

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



κέντρα
διά βίου
μάθησης



Διαχείριση Διαπροσωπικών Σχέσεων

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Συγγραφέας
Παναγιώτης Κουτροβίδης

Υπεύθυνος διαμόρφωσης επιστημονικών προδιαγραφών του εκπαιδευτικού υλικού
Γιώργος Κουλαουζίδης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Επιστημονικός Υπεύθυνος για τις εκπαιδευτικές προδιαγραφές του υλικού
Αλέξης Κόκκος

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος
Μάνος Παυλάκης

Επιμέλεια Κειμένων
Έφη Κωσταρά

Το παρόν δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του υποέργου 8 με τίτλο «Συγγραφή και αξιολόγηση και αξιοποίηση υφιστάμενων εκπαιδευτικών υλικών προγραμμάτων εθνικής και τοπικής εμβέλειας» των πράξεων «Κέντρα Δια Βίου Μάθησης-Προγράμματα Εθνικής Εμβέλειας & Προγράμματα Τοπικής Εμβέλειας ΑΠ7» και «Κέντρα Δια Βίου Μάθησης-Προγράμματα Εθνικής Εμβέλειας & Προγράμματα Τοπικής Εμβέλειας ΑΠ8» οι οποίες έχουν ενταχθεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» (ΕΠΕΔΒΜ) του ΕΣΠΑ (2007-2013), Άξονας Προτεραιότητας 7: «Ενίσχυση της Δια Βίου Εκπαίδευσης Ενηλίκων στις 8 Περιφέρειες Σύγκλισης» με κωδικό MIS 375686 και Άξονας Προτεραιότητας 8: «Ενίσχυση της δια βίου εκπαίδευσης ενηλίκων στις 3 Περιφέρειες σταδιακής εξόδου» με κωδικό MIS 375687 και οι οποίες συγχρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους, μέσω του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων (ΠΔΕ) του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Περιεχόμενα

Σκοπός	3
Προσδοκώμενα Αποτελέσματα.....	3
Λέξεις – Κλειδιά.....	3
Εισαγωγικές Παρατηρήσεις	4
1 Θέματα Επικοινωνίας και Διεκδίκησης	5
1.1 Επικοινωνία.....	5
1.2 Διεκδίκηση.....	7
1.3 Παθητικότητα	8
1.4 Διεκδικητική Επικοινωνία.....	9
2 Συναισθήματα και η Διαχείρισή τους	12
3 Όρια & Οριοθέτηση.....	17
3.1 Τα όρια στις σχέσεις.....	19
3.2 Τι δεν είναι όριο.....	21
4 Θυμός ο παρεξηγημένος... φίλος.....	24
4.1 Θυμός και Επιθετικότητα.....	26
4.2 Παιδικός και εφηβικός θυμός	26
4.3 Διαχείριση θυμού	28
5 Αυτοεκτίμηση	31
5.1 Αυτοεκτίμηση και αγάπη	33
6 Σχέσεις Ζευγαριού.....	35
6.1 Συγκρούσεις	36
6.2 Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα	37
6.3 Δεξιότητες για τη διατήρηση των σχέσεων στο ζευγάρι.....	38
7 Απώλεια και Πένθος.....	41
7.1 Τα συναισθήματα.....	41
7.2 Τα δικαιώματα των πενθούντων.....	43
Σχολιασμός των δραστηριοτήτων	46
Σύνοψη.....	48
Βιβλιογραφία.....	49
Οδηγός για περαιτέρω μελέτη.....	50

Σκοπός

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι την πολυπλοκότητα που διέπει τις ανθρώπινες σχέσεις. Να γνωρίσουν ιδιαίτερα πεδία των συναισθημάτων και να τα αξιοποιήσουν δημιουργικά. Να διερευνήσουν και να κατανοήσουν πτυχές της συμπεριφοράς τους, ξεπερνώντας μύθους και παρανοήσεις που συνοδεύουν την οριοθέτηση, την αυτοεκτίμηση και το θυμό. Να μάθουν να διεκδικούν και να συγκρούονται με ασφάλεια. Να εξοικειωθούν με τις δύσκολες έννοιες της απώλειας και του πένθους προσώπων και σχέσεων. Να πάρουν ερεθίσματα, ώστε να αποπειραθούν προσωπικές αλλαγές που μπορεί να βελτιώσουν τη ζωή τους στο πλαίσιο της διαχείρισης των σχέσεών τους σε όλα τα επίπεδα.

