

π. ΛΙΒΥΟΣ

ΓΙΑΤΙ
ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ
ΤΗ ΧΑΡΑ
ΚΑΙ ΝΙΩΘΟΥΜΕ
ΕΝΟΧΟΙ ΜΠΡΟΣΤΑ
ΣΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ;



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γιατί φοβόμαστε τη χαρά και νιώθουμε ένοχοι μπροστά στην ευτυχία;**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: π. Λίβυος
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© π. Χαράλαμπος Λίβυος Παπαδόπουλος, 2025
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025, 10.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-6278-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

π. ΛΙΒΥΟΣ

ΓΙΑΤΙ
ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ
ΤΗ ΧΑΡΑ
ΚΑΙ ΝΙΩΘΟΥΜΕ
ΕΝΟΧΟΙ ΜΠΡΟΣΤΑ
ΣΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ;





Πρόλογος

Υπάρχει μέσα μας μια φωνή. Μικρή, χαμηλή, αλλά επίμονη. Την ακούς όταν γελάς δυνατά. Όταν η καρδιά σου πάει να πετάξει. Όταν κάτι όμορφο πάει να σε γεμίσει. Όταν κάποια σημαντική αλλαγή ξεκινάει. Όταν κάτι ευλογημένο φαίνεται να αχνοφέγγει στη ζωή σου.

«Μη γελάς έτσι... Μη φαίνεσαι τόσο χαρούμενος... Θα σ' το πάρει πίσω η ζωή... Θα σε βρει κακό... Σε ξινό θα σου βγει...»

Την ξέρεις αυτή τη φωνή; Σαφέστατα τη γνωρίζεις. Και εγώ την ξέρω. Είναι η φωνή που, χωρίς να την προσκαλέσεις, σε τραβάει πίσω. Σε φοβίζει. Σε μαθαίνει πως η ευτυχία δε σου ανήκει. Πως πρέπει να την πληρώσεις. Σε πείθει ότι η χαρά είναι κάτι ύποπτο, επικίνδυνο. Ότι, σε έναν κόσμο γεμάτο πόνο, δε δικαιούσαι να γελάς. Κι αν το κάνεις, πρέπει να το κρύψεις. Να είσαι διακριτικός. Να μη φαίνεται πολύ.

Ο σαμποτέρ εαυτός μας μας βάζει τρικλοποδιές. Ο σκιώδης εαυτός μας, οι προλήψεις και οι πεποιθήσεις μας, οι γεμάτες φόβο κι ενοχές, ξυπνάνε και μιλάνε από τα βαθιά σκοτάδια τους.

Έτσι μεγαλώσαμε. Με λόγια όπως «Όποιος γελάει πολύ

μετά θα κλάψει», «Μην πετάς στα σύννεφα, η ζωή караδο-
κεί», «Σε καλό να μας βγει» και άλλα παρόμοια. Και μέσα από
αυτά τα λόγια, αρχίσαμε να συνδέουμε τη χαρά με την ποι-
νή. Το φως με την τιμωρία. Τη γιορτή με την απώλεια. Και κά-
που εκεί, κάτι ράγισε μέσα μας.

Αυτό το βιβλίο γεννήθηκε από εκείνη τη ρωγμή.

Από μια αθώα απορία που με βασανίζει χρόνια: **Γιατί να
φοβάμαι όταν είμαι καλά;**

Γιατί να ντρέπομαι όταν χαίρομαι;

**Ποιος μου είπε –και γιατί τον πίστεψα– ότι πρέπει πρώ-
τα να λυπηθώ για να μου επιτραπεί να χαρώ;**

**Γιατί να μην μπορώ να χαρώ τα δώρα και τις ευλογίες
του Θεού αλλά να τα βιώνω ένοχα;**

Ζούμε σε έναν κόσμο πληγωμένο. Όλοι το ξέρουμε αυτό.
Πονάμε, κουβαλάμε τραύματα, ανησυχούμε για το αύριο. Αλ-
λά μήπως αυτός ακριβώς ο κόσμος δεν έχει την πιο βαθιά
ανάγκη για χαρά; Όχι για ψεύτικη ευθυμία, αλλά για εκείνο το
γέλιο που αναβλύζει από μέσα σου σαν απελευθέρωση. Που
λέει: **«Ακόμα κι εδώ, ακόμα κι έτσι, εγώ θα χαρώ. Θα ζήσω».**

