

Ψάχνοντας για Απαντήσεις σε Δύσκολα Ερωτήματα

Ομιλία στο Παγκόσμιο Συνέδριο θαλασσαιμίας
Λευκωσία, Κύπρος.
Μάρτιος 1993

Ευγενία Γεωργαντά Psy. D.

Συμφώνα με τους υπαρξιστές ψυχοθεραπευτές όταν κοιτάμε βαθειά μέσα στον εαυτό μας δεν μπορούμε πάρα να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε θνητοί, και επομένως θα πεθάνουμε, ότι είμαστε αδυσώπητα μονοί και ότι είμαστε ελεύθεροι και δεν μπορούμε να δραπετεύσουμε από την ελευθερία μας. Επίσης συχνά αναρωτιόμαστε, όπως και ο Τολστόι εάν υπάρχει κάποιο νόημα στη ζωή που δεν θα καταστραφεί από τον αναπόφευκτο θάνατό μας.

Συμφώνα με τον Irvin Yalom, ψυχίατρο και υπαρξιακό ψυχοθεραπευτή, οι τέσσερις βασικές υπαρξιακές ανησυχίες μας που είναι η βασική αιτία των εσωτερικών μας συγκρούσεων, του άγχους μας και η ριζά της ψυχοπαθολογίας είναι: ο **θάνατος**, η **απομόνωση**, η **ελευθερία** και η **έλλειψη νοήματος**. Αυτές οι ίδιες ανησυχίες όμως μπορούν, εάν καταφέρουμε να τις αποδεχτούμε και να τις αντιμετωπίσουμε, να μας οδηγήσουν σε μια πληρέστερη και ποιο αποδοτική ζωή. Αυτό μπορεί να ακούγεται σαν παράδοξο αλλά θα προσπαθήσω να σας το εξηγήσω όσο ποιο σύντομα μπορώ.

Ο **θάνατος** υπάρχει έτσι ώστε να μας υπενθυμίζει ότι η ζωή δεν θα κρατήσει αιώνια. Εάν λοιπόν συνειδητοποιήσουμε έγκαιρα ότι είμαστε θνητοί και άρα μια μέρα θα πεθάνουμε, αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να αρχίσουμε να ζούμε πραγματικά πριν είναι πολύ αργά. Χωρίς την παρουσία του θανάτου μέρος της έντασης της ζωής θα χανόταν γιατί καλώς ή κακώς είναι πολύ δύσκολο να εκτιμήσουμε κάτι, εάν δεν υπάρχει ο φόβος, η απειλή, ότι θα το χάσουμε. Βέβαια δυστυχώς η ιστορία αποδεικνύει ότι τις πιο πολλές φορές πρέπει πρώτα να το χάσουμε για να καταλάβουμε την αξία του. Εάν λοιπόν αρνούμαστε ή αποφεύγουμε την επίγνωση ότι μια μέρα η ζωή θα τελειώσει, δεν της δίνουμε την απαραίτητη σημασία ή αξία. Σπαταλάμε την ζωή μας χωρίς νόημα και ουσία μέχρι να μας "**βρει κάποιο κακό**" και να μας ταρακουνήσει αρκετά ώστε να συνειδητοποιήσουμε τι έχουμε και τι μπορούμε να χάσουμε.

Σε παλαιότερες ομιλίες έχω αναφερθεί στο πως η παρουσία της θαλασσαιμίας στη ζωή μας μπορεί κατά ένα περιέργο τρόπο να είναι ένα προνόμιο, εάν όχι για κανένα άλλο λόγο, για το γεγονός, ότι μας φέρνει σε επαφή με τον κίνδυνο του θανάτου. Δηλαδή, ο περισσότερος κόσμος μπορεί να ζει ανυποψίαστος και να αρνείται την παρουσία του θανάτου μέχρι, να εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα υγείας και να συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι και τόσο άτρωτος. Εμείς από την άλλη μεριά είμαστε σε συνεχή επαφή με το ποσό ευάλωτη είναι η υγεία μας και επομένως δεν μπορούμε να είμαστε εξίσου ανυποψίαστοι για τον κίνδυνο του θανάτου.

