

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ Γ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ

Ψυχολόγος M.Sc.

Όλα
είναι
σκέψεις

Για μια ζωή χωρίς άγχος

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ:
6.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



ΣΕΙΡΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Όλα είναι σκέψεις**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελευθέριος Γ. Ελευθεριάδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κατερίνα Σταματοπούλου

© Ελευθέριος Γ. Ελευθεριάδης, 2022

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Sybille Sterk/Arcangel

© Εικόνων εσωτερικού: elisabetaaa

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2022, 6.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4694-3

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4695-0

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.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ Γ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ

Ψυχολόγος M.Sc.

Όλα
είναι
ορέψεις





Αντί προλόγου

Να που συναντιόμαστε άλλη μια φορά.

Συναντιόμαστε στις σελίδες ενός μικρού βιβλίου.

Χαίρομαι που ακόμα δε με βαρέθηκες.

Γιατί και εγώ, από την πλευρά μου, ακόμα δεν κουράστηκα να γράφω.

Στο βιβλίο αυτό, θα πούμε κάποια πράγματα για το άγχος. Για το άγχος και τις σκέψεις. Τους λογισμούς.

Δεν είναι ένα βιβλίο καθαρά επιστημονικό. Ούτε βιβλίο αυτοβοήθειας. Ούτε όμως και αυστηρά θεολογικό βιβλίο.

Το βιβλίο αυτό είναι ένα μέρος συνάντησης.

Παντρέματος.

Ψυχολογίας, ορθόδοξης παράδοσης και κλινικής εμπειρίας.

Το βιβλίο αυτό είναι μια προσέγγιση. Προσέγγιση ενός δύσκολου θέματος. Ενός θέματος που βασανίζει κόσμο και κοσμάκη...

Το βιβλίο αυτό σκοπό έχει να σου ξεδιαλύνει πέντε πράγματα.

Πέντε πράγματα σε σχέση με το άγχος καθώς και με τους λογισμούς...

Να σου τα βάλει σε μια τάξη στο μυαλό.

Εύχομαι πραγματικά να τα καταφέρει.

Πάμε λοιπόν να αρχίσουμε, και η Παναγιά μαζί μας.

Οι τρεις εχθροί...



Τρεις εχθρούς έχει ο άνθρωπος.

Τον διάβολο, τον κόσμο και τον κακό εαυτό του.

Και από αυτούς τους τρεις, ο πιο δύσκολος είναι ο εαυτός του...

Ο διάβολος, που λες, ενεργεί μόνο όταν του δίνεις δικαιώματα.

«Μυρμηγκολέοντα» τον λένε αυτοί που ξέρουν.

Τον λένε έτσι γιατί μοιάζει με λιοντάρι. Βρυχάται, απειλεί, αλλά στην ουσία είναι ένα τίποτα.

Ένα μηδενικό. Ένα αδύναμο μυρμήγκι.

Αρκεί, βέβαια, να μην του αφήνεις τις πόρτες ανοιχτές.

«Και πώς δίνουμε δικαιώματα στον διάβολο;» ρωτά κάποιος.

Με τα αμετανόητα λάθη μας.

Με όλα αυτά τα στραβά που κάνουμε οι άνθρωποι, και αντί να κατεβάσουμε τα μούτρα μας και να ζητήσουμε συγγνώμη, εμείς κοκορευόμαστε για αυτά από πάνω.

Ο κόσμος, από την άλλη, είναι πιο ύπουλος.

Μη σου κάνει εντύπωση. Ναι.

Ο κόσμος είναι πιο ύπουλος ακόμα και από τον διάβολο...

Ο κόσμος μιλάει. Ο κόσμος κρίνει. Ο κόσμος έχει άποψη χωρίς να έχει μπει στα παπούτσια σου ποτέ. Ο κόσμος ζηλεύει. Ο κόσμος μισεί. Ο κόσμος χαιρεκακεί. Ο κόσμος...

Ο κόσμος σου δίνει πάντοτε από το περίσσειμα που έχει στην καρδιά του.*

* Κατά Ματθ. 12.34.

