

Αγάπη - Φόβος

Υπάρχουν πολλά πράγματα που φοβόμαστε στη ζωή. Φοβόμαστε να μιλήσουμε μπροστά στο κοινό, φοβόμαστε να βγούμε ραντεβού, φοβόμαστε ακόμα και να παραδεχτούμε την μοναξιά μας. Σε πολλές περιπτώσεις είναι πολύ πιο εύκολο να μείνουμε άπραγοι, παρά να μας απορρίψουν και να έλθουμε αντιμέτωποι με τα επακόλουθα συναισθήματα. Πράγματι, οι φόβοι μας ξεγελούν, επειδή είναι τόσο καλά διαστρωματωμένοι, ο ένας πάνω από τον άλλον. Μπορούμε να ξεφλουδίσουμε έναν προς έναν τους φόβους μας, μέχρι να φτάσουμε στον πιο βαθύ, σ' εκείνον που πάνω του στηρίζονται όλοι οι άλλοι. Και αυτός, συνήθως, είναι ο φόβος του θανάτου. Ας υποθέσουμε ότι ανησυχείτε υπερβολικά για ένα σχέδιο που ετοιμάζετε στη δουλειά. Αν ξεφλουδίσετε αυτόν τον φόβο, θα δείτε ότι κάτω απ' αυτόν υπάρχει ο φόβος ότι δεν είστε άξιοι να τα καταφέρετε. Το επόμενο υπόστρωμα κρύβει κι άλλους διαδοχικούς φόβους: το φόβο ότι δε θα πάρετε αύξηση, ότι θα χάσετε τη δουλειά σας και τελικά ότι δε θα καταφέρετε να επιβιώσετε, κάτι που ουσιαστικά αποτελεί το φόβο του θανάτου. Ο φόβος της μη επιβίωσης είναι το υπόστρωμα πολλών από τους οικονομικούς και εργασιακούς μας φόβους.

Ας υποθέσουμε ότι φοβάστε να ζητήσετε από κάποιον ή κάποια να βγείτε μαζί ραντεβού. Πίσω από το φόβο αυτόν υπάρχει ο φόβος της απόρριψης και πίσω από αυτόν ο φόβος ότι δε θα υπάρξει ποτέ κάποιος ή κάποια για σας. Από κάτω υπάρχει ο φόβος ότι δεν είστε ένα αξιαγάπητο πρόσωπο και εφόσον οι άλλοι δε σας αγαπούν, πώς είναι δυνατόν να επιβιώσετε; Όταν οι άνθρωποι νιώθουν ανεπαρκείς, ο βασικός τους φόβος είναι ότι «Δεν είμαι αρκετός». Γιατί βλέπουμε ανθρώπους στα πάρτι να στέκονται αμίλητοι σε μια γωνιά; Επειδή φοβούνται ότι δεν είναι καλοί στο να γνωρίζουν και να μιλάνε με άλλους στα πάρτι, πράγμα που πηγάζει από το φόβο ότι δεν είναι αρκετοί. *Οι άλλοι* είναι αρκετά γοητευτικοί, *οι άλλοι* είναι αρκετά όμορφοι, αρκετά ενδιαφέροντες, όμως οι άνθρωποι αυτοί φοβούνται ότι οι ίδιοι δεν είναι τίποτε απ' όλα αυτά.

Όλα τελικά καταλήγουν στο φόβο του θανάτου, που βάσιμα αποτελεί την αιτία του μεγαλύτερου μέρους της δυστυχίας μας. Από φόβο πληγώνουμε, άθελά μας τα αγαπημένα μας πρόσωπα, για τον ίδιο λόγο αναστέλλουμε τους εαυτούς μας σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο. Από τη στιγμή που κάθε φόβος έχει τη ρίζα του στο φόβο του θανάτου, εάν μάθουμε να χαλαρώνουμε απέναντι στο φόβο που περιβάλλει το θάνατο, θα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε οτιδήποτε άλλο με μεγαλύτερη ευκολία.

Οι άνθρωποι που πεθαίνουν αντιμετωπίζουν τον υπέρτατο φόβο, το φόβο του θανάτου. Έρχονται αντιμέτωποι με το φόβο και συνειδητοποιούν ότι δεν τους συνθλίβει, ότι δεν έχει πλέον δύναμη επάνω τους. Οι άνθρωποι που πεθαίνουν μαθαίνουν ότι ο φόβος δεν έχει καμία σημασία. Όμως για τους υπόλοιπους συνεχίζει να είναι πολύ πραγματικός.

Εάν μπορούσαμε κυριολεκτικά να μπούμε μέσα μας και να αφαιρέσουμε όλους μας τους φόβους – τον κάθε έναν χωριστά – πόσο διαφορετική θα μπορούσε να είναι η ζωή; Σκεφτείτε το λίγο. Εάν τίποτε δε σας εμπόδιζε να ακολουθήσετε τα όνειρά σας, πιθανόν η ζωή σας σήμερα να ήταν πολύ διαφορετική. Αυτό μαθαίνουν οι άνθρωποι που πεθαίνουν. Η πορεία προς το θάνατο οδηγεί τους χειρότερους φόβους μας στο προσκήνιο για να τους αντιμετωπίσουμε κατάματα. Μας βοηθά να δούμε τη δυνατότητα που υπάρχει για μια άλλη ζωή και το όραμα αυτό απομακρύνει και όλους τους υπόλοιπους φόβους μας.

Δυστυχώς, όταν οι φόβοι αυτοί μας εγκαταλείπουν, οι περισσότεροι από μας είμαστε πολύ άρρωστοι ή πολύ γέροι για να κάνουμε τα πράγματα που θα κάναμε πριν, αν δεν είχαμε το φόβο. Γερνάμε και αρρωσταίνουμε χωρίς να έχουμε καν δοκιμάσει κρυφά μας πάθη, χωρίς να έχουμε ανακαλύψει τη δουλειά που πραγματικά μας αρέσει, χωρίς να έχουμε γίνει εκείνοι που θα θέλαμε να γίνουμε. Εάν κάναμε τα πράγματα εκείνα που λαχταρούσαμε να κάνουμε, θα ήμασταν και πάλι γέροι και άρρωστοι, δε θα ήμασταν όμως γεμάτοι πικρίες και μετάνοιες. Δε θα νιώθαμε ότι τελειώνει μια ζωή που έχουμε μισο-ζήσει. Γι' αυτό το μάθημα που πρέπει να πάρουμε είναι σαφές: πρέπει να υπερβούμε τους φόβους μας όσο ακόμα είναι καιρός, τώρα, που μπορούμε ακόμη να κάνουμε τα πράγματα που ονειρευόμαστε. Για να υπερβούμε, ωστόσο, τους φόβους μας θα πρέπει να μετακομίσουμε συναισθηματικά, θα πρέπει να μετακινηθούμε στον τόπο της αγάπης.

Από το βιβλίο της Elisabeth-Kubler-Ross Μαθήματα Ζωής