Όταν λοιπόν μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε ψύχραιμα το βασικό αυτό γεγονός της ύπαρξης, ότι δηλαδή θα πεθάνουμε, μπορούμε να αρχίσουμε να αξιοποιούμε την κάθε στιγμή της ζωής μας. Συμφώνα με το Heidegger η επίγνωση του θανάτου μπορεί να μας βοηθήσει να ζήσουμε την ζωή μας αυθεντικά και να λειτουργήσουμε σε ένα ψηλότερο επίπεδο όπου έχουμε πλήρη επίγνωση της ύπαρξής μας. Με άλλα λόγια μπορούμε να λειτουργήσουμε σε ένα επίπεδο όπου είμαστε όλο και πιο πολύ ο εαυτός μας συνειδητοποιώντας και τις δυνατότητες και τους περιορισμούς που έχουμε. Πολλοί άλλοι φιλόσοφοι έχουν πει ότι ενώ ο υλικός, σωματικός θάνατος καταστρέφει, τον άνθρωπο, η ιδέα του θανάτου τον σώζει. Είναι μέσα από την επίγνωση και την αποδοχή της ιδέας του θανάτου, που είναι ένα αναπόφευκτο γεγονός της ύπαρξης, που μπορούμε να καταλάβουμε πλήρως ότι τώρα ζούμε και ότι η ζωή αυτή μας ανήκει. Αφού λοιπόν σήμερα ζούμε άλλα αύριο μπορεί να μη ζούμε ας προσπαθήσουμε να ζήσουμε τη ζωή μας έτσι όπως θέλουμε πριν να είναι πολύ αργά.

Μια άλλη σημαντική ανησυχία που είναι και άλλο ένα υπαρξιακό γεγονός είναι η **απομόνωση**. Ο Yalom χωρίζει την απομόνωση σε τρεις κατηγορίες:

- i. Η **διαπροσωπική απομόνωση** είναι αυτό που νοιώθουμε σαν μοναξιά και αναφέρεται στην απομόνωση μας από άλλα άτομα. Είναι μια κατάσταση στην οποία νοιώθουμε ότι δεν έχουμε επαφή και επικοινωνία με άλλα άτομα και εμφανίζεται είτε με την μορφή της έλλειψης φίλων είτε με την παρουσία επιφανειακών σχέσεων. Πολλοί λόγοι μπορούν να οδηγήσουν σε αυτή τη δυσκολία στην ύπαρξη κοντινών σχέσεων. Τέτοιοι λόγοι μπορεί να είναι η γεωγραφική απομόνωση, η έλλειψη κατάλληλης κοινωνικής επιδεξιότητας, η ύπαρξη συγκρουόμενων συναισθημάτων γύρω από την κοντινότητα (π.χ. επιθυμία αλλά και φόβος) ή η ύπαρξη τέτοιων στοιχείων στη προσωπικότητα μας (όπως επιθετικότητα και κριτική στάση απέναντι στους άλλους) που κάνει την επαφή μας με τους άλλους ανθρώπους δύσκολη έως αδύνατη.
- ii. Η **ενδοπροσωπική** (ή ενδοψυχική) απομόνωση αναφέρεται σε αυτό το είδος απομόνωσης όπου εμείς οι ίδιοι είμαστε αποκομμένοι από κομμάτια του εαυτού μας. Με άλλα λόγια πολλές φορές υπάρχουν κομμάτια του εαυτού μας που δεν μπορούμε να αποδεχτούμε και τα οποία αποκόβουμε από την συνείδηση μας. Αυτό μπορεί να συμβεί είτε γιατί έχουμε μάθει ότι αυτό το χαρακτηριστικό του εαυτού μας είναι «κακό» και άρα μη αποδεκτό, είτε γιατί κάτι που μας συνέβη ήταν πολύ οδυνηρό και έτσι, το έχουμε αποκόψει και απομονώσει από τη συνείδησή μας. Αυτός ο μηχανισμός άμυνας πολλές φορές μας βοηθά να επιβιώσουμε σε πολύ δύσκολες και τραυματικές καταστάσεις παράλληλα όμως μας οδηγεί, σε αυτό που ονομάζεται εσωτερική απομόνωση, δηλαδή στην έλλειψη επαφής με, συχνά, μεγάλα κομμάτια του εαυτού μας. Έτσι νοιώθουμε τον εαυτό μας φτωχό και συρρικνωμένο. Πνιγούμε τα συναισθήματα μας και τις επιθυμίες μας, δεχόμαστε τα «πρέπει» των άλλων σαν δικά μας, δεν εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και την κρίση μας και γενικά δεν μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες μας.