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Μετά το πέρας αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να μπορούν να:

- Κατανοήσουν την πολυπλοκότητα που διέπει τις σχέσεις.
- Μάθουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.
- Μπορούν να είναι διεκδικητικοί σε ασφαλές περιβάλλον.
- Μάθουν τα οφέλη από την ανάληψη της προσωπικής τους ευθύνης σε θέματα σχέσεων.
- Μπορούν να διαχειρίζονται θέματα Απώλειας και Πένθους.
- Προσεγγίσουν στοιχεία της προσωπικότητά τους, ώστε να προσπαθήσουν για ικανοποιητικότερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Λέξεις – Κλειδιά

- Αυτοεκτίμηση
- Οριοθέτηση
- Συναισθήματα
- Συγκρούσεις
- Ζευγάρι
- Διεκδίκηση
- Θυμός
- Απώλεια
- Πένθος

Εισαγωγικές Παρατηρήσεις

Στην ενότητα αυτή αναπτύσσονται σπονδυλωτά θέματα που σχετίζονται με την προσωπική μας ανάπτυξη σε πολλά επίπεδα. Αναπτύσσονται τα θέματα της επικοινωνίας, των συναισθημάτων και της αποδοτικής διαχείρισής τους, θέματα προσωπικών ορίων, διαχείρισης θυμού, θέματα αυτοεκτίμησης, σχέσεων στο ζευγάρι και διαχείρισης απώλειας και πένθους. Τα διαφορετικά θέματα που προσεγγίζονται έχουν μεταξύ τους μια ισχυρή σύνδεση, η οποία αφορά στη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων. Δίνονται πληροφορίες που ο κάθε εκπαιδευόμενος μπορεί να αξιοποιήσει στην καθημερινή ζωή, χωρίς να απαιτούνται προηγούμενες γνώσεις στα θέματα που αναπτύσσονται.

Το μεγάλο εύρος του θέματος και ο περιορισμένος διαθέσιμος χώρος στην παρούσα ενότητα, δημιουργεί την ανάγκη για συνοπτική αλλά και επιλεκτική ανάπτυξη των θεμάτων. Κάθε ομάδα εκπαιδευομένων, αλλά και καθένας ξεχωριστά μπορεί να εστιάσει και να εμβαθύνει σε θέματα που τον αφορούν και τον ενδιαφέρουν περισσότερο. Η επιλογή των ασκήσεων έγινε με γνώμονα την διερεύνηση προσωπικών πεποιθήσεων, στάσεων και συμπεριφορών εκ μέρους των εκπαιδευομένων και την κινητοποίηση για πιθανές αλλαγές. Η βιβλιογραφία αποτελεί και έναν οδηγό για περαιτέρω μελέτη σε θέματα που ο καθένας επιθυμεί ή έχει περισσότερη ανάγκη.

1 Θέματα Επικοινωνίας και Διεκδίκησης

1.1 Επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι η διαδικασία εκείνη κατά την οποία ένας άνθρωπος αποστέλλει ένα μήνυμα σε έναν άλλον, χρησιμοποιώντας έναν κοινό – κατά προτίμηση- κώδικα επικοινωνίας (μέσο αποστολής του μηνύματος). Συνήθως περιγράφουμε τρεις μορφές επικοινωνίας, τη λεκτική, τη γραπτή και την εξωλεκτική (μέσω νοημάτων, στάσης σώματος, κινήσεων, εκφράσεων κλπ). Κατά τη διαδικασία της επικοινωνίας ανταλλάσσουμε μηνύματα, πληροφορίες, ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα. Οι στόχοι της επικοινωνίας μπορεί να είναι πολλοί και διαφορετικοί. Συχνά επικοινωνούμε γιατί θέλουμε να μας καταλάβουν, γιατί θέλουμε να γνωστοποιήσουμε το πώς νοιώθουμε ή τι σκεφτόμαστε. Σε άλλες περιπτώσεις, είναι πιθανό να θέλουμε να επηρεάσουμε/αλλάξουμε ή να τροποποιήσουμε την συμπεριφορά του άλλου ή των άλλων απέναντί μας. Επικοινωνούμε αυθόρμητα και φυσικά ή προσεκτικά και προσχεδιασμένα αναλόγως τη στιγμή, τη φύση των σχέσεών μας, την προσωπικότητά μας, το πλαίσιο στο οποίο βρισκόμαστε (δουλειά, φίλοι, σχέσεις, παιδιά κ.ά.) και αναλόγως με το αποτέλεσμα που θέλουμε να πετύχουμε. Η επικοινωνία μας με τους άλλους ανθρώπους μπορεί να έχει τη μορφή ενός γόνιμου και εποικοδομητικού διαλόγου (όπου και τα δύο μέρη ακούγονται και η γνώμη τους είναι σεβαστή, όπου και οι δύο μπορεί να μάθουν κάτι ο ένας από τον άλλον) ή μπορεί να πάρει τη μορφή μιας αντιπαράθεσης /σύγκρουσης (όπου κανείς δεν ακούει ή δεν νοιάζεται για τα επιχειρήματα/τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου).

Πολλές φορές η επικοινωνία χρησιμοποιείται και με κακή προαίρεση. Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να "κερδίσουν" σε ένα διάλογο αποσταθεροποιώντας το συνομιλητή τους. Η HIRRIGYEN (1999:122) αναφέρει: «Με λίγα λόγια για να αποσταθεροποιήσεις τον άλλον πρέπει:

- Να τον χλευάζεις για τις πεποιθήσεις του, τις πολιτικές του επιλογές, τις προτιμήσεις του.
- Να μην του απευθύνεις το λόγο.
- Να τον γελοιοποιείς δημόσια.
- Να τον επικρίνεις μπροστά σε άλλους.
- Να του στερείς τη δυνατότητα να εκφραστεί.
- Να τον χλευάζεις για την αδυναμία του.
- Να κάνεις προσβλητικούς υπαινιγμούς χωρίς διευκρινίσεις.
- Να τον κάνεις να αμφιβάλλει για την ικανότητά του να κρίνει και να αποφασίζει.»

