

## *To love or not to love*

γράφει η Ψυχολόγος Δώρα Ντότση

Στο ερώτημα αυτό η αλήθεια δεν βρίσκεται κάπου στη μέση αλλά στην άκρη... *to love*, ν' αγαπάς, ν' αγαπάς χωρίς να το σκέφτεσαι, να το νιώθεις, να το αισθάνεται μέχρι και το τελευταίο κύτταρο του κορμιού σου, να πλημμυρίζει η ψυχή σου από αγάπη, να γλυκαίνουν τα λόγια σου, τα μάτια σου να μεγαλώνουν από την ομορφιά που θα βλέπεις γύρω σου, οι κινήσεις σου θα αποκτούν ρυθμό, θα είναι χορευτικές, η κάθε μέρα σου μια έμπνευση.

Αγάπα, αγάπα τα λουλούδια, τα ζώα, τα μωρά, τους ανθρώπους αλλά πιο βαθιά και αβιάστα αγάπα τον εαυτό σου, γιατί εσύ είσαι όλα τα παραπάνω. Στις όμορφες μέρες σου ανθίζεις και μοσχομυρίζεις σαν το πιο όμορφο εξωτικό λουλούδι, έρχονται νύχτες που νιαουρίζεις και γουργουρίζεις σαν το μικρό γατί, βράδια βαριά που κλαις γοερά σαν το μωρό που ψάχνει το στήθος της μαμάς του, είσαι ΑΝΘΡΩΠΟΣ και είσαι και όλα τα παραπάνω.

Είσαι ο πρώτος που συνάντησες με το που απέκτησες ύπαρξη στα σπλάχνα της μάνας σου, έζησες μόνος σου 9 μήνες και μετά βάδισες με λίγους, με αρκετούς, με πολλούς αλλά όταν πέφτει η αυλαία μένεις πάντα μόνος, εσύ και ο εαυτός σου.

Μέχρι να φύγεις από αυτήν την ζωή θα βαδίζετε μαζί, θέλεις δεν θέλεις. Τι μπορείς να κάνεις λοιπόν για να βαδίσετε όμορφα, να διανύσετε πολλά μίλια μαζί, να φτάσετε πολύ μακριά και να κάνετε όλο αυτό το ταξίδι να αξίζει;

Σεβάσου τον εαυτό σου, μην τον αποπαίρνεις, μην τον καταπιέζεις είναι μέρες που έχει τις μαύρες του, μείνε δίπλα του, χάιδεψε τον με τα λόγια σου, με τις πράξεις σου, αλάφρυνέ τον. Θα του περάσει...

Φέρσου στον εαυτό σου όπως θα φερόσουν σ' έναν φιλοξενούμενο που αδημονείς να έρθει... πώς θα του φερόσουν;

Θα του έστρωνες τα πιο καθαρά και ευωδιαστά σου σεντόνια, θα του ετοίμαζες το πιο πλούσιο πρωινό, θα του μαγείρευες το πιο ωραίο δείπνο, θα τον πήγαινες στα πιο όμορφα μέρη, θα έκανες τις πιο ωραίες κουβέντες μαζί του και θα τον θαύμαζες καθώς θα σου μιλούσε, θα έλεγες τα πιο ωραία αστεία για να τον κάνεις να γελάσει, θα του έδειχνες τα συναισθήματα σου, την χαρά σου, την αγάπη σου όπως κάνει ένα παιδί όταν του δίνουν το δώρο που περίμενε, θα τον αγκάλιαζες δυνατά για να νιώσετε ο ένας τον άλλον ότι είστε εκεί, αληθινοί, θα τον χάραινες στο πρόσωπο, στον ώμο, στην πλάτη, θα τον φιλούσες σαν επισφράγισμα της χαράς και της αγάπης σου.

Αυτά του αξίζουν του εαυτού σου...αυτά και άλλα πολλά...