iii. Η **υπαρξιακή απομόνωση** είναι η ποιο δύσκολη να καταλάβουμε και να αντιμετωπίσουμε. Αναφέρεται στο χάσμα που υπάρχει ανάμεσα στον εαυτό μας και σε οποιοδήποτε άλλο ον. Για να μπορέσουμε να καταλάβουμε αυτή την βασική υπαρξιακή έννοια θα ήταν χρήσιμο να αναφερθούμε και πάλι στον θάνατο . Όπως γράφει και ο Yalom:

είναι η επίγνωση του θανάτου που μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε ότι κανείς δεν μπορεί να πεθάνει για εμάς ή με εμάς. Έστω και αν κάποιος άλλος πεθαίνει την ίδια ώρα με εμένα, ο θάνατος μου δεν μπορεί να αποφευχθεί, να αντικατασταθεί, από κάποιον άλλο, ή την στιγμή του θανάτου να μην είμαι εγώ και μόνο εγώ που πεθαίνω.

Η στιγμή του θανάτου είναι η πιο μοναχική εμπειρία έστω κι αν είμαστε περιτριγυρισμένοι από φίλους και ανθρώπους που μας αγαπούν.

Έτσι ενώ την διαπροσωπική και την ενδοπροσωπική απομόνωση μπορούμε να την αλλάξουμε και να αποκτήσουμε καλύτερες σχέσεις με τους ανθρώπους τριγύρω μας ή και με τον εαυτό μας η υπαρξιακή απομόνωση είναι άλλο ένα δεδομένο της ύπαρξης που δεν αλλάζει. Η συνειδητοποίηση αυτής της βασικής μοναξιάς, ή της μοναχικότητας της ζωής, μας δημιουργεί πανικό. Συχνά προσπαθούμε να την αποφύγουμε προσπαθώντας να ταυτιστούμε με κάποιον άλλο, ζώντας δηλαδή την ζωή μας μέσα από κάποιον άλλο (όπως για παράδειγμα στην συμβιωτική σχέση του έρωτα). Η προσπάθεια αυτή, αν και μπορεί προσωρινά να απαλύνει τον πανικό μας, μας εμποδίζει στο να εξελιχτούμε και να αναπτυχτούμε για δυο λόγους.

Πρώτον.

Η διαδικασία της ανάπτυξης και εξέλιξης του ατόμου είναι, μια διαδικασία συνεχών αποχωρισμών . Είναι μια πορεία εξατομίκευσης όπου ο κάθε άνθρωπος γίνεται μια ξεχωριστή και αυτόνομη οντότητα. Ο Irvin Yalom την περιγράφει ως έξης:

Η ανθρωπινή ζωή ξεκινάει από την ένωση του ωαρίου με το σπερματοζώαριο, περνά, σε μια φάση πλήρους βιολογικής εξάρτησης στην μητέρα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε μια φάση φυσικής και συναισθηματικής εξάρτησης στους ενήλικες που περιβάλλουν το βρέφος. Σιγά-σιγά το άτομο οριοθετείται δηλώνοντας που τελειώνει αυτός και που αρχίζουν οι άλλοι. Έτσι γίνεται ξεχωριστός, αυτόνομος, ανεξάρτητος και αυτοστηριζόμενος . Το να μην διαχωρίσει κανείς τον εαυτό του από τους άλλους (το να μην αποχωριστεί από την μητέρα) σημαίνει το να μην μεγαλώσει. Το τίμημα όμως του αποχωρισμού και της ανάπτυξης είναι η απομόνωση/ μοναξιά.

Δεύτερον.

