

Λαϊκός μύθος και κρίση μέσης ηλικίας



Ελένη Γιρβαλάκη

Σύμβουλος ψυχικής υγείας, αφηγήτρια

[Eleni Girvalaki | LinkedIn](#)

Μες στα μισά του δρόμου της ζωής μας σε μαύρο δάσος βρέθηκα χαμένος απ' την ορθή οδό λοξοδρομώντας. «Κόλαση», Δάντης Αλιγκιέρι

Κάθε λαϊκός μύθος αρχίζει με μία κρίση. Και τελειώνει με την ωριμότητα, την μύηση ή την αυτονομία του ήρωα ή της ηρωίδας. Ενώ λοιπόν η κρίση παρουσιάζεται ως εξωτερικό γεγονός, δηλαδή κάτι δυσάρεστο που συμβαίνει στο κεντρικό πρόσωπο, ουσιαστικά συμβολίζει κάθε ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ κρίση, είτε αυτή είναι υπαρξιακή, ηθική ή ηλικιακή. Στον λαϊκό μύθο «Τα ασημένια χέρια» ή «Η άχειρος κόρη» η ιστορία αρχίζει με έναν μυλωνά και τη μυλόπετρά του, που όμως δεν την χρησιμοποιεί, δεν παράγει δηλαδή έργο. Η κρίση αυτή μοιάζει να είναι υλική, δηλαδή ένα εξωτερικό γεγονός. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σύναψη μιας κακής συμφωνίας ανάμεσα στον μυλωνά και έναν γέρο (τον διάβολο), ο οποίος του υπόσχεται μια άνετη ζωή.

Η [Alida Gersie](#) διεθνώς γνωστή για την εργασίας της στον χώρο της θεραπευτικής αφήγησης αναφέρει : «Με μια πιο προσεκτική ματιά, η μυλόπετρα θα λέγαμε πως είναι η ψυχή, που διασπάει σε μικρότερα κομμάτια τις ιδέες και τις έννοιες σαν καλός μύλος, ώστε να χρησιμοποιηθούν ως τροφή. Παίρνει το ακατέργαστο υλικό υπο μορφή ιδεών, συναισθημάτων, σκέψεων και το διασπά έτσι ώστε να γίνει κατάλληλη τροφή».

Όταν όμως δεν γίνεται η ανάλογη εσωτερική διεργασία -με τον ανάλογο χρόνο που απαιτείται- ο άνθρωπος υποφέρει. Τότε είτε ξεκινούμε ένα ταξίδι αναζήτησης ταυτότητας και αυτογνωσίας όπως οι ήρωες των παραμυθιών, είτε οδηγούμαστε σε λανθασμένες επιλογές (η αρχική κρίση του ήρωα).

Η κρίση της μέσης ηλικίας επηρεάζει όλους τους ανθρώπους, και των δύο φύλων και μπορεί να συμβεί από τα 40 έως τα 60 έτη. Είναι ένα απαραίτητο στάδιο στην ζωή μας που πρέπει να αποδεχτού-



με, γιατί εμπεριέχει τεράστιο δυναμικό για αλλαγή και εξέλιξη. Μάλιστα για τον [Καρλ Γιούνγκ](#) αποτελεί την κινητήριο δύναμη για την αυτοπραγμάτωση.

Είναι όμως και αρκετά επώδυνη γιατί εκτός από την ανάγκη για επαναπροσδιορισμό των επιλογών μας, του τρόπου ζωής, καριέρας και προσωπικής ζωής έχουν προστεθεί και διάφορες υποχρεώσεις ή αναταράξεις: Ασθενείς γονείς, ή η απώλειά τους, φροντίδα παιδιών και εφήβων, διαζύγιο, προβλήματα υγείας, μείωση ζωτικότητας. Έτσι δεν είναι πάντα ξεκάθαρο ποιες είναι οι προτεραιότητες μας και γιατί.

Δεν αποτελεί ψυχική ασθένεια ή καποιο σύνδρομο, όμως πολλοί βιώνουν αυτή την περίοδο στην ζωή τους με συναισθηματα λύπης, οργής, μοναξιάς, απογοήτευσης και ενίοτε απελπισίας. Συνήθως η κρίση της μέσης ηλικίας συνοδεύεται από έντονο άγχος ή και μακροχρόνια θλίψη. Οι μεσήλικες έχουν

διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη συγκριτικά με τους άνω των 60 ετών και τους κάτω των 25 ετών. Επίσης, ο κίνδυνος αυτοκτονίας βρέθηκε να κορυφώνεται γύρω στα 50.

Υπάρχουν όμως και ευχάριστα νέα. Μετά την κρίση η ευτυχία επανέρχεται καθώς μεγαλώνουμε, ενώ ορισμένοι αναφέρουν ότι στην ηλικία των 70 ετών είναι τόσο χαρούμενοι όσο ήταν στα 20. Πρόκειται λοιπόν για μία προσωρινή καμπή, όπου καλούμαστε να αναπτυχθούμε, να αναγεννηθούμε.

Η πιο διαδεδομένη ιστορία κρίσης της μέσης ηλικίας μας παραδόθηκε από τον [Όμηρο](#), περιγράφοντας πολύ γλαφυρά τα ταξίδια του πολύπαθου [Οδυσσέα](#), ενός μεσήλικα που περνάει αμέτρητες δοκιμασίες και βάσανα προτού ωριμάσει και κατανοήσει τον κόσμο καλύτερα.