Η χαρά δεν είναι πολυτέλεια, είναι ανθεκτικότητα. Δεν εί-
ναι άγνοια, είναι πράξη πίστης. Η χαρά είναι στάση απέναντι
στο σκοτάδι. Είναι ένας τρόπος να πεις στο σκοτάδι: **«Δε θα
σε αφήσω να με καταπιείς».**

Και ναι, το λέω και το πιστεύω: **ο άνθρωπος που γελάει
από την καρδιά του είναι άνθρωπος βαθιά πνευματικός. Ο
Χριστός δεν είναι Εκείνος που μεταμόρφωσε το νερό σε κρα-
σί στον Γάμο της Κανά, όχι για να «θαμπώσει» τους παρευρι-
σκόμενους, αλλά για να πει σε όλους «Η χαρά σας έχει σημα-
σία, χαρείτε με φως και αγάπη»;** Δεν είναι Εκείνος που έτρω-

γε, που γιόρταζε, που πλησίαζε με ζεστασιά τους ανθρώπους και όχι με απόσταση και κατήφεια; Ναι, αυτός είναι ο Χριστός που αγάπησα. Ο Θεός που δε μας θέλει σκυθρωπούς, αλλά ζωντανούς. Που μας θέλει χαρούμενος και όχι μίζερους και κατηφείς, που μας θέλει τολμηρούς και όχι δειλούς.

Μα και οι άγιοι του Θεού τι άλλο ήταν εκτός από χαρούμενοι και φωτεινοί άνθρωποι; Γεμάτοι από χάρες και χαρές πολλές. Ο Άγιος Πορφύριος έλεγε: **«Ο χριστιανός πρέπει να είναι χαρούμενος. Μην αφήνεις τη λύπη να φωλιάζει μέσα σου. Η χαρά είναι του Χριστού».**

Ο Άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ χαιρετούσε τους ανθρώπους λέγοντας: **«Χριστός ανέστη, χαρά μου!»**. Δεν έλεγε **«Χριστός ανέστη, κλάψτε»**. Ούτε **«Χριστός ανέστη, φοβηθείτε»**. Αλλά γελάστε, χαρείτε, πανηγυρίστε, ο θάνατος έχασε τη δύναμή του.

Αυτό το βιβλίο δε γράφτηκε για να σου δώσει οδηγίες για το πώς να είσαι ευτυχισμένος. Δε γράφτηκε για να σου πει να σκέφτεσαι θετικά. Γράφτηκε για να σε κρατήσει από το χέρι και να σου πει: **Έχεις το δικαίωμα να είσαι καλά. Μην ντρέπεσαι, μη φοβάσαι και μη νιώθεις ένοχος/η. Η χαρά είναι δώρο και δωρεά του Θεού και πρέπει να τη ζήσεις. Όχι επειδή όλα πάνε τέλεια. Όχι, δεν πάνε όλα τέλεια, και σε αυτή τη ζωή, μέχρι να εισέλθουμε στον χώρο και χρόνο της Βασιλείας του Θεού, τίποτα δε θα είναι μόνο καλό ή φωτεινό, τίποτα τέλειο. Όμως αυτό δε μας καταδικάζει στη δυστυχία.**

Υπάρχει κάτι μέσα μου, μέσα σου, μέσα σε όλους μας που κανένα σκοτάδι δεν μπορεί να σβήσει. Είμαστε παιδιά της Αναστάσεως. Παιδιά του Φωτός. Δοξάζουμε και

χαιρόμαστε γι' αυτό. Δε φοβόμαστε, ούτε ντρεπόμαστε να γελάσουμε, δεν απολογούμαστε για τη χαρά που αισθανόμαστε ως παιδιά του Θεού.

Αν σε έχει κουράσει η σοβαροφάνεια της θρησκείας, αν σε έχουν γεμίσει ενοχές και φοβίες, αν έχεις ξεχάσει πώς είναι να γελάς χωρίς να κοιτάς πίσω σου μήπως σε τιμωρήσει ο Θεός ή η ζωή, τότε ίσως το βιβλίο που κρατάς να είναι αυτό που περίμενες και χρειάζεσαι. Όχι για να σου πει τι να κάνεις. Αλλά για να σου θυμίσει ποιος είσαι και πού μπορείς να φτάσεις. Και πως ναι... μπορεί η χαρά σου, στο τέλος, να σου βγει σε καλό.