Ακόμα και η άρνηση της άμεσης επικοινωνίας είναι ένα 'όπλο' το οποίο χρησιμοποιείται συχνά. Σε μία ανοιχτή σύγκρουση υπάρχει η πιθανότητα να βρεθεί λύση. Η άρνηση όμως του διαλόγου και της επικοινωνίας δίνει το μήνυμα "μου είσαι αδιάφορος/η και είναι φυσικά μεγάλο πλήγμα για την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων γύρω μας.

Η επικοινωνία είναι αλληλένδετη με τη συναισθηματική οικειότητα. Η συναισθηματική οικειότητα μας κάνει να ανοίξουμε – με ειλικρίνεια – τον εαυτό μας και να επικοινωνήσουμε με τους άλλους ανθρώπους. Η διαδικασία αυτή ξεκινά πρωτίστως από την προσπάθεια για επικοινωνία. Η αποτελεσματική επικοινωνία, βασίζεται στην προσπάθεια να «ακούσω» τον άλλο άνθρωπο χωρίς να τον κρίνω, περιλαμβάνει τη διεκδίκηση των προσωπικών μου δικαιωμάτων και την υπευθυνότητα που πρέπει να αισθάνομαι για την αποτελεσματικότητά της. Η επικοινωνία αφορά στη διαδικασία εκείνη όπου οι δικές μας ανάγκες, θα πρέπει να συναντηθούν με τις ανάγκες του άλλου.

Ακούω τους άλλους ανθρώπους κριτικά, αλλά χωρίς κριτική, εκτιμώ και αξιολογώ την άποψή τους, διατυπώνω και υπερασπίζομαι ταυτόχρονα και τη δική μου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ-ΑΚΟΥΩ –ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ

Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε πτυχές της έννοιας της επικοινωνίας, να ακούσετε το συνομιλητή σας και να προσπαθήσετε να τον καταλάβετε. Να θυμάστε ότι «ακούω» δεν σημαίνει υποχρεωτικά ότι «συμφωνώ».

Διαλέξτε έναν συν-εκπαιδευόμενό σας, καθίστε κοντά ώστε να νιώθετε άνετα και προσπαθήστε να κρατάτε την οπτική σας επαφή καθώς μιλάτε. Διαλέξτε ένα ουδέτερο θέμα (π.χ. πώς πέρασα στη δουλειά, στο σπίτι κλπ) και διατυπώστε μερικές (2-3), όσο το δυνατόν πιο σαφείς, προτάσεις. Ζητήστε από το συνομιλητή σας να σας κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις σχετικές με αυτά που είπατε, ξεκινώντας με τη διατύπωση «Όταν λεςεννοείς ότι.....; ». Όταν συμφωνείτε το σημειώνετε, όταν διαφωνείτε εξηγείτε τι δεν έγινε κατανοητό. Όταν ο συνομιλητής σας «κερδίσει» 3 «ναι», αλλάζετε ρόλους και επαναλαμβάνετε την άσκηση. Μπορείτε να την επαναλάβετε για 2 φορές ακόμη με άλλα θέματα.

Τι καταλάβατε από την άσκηση αυτή; Μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας.

1.2 Διεκδίκηση

Ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία που καθιστούν αποδοτική την επικοινωνία μας είναι αυτό της διεκδίκησης. Διεκδικητικότητα είναι η ικανότητά μας να εκφράζουμε ειλικρινά τη γνώμη μας, τα συναισθήματα και τα δικαιώματά μας χωρίς φόβο ή άγχος, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιούμε εκείνο τον τρόπο που δεν παραβιάζει και σέβεται τα δικαιώματα των άλλων. Η διεκδικητικότητα απέχει από την επιθετικότητα, ενώ επίσης δεν έχει σχέση με την αρνητική έννοια του «εγωισμού». Μοιάζει περισσότερο με έναν «κοινό τόπο» συνάντησης δύο ανθρώπων που «ακούνε» ουσιαστικά και με ενδιαφέρον ο ένας τον άλλον. Προϋποθέτει σημαντικό βαθμό αυτοεκτίμησης, αφού σχετίζεται με την πρακτική και την ανάγκη να υποστηρίξω τον εαυτό μου, ταυτόχρονα με έναν βαθύ σεβασμό για τους άλλους ανθρώπους και τη διαφορετικότητά τους. Η έλλειψη διεκδίκησης και η αντικατάσταση αυτής από επιθετικές ή παθητικές συμπεριφορές συνήθως προέρχεται από λανθασμένες πεποιθήσεις ή στερεοτυπικές αντιλήψεις. Μια συνηθισμένη τέτοια μπορεί να είναι ότι δεν πρέπει να λέμε «όχι» στους άλλους γιατί αυτό είναι εγωιστικό. Έχουμε διδαχθεί ότι πρέπει να είμαστε ήρεμοι για να αποφύγουμε να έρθουμε σε αντιπαράθεση. Στον αντίποδα αυτού έχουμε επίσης διδαχθεί ότι οι δικές μας ανάγκες είναι πιο σημαντικές από των υπολοίπων ανθρώπων.

