

Όπως υπάρχουν πολλά μονοπάτια στη φύση, μονοπάτια απάτητα, προσβάσιμα, βουνίσια και θαλασσινά, έτσι υπάρχουν πολλά και διαφορετικά μονοπάτια και στη ζωή.

Ένα από αυτά τα μονοπάτια είναι αυτό της ψυχοθεραπείας.

Η ψυχοθεραπεία είναι εκείνο το μονοπάτι, που το επιλέγεις όταν αναζητάς να ανιχνεύσεις τον εσωτερικό σου χάρτη.

Το μονοπάτι αυτό, το περπατάς μόνος σου και κατά διαστήματα συνοδοιπόρος σου μπορεί να είναι ένας ψυχοθεραπευτής, ο οποίος σε βοηθά στην χαρτογράφηση των περιοχών που επισκέφτεσαι κάθε φορά.

Όσο πιο βαθιά γνωρίζεις τον εαυτό σου, τόσο πιο πλούσιος γίνεται ο χάρτης και μπορείς να είσαι προετοιμασμένος για τα πιθανά εμπόδια, τις αλλαγές πορείας και να εντοπίζεις τις γέφυρες που έχεις μέσα σου.

Στη διαδρομή, μπορείς να θαυμάσεις την εσωτερική σου ομορφιά και να χαρείς με όλα αυτά που ανακαλύπτεις.

Το μονοπάτι της ψυχοθεραπείας, αν το περπατήσεις δεν το ξεχνάς ποτέ. Ο χάρτης που έχεις φτιάξει θα είναι για πάντα δικός σου. Ό,τι κι αν συμβεί στη ζωή σου, όποια νέα εμπόδια ή φουσκωμένα ποτάμια και να συναντήσεις, θα έχεις την δύναμη να κτίσεις νέα γεφύρια για να τα περάσεις.

Τα εμπόδια μπορεί να είναι ανέκφραστα συναισθήματα, ένας θυμός ή μια δίψα για εκδίκηση, μια βαθιά θλίψη που δεν σε αφήνει να χαρείς, ένα έντονο άγχος που σε εξαντλεί, φόβος για το αύριο, έλλειψη ελπίδας, μοναξιά και δυσκολία στην επικοινωνία ή σε καταστάσεις της ζωής.

Μην ξεχνάς, ότι αν δεν το κάνεις εσύ για σένα, δεν θα το κάνει κανείς άλλος.

Ούτως ή άλλως πρόκειται για το δικό σου ταξίδι...

*«Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεσαι νάναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.»*

Κ.Π. Καβάφης