Γελάτε γιατί χανόμαστε

Καμιά φορά βλέπω τους ανθρώπους στον δρόμο και μου δίνουν την εντύπωση πως δεν ανασαίνουν πια. Κρατούν την ανάσα τους χρόνια τώρα. Με πρόσωπα σοβαρά, με βλέμματα βιαστικά, φορτωμένοι με ευθύνες, άγχη, φροντίδες. Σαν να έχουν ξεχάσει πως **επιτρέπεται να χαίρονται. Σαν να τους είπαν κάποτε ότι, για να είναι υπεύθυνοι, πρέπει να είναι σκυθρωποί. Πως η χαρά είναι αφέλεια, και το γέλιο ντροπή. Μα δεν είναι έτσι τα πράγματα.**

Η ζωή, αδελφέ μου, είναι πολύ μικρή και έχει πολύ πόνο για να τη ζήσεις χωρίς χαρά. Δε λέω να την παίζεις στα ζάρια. Δε λέω να γίνεις αφελής ή αναίσθητος. Λέω μόνο να **μην ξεχνάς να χαίρεσαι**. Να μην αφήνεις τη σκιά να σε πείσει ότι είναι πιο πραγματική απ' το φως. Να μην ντρέπεσαι που γελάς, ενώ γύρω σου υπάρχουν δάκρυα. Γιατί το γέλιο σου, όταν είναι καθαρό, δεν προσβάλλει κανέναν. Αντίθετα, είναι ίσως η μόνη ένδειξη ότι ακόμη υπάρχει ελπίδα.

Όποιος πραγματικά πόνεσε ξέρει
ότι το πιο δύσκολο πράγμα δεν είναι

να αντέξεις. Είναι να μην αφήσεις
την καρδιά σου να σκληρύνει.

Ο Θεός δε μας έπλασε για να ζούμε με κατεβασμένο το κεφάλι. Ούτε για να παλεύουμε αιώνια με ενοχές που δεν έχουν ρίζα στην αλήθεια Του. Η χαρά δεν είναι αμαρτία. Η χαρά είναι χάρη. Είναι δώρο. Όπως είναι και το φως το πρωινό, ο ήχος του νερού, η μυρωδιά του ψωμιού, το άγγιγμα του φίλου, το βλέμμα της μάνας. Δεν είναι μικρά αυτά. Δεν είναι ανάξια. Είναι το Ευαγγέλιο του Θεού στην πιο απλή του μορφή.

Πόσες φορές δε γελάσαμε για να μην κλάψουμε. Πόσες φορές το γέλιο μας ήταν ο μόνος τρόπος να μείνουμε άνθρωποι. Και τελικά, μέσα σ' αυτό το γέλιο συνειδητοποιήσαμε ότι δεν είμαστε χαμένοι. Ότι είμαστε ζωντανοί. Και το πιο θαυμαστό είναι αυτό: **πως, ακόμα κι όταν όλα χάνονται, ο άνθρωπος μπορεί να βρει τρόπο να γελάσει.** Όχι από αναισθησία, αλλά από πίστη. Από αυτή την παράξενη, μυστική πίστη που δεν έχει λόγια αλλά λέει: **«Δεν τελειώσαμε. Κάτι ακόμη μένει».**

Μη φοβάστε να γελάσετε. Μην περιμένετε
πρώτα να τακτοποιηθούν όλα.

Αυτό δε θα συμβεί ποτέ.

Αλλά ακόμα κι αν τακτοποιηθούν απ' έξω,
εσωτερικά κάτι άλλο θα λείπει.

Επιτρέψτε στον εαυτό σας
τη χαρά, γιατί σας δόθηκε το πιο μεγάλο
δώρο: η ζωή. Η κάθε μέρα.
Η κάθε ανάσα. Χαιρόμαστε όχι γιατί
λύθηκαν όλα, αλλά γιατί
μέσα στο τίποτα μας δόθηκε κάτι.
Και εμείς το αναγνωρίσαμε.

Δεν είμαστε οι ελλείψεις μας. Δεν είμαστε μόνο οι λογαριασμοί, οι αρρώστιες, οι φόβοι, τα «πρέπει». Είμαστε κι εκείνο το γέλιο που ξεφεύγει απ' τα χείλη μας μια Κυριακή μεσημέρι, χωρίς λόγο. Εκείνη η στιγμή που γελάς και έπειτα από λίγο δακρύζεις. Και δεν ξέρεις αν το δάκρυ σου είναι από συγκίνηση ή από ευγνωμοσύνη.

