
Η συνήθεια του παραπόνου!



Τίποτα δεν είναι προσωπικό. Ο κάθε άνθρωπος συμπεριφέρεται σύμφωνα με το επίπεδο της συνειδητότητάς του. Όταν λες “ο τάδε μου έκανε αυτό” δεν σημαίνει ότι ο άλλος απηύθυνε σε σένα προσωπικά αυτό που έκανε. Αλλά μερικοί άνθρωποι τα κάνουν όλα προσωπικά. Για παράδειγμα, εκεί που οδηγείς το αυτοκίνητό σου μπαίνει κάποιος μπροστά σου και σου κλείνει το δρόμο. Γιατί να το πάρεις προσωπικά; Ο άλλος δεν σε ξέρει καν. Το Εγώ όμως θα ερμηνεύσει την κατάσταση και θα πει “αυτός μου έκλεισε τον δρόμο, εμένα”, ενώ ο άλλος οδηγεί πάντα έτσι.

Στο Εγώ αρέσει πολύ να παραπονιέται και να λέει “οι άλλοι μου έκαναν αυτό κι αυτό”. Και όσο περισσότερο παραπονιέσαι για το τι σου έκαναν οι άλλοι, τόσο περισσότερο δυναμώνει το “μου (έκαναν)”, δηλαδή το Εγώ. Αυτός ο μηχανισμός είναι ασυνείδητος. Οι αφορμές μπορεί να είναι πολλές και διάφορες, αλλά το Εγώ ερμηνεύει πάντα τα πράγματα σαν να μην είναι ικανοί οι άλλοι να μας ικανοποιήσουν – είτε κάνουν κάτι που δεν έπρεπε, είτε δεν κάνουν κάτι που έπρεπε, αλλά πάντα σε σχέση με “εμένα”.

Γι' αυτό το Εγώ λατρεύει να παραπονιέται για διάφορα πράγματα που κάνουν οι άλλοι. Και όσο περισσότερο παραπονιέται, τόσο αυξάνεται μέσα μας η αίσθηση ότι εμείς είμαστε οι σωστοί και οι άλλοι λάθος. Ο κόσμος είναι γεμάτος από ανθρώπους που μας δίνουν αφορμές να παραπονιόμαστε. Και η ζωή το κάνει αυτό, όχι για να σου σπάσει τα νεύρα, αλλά για να σε κάνει πιο συνειδητό. Δεν είναι ότι κάποιο κακό δαιμόνιο έβαλε τους ανθρώπους αυτούς γύρω σου για να σε κάνουν δυστυχημένο. Οι προσδοκίες σου να συμπεριφέρονται οι άλλοι με έναν συγκεκριμένο τρόπο είναι που σε κάνει δυστυχημένο.

Πρέπει όμως να “πιάσεις” τον εαυτό σου να παραπονιέται για τους άλλους τη στιγμή που το κάνεις για να εξέλθεις από αυτό το μοτίβο. Το Εγώ τότε θα νιώσει ότι δεν το τάισες -και όντως αυτό συμβαίνει- και θα αισθανθεί σαν να συρρικνώνεται. “Αν δεν παραπονεθώ”, θα έλεγε το Εγώ, “θα γίνω μικρότερο και λιγότερο”, γιατί κάθε φορά που παραπονιέσαι το Εγώ σου φουσκώνει και αισθάνεσαι ότι γίνεσαι “περισσότερος”. Και όσο πιο συναισθηματικά φορτισμένο είναι το παράπονο, τόσο πιο πολύ αισθάνεσαι να φουσκώνεις σαν μπαλόνι. Και πολλές φορές ο θυμός μπορεί να συνοδεύει το παράπονο.

Μπορείς λοιπόν να εξασκηθείς στο να μην παραπονιέσαι. Στην αρχή θα σου φανεί σαν να λείπει κάτι από τη ζωή σου, αλλά μετά θα νιώσεις μια γαλήνη μέσα σου. Βέβαια, τώρα πολλοί θα αναρωτηθούν “πρέπει να αφήνω τους άλλους να με εκμεταλλεύονται και να με κάνουν ό,τι θέλουν;”. Φυσικά και όχι. Αν χρειαστεί να πεις κάτι στον άλλον θα το πεις, αλλά χωρίς παράπονο. Αν χρειαστεί να κάνεις κάτι θα το κάνεις, αλλά χωρίς παράπονο. Ας πούμε ότι περιμένεις κάποιον τεχνικό να έρθει στο σπίτι σου για να επιδιορθώσει μια βλάβη. Τον παίρνεις μια φορά τηλέφωνο, σου λέει ότι θα έρθει την τάδε ώρα και δεν έρχεται. Τον παίρνεις άλλη μία φορά, σου λέει ότι θα έρθει μια άλλη ώρα και πάλι δεν έρχεται. Μετά μπορείς να τον πάρεις τηλέφωνο και να του πεις “σε περίμενα να έρθεις αλλά δεν ήρθες, θα πάρω κάποιον άλλον, ευχαριστώ

που με άκουσες”. Αν του παραπονεθείς δεν θα τον βοηθήσεις. Δεν θα τον κάνεις πιο συνειδητό. Και το μόνο “όφελος” που θα έχεις εσύ από το παράπονο είναι ότι θα δυναμώσεις την ταύτισή σου με τον ψεύτικο εαυτό σου.

Επίσης, κάθε φορά που παραπονιέσαι για κάποιον δημιουργείς μια ψεύτικη ταυτότητα στο μυαλό σου για τον άλλον και λες “αυτός είναι έτσι”. Το ποιος είναι ο άλλος στην πραγματικότητα επισκιάζεται από την ερμηνεία του νου σου μέσα από το παράπονο. Έτσι χάνεις κάθε επαφή με τον άλλον άνθρωπο, τον βλέπεις μόνο ως “τον άλλον” και ξεχνάς εντελώς ότι στην ουσία είστε το ίδιο, είστε ένα. Μπορείς να είσαι πραγματικά ευγνώμων για όλους αυτούς τους ανθρώπους που σε κάνουν πιο συνειδητό.

Όταν συνειδητοποιείς ότι παραπονιέσαι μπορείς να παρατηρείς τον νου σου, να στρέφεις την προσοχή σου μέσα σου, και να εξετάζεις αν υπάρχει κάποιο όφελος από αυτές τις σκέψεις. Δηλαδή, ακόμα και αν δεν εκφράζεις ανοιχτά κάποιο παράπονο, δες αν ο νους σου συνεχίζει να παραπονιέται κάνοντας τις αντίστοιχες σκέψεις. Γιατί μπορεί να μην το λες, αλλά να το σκέφτεσαι. Αν εντοπίσεις τέτοιες σκέψεις, αναρωτήσου αν σε κάνουν πιο ευτυχισμένο ή πιο χαρούμενο, ή αν η ζωή σου θα ήταν καλύτερη και πιο ανάλαφρη χωρίς αυτές.

«Το κείμενο αποτελεί απόσπασμα από μαγνητοσκοπημένη ομιλία του Έκχαρτ Τόλλε»

“Ευχαριστούμε την συνεργάτιδά μας Κατερίνα Μπούκα για το παραπάνω άρθρο”