Συνήθως η διεκδικητική συμπεριφορά έχει χαρακτηριστικά όπως περιγράφονται ακολούθως:

- ✓ Μιλάμε και διεκδικούμε τα δικαιώματά μας.
- ✓ Προσπαθούμε να διορθώσουμε μια κατάσταση στην οποία τα δικαιώματα αυτά παραβιάζονται.
- ✓ Αναζητάμε, ως βασική προϋπόθεση, το σεβασμό και την κατανόηση στις σχέσεις μας.
- ✓ Βρίσκουμε υγιείς τρόπους να οριοθετούμε ανθρώπους που χρησιμοποιούν εναντίον μας τρόπους όπως η επιθετικότητα, ο χειρισμός, η κριτική και η προσβολή.
- ✓ Προστατεύουμε αυτούς για τους οποίους είμαστε υπεύθυνοι (παιδιά/ηλικιωμένοι/ ή άρρωστοι άνθρωποι), οι οποίοι δεν μπορούν να μιλήσουν ή να υπερασπιστούν εύκολα τον εαυτό τους.
- ✓ Αποδεχόμαστε τις συνέπειες που έχει σε εμάς ή στο περιβάλλον μας η διεκδικητική συμπεριφορά / επικοινωνία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Παρακαλούμε απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με «ναι», «συνήθως», «όχι πάντα», «όχι» και διαπιστώστε κατά πόσο χρησιμοποιείτε τη διεκδίκηση στην επικοινωνία σας.

Ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε ;

Εκφράζετε το θυμό σας και την ενόχλησή σας με τρόπο που να λειτουργεί θετικά για εσάς και τους γύρω σας ;

Κάνετε ερωτήσεις, όταν δεν έχετε καταλάβει κάτι;

Λέτε τη γνώμη σας ανοιχτά, ακόμα και όταν ένα σύνολο ανθρώπων έχει διαφορετική άποψη από εσάς ;

Μιλάτε αρκετά συχνά στους χώρους που κινείστε (δουλειά, φίλοι, οργανισμοί, ομάδες);

Τα δικά μας σχόλια αναφορικά με τις απαντήσεις σας θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας.

1.3 Παθητικότητα

Οι άνθρωποι που δεν υιοθετούν διεκδικητική συμπεριφορά στην επικοινωνία τους συνήθως είναι άνθρωποι που ανέχονται παθητικά αυτά που συμβαίνουν γύρω τους και τους ενοχλούν ή άνθρωποι που είναι μονίμως και αδίκως θυμωμένοι με τους γύρω τους φιλονικώντας. Οι συνέπειες από την έλλειψη αυτή συνήθως αποτυπώνονται στη ζωή ή την καθημερινότητα ενός ανθρώπου με τις παρακάτω μορφές:

- ✓ **Καταθλιπτικό συναίσθημα, αίσθημα κενού.** Όταν δεν διεκδικούμε και δεν επικοινωνούμε τα θέματα που ουσιαστικά μας απασχολούν ή όταν, αντίθετα, στρέφουμε το θυμό προς τον εαυτό μας, τότε τα πράγματα δυσκολεύουν για εμάς και τους γύρω μας. Κυριαρχεί η αίσθηση ότι «η ζωή μου μού διαφεύγει» ή ότι «δεν την εξουσιάζω».
- ✓ **Μνησικακία.** Ως μνησικακία θεωρούμε τον συνεχή και αδικαιολόγητο θυμό για τους άλλους. Η μνησικακία είναι ορατή στην επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων όταν συχνά χρησιμοποιούν γεγονότα του παρελθόντος στον παρόν (αντί να μιλάμε για αυτό που έγινε σήμερα, συζητάμε πράγματα που έχουν γίνει μήνες ή χρόνια πριν). Συνήθως κυριαρχεί η αίσθηση ότι οι άνθρωποι μας εκμεταλλεύονται.
- ✓ **Σύγχυση.** Όταν δεν υιοθετούμε τη διεκδικητική συμπεριφορά στην επικοινωνία μας με τους άλλους τότε μπορεί να αισθανθούμε σύγχυση σε σχέση με το «ποιοί είμαστε». Αυτή τη σύγχυση μπορούμε να την κατανοήσουμε όταν στους εσωτερικούς μας διαλόγους αναρωτιόμαστε για ζητήματα όπως «γιατί είμαι τόσο αδύναμος;» ή «θα είμαι πάντα το θύμα;». Κυριαρχεί η αίσθηση της προσωπικής αδυναμίας και θυματοποίησης.

