

Σκιά, φως, αποκάλυψη και κρυμμένη δημιουργικότητα... (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπτούσια](#)



Η σκιά δημιουργείται όταν πέσει το φως πάνω σ ένα αντικείμενο. Όταν το φως του ήλιου πέσει πάνω σ' ένα πρόσωπο τότε ένα κομμάτι του φωτός επειδή δεν μπορεί να το διαπεράσει δημιουργεί έναν χώρο «άφωτο». Έναν χώρο που συνήθως ο άνθρωπος επειδή δεν έχει πρόσβαση δεν τον βλέπει, δεν τον αντιλαμβάνεται.

Συνήθως, εμείς οι άνθρωποι, ό,τι διαφεύγει από την εμβέλεια της όρασής μας θεωρούμε πως δεν υπάρχει. Και ό,τι δεν υπάρχει, είναι λογικό να πιστεύουμε πως δεν μπορεί να μας επηρεάσει. Ό,τι δηλαδή αγνοούμε, το υποτιμούμε, δεν ασχολούμαστε μαζί του, λες και είναι ανύπαρκτο...

Στην περιοχή της ψυχής όμως συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο! Το μεγαλύτερο

μέρος του εαυτού μας το αγνοούμε, όπως αγνοεί αυτός που βλέπει από την επιφάνεια της θάλασσας ένα παγόβουνο, επειδή δεν μπορεί να δει τι κρύβεται τον τεράστιο όγκο του πάγου που κρύβεται από κάτω του. Αν κλοτσήσουμε όμως τον κορμό ενός δέντρου επειδή θεωρούμε πως είναι ασθενικός και λεπτός, χωρίς να υπολογίσουμε ότι μπορεί να έχει από κάτω του μια βαθιά διακλαδισμένη ρίζα, τότε με πόνο θα διαπιστώσουμε πως κάναμε λάθος που το κλοτσήσαμε...!

Ό,τι κατά καιρούς καταπιέσαμε από την επίγνωση της συνείδησης μας, αυτό δεν εξαφανίστηκε αλλά αντίθετα μεγάλωσε σε ένταση, και διευρυμένο συνήθως βρήκε ασφαλή καταφυγή στα υπόγεια της ψυχής μας, στο ασυνείδητο κομμάτι του εαυτού μας. Καθώς είναι εκεί εγκατεστημένο για χρόνια έχει αναπτύξει μηχανισμούς να επηρεάζει τις σκέψεις και την συμπεριφορά μας, χωρίς εμείς συνήθως να παίρνουμε χαμπάρι την ύπαρξη του.

Οι δυσκολίες στις κοντινές μας σχέσεις, τα ψυχικά μας προβλήματα που αποτυπώνονται συνήθως στις μη προσαρμοστικές κι απρόβλεπτες συμπεριφορές μας, η παρουσία ενός εαυτού μας που μας φέρνει σε αμηχανία και δυσφορία, τα οργανικά προβλήματα και οι οξείες ή οι χρόνιες ασθένειές μας συνήθως έμμεσα μας υποψιάζουν πως κάτι δεν πάει τόσο καλά μέσα μας και στην ζωή μας. Πως υπάρχει κάποιος κόμπος μπερδεμένος που μας εμποδίζει να ζήσουμε την ζωή που θέλουμε και μας αξίζει.

Όπως ένα φυσικό αντικείμενο δημιουργεί σκιά επειδή είναι το ίδιο εμπόδιο στο φως, με το ίδιο τρόπο και ό,τι γνωρίζουμε, ό,τι χρησιμοποιήσαμε σαν «μαξιλάρι» επανάπαυσης, ασφάλειας και λήθης για πολλά χρόνια, ό,τι φανερά και συνειδητά τροφοδοτεί τον αυτοματοποιημένο μας εαυτό, χωρίς να προάγει το αναπάντεχο, το νέο, το ανατρεπτικό στην ζωή μας, τότε αποκρύπτει από μας την ουσία της ψυχής και της ζωής μας! Αυτό που ακόμα δεν εμπειραθήκαμε, αυτό που ακόμα δεν ανακαλύψαμε γιατί ακόμη δεν τολμήσαμε να αποκαλυφθούμε...

Παραδόξως όμως, ό,τι δημιουργεί «σκιά» φτιάχνει ένα χώρο κρυμμένης, λανθάνουσας δύναμης. Ένα πραγματικό, μυστηριακό χώρο που, στον βαθμό που κανείς τον εξερευνά για να τον γνωρίσει, πληρώνοντας το κόστος της επένδυσης του ταξιδιού, γίνεται ο ίδιος φλόγα που φωτίζει χωρίς να καίει, φως που αποκαλύπτει, όχι μόνο ό,τι κρύβεται στην δική του σκιά, αλλά και τις δυνατότητες των άλλων να μεταμορφωθούν στην φωτεινότερες τους και δυναμικότερές τους εκδοχές!...

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr