



Γιώργος Λάγος

Ψυχοθεραπεία Η νέα τάση του εαυτού μας

01 Γιώργο, πώς πήρες την απόφαση να ακολουθήσεις την επιστήμη της Ψυχολογίας και μάλιστα να επικεντρωθείς στην Ψυχοσεξουαλική θεραπεία;

Ήμουν πολλά χρόνια στον τομέα των χρηματοοικονομικών. Ξεκίνησα μία ζωή, η οποία ήταν γύρω από τις επιχειρήσεις, γιατί άργησα να καταλάβω τι θέλω εγώ, πραγματικά. Έκανα το λάθος που πολλοί άνθρωποι κάνουν, προσπαθούσα να ικανοποιήσω τους γονείς μου και να ανταποκριθώ στα στερεότυπα της κοινωνίας.

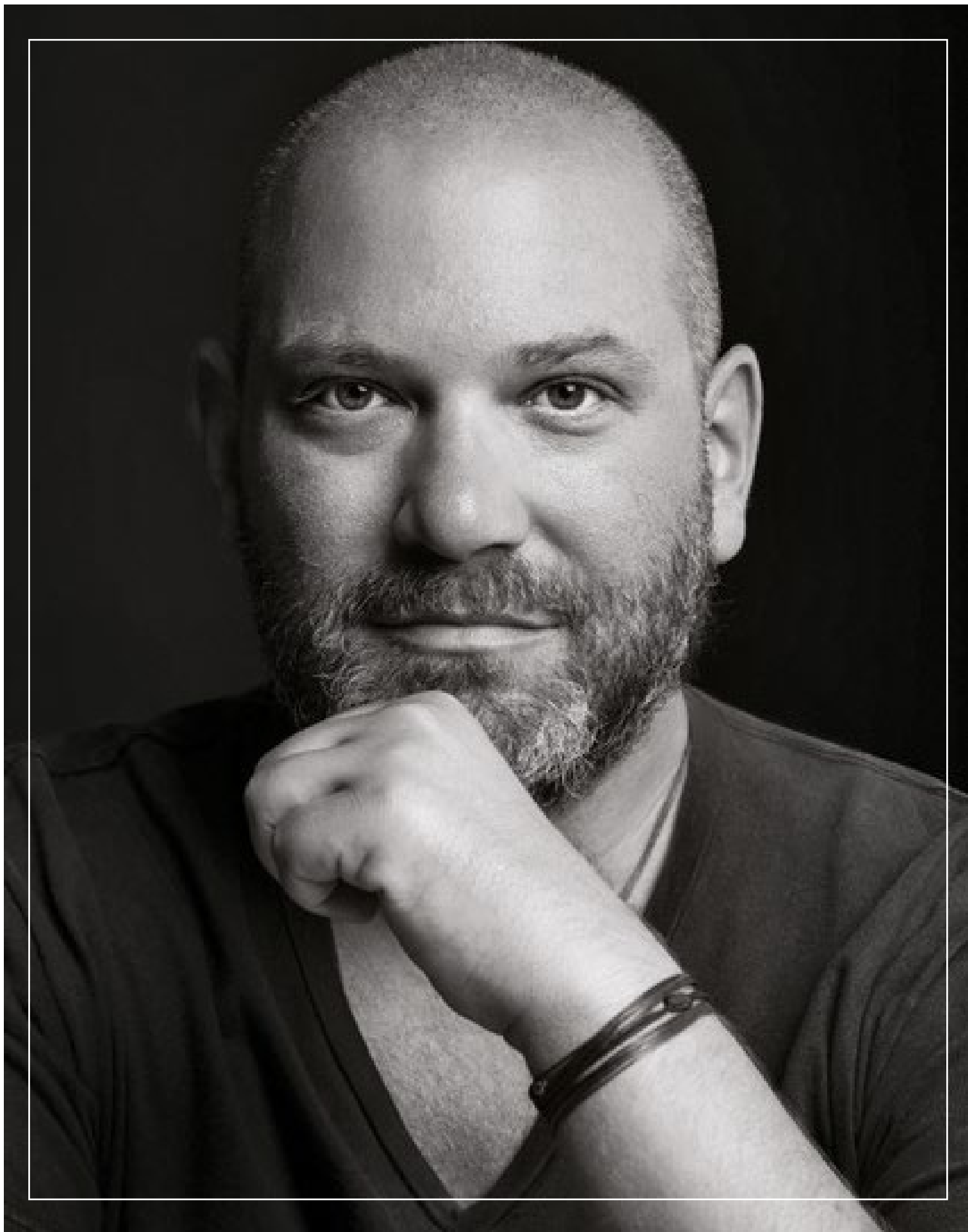
Στα 30 μου χρόνια συνειδητοποίησα την ματαιότητα της ύπαρξης μου και των υλικών αγαθών. Άρχισα να σπουδάζω ψυχολογία για να καταλάβω καλύτερα τι μου συμβαίνει και το χόμπι μου έγινε επάγγελμα. Κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού μου ένιωσα την ανάγκη να ασχοληθώ με την ερωτική φύση των ανθρώπων, γιατί παρατηρούσα τους ανθρώπους γύρω μου, όσο καταξιωμένοι και να ήταν στον τομέα τους, η διάθεσή τους, τουλάχιστον στο μεγαλύτερο κομμάτι της, επηρεαζόταν από την σεξουαλική και ερωτική στους υπόσταση.