- ✓ **Βία.** Όταν δεν μπορούμε ή δεν ξέρουμε να εκφραστούμε διεκδικητικά τότε μπορεί ο θυμός που νοιώθουμε για τα πράγματα και τις καταστάσεις να διογκωθεί και να καταφύγουμε στον αντίποδα της απάθειας/παθητικότητας που είναι η βία. Στην περίπτωση αυτή συνήθως νομίζουμε ότι μόνο εμείς έχουμε δίκιο.
- ✓ **Άγχος – που οδηγεί στην αδράνεια.** Πολλοί άνθρωποι που δεν γνωρίζουν το πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά υιοθετούν μια στάση απόσυρσης και αποφυγής και σταματούν να εμπλέκονται ενεργά και ουσιαστικά στις σχέσεις τους, στη δουλειά τους ή στις φιλίες τους. Κυριαρχεί ο φόβος «μήπως πληγωθούν». Το συνηθέστερο συναίσθημα είναι αυτό του άγχους και της ανασφάλειας.
- ✓ **Σχέσεις χωρίς νόημα.** Οι άνθρωποι που δεν διεκδικούν, δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, με αποτέλεσμα οι σχέσεις που έχουν να μοιάζουν με «νεκρό τοπίο.» Η έλλειψη της ουσιαστικής συμμετοχής τους στις σχέσεις αντικαθίσταται από την πεποίθηση ότι «ο άλλος θα έπρεπε να ξέρει τι θέλω/χρειάζομαι/έχω ανάγκη, αφού είναι φανερό». Κυριαρχεί η αίσθηση του «ανικανοποίητου».
- ✓ **Σωματικά συμπτώματα.** Η έλλειψη διεκδίκησης μπορεί να φτάσει σε σημείο να σωματοποιηθεί, δηλαδή τα συμπτώματα να είναι ορατά μόνο σε συναισθηματικό επίπεδο αλλά και στο σώμα. Λόγω του υψηλού βαθμού άγχους που βιώνει συνεχώς το άτομο, το σώμα εξασθενεί και μπορεί να παρουσιάσουν διάφορα σωματικά προβλήματα, όπως συνεχόμενοι πονοκέφαλοι, ημικρανίες, πίεση, δερματικά νοσήματα, κλπ. Ωστόσο χρειάζεται προσοχή πριν σπεύσουμε να χαρακτηρίσουμε ψυχοσωματικό κάποιο σύμπτωμα, χρειάζεται να έχουμε πρώτα επισκεφθεί ιατρό ο οποίος θα αποκλείσει πιθανές ασθένειες.

1.4 Διεκδικητική Επικοινωνία

Παρακάτω αναπτύσσονται μερικές βασικές μορφές που μπορεί να πάρει η διεκδικητική επικοινωνία, οι οποίες προτείνονται ώστε οι εκπαιδευόμενοι να τις αποπειραθούν στην προσπάθειά τους για διεκδικητική επικοινωνία

Βασική διεκδίκηση. Αυτή είναι η απλή μορφή διεκδίκησης και η ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των πεποιθήσεών μας. Συνήθως εκφράζεται με την απλή δήλωση «Εγώ θέλω» ή «Εγώ αισθάνομαι».

Συναισθητική διεκδίκηση. Αυτή η μορφή εκτός από τη δική μας θέση περιλαμβάνει ευαισθησία και κατανόηση για τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων. Χωρίζεται σε δύο μέρη,

αρχικά με την έκφραση της κατανόησης του άλλου, ενώ ακολουθεί η έκφραση της δική μας ανάγκης με τη μορφή «Εγώ θέλω» ή «Εγώ αισθάνομαι». Παράδειγμα: «Καταλαβαίνω ότι είσαι πολύ απασχολημένος/η αυτόν τον καιρό με τη δουλειά σου, αλλά εγώ αισθάνομαι λυπημένη γιατί πιστεύω ότι και η σχέση μας είναι σημαντική για μένα. Θέλω να δημιουργήσεις χρόνο και για εμάς».

Κλιμακωτή διεκδίκηση. Η κλιμακωτή διεκδίκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν το άλλο άτομο έχει αποτύχει να ανταποκριθεί στη βασική μας διεκδίκηση και παραβιάζει τα δικαιώματά μας. Σταδιακά κλιμακώνεται η διεκδίκησή μας και συνήθως περιλαμβάνει (χωρίς να είμαστε απειλητικοί) και τις φυσικές συνέπειες της συμπεριφοράς του άλλου. Παράδειγμα: «Εγώ θέλω την εργασία σου έτοιμη μέχρι αύριο στις 17.00. Αν δεν μπορέσεις να τα καταφέρεις, θα ζητήσω βοήθεια από το διευθυντή». Εναλλακτικά: «Εγώ χρειάζομαι τη βοήθειά σου για να μένει το σπίτι καθαρό. Αν δεν μαζεύεις τα παιχνίδια σου από τους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού, θα αναγκαστώ να τα πετάξω».

Εγώ – Διεκδίκηση. Όταν επικεντρωνόμαστε στην «Εγώ – Διεκδίκηση» περιγράφουμε το πρόβλημα, τα συναισθήματα και δίνουμε και τη θέση μας με έναν θετικό τρόπο χωρίς να κατηγορούμε τον άλλον. Η «εγώ- διεκδίκηση» μπορεί να μας βοηθήσει να δομήσουμε τις σκέψεις μας με ξεκάθαρο τρόπο με κέντρο τον εαυτό μας και «τα θέλω μας». Παράδειγμα: «Όταν λες ότι θα ψωνίσεις εσύ για το σπίτι και δεν το κάνεις, τότε εγώ δεν μπορώ να μαγειρέψω. Αισθάνομαι πληγωμένη και θυμωμένη. Την επόμενη φορά θα προτιμούσα να μην αναλάβεις κάτι αν πραγματικά δεν θέλεις ή δεν μπορείς, ώστε να μπορέσω να κανονίσω εγώ το πρόγραμμά μου».

