

Μήνυμα Ειδικού Εκδότη Κοιτάζοντας εμένα με τα μάτια της Ζωής...

ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΝΗΛΙΚΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



Νίκος Βαγιακάκος

Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Μέντορας Επιχειρήσεων, συνιδρυτής και Αντιπρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διερεύνησης Ανθρωπίνων Συστημάτων (ΕΙΔΑΣ), Επικεφαλής του Hellenic Chapter του ISCA (International Systemic Constellation Association), ιδρυτής του ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΖΩΗΣ-LIFE ALPHABET

Nicholas M. Vagiakakos | [LinkedIn](#)

Είναι δυνατόν να κατανοήσουμε την ύπαρξη της Ζωής, προσεγγίζοντάς την από «μέσα προς τα έξω» και από «κάτω προς τα πάνω»; Δηλαδή, να «μπούμε στη θέση της» για να διακρίνουμε τι εκείνη βλέπει στη δική μας ύπαρξη ή να την εποπτεύσουμε στην αδιάκοπη ροή και δυναμική της από μια θέση ανώτερη της καθημερινότητάς μας; Είμαστε μαθημένοι να αναφερόμαστε στη Ζωή, σαν κάτι που προέρχεται από «έξω» και από «άνω», οπότε για το εισαγωγικό μου ερώτημα ίσως χρειάζεται να στραφούμε σε εμάς τους ίδιους εσωτερικά, για να ανιχνεύσουμε τη λειτουργία αυτού που αποκαλούμε «ο εαυτός μου» και πώς «αυτός» τελικά σχετίζεται με τη Ζωή. Να πάρουμε, τελικά, μια αποστασιοποιημένη θέση ως προς τον τρόπο που λειτουργούμε, προκειμένου να διακρίνουμε αθέατες και λεπτοφυείς δυναμικές που ίσως μας καθοδηγούν στη δική μας «ζωή». Ίσως, έτσι, να διακρίνουμε

πιο καθαρά με ποιο τρόπο έχουμε τοποθετηθεί απέναντι στη Ζωή, πώς μάθαμε από μικροί να την αντιμετωπίζουμε, να χρειάζεται να προσπαθούμε αδιάκοπα, να κοπιάζουμε ή να αγωνιζόμαστε, για να επέλθει κάποιο αποτέλεσμα χρήσιμο για εμάς. Επίσης, μιλάμε για τη Ζωή, σαν να είναι μόνο μία και δεδομένη, σαν να έχει ένα συγκεκριμένο «πρόσωπο», αυτό που λέμε «η πραγματικότητά μου», σαν να πρέπει να την κατακτήσουμε και να την κάνουμε δική μας τη Ζωή, συχνά μάλιστα ύστερα από δοκιμασίες.

Τι θα συμβεί, όμως, αν αποπειραθούμε να κοιτάσουμε με τα μάτια της Ζωής εμάς τους ίδιους και τη δική μας κίνηση μέσα στο χώρο της; Δηλαδή, να στρέψουμε τη ματιά μας στην καθημερινότητα που βιώνουμε και να την αποδεχτούμε ως την κίνηση της Ζωής της ίδιας! Ως αληθινή εκδήλωση των σχέσεων μας, της ανταλλαγής

με τους οικείους και τους άλλους, με αποτέλεσμα να συμβαίνουν καταστάσεις που ζητούν λύσεις και όπου ό,τι κάνω δεν αντιπροσωπεύει απαραίτητα αυτό που είμαι.

Αυτή η καθημερινότητα απαιτεί πολλές φορές να κάνουμε μια συγκεκριμένη εργασία. Μια εργασία προσωπική, που μπορεί μόνο να γίνει αν δώσουμε εμείς οι ίδιοι την άδεια να υπερβούμε τα συνηθισμένα και τις συνήθειες μας, να ξεπεράσουμε το «έτσι γίνεται» και το «συμβαίνει σε μένα». Μερικές φορές, μάλιστα, αυτή η εργασία μπορεί να διανοίξει καινούργιους ορίζοντες αν ζητήσουμε (μεταφορικά ή κυριολεκτικά) την άδεια και τη συναίνεση της οικογένειάς μας. Να απευθυνθούμε εσωτερικά, σε ψυχικό επίπεδο και με το δεσμό που μας συνδέει άρρηκτα, στα μέλη εκείνα της οικογένειας από τα οποία να ζητήσουμε την ευχή τους, την προστασία τους, να μας δουν με καλοσύνη, ίσως και με επιείκεια, για αυτή τη θαρραλέα μας εργασία. Μήπως η προσωπική εργασία που έχουμε να κάνουμε, ποτέ δεν είναι τελικά προσωπική; Μήπως περιλαμβάνει ζητήματα σχέσεων, λύνει θέματα δούναι και λαβείν, ξεκαθαρίζει ερωτήματα προσωπικής δέσμευσης και προσεγγίζει το πού και πώς ανήκουμε με τους άλλους στο χώρο της ίδιας της Ζωής;