Κάθε ψυχοθεραπευτής έχει το χρέος να μαθαίνει όσες περισσότερες

προσεγγίσεις μπορεί, αλλά να ειδικεύεται σε βάθος σε κάτι πιο συγκεκριμένο. Κανείς δεν μπορεί να αναλάβει όλων των ειδών τους θεραπευόμενους, γιατί στερείται τις αντίστοιχες εμπειρίες. Η δική μου ειδικευση λοιπόν, είναι συνυφασμένη όχι μόνο με την εκπαίδευση μου, αλλά με την πηγαία περιέργεια που έχω να γνωρίζω ποιους ερωτευόμαστε, ποιους επιλέγουμε συνειδητά, με ποιους έχουμε έντονους οργασμούς, με ποιους συνδεόμαστε εγκεφαλικά και συναισθηματικά και χιλιάδες παρόμοια ερωτήματα.

02 Για την ελληνική κοινωνία αποτελεί ακόμα taboo να μιλάει κανείς για προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει στο sex, τις κρυφές του επιθυμίες αλλά ακόμα και να εξωτερικεύει τα βαθύτερα ένστικτά του στην ποθυθρόνα ενός ψυχοθεραπευτή;

Ντρεπόμαστε για πολλά πράγματα ακόμα. Δεν έχουμε αποδεχτεί τη φύση μας και προσπαθούμε να εγκρίνουμε τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια των άλλων, μέσα από τα μάτια μίας κοινωνίας, η οποία είναι ακόμα πολλά χρόνια πίσω. Θα έλεγα πως για να νιώσει ένας ▶





άνθρωπος ασφαλής να ανοιχτεί, σημαντικό ρόλο παίζει ο ίδιος ο ψυχοθεραπευτής και η άνευ όρων αποδοχή που εκπέμπει καθώς και έλλειψη επικριτικότητας. Αν ο ίδιος είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος και δεν αφήνει προσωπικές πεποιθήσεις να τον εμποδίσουν, τότε αντίστοιχα κι ο θεραπευόμενος θα μιλήσει χωρίς ντροπή για οτιδήποτε. Στην Ελλάδα, θεωρώ πως ακόμη, ο κόσμος δεν έχει εξοικειωθεί με την κατάρριψη των κοινωνικών στερεοτύπων. Πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι δεν υπάρχει φυσιολογικό και μη φυσιολογικό και μόνο εμείς μπορούμε να ορίσουμε τι επιθυμούμε και τι είμαστε. Δυστυχώς υπάρχουν ψυχοθεραπευτές, οι οποίοι έχουν πολύ σοβαρά προσωπικά ψυχολογικά θέματα να λύσουν και αντί να προσπαθούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους νομίζουν ότι βοηθούν τους άλλους.

03 Υπάρχουν τελικά «βρώμικες» σκέψεις ή «βρώμικα» μυαλά;

Φυσικά και υπάρχουν. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει τέτοιους σκέψεις. Απλώς κάποιοι το κρύβουν πάρα πολύ καλά. Όλοι έχουμε μυστικά και όλοι έχουμε σκέψεις, οι οποίες έρχονται ενάντια στα «πρέπει» της κοινωνίας ή στο σουπερ εγώ του Φρόιντ. Αν μπορούσαμε να μπούμε στο ιστορικό όλων των υπολογιστών των φίλων μας πιστέψτε με θα βιώναμε μεγάλη έκπληξη. Το βρώμικο, ίσως είναι κάτι που το σκεφτόμαστε πολλοί, ίσως πάλι δεν είναι και τόσο βρώμικο όσο νομίζουμε, αλλά όσο το κρατάμε μυστικό να φαίνεται βρώμικο...

04 Τα χρόνια του Κορωνοϊού που διανύουμε, πιστεύεις ότι έχουν δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα στην σεξουαλική ζωή των ανθρώπων ή αποτέλεσαν και παράγοντα για να έρθουν πιο κοντά οι άνθρωποι που είχαν αποξενωθεί από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας;

Ο έρωτας και το σεξ είναι αποδράσεις από μία σκληρή καθημερινότητα και η εποχή που ζούμε τώρα με τον Κορωνοϊό είναι όντως σκληρή. Ίσως η ευαλωτότητα και η έντονη επιθυμία να έδωσαν μια ώθηση στην αντιμετώπιση της πραγματικότητάς μας, να ευνόησαν στην αναζωπύρωση των σεξουαλικών σχέσεων των ανθρώπων, όμως η καραντίνα, το άγχος, ο φόβος και η αβεβαιότητα για το μέλλον, είχαν και αρνητικό αντίκτυπο στη σεξουαλική λειτουργία και την ποιότητα της ζωής μας. Αλλάξαν οι συνθήκες πολύ γρήγορα και αναπόφευκτα άνθρωποι που δεν είχαν ποτέ περάσει τόσο χρόνο μαζί, αναγκάστηκαν να αντιμετωπίσουν ο ένας τον άλλον. Κάποιοι κατάλαβαν ότι ταιριάζουν και ήταν μία φανταστική ευκαιρία να περάσουν ακόμα περισσότερο χρόνο και κάποιοι συνειδητοποίησαν ότι έχουν επιλέξει το λάθος ταίρι. Η σεξουαλική πλευρά μας σίγουρα δεν είναι εύκολο να συντηρηθεί όταν βιώνουμε την συνηθισμένη καθημερινότητα. Το σεξ θέλει μυστήριο, θέλει διάθεση, θέλει συχνά καινούριες συνθήκες για να κρατήσει το ποιοτικό κομμάτι και όχι απλά να καταλήξει ένα διεκπεραιωτικό έργο. Όλοι θέλουμε να είμαστε “φυσιολογικοί”, όμως κανένας δεν θέλει να είναι βαρετός και συνηθισμένος.

05 Μπορεί το sex να οδηγήσει σε έγκλημα πάθους;

Φαντάζομαι είναι ρητορική η ερώτηση. Σε όλους μας έχει περάσει η εικόνα από το μυαλό μας ότι ουρλιάζουμε ή με κάποιον τρόπο ασκούμε βία στον άλλον όταν νιώθουμε ότι αδικούμαστε ή ότι δε μας καταλαβαίνει. Εάν αυτό το μεγεθύνουμε σε ένταση σε άτομα που δεν μπορούν να ελέγξουν τον παρορμητισμό τους, τότε μπορεί να έχουμε καταστροφικό αποτέλεσμα. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις δολοφονιών λόγω ζήλιας και κτητικότητας. Ακόμα κι αν αφαιρέσω από την εικόνα ανθρώπους που έχουν ψυχοπαθολογία και σοβαρές διαταραχές προσωπικότητας, εάν βάλω έναν συμβατικά φυσιολογικό άνθρωπο σε μία έντονη συνθήκη, όπου νιώθει πως χάνει τον έρωτα της ζωής του, πιστέψτε με ότι οποιοσδήποτε είναι ικανός για τα πάντα. Εάν είμαστε ήδη συναισθηματικά φορτισμένοι σε μία περίοδο της ζωής μας και πάνω σε αυτό προσθέσουμε κάποιον, ο οποίος στα δικά μας μάτια είναι ο κόσμος μας, και αυτός ο άνθρωπος μας “προδώσει”, είναι πολύ δύσκολο να διαχειριστούμε τον θυμό μας, την ζήλια μας και την στεναχώρια μας. Για αυτό και οι αυτοκτονίες από έρωτα αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό από το σύνολο των

ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΥΘΥΝΗ ΝΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΧΡΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΙΟ ΡΥΘΜΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ.



αυτοκτονιών. Στην Αμερική, σε μία έρευνα που έγινε το 2018, πάνω από 40% των αυτοκτονιών αφορούσαν θέματα πάθους και έρωτα. Όταν μιλάμε για πάθος, μιλάμε για ένα έντονο ερωτικό συναίσθημα, το οποίο υπερβαίνει την λογική μας. Κανείς μας δεν θέλει να χάσει το πάθος του. Σκεφτείτε να έχουμε μία τέλεια σεξουαλική ζωή με έναν άνθρωπο και να αποζητάμε σαν ναρκωτικό την συνέντευξη μαζί του. Να αποζητάμε τον οργανισμό, ο οποίος να διαρκεί ώρες, μέρες μέχρι να ξαναβρεθούμε μαζί του και όλες μας οι σκέψεις να γυρνάνε εμμονικά γύρω από αυτή την συνέντευξη κι αυτό που ζούμε μαζί του. Εάν τολμήσουν με κάποιον τρόπο να αφαιρέσουν αυτό το ναρκωτικό, ξαφνικά τα συμπτώματα στέρησης θα μας κάνουν να χάσουμε τελείως την επαφή με την ορθολογική μας σκέψη. Προσοχή στα πάθη λοιπόν, γιατί το φανταστικό σεξ έχει πάντα ένα τίμημα...

06 Στο sex τελικά όλα επιτρέπονται ή υπάρχουν όρια; Και αν υπάρχουν, όρια ποιός οριοθετεί το τι πρέπει και το τι δεν πρέπει; Το συνειδητό ή το ασυνειδητό;

Όπως είπα και πριν δεν υπάρχει φυσιολογικό και μη φυσιολογικό. Στο σεξ οι φαντασιώσεις είναι υποκειμενικές, ξεγυμνώνουν το ασυνειδητό κομμάτι του εαυτού μας και αν εξαιρέσουμε εκείνες που ενδέχεται να βάλουν σε κίνδυνο εμάς ή/και άλλους, όλες οι υπόλοιπες κοινά συναινετικές συμπεριφορές, επιτρέπονται και απολαμβάνονται αναλόγως με τα προσωπικά όρια του καθενός. Πρέπει όμως να σημειώσω, ότι τα όρια σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση μας και το πώς βλέπουμε εμείς τον εαυτό μας. Είναι δική μας ευθύνη να

βάζουμε όρια και να καθοδηγούμε οποιονδήποτε στη ζωή μας για το μέχρι που μπορεί να φτάσει και με ποιο ρυθμό μπορεί να κινηθεί για να τα εξερευνήσουμε μαζί. Τα όρια είναι πολύ σημαντικά γιατί μας κάνουν και αισθανόμαστε ασφαλείς.

07 Η αγάπη και η συντροφικότητα σε μια σχέση δίνουν νέα ερεθίσματα στην σεξουαλικότητα ενός ζευγαριού ή το οδηγούν σε σεξουαλική «ρουτίνα»;

Αυτή είναι μία ερώτηση κλειδί. Οι περισσότεροι άνθρωποι αποζητούν την συντροφικότητα, όμως μέσα στο φάσμα της, εάν ξεπεράσουμε ένα όριο, η συντροφικότητα μπορεί να γίνει ο εχθρός του σεξ. Αυτό που εννοώ, είναι πως μέχρι ένα σημείο η συναισθηματική σύνδεση και οικειότητα, το δέσιμο που έχουμε με έναν άνθρωπο μπορούν πραγματικά να μας εκτοξεύσουν, αντιθέτως εάν θεωρούμε πως να κυκλοφορούμε μέσα στο σπίτι με τις πιτζάμες μας όλη μέρα και να τρώμε πατατάκια στον καναπέ είναι μέρος της συντροφικότητας επειδή αισθανόμαστε άνετα με το σύντροφό μας, τότε αυτό μπορεί να διαλύσει το ερωτικό κομμάτι. Φυσικά και θα υπάρξουν μέρες που θα αφεθούμε και θα αισθανθούμε ανακούφιση που μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας. Όμως αυτό θα πρέπει να αντισταθμιστεί με κάποιες άλλες μέρες που θα θυμίσουμε στο σύντροφό μας πως ήμασταν στην αρχή που υπήρχε μυστήριο. Πάντα πρέπει να υπάρχουν πλευρές, τις οποίες ο σύντροφος μας δεν τις έχει δει και θέλει πάρα πολύ να της εξερευνήσει. Η αγκαλιά και η συντροφικότητα είναι μαγικά συστατικά για την σύνδεση μας, όμως πρέπει εμείς να πειθαρχήσουμε στις ανάγκες μας και στους φόβους μας γιατί όταν γινόμαστε δεδομένοι, τότε χάνεται το ερωτικό κομμάτι, κι αν χαθεί το ερωτικό κομμάτι εκεί απλά καταλήγουμε να είμαστε συγκάτοικοι.

08 Υπήρξαν περιπτώσεις στην επαγγελματική σου πορεία μέχρι σήμερα που σε προβλημάτισαν σαν άνθρωπο ή σε ενέπληξαν συναισθηματικά, δυσκολεύοντας την σκιαγράφηση των χαρακτηριστικών μιας παθογενούς κατάστασης ή της προσωπικότητας του ανθρώπου που είχες απέναντί σου;

Κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας υφέρπει συχνά μία ατμόσφαιρα ερωτισμού μεταξύ θεραπευόμενου και θεραπευτή. Αυτό συμβαίνει για πάρα πολλούς λόγους, όπως το ότι όταν δημιουργούμε οικειότητα, ζεστασιά, αποδοχή άνευ όρων κι αλλάζουμε τη ζωή ενός ανθρώπου προς το καλύτερο, ήδη έχει δημιουργηθεί το απαραίτητο περιβάλλον για να γεννηθούν θετικά συναισθήματα. Έχω δεχτεί αρκετές φορές ερωτικές εξομολογήσεις από θεραπευόμενες, όμως ποτέ δεν έχει προχωρήσει σε κάτι παραπάνω από συζήτηση. Αυτή όμως η συζήτηση για μένα είναι σημαντική γιατί πρέπει να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας και να αντιλαμβανόμαστε από που προέρχονται και πως μπορούμε να τα διαχειριστούμε. Εάν τυχόν υπάρξει περίπτωση, που ο θεραπευόμενος δεν μπορεί να διαχειριστεί την έλξη του, τότε η παραπομπή είναι ο μοναδικός δρόμος.

09 Στην προσωπική σου ζωή χρησιμοποιείς την επιστήμη σου; Δηλαδή μπαίνεις σε διαδικασία να παρατηρήσεις και να ψυχογραφήσεις τον άνθρωπο που σε ενδιαφέρει πριν προχωρήσεις μαζί του;

Η επιστήμη και εγώ είμαστε ένα. Οι άνθρωποι που θεωρούν πως δεν φέρουν στην προσωπική του ζωή την ιδιότητα τους πλανώνται οικτρά. ▶

συνέντευξη

Κι αν πιστεύουν ότι αυτά τα δύο δε συνδέονται, τότε ανησυχώ. Ένας άνθρωπος έχει πολλούς ρόλους και πολλές ιδιότητες. Όλες αυτές απαρτίζουν όμως την οντότητα του. Όταν εγώ συνδέομαι με μία κοπέλα φυσικά και δεν μπορώ να βάλω στην άκρη τις γνώσεις μου ή τις εμπειρίες μου και δεν θέλω να τις βάλω στην άκρη. Εγώ είμαι ο Γιώργος και όλες οι ιδιότητες μου δεν καθορίζουν το επάγγελμα μου, καθορίζουν την ταυτότητα μου. Πλέον, δεν ψάχνουμε ιδιότητες, ψάχνουμε ανθρώπους..