Η συνειδητοποίηση της υπαρξιακής μας απομόνωσης/μοναξιάς μας οδηγεί στην επίγνωση και αναγνώριση του ότι κανείς άλλος δεν μπορεί να ζήσει την ζωή μας για μας. Όπως κανείς δεν μπορεί να πεθάνει για μας έτσι και κανείς δεν μπορεί να ζήσει για μας. Επομένως είμαστε ελεύθεροι να ζήσουμε την ζωή μας έτσι όπως εμείς θέλουμε και άρα είμαστε υπεύθυνοι γι' αυτά που κάνουμε και δεν κάνουμε . Παρόλο που ο πειρασμός του να ρίξουμε τις ευθύνες για την ζωή μας και την κατάσταση μας στους άλλους είναι πάντα εκεί, το να το κάνουμε αναχαιτίζει την

ανάπτυξη μας γιατί μας κρατάει πάντα δέσμιους και εξαρτημένους στους άλλους. Έτσι παρόλο που μπορεί να είναι ανακουφιστικό το να πιστεύουμε ότι δεν φταίμε εμείς για το τι συμβαίνει στη ζωή μας, μια τέτοια στάση μας στερεί την δυνατότητα του να ζήσουμε έτσι όπως εμείς θέλουμε. Όταν ξεπεράσουμε τον πανικό που προκαλεί η ιδέα του θανάτου και της απομόνωσης θα συνειδητοποιήσουμε ότι η αλήθεια της ύπαρξης μας είναι ότι η ζωή μας ανήκει πλήρως. Μόνο εμείς μπορούμε να την ζήσουμε και μόνο εμείς θα πεθάνουμε την ώρα του θανάτου. Άρα είμαστε και πλήρως υπεύθυνοι γι αυτήν.

Έτσι φτάνουμε στην επομένη υπαρξιακή ανησυχία, την **ελευθερία**. Είμαστε ελεύθεροι να ζήσουμε τη ζωή μας όπως θέλουμε και επομένως είμαστε υπεύθυνοι για τις αποφάσεις μας. Δυστυχώς σπάνια έχουμε πλήρη συνείδηση της ελευθερίας μας γιατί μας τρομάζει το βάρος της ευθύνης που αυτή συνεπάγεται. Βέβαια και οι υπαρκτιστές φιλόσοφοι και ψυχοθεραπευτές δέχονται ότι υπάρχουν όρια στην ελευθερία μας. Δηλαδή ότι υπάρχουν ορισμένα δεδομένα της ύπαρξής μας που δεν αλλάζουν και που πρέπει να δεχτούμε σαν τα όρια της ελευθερίας μας. Για παράδειγμα, δεν μπορούμε να μην πεθάνουμε, δεν μπορούμε να μην έχουμε θαλασσαιμία. Έχουμε όμως πολλές επιλογές για το τι θα κάνουμε με αυτό που έχουμε, για το πως θα αντιδράσουμε σε αυτά που μας συμβαίνουν, για το πως θέλουμε να ζήσουμε την ζωή μας με τα δεδομένα που έχουμε.

Η ελευθερία συνεπάγεται και ευθύνη. Ευθύνη για τις αποφάσεις που θα πάρουμε και θέληση για να τις πραγματοποιήσουμε. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ελεύθεροι να γράψουμε την δίκη μας προσωπική ιστορία και πορεία στη ζωή, συνειδητοποιούμε ότι πολλές φορές είμαστε υπεύθυνοι και για τα δεινά μας. Έχω παρατηρήσει ότι πολλές φορές δημιουργούμε ή παρατείνουμε την ταλαιπωρία μας. Κολλάμε μέσα σε αρνητικά συναισθήματα, σκέψεις και καταστάσεις που δεν έχουν τίποτα να μας προσφέρουν. Όπως όμως γράφει και ο Ouspensky στο βιβλίο του «Ο Τέταρτος Δρόμος» *είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι άχρηστα. Δεν έχουν καμιά χρησιμότητα και δεν υπάρχουν υποχρεωτικά αρνητικά συναισθήματα. Για να μπορέσουμε όμως να τα αντιμετωπίσουμε πρέπει να αλλάξουμε την στάση μας και τον τρόπο που σκεφτόμαστε γι' αυτά.* Έχουμε πολλές λανθασμένες απόψεις γύρω από αυτά. Τα θεωρούμε απαραίτητα, αναπόφευκτα, ευγενή και τα δοξάζουμε. Υπάρχει για παράδειγμα η ιδέα ότι όλοι οι μεγάλοι άνθρωποι (φιλόσοφοι, συγγραφείς, δημιουργοί) υπέφεραν πολύ στη ζωή τους και άρα υπάρχει κάτι το μυστηριώδες και ακαθόριστο ελκυστικό στη ψυχική και συναισθηματική ταλαιπωρία.