Καλά πράγματα έχει στην καρδιά; Καλά θα δώσει και σ' εσένα...
Κακία ξεχειλίζει από μέσα του; Την κακία του θα γευτείς και εσύ.
Ο κόσμος είναι σκληρός, είναι άδικος, είναι αδυσώπητος.
Ο κόσμος είναι κακός.

Κάποτε, λέει μια ιστορία,* ο βασιλιάς Δαυίδ, εκεί κάτω στα Ιεροσόλυμα, είχε κάνει μια μεγάλη αμαρτία. Ένα μεγάλο σφάλμα. Ένα κακό.

Και ρώτησε ο Θεός τον βασιλιά πώς θα ήθελε να τον τιμωρήσει.

Του έδωσε όμως επιλογή.

Από τη μια, του έδωσε την επιλογή να τιμωρηθεί από τον Ίδιο με μια αυστηρή, μεγάλη τιμωρία: Να πεθάνει το ένα τρίτο του λαού του.

Θα τον τιμωρούσε ως βασιλιά. Έτσι έπρεπε να γίνει.

Από την άλλη, του έδωσε τη δυνατότητα να τιμωρηθεί με το να πέσουν στα χέρια των εχθρών τους και αυτός και όλος ο λαός. Στα χέρια των αντιπάλων. Αλλά από κει και πέρα θα γινόταν ό,τι αποφάσιζαν οι εχθροί. Ο Θεός δε θα μπλεκόταν καθόλου.

Ο βασιλιάς Δαυίδ λοιπόν, αφού το σκέφτηκε καλά, επέλεξε την τιμωρία από τον Θεό. Την τιμωρία εκείνη που θα επέφερε τον θάνατο στο ένα τρίτο των ανθρώπων του.

«Θεέ μου», του είπε, «καλύτερα να με τιμωρήσεις Εσύ. Γιατί μ' εσένα έχω μια ελπίδα να σωθώ. Έχω μια ελπίδα για έλεος. Από τον κόσμο όμως... Από τα χέρια του κόσμου σωτηρία δεν πρόκειται να βρω καμιά...»

Έτσι του είπε.

Βλέπεις πόσο φοβόταν τον κόσμο;

Είναι σκληρός ο κόσμος. Άκαμπτος.

Το μόνο καλό με τους ανθρώπους είναι ότι κάποτε ξεχνούν. Κάποτε χάνουν το ενδιαφέρον τους για σένα.

* Β' Σαμουήλ (ή Β' Βασιλειών), 24.

Ο κόσμος είναι ύπουλος, αλλά δεν ασχολείται για πολύ.

Περνάει ο καιρός και ψάχνει και βρίσκει κάποιον άλλον να παιδέψει. Πάει παρακάτω.

«Κάθε θαύμα τρεις ημέρες», έλεγε η μάνα μου...

Εννοώντας πως στην αρχή πάντοτε γίνεται ένα σουσουρο, ένας πανικός αλλά μετά κανείς δεν ασχολείται.

Όλοι συνεχίζουν τη ζωή τους...

Έτσι λοιπόν, αν το καλοσκεφτείς, από τον κόσμο και από τον διάβολο δεν κινδυνεύεις και πολύ... Αρκεί να είσαι λίγο προσεκτικός, να είσαι και λίγο ταπεινός και τότε εύκολα μπορείς να τους νικήσεις.

Ο εαυτός όμως...

Αυτός ο εαυτός...

Ύπουλο πράγμα.

Ακοίμητος εχθρός.

Δε σε ξεχνά ποτέ.

Σε πολεμά μέρα και νύχτα. Βράδυ και πρωί.

Σε πολεμά σε χαρές, σε λύπες, με φίλους ή σε μοναξιές.

Σε πολεμά στο σπίτι, στη δουλειά, στη βόλτα.

Δεν κοιμάται, δεν πεινάει, δεν κουράζεται, δε δείχνει έλεος.

Δεν μπορείς να του κρυφτείς, δεν μπορείς να του ξεφύγεις, δεν μπορείς να του πεις ψέματα ποτέ.

Δεν μπορείς να τα βγάλεις εύκολα πέρα με τον εαυτό σου...

Έτσι απλά.

Ο εαυτός είναι ο πρώτος σου εχθρός και πρόκειται να είναι και ο τελευταίος.

Μια ολόκληρη ζωή πρέπει να τον παλεύεις.

