

Irvin D. Yalom: «Ποτέ δεν είναι αργά για αλλαγές..»

 o-klooun.com/anadimosiefseis/irvin-d-yalom-pote-den-einai-arga-gia-allages

01.01.2016



ΤΟ ΞΥΠΝΗΜΑ

Σε κάποια στιγμή της ζωής - μερικές φορές στα πρώτα μας χρόνια, άλλοτε όψιμα - είναι βέβαιο ότι όλοι μας θα ξυπνήσουμε και θα αντιληφθούμε τη θνητότητά μας. Είναι τόσο πολλά αυτά που την πυροδοτούν: μια ματιά στον καθρέφτη που δείχνει το σαγόνι μας να κρεμάει, τα μαλλιά μας ν' ασπρίζουν, τους ώμους να καμπουριάζουν.

Η παρέλαση των γενεθλίων, ιδίως όσων αφορούν στρογγυλές δεκαετίες - πενήντα, εξήντα, εβδομήντα.

Η συνάντηση μ' ένα φίλο που έχεις καιρό να τον δεις και σε σοκάρει το πόσο έχει γεράσει.

Όταν βλέπεις παλιές φωτογραφίες του εαυτού σου και των ανθρώπων που γέμιζαν την παιδική σου ηλικία κι είναι πια από καιρό νεκροί.

Μια συνάντηση με τον Κύριο Θάνατο σ' ένα όνειρο.

Τι νιώθει κανείς, όταν έχει μια τέτοια εμπειρία; Και τι κάνει γι' αυτό;

Βυθίζεται σε μια φρενιτιώδη δραστηριότητα, για να εξαντλήσει το άγχος και ν' αποφύγει το θέμα;

Προσπαθεί ν' απομακρύνει τις ρυτίδες με αισθητική χειρουργική ή να βάψει τα μαλλιά του;

Αποφασίζει να παραμείνει για μερικά χρόνια στην ηλικία των τριανταεννέα ετών;

Περισπά πολύ γρήγορα τον εαυτό του με τη δουλειά και τη ρουτίνα της καθημερινής ζωής;

Σβήνει από τη μνήμη του κάθε τέτοια εμπειρία;

Αγνοεί τα όνειρά του;

Σας προτρέπω να μη περισπάτε τον εαυτό σας.

Το αντίθετο, γευτείτε την αφύπνισή σας. Εκμεταλλευτείτε την.

Κάντε ένα σταμάτημα, καθώς κοιτάζετε τη φωτογραφία του νεότερου εαυτού σας. Αφήστε την έντονη στιγμή να σας κατακλύσει και παρατείνετέ τη λιγάκι. Γευτείτε και τη γλυκύτητά της μαζί με την πικρή της γεύση.

Μην ξεχνάτε το πλεονέκτημα που προσφέρει το να παραμείνετε εν επίγνωση του θανάτου, το ν' αγκαλιάσετε τη σκιά του.