10 Πώς είναι ο Γιώργος Λάγιος στην προσωπική του ζωή;

Είμαι ο ίδιος, είτε είμαι στην προσωπική μου ζωή, είτε σε οποιοδήποτε περιβάλλον. Γενικά αν και φαίνομαι κοινωνικός, απολαμβάνω πολύ την απομόνωση. Αυτός ο χρόνος για μένα μου δίνει ενέργεια. Συναισθηματικά αυτό τον καιρό είμαι ελεύθερος. Δε μου αρέσει πολύ να μιλάω για τον εαυτό μου, οπότε... αυτά για τώρα.

11 Έχει συμβεί να συμβουλευθείς κάποιον για ένα προσωπικό του πρόβλημα και όταν βρεθείς εσύ αντιμέτωπος με το ίδιο πρόβλημα να μην μπορείς να εφαρμόσεις τις συμβουλές σου;

Αυτή η ερώτηση είναι αγαπημένη. Όταν διδάσκω στο Πανεπιστήμιο εξηγώ στους φοιτητές πως αν κάτι δεν μπορούν να το εφαρμόσουν οι ίδιοι, τότε να μην προσπαθήσουν να συμβουλευθούν άλλους να το κάνουν. Δεν υφίσταται η λογική του τύπου μην βλέπεις αυτό που κάνω, αλλά αυτό που λέω, δηλαδή ότι ξέρω ποιο είναι το σωστό, αλλά εγώ επιλέγω για τους δικούς μου λόγους να μην το ακολουθώ. Αυτή η γνωστική ασυμφωνία για μένα είναι απαράδεκτη για έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Ο θεραπευτής είναι παράδειγμα προς μίμηση, είναι πρότυπο, όπως ακριβώς και ένας γονιός. Τα παιδιά μιμούνται τις συμπεριφορές των γονιών. Ακόμα όμως κι αν ήξερα όλη την βιβλιογραφία του κόσμου για το πώς να θεραπεύσω κάτι αλλά δεν μπορώ να θεραπεύσω τον εαυτό μου σημαίνει ότι έχω ήδη αποτύχει πριν καν ξεκινήσω.

12 Βοηθάς τους φίλους σου στα ερωτικά τους; Ζητούν την συμβουλή σου; Ή φοβούνται τις «αλήθειες» που θα ακούσουν;

Έχουν χωριστεί στη μέση. Οι μισοί δεν με ρωτούν, γιατί ξέρουν περίπου τις απόψεις μου, οπότε δεν θέλουν να τις ακούσουν και οι άλλοι μισοί που ζητούν την συμβουλή μου δεν μπορούν να την εισπράξουν, όπως πρέπει, διότι έχουμε αυτή την κοντινή σχέση.

13 «Μέσα στο μυαλό σου», ένας τίτλος ήλιος αλήθια ταυτόχρονα και μυστηριώδης! Πώς ήρθε η έμπνευση για το νέο συγγραφικό σου έργο;

Είναι μία έκφραση που την χρησιμοποιούμε συχνά. Αν μπορούσαμε όλοι να μπορούμε στο μυαλό του άλλου θα είχαμε τον απόλυτο έλεγχο. Είναι μία φανταστική υπερδύναμη που έχω πολλές φορές φανταστώ ότι έχω. Στο συγκεκριμένο βιβλίο όμως, επειδή συζητούμε για φαντασιώσεις, αυτή η προσπάθεια να μπορούμε στο μυαλό του άλλου και να καταλάβουμε τι σκέφτεται είναι από μόνη της διεγερτική. Το μέσα στο μυαλό σου είναι ένα βιβλίο αποκάλυψης