Και άμα καμιά φορά παίρνεις λίγο τα πάνω σου και πας να πεις «εντάξει, το 'χω, νίκησα», εκεί είναι που σε ρίχνει πάλι.

Ο εαυτός είναι ο μεγαλύτερος εχθρός σου.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή.

Από την πολλή αρχή τους.



Κάποτε στον Παράδεισο

— έρεις...

— Ο άνθρωπος δε φτιάχτηκε για να αγχώνεται.

Ούτε για να αρρωσταίνει, ούτε για να πεθαίνει.

Αυτά όλα τα «ωραία πράγματα» μας καθίσανε στο σβέρκο μετά την πτώση.

«Ποια πτώση;» θα μου πεις.

Τη μία. Την πρώτη. Τη μεγαλύτερη.

Εκείνη που μας έφερε σε τούτο το χάλι.

Τότε, με το μήλο, την Εύα και τον Αδάμ.

Ξέρεις την ιστορία.

Από καλά καλύτερα ήταν οι άνθρωποι στον Παράδεισο. Και όμως. Σε μια στιγμή, τα τίναξαν όλα στον αέρα.

Πλεονεξία; Φιλαρχία; Περιέργεια;

Μπα. Τίποτε από αυτά. Άσε, και θα σου πω πιο κάτω.

Το θέμα είναι ότι, πριν από την πτώση, δεν υπήρχε τίποτα κακό.

Όλα ήταν τέλεια. Αρμονικά.

Αρμονική συμβίωση με Θεό, με άνθρωπο και φύση.

Έφαγε το μήλο η Εύα, που λες, έδωσε και στον Αδάμ και να σου τους να τρέχουν να κρυφτούν.

«Αδάμ, πού ει;»* άκουσε να τον φωνάζει ο Θεός. «Πού είσαι, Αδάμ;»

* Γένεσις 3.9.

Τίποτε αυτός. Κρυμμένος.
Πού να κρυφτείς όμως από τον Θεό;
Δυο πρόσωπα δεν μπορείς ποτέ να κοροϊδέψεις. Τον Θεό και τον εαυτό σου.

Κρύφτηκε από τον Θεό ο Αδάμ.
Και έπειτα προσπάθησε να κρυφτεί και από τον εαυτό του.
«Η γυναίκα που μου έδωσες...» είπε στον Θεό. «Αυτή είναι που φταίει...»

«Το φίδι φταίει», είπε εκείνη.

Και κάπως έτσι φτάνουμε στο σήμερα.

Να παλεύουμε με αρρώστιες, με αδικίες, με φόνους, με πολέμους και κακό.

Κάπως έτσι φτάνουμε στο σήμερα, όπου με πόνο και ιδρώτα βγάζουμε το ψωμί μας.

Κάπως έτσι φτάνουμε στο σήμερα, εξόριστοι σε αυτή τη γη, πρόσφυγες, μακριά από την Πατρίδα.

Κάπως έτσι φτάνουμε στο σήμερα, με το κακό να έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας.

Γνώριζαν, πιστεύεις, οι πρωτόπλαστοι τι ήταν το άγχος;

Ούτε καν...

Ήρεμοι, χαρούμενοι, σε κοινωνία όλη μέρα.

Μετά την πτώση εμφανίστηκε. Και μας έμεινε αμανάτι. Και μέχρι σήμερα, με το άγχος παιδευόμαστε.

Ίδιον μεταπτωτικών ανθρώπων.

Καμιά φορά, ξέρεις, αναρωτιέμαι τι θα γινόταν...

Τι θα γινόταν αν, μετά την πτώση, όταν ο Θεός φώναξε τον Αδάμ, γυρνούσε ο Αδάμ και του έλεγε με κατεβασμένο το κεφάλι: «Σχώρα με, Θεέ μου. Έσφαλα. Σχώρα με, Πατέρα...»



Για να πολεμήσεις έναν εχθρό

Για να πολεμήσεις έναν εχθρό πρέπει πρώτα από όλα να τον γνωρίσεις. Να τον μετρήσεις. Να δεις πώς δουλεύει, πώς αντιδρά, πώς συμπεριφέρεται. Να μάθεις τα χούγια του, τις συνήθειες, τις ιδιαιτερότητές του.

Για να πολεμήσεις έναν εχθρό, πρέπει να μάθεις τις κινήσεις του.

Για να πολεμήσεις έναν εχθρό, πρέπει πρώτα από όλα να τον κατανοήσεις.

Όπου και αν γυρίσεις σήμερα το βλέμμα σου, βλέπεις ανθρώπους να παλεύουν με το άγχος τους. Βλέπεις ανθρώπους να βασανίζονται από αυτό. Να παιδεύονται. Να προσπαθούν να απαλλαγούν από αυτό.

Όπου και αν γυρίσεις σήμερα το βλέμμα σου, για άγχος θα ακούσεις να μιλάνε.

Άγχος για τον παρόν, άγχος για το παρελθόν, άγχος για το μέλλον, άγχος για το «αν, το ίσως και το πώς».

Θυμάμαι στο πανεπιστήμιο που μας έλεγαν ότι ο 20ός αιώνας ήταν ο αιώνας της κατάθλιψης.

Ε, αν ο 20ός ήταν της κατάθλιψης, ο 21ος είναι σίγουρα ο αιώνας του άγχους.

Όλοι αγχώνονται.

Όλοι, λίγο ή πολύ.

Όλοι, εκτός από τον παππού μου τον Θανάση.

Αυτός δεν αγχώνεται ποτέ.

«Δυο φορές στη ζωή μου αγχώθηκα, Λευτεράκο... Δυο φορές στη ζωή μου. Πολύ κακό πράγμα το άγχος. Να μην το πάθετε ποτέ...»

Αυτά μου λέει ο παππούς. Ο παππούς μου, που μεγάλωσε ορφανός από δύο ετών, γιατί ο μπαμπάς του σκοτώθηκε στον Ελληνοϊταλικό πόλεμο. Στη Βόρεια Ήπειρο. Το '40. Ο παππούς μου, ο οποίος αναγκάστηκε από εφτά ετών να βοσκάει πρόβατα στο βουνό, στη Φαιά Πέτρα. Ο παππούς μου, που στο μπράτσο του ακόμα έχει το σημάδι από το δάγκωμα του λύκου. Χρειάστηκε, μικρό παιδί, να μπει μόνο του τριάντα μέρες στο Λυσοιατρείο στη Θεσσαλονίκη έπειτα από αυτό... Αυτά και άλλα πολλά τέτοια είχε η ζωή του παππού μου.

Ίσως να φταίνε αυτά τα δύσκολα και να μην αγχώνεται.

Ίσως, μετά από αυτόν, να έσπασε το καλούπι.

Δεν ξέρω.

Πάντως, αλήθεια, δεν αγχώνεται ποτέ.

Βέβαια, καμιά φορά, όταν βλέπεις έναν άνθρωπο έτσι, να μην αγχώνεται πραγματικά για τίποτα, συνήθως οι γύρω του ζορίζονται πολύ... Συνήθως οι γύρω του είναι αυτοί που τρέχουν για να τακτοποιηθούν τα πάντα.

Όπως και να 'χει όμως...

Στο θέμα μας.

Ζούμε στην εποχή του άγχους.

Και ενώ όλοι για άγχος λέμε, και όλοι με το άγχος ασχολούμαστε, αν γυρίσει κάποιος και μας ρωτήσει: «τι είναι το άγχος;» δεν μπορούμε να του απαντήσουμε.

Κολλάμε.

Τι είναι το άγχος;

Για πες...

Εσύ, που διαβάζεις τώρα αυτές τις γραμμές, μπορείς να απαντήσεις;

Τι είναι το άγχος;

Τι είναι άγχος;
Είναι δύσκολο.

Είναι δύσκολο να οριστεί το άγχος, γιατί το άγχος είναι ένα συναίσθημα.

Και τα συναίσθηματά, όσο και αν προσπαθούμε, δύσκολα μπορούμε να τους δώσουμε ορισμό.

Μιλάμε για συναίσθηματά, περιγράφουμε τα αποτελέσματά των συναίσθημάτων και έτσι, κάπως, μπορούμε και συνεννοούμαστε οι άνθρωποι μεταξύ μας.

Πάρε για παράδειγμα την αγάπη.