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ

Στην άσκηση αυτή θα σας ζητήσουμε να γράψετε παραδείγματα διεκδικητικής επικοινωνίας (3 παραδείγματα), αναφέροντας τη συμπεριφορά που ενοχλεί, τα αποτελέσματά της και τι θα θέλατε να γίνει, αναφερόμενοι σε υποθετικά προσωπικά σας σενάρια, όπως παρακάτω:

Όταν το κάνεις αυτό ... **Όταν αργείς....**

Τα αποτελέσματα είναι ... **Βγαίνω έξω από το πρόγραμμά μου....**

Για αυτό θα προτιμούσα... **Θα ήθελα να έρχεσαι στην ώρα που έχουμε ορίσει.**

Όταν το κάνεις αυτό ... (περιγράψτε τη συμπεριφορά).

Τα αποτελέσματα είναι... (Περιγράψτε πώς η συμπεριφορά αυτή σας φέρνει σε πρόβλημα).

Για αυτό θα προτιμούσα... (περιγράψτε τι θέλετε ξεκάθαρα.)

Τα δικά μας σχόλια για την προσέγγιση που κάνατε στην άσκηση αυτή θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας.

Με τη συχνή επανάληψη των παραπάνω τρόπων επικοινωνίας – μέσω της διεκδίκησης-θέτουμε τις βάσεις για ουσιαστική επικοινωνία χωρίς συνεχή παράπονα, απειλές και φόβο. Ο Moustakas (1981:21) αναφέρει ότι «σε καιρούς αμφιβολίας και σύγκρουσης δεν υπάρχει άλλος τρόπος παρά να βρούμε έναν δρόμο μέσα μας. Το να είμαστε ο εαυτός μας είναι μια ευθύνη καθώς και ένα δικαίωμα. Ένα από τα πιο σοβαρά και ισχυρά εργαλεία που διαθέτουμε εμείς οι άνθρωποι για την αυτογνωσία μας αλλά και που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις είναι η ορθή επικοινωνία και η διεκδίκηση».

2 Συναισθήματα και η Διαχείρισή τους

Όταν είμαστε παιδιά, στο ξεκίνημα της ζωής μας, έχουμε έντονη σύγχυση σχετικά με τα συναισθήματά μας, νοιώθοντας την ανάγκη να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας, ώστε να δώσουμε το δικό μας νόημα στη ζωή. Για να εξελιχθεί αυτή η διαδικασία ομαλά και αποδοτικά χρειάζεται να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε, να κατονομάσουμε και να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας. Πρόκειται για μια διεργασία που αρχικά ξεκινά συνήθως στο πλαίσιο της οικογένειας, ενώ συνεχίζεται στο πλαίσιο του σχολείου αλλά και της κοινωνίας που ζούμε. Μέσα σε αυτές τις δομές μαθαίνουμε τον τρόπο να εκφράζουμε/να διαχειριζόμαστε ή να απωθούμε/να κρύβουμε/να αρνούμαστε τα συναισθήματά μας. Η συναισθηματική εκπαίδευση που λαμβάνουμε είναι σημαντική γιατί η μετέπειτα ζωή μας ως ενήλικες θα βασιστεί σε αυτήν. Ανάλογα με τον τρόπο που έχουμε «εκπαιδευτεί», είτε θα μας βοηθήσει να εμπλακούμε συναισθηματικά με τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους, είτε θα μας δυσκολέψει σε αυτό.

Τα συναισθήματα είναι «οι οδηγοί μας» στη ζωή. Με την ύπαρξή τους μας ενημερώνουν για τον αντίκτυπο που έχει για εμάς μια συγκεκριμένη κατάσταση και μας καθοδηγούν σχετικά με τη δράση μας σε σχέση με αυτή. Παρακάτω περιγράφονται μερικά από αυτά:

Φόβος: Ο φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή φανταστικού κινδύνου ή απειλής. Είναι ένας φυσικός μηχανισμός που σκοπό έχει να μας κινητοποιήσει ώστε να προστατευτούμε.

Θυμός: Το συναίσθημα του θυμού προέρχεται από την αίσθηση της καταπάτησης των ορίων μας. Ενεργοποιείται για να μας δώσει την ενέργεια (θερμότητα) που χρειαζόμαστε ώστε να δράσουμε.

Θλίψη: Η λύπη είναι συναίσθημα με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της στενοχώριας, του πόνου ή της οδύνης. Χρησιμεύει στο να πενήσουμε την κάθε είδους ενδεχόμενη απώλεια.

Χαρά: Τη βιώνουμε σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα όταν αποκτάμε κάτι που επιθυμούμε, όταν γινόμαστε αποδεκτοί από τους άλλους, όταν βρισκόμαστε σε επαφή με ανθρώπους που μας αγαπούν, όταν κάνουμε πράγματα που συνδέονται με ευχάριστες αναμνήσεις, όταν ανήκουμε σε ομάδες ανθρώπων που μας αποδέχονται, όταν λαμβάνουμε προσοχή και φροντίδα, όταν καταλαβαίνουμε ότι μας εκτιμούν και μας σέβονται, όταν πετύχουμε τους στόχους μας κ.λπ. Είναι κινητήριο

συναίσθημα για να βάλουμε στόχους και να προσπαθήσουμε να τους επιτύχουμε ή να αποπειραθούμε αλλαγές.