Για την επιτυχία της προσωπικής μας εργασίας, θα βοηθηθούμε αν διαβαθμίσουμε τη ζωή μας, κατά την αξία της. Έτσι, μπορούμε να παρατηρήσουμε εύκολα πώς τη στηρίζουμε και πώς τη στεριώνουμε ή πώς την υποτιμούμε. Για παράδειγμα, σε μία ζωή μικρότερης αξίας μπορεί να συμβάλλει η προσωπική ή η οικογενειακή ενοχή. Εδώ, μια μεγαλύτερης αξίας Ζωή πρέπει να αντιμετωπίσει τη δική μας μικρότερη ζωή. Για να βρούμε θεραπεία, πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να αφήσουμε τη μικρότερη ζωή και να συνενωθούμε με τη μεγαλύτερη Ζωή. Μία μικρή ζωή είναι αυτή που δεν είναι αρκετά μεγάλη για να θεραπεύσει το πρόβλημα, αλλά είναι μόνο μεγάλη για να διατηρεί το πρόβλημα. Συχνά, ακούμε ανθρώπους να λένε: «Γνωρίζω ποιο είναι το πρόβλημα, αλλά αυτό δεν το αλλάζει». Αυτή ακριβώς είναι η μικρότερη ζωή - η ζωή της προσωπικότητας, με όλες τις εκλογικεύσεις και τις διαστρεβλώσεις της.

Συνδεόμενοι με τη μεγαλύτερη Ζωή, μας δείχνονται οι πτυχές της ψυχής μας. Μας δείχνε-

ται ότι πράξαμε αυτό που πράξαμε, σύμφωνα με την αντίληψή μας για αγάπη και αφοσίωση. Όταν καταφέρουμε να δούμε καθαρά με τα μάτια αυτής της μεγαλύτερης Ζωής, τότε έχουμε διανύσει τον περισσότερο δρόμο προς το είδος της προσωπικής ζωής που μπορεί να μάς απελευθερώσει: να ενεργούμε μέσω της αγάπης και με αγάπη προς όλους τους εμπλεκόμενους, κάθε φορά.

«Η Αθωότητα», διδάσκει ο πρωτοπόρος θεραπευτής και φιλόσοφος [Bert Hellinger](#), «κοιτάζει τη μικρότερη ζωή και είναι δυνατόν να εμφανίζεται μέσα από τη ματιά του παιδιού». Η Αθωότητα είναι αυτό για το οποίο ελπίζει το παιδί. Μεγαλώνοντας όμως, δεν μπορούμε να αποφύγουμε κάποιο βαθμό ενοχής και τα συναισθήματα ενοχής που παράγονται. Για τη μεγαλύτερη Ζωή, ένας βαθμός ενοχής είναι αδύνατο να τον αποφύγουμε...

Τώρα, σαν ενήλικες και μέσα από την προσωπική μας εργασία, δεν μπορεί παρά να αναζητούμε τη συνάντησή μας με μία ανώτερη Ζωή, αυτή που μπορεί να μεταλλάξει τις συγκρουόμενες εξωτερικές κινήσεις μας στον κόσμο και με τους άλλους. Αυτή, που μπορεί να μας δείξει ένα βαθύτερο επίπεδο αφοσίωσης, που μπορεί να προσδώσει αξία στη δική μας βιωμένη και κυριολεκτική ζωή.

Αυτή δεν είναι άλλη από τη συνειδητή ζωή.

Είναι ο μόνος τρόπος για τη Ζωή να μας κοιτάζει τρυφερά, να αισθάνεται περήφανη που κινούμαστε εντός της, να δικαιώνει την αποστολή μας και να συναινέσει τη κατάλληλη στην επέκεινα μετάλλαξή μας και στο θάνατο. Και είναι ο μόνος τρόπος, που εμείς διαθέτουμε, για να κοιτάξουμε τη Ζωή στα μάτια: όντες ενήλικες.