-να τον βγάζεις βόλτες, τις πιο ωραίες ώρες της μέρας και της νύχτας

-να του σιγοτραγουδάς

-να τον πηγαίνεις στην θάλασσα και να "χάνεται" στον ήχο της, στην δροσιά της, ν' απορροφά όλο το ιώδιο και την θαλασσινή αύρα

-να του κάνεις το τραπέζι που και που, να του φτιάχνεις τις σπεσιαλιτέ σου, να του ανάβεις κεριά, να του στρώνεις το πιο ωραίο τραπέζι

-να τον φροντίζεις, ν' αγαπάς το σώμα σου και να το προσέχεις

-να τον γυμνάζεις ώστε να χαλαρώνει και ο νους του από τις σκέψεις και να πλημμυρίζει από ενδορφίνες, από τις ορμόνες της χαράς

-να τον ταΐζεις όμορφα και υγιεινά, να πίνεις πολύ νερό

-που και που να του προσφέρεις ένα ποτήρι κρασί, να μαγεύεται...να κάνει όνειρα

-να τον πηγαίνεις ταξίδια, ν' ανακαλύπτει τον κόσμο, να παρατηρεί τους ανθρώπους

-δίνε του χρόνο για μια σιέστα, τον χαλαρώνει και κάνει επανεκκίνηση σε νου και σώμα

-να τον βάζεις να κοιμάται νωρίς, όσο μπορεί, να κοιμάται καλά 6-7 ώρες το βράδυ, ώστε να 'τακτοποιεί τα της ημέρας', του δίνει ισορροπία, δύναμη και καλή διάθεση για την επόμενη μέρα

-κάνε τον να (χαμο)γελάει, να γελάει σαν μικρό παιδί, να κλαίει από τα γέλια, να αυτοσαρκάζεται

-μην τον τραβολογάς όταν σταματά στον δρόμο να χαιδέψει ένα γατάκι ή το αδέσποτο της γειτονιάς

-ας τον να βγάλει μια φωτογραφία την ανθισμένη αμυγδαλιά, την τριανταφυλλιά που μόλις πέταξε μπουμπούκι

-ας τον να κόψει ένα φρούτο από το δέντρο κλεφτά και να το φάει, δεν συγκρίνεται αυτή η γεύση

-ας τον να κάνει και καμιά χαζομάρα, το 'χει ανάγκη παιδί είναι μέσα του, εμείς οι γύρω δεν του το επιτρέπουμε να το δείξει

-ας τον φορές να ονειροπολεί, να κάνει σχέδια και ας ακούγονται υπερβολικά και αππραγματοποίητα, ας τον να ευφρανθεί η ψυχή του για λίγες στιγμές

-ας τον ελεύθερο, μην τον στοιχειώνεις, μην τον ελέγχεις για κάθε τι

-ας τον να γίνει η έμπνευση σου

-θαύμαζέ τον

-(απο)δέξου τον όπως είναι και θα σε αποζημιώσει, γιατί οι αλλαγές προκύπτουν μέσα από την αποδοχή.

Και αν αυτά τα δώσεις με αγάπη στον εαυτό σου, πίστεψέ με με πόση ευκολία θα είσαι σε θέση να τα προσφέρεις στον σύντροφο σου.

Ένας τέτοιος γεμάτος (μασίφ) άνθρωπος που αυταγαπιέται, που μπορεί να περνάει και μόνος του καλά δεν έχει ΑΝΑΓΚΗ έναν σύντροφο δίπλα του παρά έχει την ΕΠΙΘΥΜΙΑ να έχει ένα

σύντροφο δίπλα του ώστε να μοιραστεί όλον αυτόν τον “πλούτο” του.

Θέλεις δίπλα σου έναν σύντροφο

-για να μοιραστείς τον ενθουσιασμό σου αντικρίζοντας την Guernica του Picasso στο μουσείο Reina Sofia

-για να θαυμάσετε μαζί την ομορφιά του φάρου Τουρλίτη στην Άνδρο

-για να γευθείτε ένα καλό κρασί σε μια trattoria στην Ρώμη

-για να απολαύσετε μαζί την αυγουστιάτικη πανσέληνο

-για να σου δίνει στο στόμα μια “νοστιμιά” και συ να γουρλώνεις τα μάτια από την ευχάριστη γευστική έκπληξη

-για να τον αγκαλιάζεις δυνατά στην επιτυχία του στη δουλειά και η ορμόνη της αγάπης η οξυτοκίνη να κάνει πάρτυ