Ντροπή: Η ντροπή σχετίζεται με την αίσθηση της ταπείνωσης στα μάτια κάποιου ή κάποιων (ή του εαυτού μας), επειδή νοιώθουμε ότι αυτό που είμαστε ή αυτό που μας συμβαίνει δεν είναι αποδεκτό.

Άγχος: Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο σκέφτεται ότι θα έρθει αντιμέτωπο με μία δύσκολη κατάσταση ή όταν απειλείται πραγματικά. Είναι το συναίσθημα που τροφοδοτεί την αντίδραση «μάχομαι ή εγκαταλείπω».

Αγάπη: Είναι το συναίσθημα που νοιώθω όταν αφήνω τον άλλον να είναι ή να γίνεται ο εαυτός του.

Τα συναισθήματα, όπως και τα χρώματα, έχουν φυσικά διαβαθμίσεις ανάλογα με την έντασή τους. Κάτι μπορεί να σημαίνει ότι κάποιος/α όταν δηλώνει θυμωμένος μπορεί να είναι ενοχλημένος ή απλώς εκνευρισμένος ή «έξαλλος». Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να εκπαιδευθούμε στο να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους το πώς ακριβώς νοιώθουμε (την ένταση του συναισθήματός μας), γιατί σε άλλη περίπτωση υπάρχει κίνδυνος η επικοινωνία μας να παρουσιάσει σημαντικά προβλήματα, καθώς πιθανότατα στέλνουμε λανθασμένα μηνύματα.

Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου είναι τελείως διαφορετικό από το να δρω επηρεαζόμενος από αυτά.

Εκφράζω συναίσθημα	Δρω επηρεαζόμενος
Είμαι θυμωμένη (και το λέω)	Σπάω/χτυπάω/υποτιμώ/κατηγορώ
Είμαι λυπημένος (και κλαίω)	Πίνω ανεξέλεγκτα αλκοόλ
Είμαι φοβισμένη (και ζητώ βοήθεια)	Επιτίθεμαι ή παραλύω
Είμαι χαρούμενος (και γελάω)	Βάζω τη μουσική δυνατά (01.00 το πρωί)

Από τα παραπάνω παραδείγματα μπορεί κανείς να καταλάβει ότι δεν υπάρχουν αρνητικά και θετικά συναισθήματα, αλλά αρνητικός και θετικός τρόπος που αντιδράμε ή τα διαχειριζόμαστε.

Δεδομένου ότι είναι πολύ σημαντικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας (αλλά και οι άλλοι άνθρωποι έχουν το ίδιο δικαίωμα), θα πρέπει να το κάνουμε χωρίς επίκριση, προς

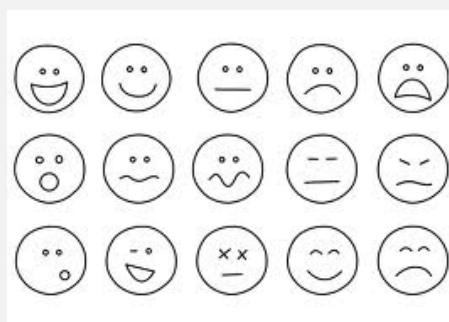
τον άνθρωπο που επικοινωνούμε. Στην περίπτωση που ασκήσουμε κριτική ή υποτίμηση στην έκφραση του συναισθήματος του άλλου, θέτουμε τις βάσεις για μελλοντικά προβλήματα σε αυτή μας την σχέση. Άνθρωποι που συμπεριφέρονται με υπερβολική αυστηρότητα ή είναι υπερβολικά παραχωρητικοί ή υπερπροστατευτικοί είναι σύνηθες να μπλοκάρουν τη διαδικασία της έκφρασης των δικών τους συναισθημάτων, αλλά και των άλλων ανθρώπων. Με αυτό τον τρόπο χάνεται η ευκαιρία να μάθουμε τον τρόπο να διαχειριζόμαστε τα «απαγορευμένα» συναισθήματά μας, αυτά που μας δυσκολεύουν.

Τόσο ο άντρας όσο και η γυναίκα αισθάνονται ακριβώς ίδια συναισθήματα. Το μόνο που αλλάζει είναι ο τρόπος έκφρασής τους. Ο τρόπος αυτός έχει τις καταβολές του σε αυτά που έχουμε διδαχθεί σχετικά με το «τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται» για τα δυο φύλα από την οικογένεια ή το κοινωνικό πλαίσιο που ζούμε. «Οι άντρες έχουν ειδικά εκπαιδευθεί στο να θυσιάζουν τα αισθήματά τους ή και τη ζωή τους ακόμα, για αυτό που τους έχουν πει ότι είναι το καθήκον τους, ως άνδρες» (Pittman, 1998: 42).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Στόχος αυτής της άσκησης είναι να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε συναισθήματα, ενώ παράλληλα να διαπιστώσετε πόσο εξοικειωμένοι είστε με τη διαδικασία εντοπισμού των συναισθημάτων.