Όποιος κατάλαβε τη ματαιότητα
των πάντων δεν έγινε απαισιόδοξος.
Έγινε ευγνώμων.

Δεν ένιωσε κενός. Ένιωσε ελεύθερος. Γιατί όταν πάψεις να περιμένεις κάτι μεγαλειώδες, αρχίζεις να βλέπεις τα μικρά θαύματα. Κι όταν τα δεις, δεν μπορείς να μη χαμογελάσεις. Δεν μπορείς να μη γελάσεις. Το γέλιο τότε γίνεται δοξολογία. Όχι με ψαλμούς, αλλά με καρδιά.

Γελάτε. Όχι για να ξεφύγετε. Όχι για να κρυφτείτε. Αλλά για να θυμηθείτε πως είστε ακόμη εδώ. Και κάθε φορά που γελά ένας άνθρωπος με καθαρή καρδιά, γίνεται λιγότερος ο πόνος του κόσμου. Γίνεται πιο φωτεινή η σκοτεινιά. Πιο ανθρώπινο το τοπίο. Μη φοβάστε λοιπόν τη χαρά. **Εκεί που θα πάμε αιώνια και παντοτινά όλα θα είναι φως. Ας προπονηθούμε από τώρα μ' ένα χαμόγελο.**



Γιατί νιώθουμε ένοχοι στη χαρά;

Η χαρά, αυτή η στιγμιαία έκλαμψη πληρότητας, η αίσθηση ότι για πολύ λίγο όλα βρίσκονται στη σωστή τους θέση, δεν έρχεται πάντοτε αθώα. Πολλές φορές τη συνοδεύει μια αδιόρατη σκιά: η ενοχή. Σαν να νιώθουμε ότι την κλέβουμε από έναν κόσμο που υποφέρει ή ότι δε μας αναλογεί να την κρατήσουμε.

Κρατάμε τη χαρά με νύχια και με δόντια, όχι για να την έχουμε κοντά μας, αλλά για να μην την αφήσουμε να εκραγεί, να φανεί, να απλωθεί στη ζωή μας. Την περιορίζουμε, τη συστέλλουμε, σαν κάτι επικίνδυνο. Μη μας δουν. Μη γελάσουμε πολύ. Μη φανούμε αφελείς. Μη μας κατηγορήσει κανείς για ευτυχία.

Είναι παράδοξο. Αναζητούμε τη χαρά, την ποθούμε σαν δίψα που δε σβήνει, κι όταν τη βρίσκουμε, σχεδόν ντρεπόμαστε. Την περνάμε από το φίλτρο της αυτολογοκρισίας: είναι σωστό να γελώ όταν άλλοι πονάνε; Είναι ασφαλές να είμαι ανάλαφρος μέσα σ' έναν κόσμο που βυθίζεται; Μας έχουν μάθει πως η σοβαρότητα είναι αρετή, πως η θλίψη είναι δείγμα ωριμότητας. Κι έτσι το γέλιο γίνεται ύποπτο, σαν να προδίδουμε κάτι ιερό.

Η ενοχή για τη χαρά γεννιέται από μια πολιτισμική παρεξήγηση. Ζούμε σε κοινωνίες που έχουν ντύσει τη λύπη με μεγαλείο. Ο θλιμμένος δείχνει βαθύς, ο γελαστός επιπόλαιο. Ο άνθρωπος που χαμογελά πολύ θεωρείται αφελής, ίσως και ελαφρύς, ενώ εκείνος που κουβαλά το βάρος της ύπαρξης με σιωπηλό στοχασμό κερδίζει την εκτίμηση, λες και το σκοτάδι έχει πιο μεγάλη αξία από το φως.

Κι όμως, η χαρά δεν είναι επιπολαιότητα.

Είναι επιλογή.

Η πιο βαθιά πράξη ευθύνης απέναντι
στο δώρο της ύπαρξης.

Ναι, τη χαρά την επιλέγω. Κάθε μέρα, κάθε στιγμή ασκούμε σε αυτή την επιλογή. Είναι το θάρρος και η πίστη να συνεχίζεις να βλέπεις ομορφιά μέσα στον χαμό, να επιμένεις να ελπίζεις όταν όλα γύρω σου δείχνουν να καταρρέουν. Είναι μια μορφή αντίστασης· όχι κατά των άλλων, αλλά κατά της εγκατάλειψης του εαυτού σου.

Να γελάς σημαίνει πως ακόμη συνδέεσαι
με τη ζωή, με τους άλλους, με το θαύμα
τού να είσαι παρών. Δεν είναι απόδραση·
είναι πράξη παρουσίας.

Αλλά γιατί τη φοβόμαστε τόσο; Γιατί φοβόμαστε να γελάσουμε αυθόρμητα, βαθιά, απελευθερωτικά;

Ίσως γιατί το γέλιο είναι απογύμνωση. Την ώρα που γελάς δεν μπορείς να ελέγξεις τίποτα. Αφήνεσαι από τον έλεγχο του εγώ και του νου. Τα μάτια σου λάμπουν, το πρόσωπο ανοίγει, το σώμα λύνεται. Είναι μια στιγμή καθαρής ειλικρίνειας.

Στην εποχή των προσωπείων,

η ειλικρίνεια είναι επικίνδυνη.

Μπορεί να φανούν η πληγή,

η παιδικότητα, η ανάγκη.

Πόσο τελικά φοβόμαστε μη ραγίσει

η εικόνα μας, λησμονώντας ότι έχει ήδη

σπάσει σε κομμάτια η ψυχή μας;

Φοβόμαστε, επίσης, τη ρευστότητα της χαράς. Γιατί κρατά λίγο. Δεν είναι σαν τη λύπη που μπορείς να τη φωλιάσεις και να τη μετατρέψεις σε ταυτότητα. Σε ρόλο ζωής. Πόσοι και πόσοι δεν έζησαν παριστάνοντας τα μόνα και μεγάλα θύματα της ζωής; Όλοι λίγο ή πολύ έχουμε παίξει αυτόν τον ρόλο του «δύστυχου», που μόνο αυτός πονάει, και μάλιστα τόσο πολύ και ξεχωριστά σε όλο τον πλανήτη. Όμως κάποια στιγμή το έργο αυτό τελειώνει, χάνει την πρωτοτυπία του, και οι θεατές δεν πληρώνουν εισιτήριο για να το παρακολουθήσουν. Και τότε η μοναξιά έρχεται δυνατή και απαιτητική να ζητήσει

αλλαγές. Η ταυτότητα του θύματος λήγει, και πρέπει να εκδώσεις νέα. Θα το κάνεις; Γιατί με την παλιά ταυτότητα δεν μπορείς πλέον να κυκλοφορείς στη ζωή.

Όμως ας έρθουμε και πάλι στο θέμα της χαράς. Η χαρά είναι μια διαφορετική υπαρξιακή κατάσταση. Είναι πράξη ευθύνης και καθημερινής άσκησης. Η χαρά γλιστρά και φεύγει εάν καθημερινά δεν ασκείσαι να την επιλέγεις. Είναι πουλί που πετά, κι αυτό μας πληγώνει.

Η ρευστότητα της χαράς όπως και το μεταβλητό της ζωής τρομάζουν το εγώ μας. Ένα εγώ που θέλει όλα να τα ελέγχει και να τα κατευθύνει. Αυτό το εγώ του ελέγχου που φοβάται την αποτυχία και το λάθος, που τρέμει τα ερωτήματα και ζητάει για όλα έτοιμες απαντήσεις, που φοβάται το ταξίδι και θέλει σίγουρους προορισμούς, που δεν μπορεί να αφεθεί στη Χάρη του Θεού, αλλά προτιμά τους νόμους, αυτό λοιπόν το εγώ δεν αντέχει τη χαρά, γι' αυτό και ένοχα την εξοντώνει.

Γιατί η χαρά σίγουρα έχει τις προϋποθέσεις της, τις επιλογές και την άσκησή της, **αλλά αυτό δε σημαίνει ότι θα έρθει όποτε και όπως θέλουμε εμείς.** Η χαρά δεν είναι κατόρθωμα, αλλά δώρο. Κι αυτό ενοχλεί βαθιά τον εγωτικό εαυτό μας, που θέλει τα πάντα να είναι αποτέλεσμα κατορθωμάτων.