Τι είναι αγάπη;

Ποιος μπορεί να δώσει ακριβή ορισμό;

Κανείς.

Προσπαθούμε όμως να την κατανοήσουμε, προσεγγίζοντάς την περιγραφικά.

Μιλώντας για αυτήν...

Βιώνοντάς την.

Ενίοτε και υμνώντας την...

*Ἡ ἀγάπη μακροθυμεῖ, χρηστεύεται, ἡ ἀγάπη οὐ ζηλοῖ, ἡ ἀγάπη οὐ περπερεύεται, οὐ φυσιοῦται, οὐκ ἀσχημονεῖ, οὐ ζητεῖ τὰ ἑαυτῆς, οὐ παροξύνεται, οὐ λογίζεται τὸ κακόν, οὐ χαίρει τῇ ἀδικίᾳ, συγχαίρει δὲ τῇ ἀληθείᾳ· πάντα στέγει, πάντα πιστεύει, πάντα ἐλπίζει, πάντα ὑπομένει. Ἡ ἀγάπη οὐδέποτε ἐκπίπτει...**

Δηλαδή, η αγάπη είναι μακρόθυμη, είναι ευεργετική και ωφέλιμη, η αγάπη δε ζηλεύει, η αγάπη δεν ξιπάζεται / δεν καυχιέται, δεν είναι περήφανη, δεν κάνει ασχήμιες, δε ζητεί το συμφέρον της, δεν ερεθίζεται, δε σκέφτεται το κακό για τους άλλους, δε χαίρεται όταν βλέπει την αδικία, αλλά συγχαίρει όταν

* Α΄ Κορινθ. 13, 1-13.

επικρατεί η αλήθεια. Η αγάπη όλα τα ανέχεται, όλα τα πιστεύει, όλα τα ελπίζει, όλα τα υπομένει. Η αγάπη ποτέ δεν ξεπέφτει.

Βλέπεις πόσα ωραία λέμε για αυτήν; Όχι εμείς. Ο Απόστολος. Λέμε. Ναι. Αλλά ακριβή ορισμό κανείς δεν μπορεί να δώσει. Έτσι και με το άγχος...

Ορισμό δεν μπορούμε να του δώσουμε.

Μπορούμε όμως να το προσεγγίσουμε περιγραφικά. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να το κατανοήσουμε. Μπορούμε να το αποδομήσουμε και να το δομήσουμε μες στο μυαλό μας πάλι. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε τη φυσιολογία του.

Πάμε λοιπόν να δούμε...

Γνώρισα ανθρώπους που ντρέπονταν να πουν ότι αγχώνονται. Γνώρισα ανθρώπους που προσπαθούσαν να κρύψουν πάση θυσία τις κρίσεις πανικού τους.

Γνώρισα ανθρώπους υπέροχους, που κλείνονταν στο σπίτι και στον εαυτό τους επειδή φοβούνταν. Φοβούνταν τα ψυχοσωματικά συμπτώματα αλλά και τα περίεργα βλέμματα του κόσμου.

Γνώρισα ανθρώπους που πάλευαν με τις φοβίες και με τους ψυχαναγκασμούς τους.

Γνώρισα ανθρώπους που δε μιλούσαν ποτέ για τις ιδεοληψίες τους, από φόβο μην τους παρεξηγήσει κάποιος.

Γνώρισα ανθρώπους που τους παίδευαν οι σκέψεις τους, ανθρώπους που τους πολεμούσαν λογισμοί, ανθρώπους που μάχονταν μέρα νύχτα το ίδιο το μυαλό τους.

Με αυτούς τους ανθρώπους δουλέψαμε μαζί. Παλέψαμε. Κλάψαμε. Γελάσαμε. Και στο τέλος αναπνεύσαμε ελεύθερα.

Μεγάλο πράγμα η ελευθερία...

Αυτοί οι άνθρωποι στάθηκαν η αφορμή για να γραφτεί τούτο εδώ το μικρό βιβλίο, με την ελπίδα να βοηθηθεί όσο περισσότερος κόσμος γίνεται· με την ελπίδα να μπορέσουν να αναπνεύσουν, ελεύθερα ξανά, άνθρωποι που παλεύουν με τις σκέψεις τους αλλά και με το άγχος...



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 27661