Βέβαια για εμάς, που ο πόνος και τα δεινά έχουν υπάρξει απόλυτα συνδεδεμένα με την ζωή μας από μικρή ηλικία, υπάρχει μια ακόμα ιδιομορφία. Είναι όμως απαραίτητο ο φυσικός/σωματικός πόνος να συνεχίζει να μεταφράζεται σε συναισθηματικό και ψυχικό πόνο; Γιατί θα πρέπει να εξακολουθούμε να σκεφτόμαστε αρνητικά για τον εαυτό μας; Για παράδειγμα, συχνά πιστεύουμε ότι δεν αξίζουμε, ότι δεν μπορούμε να απολαύσουμε τη ζωή όπως οι άλλοι άνθρωποι, ότι ίσως δεν έχουμε καν δικαίωμα για μια ανέμελη και ευχάριστη ζωή. Το ότι γεννηθήκαμε με θαλασσαιμία δεν σημαίνει, ότι δεν μπορούμε να απολαύσουμε την ζωή ή δεν έχουμε δικαίωμα για μια ζωή πλήρη δημιουργική και αξιόλογη.

Είναι αλήθεια ότι όλοι μας έχουμε αντιμετωπίσει κάποια μορφή προκατάληψης

και απορριψης. Ελπίζω αν και δεν είμαι σίγουρη ότι μόνο μερικοί από εμάς έχουν αντιμετωπίσει τόσο σκληρή μορφή προκατάληψης και απορριψης που προέρχεται από τους ανθρώπους που είναι οι πιο σημαντικοί για μας σαν παιδιά, τους γονείς μας. Πιστεύω ότι δυστυχώς δεν είναι σπάνιο να βρει κάποιος γονείς που θεωρούν ανυπόφορη και απαράδεκτη για τον εαυτό τους και την αυτοεκτίμησή τους την ιδέα ότι έχουν ένα "άρρωστο παιδί". Έτσι απορρίπτουν, κριτικάρουν ή υποβιβάζουν το παιδί τους άμεσα ή έμμεσα. Εάν είμαστε τυχεροί και δεν έχουμε υποστεί, αυτή την πιο οδυνηρή μορφή προκατάληψης είμαι σίγουρη ότι δεν έχουμε καταφέρει να ξεφύγουμε τελείως από την προκατάληψη που επικρατεί στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, όπως στο σχολείο ή ακόμα και από το ίδιο το ιατρικό προσωπικό.

Δεν είναι εύκολο να αλλάξουμε τον τρόπο του σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε για τον εαυτό μας ιδιαίτερα όταν έχουμε επηρεαστεί, τόσο πολύ από το περιβάλλον. Εξακολουθώ όμως να πιστεύω και να ελπίζω ότι δεν είναι αδύνατον. Χρειάζεται δύναμη και αποφασιστικότητα για να αλλάξουμε μέσα μας αυτά που συνειδητοποιούμε ότι δεν θα θέλαμε να είναι έτσι. Χρειάζεται συνεχής προσπάθεια και πολύ θέληση για να εφαρμόσουμε τις αποφάσεις που έχουμε πάρει. Εμείς όμως, και μόνο εμείς, μπορούμε να αποφασίσουμε τι θέλουμε από τον εαυτό μας και την ζωή μας και μόνο εμείς μπορούμε να εκτελέσουμε, να πραγματοποιήσουμε αυτή την απόφαση. Αυτό άλλωστε σημαίνει το: "Είμαι ελεύθερος και υπεύθυνος για την ζωή μου".