Η χαρά είναι πνοή του Πνεύματος, και ως τέτοια δεν ελέγχεται από τίποτα και κανέναν, έρχεται όποτε θέλει, όσο θέλει και σε όποιον θέλει. *«Τὸ πνεῦμα ὅπου θέλει πνεῖ, καὶ τὴν φωνὴν αὐτοῦ ἀκούεις, ἀλλ' οὐκ οἶδας πόθεν ἔρχεται καὶ ποῦ ὑπάγει».**

* Κατά Ιωάννην 3:8

Στη χαρά μετέχουμε, δεν την κατέχουμε,
κι αυτό δεν το αντέχουμε.

Υπάρχει και κάτι άλλο: η ενοχή. Όταν όλοι γύρω σου υποφέρουν ή παριστάνουν πως υποφέρουν, η δική σου χαρά φαίνεται προσβολή. Σου το δείχνουν με βλέμματα, σου τη χρεώνουν με σιωπές. Είναι σαν να σου λένε: «Δεν έχεις δικαίωμα να γελάς». Έτσι αρχίζεις να το πιστεύεις κι εσύ, ότι η ευτυχία σου είναι ένα λάθος, μια ντροπή που πρέπει να κρύψεις.

Αλλά το γέλιο δεν ακυρώνει τον πόνο.
Τον εξανθρωπίζει. Τον φωτίζει
και τον μεταμορφώνει.

Δεν είναι άρνηση του τραύματος αλλά προσπάθεια μεταμόρφωσης. Αντίσταση στην ενοχή της χαράς, στο μηδέν της θλίψης που θέλει να μας σύρει στην πιο βαθιά κόλαση, εκείνη της απελπισίας.

Το γέλιο και η χαρά είναι γέφυρα πίστεως και ελπίδας. Είναι γλώσσα λυτρωτική. Είναι φως που χτυπά το πάτωμα της ψυχής και το κάνει να τρίζει από ζωή.

Γι' αυτό μη φοβάσαι τη χαρά. Μην ντρέπεσαι που γελάς. Είναι η πιο λαμπρή πράξη σε έναν κόσμο που έχει μάθει να ζει στο σκοτάδι.

«Μη γελάς έτσι... Μη φαίνεσαι τόσο **ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ**... Θα σ' το πάρει πίσω η ζωή... Θα σε βρει κακό... **ΣΕ ΞΙΝΟ** θα σου βγει...»

Την ξέρεις αυτή τη φωνή; Σαφέστατα τη γνωρίζεις. Και εγώ την ξέρω. Είναι η φωνή που, χωρίς να την προσκαλέσεις, σε τραβάει πίσω. Σε φοβίζει. Σε μαθαίνει πως η **ΕΥΤΥΧΙΑ** δε σου ανήκει. Πως πρέπει να την πληρώσεις. Σε πείθει ότι η χαρά είναι κάτι ύποπτο, επικίνδυνο. Ότι, σε έναν κόσμο γεμάτο πόνο, δε δικαιούσαι να γελάς.

Αυτό το βιβλίο δε γράφτηκε για να σου δώσει οδηγίες για το πώς να είσαι ευτυχισμένος. Δε γράφτηκε για να σου πει να **ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΘΕΤΙΚΑ**. Γράφτηκε για να σε κρατήσει από το χέρι και να σου πει: Έχεις το δικαίωμα να είσαι καλά. Μην ντρέπεσαι, **ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ** και μη νιώθεις ένοχος/η. Η χαρά είναι δώρο και δωρεά του Θεού και **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗ ΖΗΣΕΙΣ**. Όχι επειδή όλα πάνε τέλεια. Όχι, δεν πάνε όλα τέλεια. Όμως αυτό δε μας καταδικάζει στη δυστυχία.

Αν έχεις ξεχάσει πώς είναι να γελάς χωρίς να κοιτάς πίσω σου μήπως σε τιμωρήσει ο Θεός ή η ζωή, τότε ίσως το βιβλίο που κρατάς να είναι αυτό που περίμενες και χρειάζεσαι.

Όχι για να σου πει τι να κάνεις. Αλλά για να σου θυμίσει **ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ** και πού μπορείς να φτάσεις. Και πως ναι... μπορεί η χαρά σου, στο τέλος, **ΝΑ ΣΟΥ ΒΓΕΙ ΣΕ ΚΑΛΟ!**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 32081