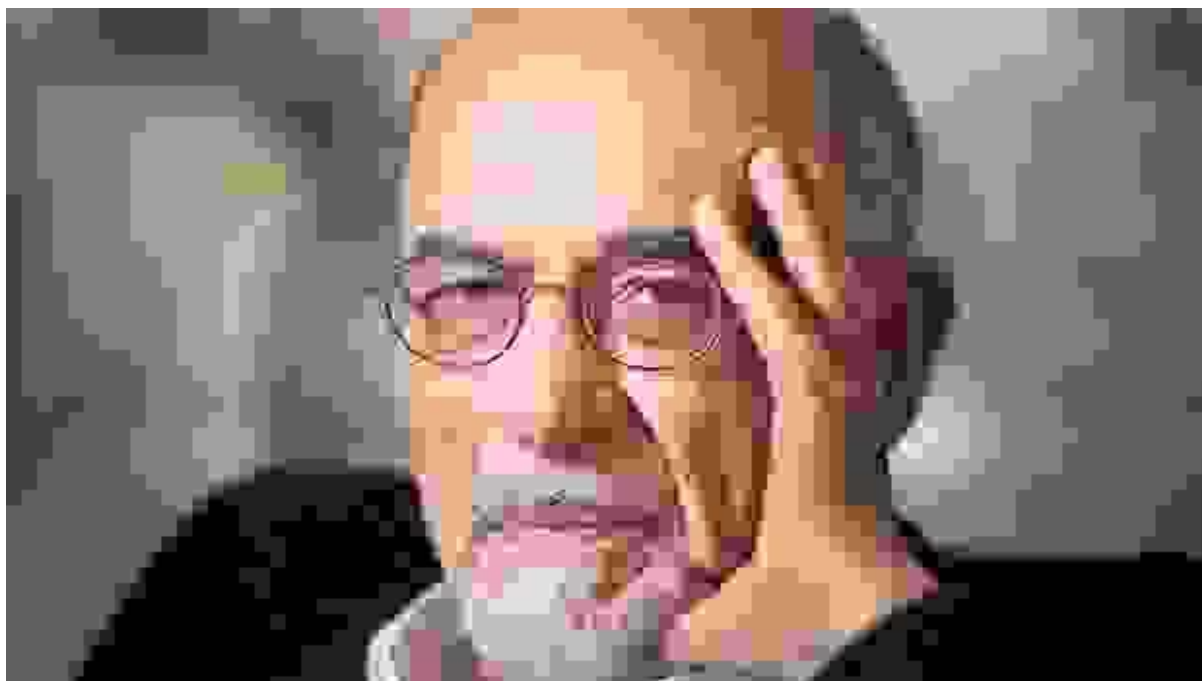
Μια τέτοια επίγνωση μπορεί ν' αφομοιώσει το σκοτάδι με τη σπίθα σας για ζωή και να βελτιώσει τη ζωή σας, όσο ακόμα την έχετε.

Ο καλύτερος τρόπος για να εκτιμήσουμε τη ζωή, για ν' αγαπήσουμε οτιδήποτε πολύ βαθιά, είναι να έχουμε επίγνωση ότι οι εμπειρίες αυτές είναι προορισμένες να χαθούν.

Έχω πολλές φορές εκπλαγεί ευχάριστα βλέποντας έναν ασθενή να κάνει ουσιαστικές θετικές αλλαγές πολύ αργά στη ζωή του, ακόμα και κοντά στον θάνατο.

Ποτέ δεν είναι πολύ αργά. Ποτέ δεν είμαστε πολύ γέροι για κάτι τέτοιο.

*Απόσπασμα από το βιβλίο του **Irvin D. Yalom***, "**Στον Κήπο του Επίκουρου Αφήνοντας πίσω τον τρόπο του θανάτου**".*



* Ένας απ' τους κυριότερους εκπροσώπους της υπαρξιακής σχολής και σημαντικότερους ερευνητές και κλινικούς της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Γεννήθηκε το 1931 στην Ουάσιγκτον από εβραίους γονείς Πολωνούς μετανάστες. Μεγάλωσε στο νέγρικο γκέτο πάνω απ' το μπακάλικο της οικογένειάς του απ' όπου ξέφυγε δύο φορές την εβδομάδα για να επισκεφτεί τη Δημοτική βιβλιοθήκη. Υπήρξε για τριάντα χρόνια καθηγητής ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο Στάνφορντ στη Καλιφόρνια όπου συνεχίζει να διδάσκει ως επίτιμος καθηγητής. Το πρώτο του σύγγραμμα «*Theory and Practice of Groups Psychotherapy*», έχει μεταφραστεί σε δώδεκα γλώσσες, αποτελεί δε βασικό εκπαιδευτικό εγχειρίδιο ψυχιατρικής και ψυχοθεραπείας σε όλο τον κόσμο καθιστώντας τον αυθεντία στο χώρο της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Ο τόμος *Existential Psychotherapy* έμεινε σαν βιβλίο ορόσημο για την υπαρξιακή σχολή στη ψυχοθεραπεία. Λογοτεχνία άρχισε να γράφει στα τέλη της δεκαετίας του 80. Χρησιμοποίησε το μυθιστόρημα σαν μέσο διδασκαλίας, καθώς το γνωστικό του πεδίο αποτελούσε για τον ίδιο μια πηγή ατέλειωτης και μαγευτικής περιπέτειας που θέλησε να την μοιραστεί. Επίσης, έχει γράψει πολλά επιστημονικά βιβλία και άρθρα.

Πηγή: sfdc-wwwsfdcblog.com
