του σήμερα και μας πνίγουν, ώστε να περπατήσουμε ανάλαφροι προς το επόμενο κεφάλαιο της ζωής μας. Όσα είναι χρήσιμα τα κρατάμε, άλλα τα αποχαιρετάμε και συνεχίζουμε.



Ξεκαθάρισμα

Συχνά, χρησιμοποιούμε τη λέξη «ξεκαθάρισμα» για να αναφερθούμε σε αλλαγές που κάνουμε κάτω από ψυχική φόρτιση. Πρόκειται συνήθως για ριζικές αλλαγές στη ζωή μας που, τις περισσότερες φορές, προκύπτουν μετά από δυσάρεστα γεγονότα, οπότε το ξεκαθάρισμα έρχεται σαν συνέπεια των γεγονότων αυτών.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, δεν αφήνουμε τίποτα όρθιο. Μετά από μια προδοσία φίλων, μετά από ένα χωρισμό, μετά την απειλή απώλειας της υγείας μας, μετά την απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου, μετά την απόλυση από τη δουλειά μας, αλλάζουμε ξαφνικά τον τρόπο με τον οποίο βλέπαμε τα πράγματα προηγουμένως. Σαν να γίνεται ένα «κλικ» και εξετάζουμε με νέο πρίσμα τα «βάρη», τις «σακούλες» της ζωής μας που σέρνουμε σήμερα, αποτέλεσμα παλιότερων αποφάσεων και επιλογών μας. Με αυτή τη νέα ματιά στα πράγματα, ξεκαθαρίζουμε όλα τα περιττά. Όπου περιττά ορίζουμε όσα υλικά αγαθά, συμπεριφορές, αξίες, σχέσεις ή συνήθειες συνδέονται με προηγούμενη φάση της ζωής μας και όχι με την τωρινή.

Ξεκαθαρίσματα χρειάζονται όμως ανά τακτά χρονικά διαστήματα, σαν μια κανονική διαδικασία «κάθαρσης», χωρίς να περνάμε απαραίτητα από τις δυσάρεστες Συμπληγάδες της ζωής για να προχωρήσουμε σε αναθεωρήσεις ή αμφισβητήσεις. Ή μπορεί και να χρειαζόμαστε τα ξεκαθαρίσματα για πο-

λύ ευχάριστους λόγους, όπως μια μετακόμιση σε κάτι καλύτερο, ένας γάμος, ένα παιδί.

Η συναισθηματική αποφόρτιση, ειδικά, είναι μεγάλη ανακούφιση. Μοιάζει με την ανακούφιση που νιώθουμε όταν «υγροποιούνται» τα σωρευμένα μας συναισθήματα και ξεσπούν με τη μορφή δακρύων. Αλλά και η πνευματική αποφόρτιση δεν πάει πίσω. Πώς να σκεφτείς καθαρά όταν στο μυαλό σου υπάρχει συνωστισμός από αντικρουόμενες απόψεις;

Η αφετηρία της διαδικασίας ξεκαθαρίσματος είναι να συνειδητοποιήσουμε και να πάρουμε την ευθύνη για όλα όσα εμείς συσσωρεύσαμε στο χώρο μας, στην εργασία μας, στο μυαλό μας, στα συναισθήματά μας, στις σχέσεις μας. Αφού οι δικές μας επιλογές μας έφεραν εδώ, κάπως χρειάζεται να το αναγνωρίσουμε. Αναγνωρίζοντας ότι *εμείς* δημιουργήσαμε το συνωστισμό, δίνουμε στον εαυτό μας τη δύναμη και την άδεια να μας απαλλάξει από αυτόν, διώχνοντας τη σαβούρα.

Αν είμαστε ειλικρινείς και έντιμοι με τον εαυτό μας, θα φτάσουμε στην καρδιά του θέματος, όπως στο κρεμμύδι. Αφαιρώντας ένα ένα τα εξωτερικά του στρώματα, φτάνεις στο χρήσιμο κομμάτι, στην καρδιά. Αυτή χρειάζεσαι. Αυτή χρειαζόμαστε, την καρδιά, την ουσία της ζωής μας.

Φοράς το παλτό σου το καλοκαίρι;

- Κρατάς μέσα σου πεποιθήσεις, αναμνήσεις, ενοχές, συνήθειες του χθες;
- Μαζεύεις αντικείμενα, e-mail, υποχρεώσεις;
- Είσαι γεμάτος από τοξικά συναισθήματα;
- Βλέπεις ότι ο χρόνος σου δε σου φτάνει;
- Συσσωρεύεις σκόνη στο σπίτι σου και στις σχέσεις σου;

Μήπως ήρθε ο καιρός να ελαφρύνεις;

Η Κατερίνα Τσεμπερλίδου, συγγραφέας του βιβλίου *Η ευτυχία είναι απόφαση*, μας δίνει ιδέες για το πώς να ξεκαθαρίσουμε όσα έχουμε συσσωρεύσει στον εαυτό μας, στις σχέσεις μας, στα οικονομικά μας, στην εργασία μας, στο χώρο μας, στο χρόνο μας.

Αν απαλλαγούμε από τα παλιά, τα περιττά, τα τοξικά, από όσα μας σαμποτάρουν, θα κρατήσουμε μόνο όσα χρειαζόμαστε σήμερα και θα λειτουργούμε καλύτερα. Θα μπορούμε να απολαμβάνουμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας στο φουλ και να νιώθουμε περισσότερο ευτυχημένοι. Το αξίζουμε.

Ένα βιβλίο-οδοστρωτήρας, που μας βοηθάει μέσα από μια γενναία μπουγάδα να ξεπλύνουμε τη σκόνη μέσα μας και έξω, ώστε να λάμψει η ουσία της ζωής μας.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ./ΣΗΜ.: 13334

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η