-για να είσαι δίπλα του στα δύσκολα και να του σφίγγεις το χέρι

-για να ξυπνάτε μαζί το πρωί και να λέτε την πρώτη καλημέρα

-για να του χαμογελάς όταν κάνει βλακεία

-για να σου κάνει τον Καραγκιόζη όταν είσαι λυπημένος μέχρι να σου σκάσει ένα χαμόγελο

-για να τον εξυπηρετήσεις σε κάτι όταν όλα του φαίνονται βουνό

-για να κρυφοκοιτάζετε τις ζωές των άλλων μέσα από τα μισάνοιχτα παραθυρόφυλλα

-για να τον ηρεμείς όταν σπάνε τα νεύρα του στο μποτιλιάρισμα στην Μητροπόλεως

- για να τον καμαρώνεις και να φουσκώνεις από περηφάνια όταν τον βλέπεις να βοηθάει έναν παππού, έναν πλανόδιο μουσικό

-για να του στέλνεις ένα χαζό μήνυμα και να του φτιάχνεις την διάθεση

-για να είσαι δίπλα του ψυχικά όταν δεν νιώθει καλά

-για να αλληλοπειράζεστε στα κρυφά όταν έχετε βγει έξω με ένα βαρετό ζευγάρι

-για να του συγχωρείς τα λάθη του

-για να αναλάβει “δράση” όταν έχεις ξεπεράσει τον εαυτό σου και έχεις “αποσυρθεί”

-για να του σιδερώσεις το πουκάμισο όταν ο χρόνος τον πιέζει

-για να τον θαυμάζεις όταν μιλάει σοβαρά και να του κλείνεις το μάτι

-για να του μαγειρέψεις το αγαπημένο του φαγητό ενώ είναι κακοδιάθετος και να του φτιάξεις το κέφι

-για να ξεσπάσεις λίγο πάνω του όταν όλα σου φαίνονται μαύρα και άραχνα

-για να του λες αστεία όταν περιμένετε στην ουρά στην τράπεζα και έχει φτάσει στα όρια του

-για να πεταχτεί να σου αγοράσει ένα παυσίπονο όταν το κεφάλι σου πάει να σπάσει

-για να χαίρεσαι να τον γνωρίζεις στην οικογένεια σου, στους φίλους σου και να περνάτε ώρες όλοι μαζί πειράζοντας ο ένας τον άλλον και να σαι γεμάτος περηφάνια για τον “άνθρωπο” σου.

Αυτό είναι αγάπη, τίποτε παραπάνω, όλες αυτές οι στιγμές και άλλες πολλές που μοιράζεσαι με τον “άνθρωπο” σου από ΑΓΑΠΗ και όχι από ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ.

Μην φοβηθείς!!!

Αν κατάφερες ν’ αγαπήσεις τον εαυτό σου, μπορείς να επενδύσεις και σ’ έναν άλλον άνθρωπο πέρα από σένα και την οικογένεια σου.

Να τον εμπιστευθείς, να τον αγαπήσεις, να δημιουργήσεις τον δικό σου ‘πυρήνα’ διατηρώντας ασφαλώς και την οικογένεια σου και την ατομικότητα σου.

Θέλει δύναμη όλο αυτό, εμπιστοσύνη, επιμονή, υπομονή, είναι εύκολο να λες πως ‘ότι αγαπάω εγώ πεθαίνει’, πως ότι πας να

αγαπήσεις 'αποδομείται', όχι δεν είναι έτσι, εσύ έχεις την ευθύνη για αυτήν την αποδόμηση, πάρε τα υλικά που αρχικά σε γοήτευσαν και ρίξου στην δουλειά. Σχεδίασε, επένδυσε, χτίσε και γκρέμισε, γκρέμισε και χτίσε, γίνε ο αρχιτέκτονας της ζωής σου, της συντροφικής σου ζωής...γιατί η ζωή είναι για να την μοιραζόμαστε...ζωή που δεν μοιράζεται είναι ζωή κλεμμένη.

“Αχ, για να γεννηθείς εσύ και εγώ γι’ αυτό, για να σε συναντήσω. Γι’ αυτό έγινε ο κόσμος μάτια μου, γι’ αυτό για να σε συναντήσω...”

Καλή αντάμωση

P.S. ...όλο αυτό γράφτηκε με αφορμή μια κουβέντα που έγινε μέσα στην τάξη στο τμήμα των Ισπανικών...