Ο γνωστός ψυχοθεραπευτής Andrew Jamieson αναφέρει ότι στα 50 του βίωσε αυτό το στάδιο περνώντας μέρες και νύχτες

στο κρεβάτι γεμάτος με συναισθήματα απόγνωσης και αυτολύπησης, που τον οδήγησαν όμως σε μία αλλαγή καριέρας και στο να εκπαιδευτεί τελικά ο ίδιος ως ψυχοθεραπευτής.

Ποιό είναι όμως το κομβικό σημείο αυτής της καμπής; Ο Jamieson αναφέρει την «συνειδητοποίηση ότι είμαστε πιο κοντά στον θάνατο απ'ότι νομίζαμε έως τώρα». Η πραγματικότητα αυτή, μα και η αποδοχή του θανάτου ως βέβαιο γεγονός στην ζωή αποτυπώνεται σε έναν λαϊκό μύθο που αφηγούμαι σε θεραπευτικές συνεδρίες. Η προέλευσή του είναι από τη Νορβηγία.

«Κάποτε, σε ένα παραθαλάσσιο χωριό ζούσε ο Γιάνης με τη μητέρα του. Δεν είχαν άλλο άνθρωπο στον κόσμο, παρα μόνο ο ένας τον άλλο. Κάποια μέρα η μητέρα αρρώστησε βαριά και το παιδί έβλεπε ότι τα πράγματα δεν ήταν καλά. Δεν ήθελε με τίποτε να την χάσει. Πήγε έναν περίπατο στην παραλία να ξεχαστεί και εκεί βλέπει τον θάνατο να έρχεται για την μητέρα του.

Σαν είδε ο Γιάννης τον θάνατο να έρχεται, τον χτύπησε πολλές φορές με ένα ρόπαλο μέχρι που ο θάνατος μίκρυνε τόσο πολύ που χώρεσε σε ένα καρυδότσουφλο. Μετά σκέπασε το καρυδότσουφλο με το άλλο μισό, το έδεσε σφιχτά μ'ένα σπάγγο και το πέταξε με όλη του τη δύναμη στην θάλασσα για να χαθεί.

Ωστόσο η μητέρα του ένιωσε πολύ καλύτερα. Και σαν ήρθε η ώρα του φαγητού, του ζήτησε να μαγειρέψει μία κοτόσουπα.

Ο Γιάννης πήρε μια κότα στα χέρια του από το κοτέτσι και πήγε να τη σφάξει. Όμως δεν τα κατάφερε. Γιατί κάθε φορά που της έκοβε το κεφάλι, αυτό -τσουπέμπαινε στην θέση του! Ήταν αδύνατο να σφάξει την κότα, δεν πέθαινε με κανένα τρόπο.

Ούτε όμως μπόρεσε να βγάλει μερικά λαχανικά απ' τον κήπο, γιατί σαν τράβαγε το καρότο από την γη αυτό ξαναέμπαινε στο χώμα. Το ίδιο συνέβη με τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και τις πατάτες. Ήταν αδύνατον να βγουν από τη γη. Στην

αγορά δεν υπήρχε τίποτε φαγώσιμο. Το κρεοπωλείο δεν είχε καθόλου κρέας και τα μανάβικα ήταν όλα άδεια. Μα και οι υπόλοιποι χωριανοί είχαν το ίδιο πρόβλημα.

Σαν ρώτησε η μητέρα τον γιο της τι συμβαίνει, εκείνος της εξήγησε τι είχε κάνει και εκείνη του είπε «Δεν υπάρχει ζωή χωρίς το θάνατο, παιδί μου. Πρέπει να τον φέρεις πίσω».

Τότε ο Γιάννης γύρισε στην θάλασσα και εκεί που έσκαγε το κύμα στον γιαλό βλέπει το καρυδότσουφλο να βγαίνει απαλά στην στεριά. Το πήρε στα χέρια του, ξετύλιξε το σπάγγο και άφησε το θάνατο ελεύθερο.

Και αυτή ήταν η ιστορία, όπου ο θάνατος χώρεσε σε ένα καρυδότσουφλο».

Κάθε φορά που αποχωριζόμαστε ένα αγαπημένο πρόσωπο ή κάτι που επιθυμούσαμε και δεν το έχουμε, βιώνουμε μία απώλεια, έναν μικρό θάνατο. Αυτή η κατάσταση μαζί με τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν μπορεί να επιφέρει μια προσεκτική ανασκόπηση της ζωής. Παράλληλα με τη θλίψη και την αγωνία, γεννιέται και μία ευκαιρία: η αλλαγή του τρόπου θέασης. Το νόημα της ζωής δεν έχει χαθεί, το φτιάχνουμε εμείς οι ίδιοι.

Επομένως, αυτή η υπαρξιακή κρίση μπορεί να γίνει το έναυσμα για μια πιο δημιουργική ζωή, επαναπροσδιορίζοντας τις επιλογές μας και εστιάζοντας σε αυτά που την κάνουν πιο αυθεντική.

Κι αυτό γιατί κάθε κρίσιμη καμπή μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για περισυλλογή και ενδοσκόπηση. Μέσα στην δυστυχία ή την δυσφορία βρίσκονται κρυμμένες οι θεραπευτικές δυνάμεις που θα μας οδηγήσουν σε μία πιο ικανοποιητική ζωή. Τα ανάλογα καθρεπτίσματα και οι καλές σχέσεις με τα σημαντικά πρόσωπα γύρω μας είναι απαραίτητα εργαλεία για να ξεπεραστεί αυτό το στάδιο πιο ομαλά. Ένα είναι σίγουρο: η μεταμόρφωση προκύπτει μέσα από επώδυνες καταστάσεις.