Βέβαια γνωρίζω, και από προσωπική εμπειρία ότι η ιδέα της αλλαγής είναι κάτι που τρομάζει όλους τους ανθρώπους και ίσως ιδιαίτερα εμάς. Από την παιδική μας ηλικία έχουμε συνδέσει την έννοια της αλλαγής της κατάστασης μας με κάτι που δεν μπορεί πάρα να είναι αρνητικό. Πιστεύω δηλαδή πως η έννοια του ότι κάτι αλλάζει στην ζωή μας συνδέεται με την σκέψη ότι τα πράγματα πάνε προς το χειρότερο. Άλλωστε πριν από είκοσι χρόνια, όταν ήμασταν παιδιά, κάθε αλλαγή της κατάστασης μας μάλλον σήμαινε ότι κάτι κακό, κάποια καινούργια σύμφορα θα συνέβαινε, πάρα κάτι καλό. Δεν είναι όμως απαραίτητα έτσι. Η αλλαγή, ιδιαίτερα η δική μας εσωτερική αλλαγή, μπορεί, να μας οδηγήσει σε μια καλύτερη κατάσταση. Χρειάζεται όμως να πάρουμε το ρίσκο και να δοκιμάσουμε για να δούμε πως θα είναι όταν θα αλλάξουμε κάποια πράγματα στην ζωή μας και στον εαυτό μας. Δυστυχώς δεν μπορούμε να γνωρίζουμε εκ των πρότερων που θα μας οδηγήσει η αλλαγή αυτή. Πρέπει όμως να αποκτήσουμε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και να μην σκεφτόμαστε ότι τίποτα καλό δεν μπορεί να συμβεί και να αμφιβάλουμε γ' αυτό που θέλουμε να δοκιμάσουμε. Τώρα που είμαστε ενήλικες έχουμε πολύ μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή μας και στο τι μας συμβαίνει και έτσι μπορούμε να δοκιμάσουμε να ζήσουμε έτσι, όπως θέλουμε.

Έτσι φτάνουμε στο πιο δύσκολο και βασικό ερώτημα. "Τι θέλουμε να κάνουμε με την ζωή μας;" Σίγουρα δεν μπορούμε να αλλάξουμε το γεγονός ότι έχουμε θαλασσαιμία. Δεδομένου όμως αυτού του γεγονότος έχουμε και πάλι την δυνατότητα, και, την δυσκολία, του να αποφασίσουμε τι νόημα θέλουμε να δώσουμε στην ζωή μας. Συμφώνα με τους υπαρξιστές η ζωή αυτή καθεαυτή δεν έχει νόημα (αυτή άλλωστε είναι και η τετάρτη υπαρξιακή ανησυχία) Εμείς είμαστε ελεύθεροι να βρούμε το προσωπικό νόημα της δικιάς μας ζωής. Κάτι που να μας γεμίζει και να μας κάνει να νοιώθουμε ότι αξίζει που ζούμε και που παλεύουμε τόσο πολύ για να ζήσουμε.

Ένα μέρος της δυσκολίας που αντιμετωπίζουμε οφείλεται στο γεγονός ότι πότε κάνεις δεν μας μαθαίνει και δεν μας ενθαρρύνει στο να είμαστε ο εαυτός μας. Όλη η εκπαίδευση μας, από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας βασίζεται στην ιδέα του πως θα είμαστε αποδεκτοί και αρεστοί στους άλλους. Πως θα ανήκουμε στο κοινωνικό σύνολο και στους αποκαλούμενους «φυσιολογικούς» ανθρώπους. Μας μαθαίνουν πώς πρέπει να είμαστε, τι πρέπει να κάνουμε, τι πρέπει να μας αρέσει και να μην μας αρέσει. Αυτά τα "πρέπει" τα εσωτερικεύουμε σαν δικές μας ιδέες και επιθυμίες. Έτσι χάνουμε την επαφή με αυτό που πραγματικά θέλουμε και λειτουργούμε συμφώνα με αυτό που απλώς έχουμε μάθει ότι πρέπει. Ακόμα και αν έχουμε καταφέρει να κρατήσουμε κάποια επαφή με το τι πραγματικά θέλουμε και μας εκφράζει, τις περισσότερες φορές δεν τολμάμε να το πραγματοποιήσουμε γιατί φοβόμαστε (και όχι άδικα) ότι οι άλλοι θα μας κριτικάρουν και απορρίψουν. Πρέπει όμως να θυμόμαστε ότι έτσι δεν ζούμε την ζωή μας για μας αλλά για τους άλλους. Είναι αλήθεια ότι στις περισσότερες οικογένειες και στις περισσότερες κοινωνίες οι αξίες της ατομικότητας και της διαφορετικότητας είναι συνώνυμες με κάτι που είναι επαναστατικό, που θα φέρει αναταραχή και συμφορά, και επομένως είναι μη επιθυμητές.