με την έννοια ότι προσπαθούμε να αποβάλλουμε τελείως το αίσθημα της ντροπής από την ύπαρξη μας. Για να μπορούμε όμως στο μυαλό του άλλου, θα πρέπει πρώτα να μπορούμε στο δικό μας μυαλό και να αποκτήσουμε αυτογνωσία και μία μικρή γεύση του ασυνείδητου, εκεί που δεν υπάρχει καμία πρόσβαση, εκεί που σπρώχνουμε όλες μας τις κρυφές επιθυμίες και τους φόβους μας. Αν θέλουμε μία ζωή που ονειρευόμαστε, πρέπει να ονειρευτούμε πρώτα με τον αληθινό μας εαυτό, πρέπει να μπορούμε μέσα στο δικό μας μυαλό και μετά θα μπορούμε πολύ πιο εύκολα στο μυαλό των άλλων.

14 Πιστεύεις ότι ο έρωτας και το sex είναι σαρκική και εγκεφαλική απόλαυση;

Δεν υπάρχει σώμα. Το σώμα είναι απλά ένα όχημα. Εάν δε δώσει ο εγκέφαλος την εντολή δεν λειτουργεί τίποτα. Με τον ίδιο άνθρωπο που μπορεί να νιώθουμε διέγερση μπορούμε να νιώθουμε και ανηδονία. Γι' αυτό το λόγο και τα χάπια, που μπορεί να παίρνουμε οι άντρες για τη στύση μας, δεν λειτουργούν αν δεν υπάρχει η επιθυμία. Ο τρόπος που οι δισεκατομμύρια νευρώνες έρχονται σε επαφή μεταξύ τους ορίζει τι θα κάνουμε τα σώματά μας. Ας ξεχάσουμε τελείως το σαρκικό κομμάτι και ας αφοσιωθούμε στο εγκεφαλικό. Εκεί δεν θα βρούμε απλά επιθυμία, διέγερση και οργασμούς, αλλά μπορούμε να βρούμε την αληθινή έκσταση.

Η ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ, ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ ΜΑΣ ΣΕΒΟΝΤΑΙ, ΜΑΣ ΕΚΤΙΜΟΥΝ ΚΑΙ ΜΑΣ ΑΠΟΔΕΧΟΝΤΑΙ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ ΜΑΖΙ.

15 Για το τέλος αφήνω μια ερώτηση που νομίζω πολλοί θα ήθελαν να διαβάσουν την απάντησή της. Τελικά τί φοβόμαστε περισσότερο για να εκφράσουμε τις απόκρυφες επιθυμίες μας; Τον εαυτό μας ή τον σύντροφό μας;

Τον εαυτό μας. Φοβόμαστε ότι αυτό που είμαστε δεν είναι αποδεκτό, ότι δεν είμαστε αρκετά επιθυμητοί, ότι δεν μπορούμε να ικανοποιηθούμε, ότι δεν μπορούμε να αγαπηθούμε όπως μας αξίζει. Οι πυρηνικές πεποιθήσεις, δηλαδή ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας, τον κόσμο και τους άλλους σχηματίζονται στην παιδική μας ηλικία. Δε σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε καινούργια πράγματα για εμάς, όμως οι φόβοι μας δημιουργούν στον εγκέφαλο μία ασπίδα για προστασία, ενώ θα έπρεπε να ασχολούμαστε μόνο με περιέργεια για καινούργια πράγματα και εξερεύνηση. Ένας εξερευνητής παίρνει ρίσκα ακόμα κι αν αυτό σημαίνει πως θα πληγωθεί. Αν φοβόμαστε να εκφράσουμε στο σύντροφό μας μια βαθιά μας επιθυμία αυτό σημαίνει ότι δεν έχουμε δουλέψει αρκετά με τον εαυτό μας και αν τελικά αυτός ο σύντροφος δεν θέλει να ακούσει την φαντασίωση μας τότε έχουμε επιλέξει λάθος σύντροφο. Η συνειδητές επιλογές περιέχουν προσεκτικά επιλεγμένους συντρόφους, οι οποίοι μας σέβονται, μας εκτιμούν και μας αποδέχονται να ταξιδεύουμε μαζί. Αφηνόμαστε και ταξιδεύουμε μαζί. Αφηνόμαστε.. Όταν έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας όχι στους άλλους.