

Ανδρουσοπούλου, Α. (1996). Εμείς και τα προβλήματά μας. Εμείς και ο εαυτός μας: Δυνάμεις μέσα μας. *Συνεργασία*, 24, 46-47.

Εμείς και ο εαυτός μας: Δυνάμεις μέσα μας

Έχουμε κιόλας μιλήσει για συγκεκριμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε ή ίσως χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε, όπως ο χωρισμός των γονιών, οι καβγάδες με τα αδέρφια, η απόκτηση καινούριων φίλων. Ασχοληθήκαμε επίσης με το ερώτημα τι είναι ο θάνατος. Αυτή τη φορά θα μιλήσουμε για το πώς προσπαθούμε να τα βγάλουμε πέρα με τη στενοχώρια ή την αγωνία που μας προκαλούν διάφορες δύσκολες καταστάσεις.

Οι άνθρωποι έχουμε μέσα μας πολλές δυνάμεις και τρόπους να βρίσκουμε λύσεις στα προβλήματά μας, αλλά και να παρηγορούμε τον εαυτό μας, όταν κάτι μας στενοχωρεί. Έχουμε, με άλλα λόγια, στη διάθεσή μας «στρατηγικές» και «μηχανισμούς» που μας βοηθούν να τα βγάλουμε πέρα. Όλοι μας διαθέτουμε παρόμοιες «στρατηγικές» και «μηχανισμούς», αλλά καθένας μας κάνει τη δική του επιλογή για το τι θα χρησιμοποιήσει και με ποιο τρόπο. Οι επιλογές εξαρτώνται από τις εμπειρίες του στη ζωή αλλά και από το συγκεκριμένο πρόβλημα. Οι επιλογές αυτές δεν είναι πάντα πετυχημένες. Κι επίσης δεν γίνονται πάντα συνειδητά αλλά και ασυνειδητά, που σημαίνει ότι πολλές φορές επιλέγουμε ένα «μηχανισμό» και τον χρησιμοποιούμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

Ας δούμε με ένα παράδειγμα ποιες μπορεί να είναι αυτές οι «στρατηγικές» και οι «μηχανισμοί» που χρησιμοποιούμε. Ας υποθέσουμε ότι ο καλύτερός μας φίλος ή φίλη σταματά ξαφνικά να μας μιλά, χωρίς να μας εξηγήσει το λόγο και χωρίς να ξέρουμε γιατί. Και φυσικά εμείς στενοχωριόμαστε πολύ, Ας δούμε πόσα διαφορετικά πράγματα μπορεί να κάνει κανείς σε αυτήν την περίπτωση. Καθώς θα τα διαβάζετε, σκεφτείτε ποια από όλα νομίζετε πως θα κάνατε εσείς, ποια είναι εκείνα που θα σας δυσκόλευαν ή ποια από όλα δεν έχετε ποτέ δοκιμάσει.

A. «Στρατηγικές»

- Πηγαίνουμε αμέσως και βρίσκουμε το φίλο/φίλη μας και ρωτάμε κατά πρόσωπο αν έχει κάτι μαζί μας και τι.
- Ζητάμε τη γνώμη ή τη συμβουλή ενός φίλου ή γονιού που κι αυτός είχε ίσως αντιμετωπίσει ένα παρόμοιο πρόβλημα.
- Καταστρώνουμε ένα «σχέδιο δράσεις». Για παράδειγμα, βρίσκουμε την κατάλληλη ευκαιρία να τον/την πλησιάσουμε και να του πιάσουμε την

κουβέντα. Ή τον/την καλούμε σπίτι μας μαζί με άλλους φίλους, για να του/της δείξουμε πως εξακολουθούμε να θέλουμε την παρέα του/της.

- Βάζουμε ένα κοινό γνωστό να μεσολαβήσει, για να τα «ξαναβρούμε».

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις («στρατηγικές») προσπαθούμε να βρούμε κάποια πρακτική λύση στο πρόβλημα.

B. «Μηχανισμοί»

- Προσπαθούμε να μη δείξουμε σε κανένα και ιδιαίτερα στο φίλο/φίλη μας ότι μας έχει στενοχωρήσει και κάνουμε περισσότερη παρέα με άλλους φίλους.
- Προσπαθούμε να δούμε αυτό που συμβαίνει από μια πιο θετική σκοπιά. Σκεφτόμαστε, για παράδειγμα, «εκείνος χάνει που δε θέλει την παρέα μου» ή «καλύτερα έτσι θα μπορέσω να κάνω άλλους καλύτερους φίλους» κ.λπ.
- Στύβουμε το μυαλό μας να βρούμε μήπως κάναμε κάτι που τον/την πείραξε. Τελικά αποφασίζουμε πως ίσως σε κάτι φταίξαμε κι εμείς και πως στο μέλλον δε θα ξανακάνουμε το ίδιο λάθος.
- Περιμένουμε να του/της περάσει!
- Μοιραζόμαστε τον πόνο μας με κάποιον που μας αγαπά και τον αφήνουμε να μας παρηγορήσει.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις («μηχανισμούς») προσπαθούμε να καταλαγιάσουμε το συναίσθημα της λύπης ή του θυμού μας, να ανακουφίσουμε και να παρηγορήσουμε τον εαυτό μας.

Και οι «τακτικές» και οι «μηχανισμοί» είναι χρήσιμοι και καλό είναι να χρησιμοποιούμε από λίγο και τους δυο. Καλό είναι επίσης να πειραματιζόμαστε όσο μπορούμε με καινούριες «τακτικές» και «μηχανισμούς». Ποιος ξέρει; Ίσως εκπλαγούμε από το αποτέλεσμα!

Υπάρχει δυστυχώς ένας μικρός αριθμός νέων αλλά και μεγαλύτερων ανθρώπων, οι οποίοι χρησιμοποιούν τρόπους που νομίζουν ότι τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους, ενώ στην πραγματικότητα αυτό δε συμβαίνει. Όχι μόνο δεν τους βοηθούν, αλλά είναι και πολύ επικίνδυνοι για την υγεία τους. Τέτοιοι τρόποι βλαβεροί και παραπλανητικοί είναι τα ναρκωτικά και το πολύ αλκοόλ. Πρόκειται για ουσίες που κάνουν κακό στον οργανισμό και μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο. Τις ονομάσαμε «παραπλανητικές» γιατί αντί να βοηθούν στο να λύσουμε τα προβλήματά μας, μας κάνουν απλώς να τα ξεχνάμε για ένα μικρό διάστημα. Μας καταστρέφουν ακόμα και τη δυνατότητα μας να χρησιμοποιούμε τις «τεχνικές» και τους «μηχανισμούς» που είπαμε παραπάνω, τις εσωτερικές μας δηλαδή δυνάμεις,

και τελικά μας οδηγούν στο να μην έχουμε διάθεση να ζήσουμε. Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν τους τρόπους αυτούς αισθάνονται συνήθως πολύ μόνοι κι απελπισμένοι.