Έτσι οι γονείς και η κοινωνία γενικότερα, καταβάλλουν πολλές προσπάθειες για να εμποδίσουν την έκφραση τους. Τα παιδιά, όπως είναι φυσικό, μαθαίνουν να καταπνίγουν τις ιδιαιτερότητες τους και προσπαθούν να προσαρμοστούν στις επιθυμίες και τους τρόπους που λειτουργεί η πλειονότητα των ανθρώπων. Βέβαια η ανάγκη του να ανήκουμε σε μια ομάδα, σε μια κοινότητα ανθρώπων είναι μια σημαντική και βασική ανάγκη του ανθρώπου. Έτσι προς χάριν αυτής της ένταξης θυσιάζουμε την ατομικότητα μας και την ελευθερία μας. Στην περίπτωση της θαλασσαιμίας υπάρχει ακόμα μια ιδιαιτερότητα. Επειδή για πολλά χρόνια υπήρχε έντονα το στοιχείο της κοινωνικής προκατάληψης και της περιθωριοποίησης συχνά όλη μας η προσπάθεια κατευθύνεται προς την κοινωνική ένταξη και αποδοχή. Θέλουμε να αποδείξουμε ότι είμαστε φυσιολογικά άτομα και ανήκουμε στο κοινωνικό σύνολο. Δεν πρέπει, όμως να ξεχνάμε ότι είμαστε ξεχωριστά και μοναδικά άτομα. Έχουμε την δίκη μας προσωπικότητα και οντότητα, που μπορεί να είναι διαφορετική από αυτή του μέσου ορού αλλά όχι αναγκαστικά και κατώτερη. Δεν πρέπει να φοβόμαστε να είμαστε ο εαυτός μας. Όμως, όπως και όλοι οι άνθρωποι, πρέπει να ανακαλύψουμε ποιος είναι ο πραγματικός μας εαυτός. Όταν αποφασίσουμε να ανακαλύψουμε ποιος είναι ο εαυτός μας μπαίνουμε σε μια διαδικασία αυτό-εξερεύνησης που αναπόφευκτα μας οδηγεί στο να συνειδητοποιήσουμε ότι είναι πολλά αυτά που δεν γνωρίζουμε για μας. Είναι πολλά τα κομμάτια του εαυτού μας που έχουμε θάψει βαθιά μέσα μας για να μπορέσουμε να τον προστατέψουμε από την πιθανή κριτική και απόρριψη και έτσι να επιβιώσουμε με όσο το δυνατόν περισσότερα τραύματα. Έχουμε ξεχάσει πολλά από αυτά που μας έχουν συμβεί και μας έχουν πληγώσει και σημάδεψει τα οποία όμως εξακολουθούν να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούμε. Έτσι χρειάζεται να αποκαλύψουμε στον ίδιο μας τον εαυτό όλα αυτά που μας συνέβησαν και μας σημάδεψαν, όλα αυτά που έχουμε ξεχάσει και θάψει, για να μπορέσουμε να ξανά-ανακαλύψουμε τον πραγματικό μας εαυτό.

Η πορεία της αποκάλυψης και ανακάλυψης του εαυτού μας είναι τις πιο πολλές φορές μια οδυνηρή διαδικασία. Πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και να μην

κρυβόμαστε πίσω από ψέματα και υπεκφυγές. Πρέπει να έχουμε το κουράγιο να απευθύνουμε στον εαυτό μας δύσκολες ερωτήσεις και συχνά να δώσουμε σκληρές απαντήσεις. Πρέπει να μπορέσουμε να δούμε την αλήθεια της ύπαρξης μας και της ζωής μας έτσι όπως πραγματικά είναι. Η αλήθεια και η πραγματικότητα είναι πολύ συχνά ιδιαίτερα σκληρή και οδυνηρή. Μπορεί όμως να μας οδηγήσει σε μια πιο αληθινή και ουσιαστική ζωή.

Τελειώνοντας θα ήθελα να συνοψίσω λέγοντας ότι η πιο σημαντική και δύσκολη ερώτηση φαίνεται να είναι : "Τι θέλω να κάνω με τη ζωή μου; Πως θέλω να ζήσω την ζωή μου;" Για να μπορέσουμε να απαντήσουμε στην ερώτηση αυτή χρειάζεται να είμαστε όσον το δυνατόν πιο συνειδητοί του εαυτού μας. Χρειάζεται να είμαστε σε επαφή με αυτό που πραγματικά είμαστε και όχι με αυτό που θα θέλαμε (εμείς ή οι άλλοι) να είμαστε. Χρειάζεται να είμαστε σε επαφή με την αλήθεια και την πραγματικότητα της ζωής μας. Όσο σκληρή και αν αυτή είναι. Χρειάζεται να αποδεχτούμε ότι θα πεθάνουμε , ότι βασικά είμαστε μονοί μας, ότι είμαστε υπεύθυνοι γι' αυτό που είμαστε και ελεύθεροι να αποφασίσουμε τι θα κάνουμε με αυτό το διάστημα μεταξύ γέννησης και θανάτου που αποκαλούμε ζωή. Παρόλο που η ζωή είναι δύσκολη και η πραγματικότητα συχνά σκληρή και απρόβλεπτη έχουμε την δυνατότητα να την κάνουμε καλύτερη και ουσιαστικότερη. Ο άνθρωπος έχει μέσα του, όπως λένε πολλοί φιλόσοφοι και επιστήμονες, τεράστιες δυνατότητες. Χρειάζεται όμως να τις ανακαλύψει και να τις χρησιμοποιήσει. Το μεγαλύτερο εμπόδιο στην ανάπτυξη και εξέλιξη μας είναι τα ψέματα που λέμε στον ίδιο μας τον εαυτό. Όπως λέει όμως και ο Ouspensky "ο άνθρωπος λέει κατά κύριο λόγο ψέματα. Μάλιστα δεν μπορεί να μιλήσει την αλήθεια. Δεν είναι απλό να πούμε την αλήθεια. Χρειάζεται να μάθουμε να λέμε την αλήθεια".

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να ξεκινήσουμε να λέμε την αλήθεια. Η παιδική μας ηλικία έχει υπάρξει δύσκολη και τραυματική. Χρειάστηκε να μάθουμε να ζούμε με τον πόνο, χρειάστηκε να μάθουμε να ζούμε με την αβεβαιότητα του αύριο. Χρειάστηκε να μάθουμε να κρύβουμε τον πόνο μας και την αδυναμία μας. Έπρεπε να μάθουμε να είμαστε γενναίοι και να μην παραπονιόμαστε. Έπρεπε να επιβιώσουμε από την αδιαφορία, την κριτική και την απόρριψη των ανθρώπων που μας περιβάλουν. Έπρεπε να αποδείξουμε τον εαυτό μας και να υπερασπίσουμε το δικαίωμά μας να ζήσουμε και να μεγαλώσουμε. Επιβιώσαμε από όλες αυτές τις εμπειρίες. Χωρίς αμφιβολία με κάποια τραύματα. Έχουμε ήδη αποδείξει τους εαυτούς μας από το γεγονός και μόνο ότι έχουμε καταφέρει να ανατρέψουμε τα προγνωστικά που μας έδιναν οι "αυθεντίες". Κάνεις πριν από 20 χρόνια δεν περίμενε ότι σήμερα θα ζούμε και θα έχουμε καταφέρει τόσα πολλά. Είναι λοιπόν καιρός να συνεχίσουμε την πορεία μας για μια πιο ουσιαστική Ζωή. Χρειάζεται να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε ο ένας τον άλλο και να μάθουμε ο ένας από τον άλλο. Είμαστε ικανοί να κατακτήσουμε ακόμα περισσότερα πράγματα. Μπορούμε να έχουμε μια ακόμα πιο πλήρη και ικανοποιητική ζωή αρκεί να απαντήσουμε στο καιρίο ερώτημα: «Πως θέλουμε να είναι η ζωή μας. Τι θέλουμε να κάνουμε με την ύπαρξη μας;»
Ο κάθε ένας πρέπει να δώσει την δίκη του, ατομική και μοναδική απάντηση.