



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ μήπως το κυνήγι του τέλειου δυσκολεύει τη ζωή σας; Μήπως αποτελεί κύριο λόγο του άγχους που βιώνετε; Μήπως σας είναι δύσκολο να εξοικειωθείτε με την ιδέα ότι μπορεί κάπου να αποτύχετε ή ότι κάπου μπορεί να κάνετε λάθος ή να μην είστε τόσο καλοί όσο θα θέλατε;

Η κοινωνία μας δίνει μεγάλη έμφαση στην επιτυχία και στα προσωπικά επιτεύγματα, σε βαθμό που κάνει δύσκολο σε κάποιον να αποδεχθεί τα λάθη του, τις αποτυχίες του. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά κάποιος στην απογοήτευση και τις αποτυχίες μπορεί να ωθήσει ακόμη και στην κατάθλιψη, ιδίως αν εμπλακεί σε έναν φαύλο κύκλο επιθέσεων εναντίον του εαυτού του με τη μορφή της αυτοκατηγορίας και των ενοχικών συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί κάποιος να έχει σκέψεις όπως ότι είναι άχρηστος, ανίκανος ή ότι δεν αξίζει την αγάπη και την αναγνώριση των γύρω του. Ίσως πάλι να είναι τελειομανής και ανταγωνιστικός με αποτέλεσμα η ιδέα της αποτυχίας να του προκαλεί τρόμο.

Να θυμάστε πως επειδή υπάρχουν αυτές οι σκέψεις στο μυαλό μας δεν σημαίνει ότι είναι και αληθινές. Η τελειότητα βρίσκεται σε χαρακτηριστικά όπως η ειλικρίνεια και η ευγένεια που μπορεί να υιοθετήσει ο καθένας στην καθημερινότητα του. Ο στόχος δεν είναι να φοβάται κάποιος μήπως κάνει λάθη και δεν είναι τέλειος, αλλά στο να απολαύσει το ταξίδι έχοντας αποδεχθεί τον εαυτό του.

Ας προβληματιστεί ο καθένας προσωπικά διαβάζοντας τα παρακάτω λόγια:

“Είσαι ένας τέλειος ατελής”

Πάντα ήσουν τέλειος ατελής και πάντα θα είσαι. Θα κάνεις λάθη, θα κάνεις πράγματα που

θα εύχεσαι να μην τα είχες κάνει και δεν θα κάνεις κάποια τα οποία θα ήθελες να κάνεις. Είσαι ικανός για ειλικρίνεια και ανεντιμότητα, ευγένεια και μίσος, συμπόνια και βιαιότητα. Την ίδια στιγμή μπορείς να είσαι ένα τέλειο και ένα ατελές ον. Έχεις μια ζωή την οποία πρέπει να φροντίζεις, απόλαυσε το και μάθε από αυτό. Κανείς δεν υπάρχει ακριβώς όπως εσύ και ποτέ δεν θα υπάρξει.

Πολλοί άνθρωποι έχουν μη ρεαλιστικές αντιλήψεις για το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Πολλοί άνθρωποι λένε για το πως είναι «να έχεις τα πάντα», το οποίο είναι μια ψευδαίσθηση διότι πάντα είμαστε σε κατάσταση αλλαγής. Πολλοί θεωρούν ότι θα έρθει μια μέρα που δεν θα ξεχνούν τα κλειδιά τους, δεν θα εκνευρίζονται, δεν θα προσβάλλουν τους συνανθρώπους τους, δεν θα φοβούνται ούτε θα χάνουν τα λόγια τους. Ίσως επίσης πιστεύουν πως μια μέρα θα έχουν μια καλή δουλειά, θα είναι συμπαθείς από όλους και κάθε πρωί που θα ξυπνούν θα είναι λαμπεροί και σε εγρήγορση. Αν πραγματικά πιστεύετε ότι τα παραπάνω είναι πιθανά, κοιτάξτε γύρω σας. Ταιριάζει κανείς με αυτή την περιγραφή;

Αν θέλετε να είστε ευτυχισμένοι, πείτε αντίο σε αυτές τις σκέψεις και αφήστε τις να φύγουν με τον άνεμο. Όποτε έρχονται στο μυαλό σας, χαμογελάστε τους και απλά μην τις πάρετε στα σοβαρά. Αναγνωρίστε από που προέρχονται αυτές οι σκέψεις: από αυτά που μας έμαθαν οι γονείς μας, οι δάσκαλοι μας ...είναι όλα αυτά τα «πρέπει» που μειώνουν την αυτοεκτίμηση μας.