Παρακαλούμε δείτε τα παρακάτω σχέδια και προσπαθήστε να αποδώσετε ένα συναίσθημα σε κάθε ξεχωριστό σχέδιο.



Την δική μας εκδοχή θα την βρείτε στο τέλος της ενότητας.

Τα συναισθήματα κάνουν πιο πλούσια τη ζωή μας, ενώ την αφήνουν άδεια αν προσπαθήσουμε να τα παρακάμψουμε ή να τα αρνηθούμε. Οι γονείς εκτός από τη στήριξη που παρέχουν στα παιδιά τους για να μορφωθούν στο σχολείο, πεδίο στο οποίο συνήθως προσπαθούν σημαντικά, χρειάζεται να κατανοήσουν ότι η εκπαίδευση στα συναισθήματα και την υγιή διαχείρισή τους είναι μια υποχρέωσή τους πολύ σπουδαία και απαραίτητη για τη μελλοντική ψυχική υγεία και ισορροπία τους. Κάθε συναίσθημα είναι χρήσιμο και για το

λόγο αυτό δεν θα πρέπει να αποκλείουμε κάποια από αυτά. Τα συναισθήματα είναι σαν «συγκοινωνούντα δοχεία». Όταν αρνούμαι, αποποιούμαι ή «παγώνω» κάποιο συναίσθημα που με δυσκολεύει, είναι πολύ πιθανό να «μπλοκάρω» και την έκφραση άλλων από αυτά. Εάν παρακάμπτω το θυμό που νοιώθω για ένα πρόσωπο, είναι πολύ πιθανό ταυτόχρονα να δυσκολεύομαι να αισθανθώ και αγάπη προς τον άνθρωπο αυτό.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας, ενώ όλοι μπορεί να είναι επικίνδυνοι για την ψυχική μας υγεία και ισορροπία. Παρακάτω περιγράφονται οι συνηθέστεροι:

- ✓ Αγνοώντας τα.
- ✓ Προσποιούμενοι ότι δεν «έγινε τίποτε».
- ✓ Με την πολυφαγία.
- ✓ Χρησιμοποιώντας ναρκωτικά και αλκοόλ.
- ✓ Με την καταναγκαστική γυμναστική.
- ✓ Με την επίμονη αναζήτηση σεξ.
- ✓ Με την οποιαδήποτε καταναγκαστική συμπεριφορά.
- ✓ Με την καταναγκαστική αυτοϊκανοποίηση.
- ✓ Με το να είμαστε συνεχώς απασχολημένοι.
- ✓ Με το να αναλύουμε υπερβολικά.
- ✓ Με το καταναγκαστικό διάβασμα ή την τηλεόραση.
- ✓ Με το να κρατάμε τη συζήτηση σε ένα διανοητικό επίπεδο.
- ✓ Με το να υποκρινόμαστε.

Αντίθετα με ότι μπορεί να πιστεύουμε ή να αισθανόμαστε, το να αναστέλλουμε με τους παραπάνω τρόπους τα συναισθήματά μας μπορεί να μας φαίνεται πιο εύκολο δεν γίνεται όμως χωρίς κόστος. Οι παραπάνω τρόποι μας φέρνουν σταδιακή φθορά και είναι πιθανό στην συνέχεια να αισθανόμαστε:

- ✓ Κούραση.
- ✓ Καταθλιπτικό συναίσθημα, χωρίς προφανή λόγο.
- ✓ Δυσκολία να μιλήσουμε για τον εαυτό μας.
- ✓ Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- ✓ Αίσθηση έλλειψης κινήτρου.
- ✓ Απάθεια.
- ✓ Δυσκολία αποδοχής του εαυτού μας αλλά και των άλλων ανθρώπων.

Για να βελτιώσουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε ή επικοινωνούμε με τους άλλους τα συναισθήματά μας, αρχικά θα πρέπει να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας. Παρατηρούμε το πώς νοιώθουμε σε κάθε κατάσταση, προσπαθώντας να μην αγνοήσουμε ή να υποτιμήσουμε τα ευρήματα της παρατήρησής μας. Στη συνέχεια με ειλικρίνεια παραδεχόμαστε το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που νοιώθουμε. Αμέσως μετά εκφράζουμε αυτό που νοιώθουμε, δίνοντας το κατάλληλο όνομα, αποδεχόμενοι ότι αυτό που αισθανόμαστε είναι δική μας ευθύνη. Αποφεύγουμε να «φορτώνουμε» τους άλλους με ενοχές ή να ασκούμε κριτική για ό,τι αισθανθήκαμε, γιατί αυτό εμπίπτει αποκλειστικά στη δική μας ευθύνη. Προσπαθούμε να μην φοβόμαστε να παραδεχθούμε αυτό που νοιώθουμε. Αποφεύγουμε επίσης να χαρακτηρίζουμε τα συναισθήματα ως «καλά και κακά». Βρισκόμαστε σε συνεχή προσπάθεια να αναγνωρίσουμε με ποια συναισθήματα δυσκολευόμαστε και με ποια αισθανόμαστε άνετα. Προσπαθούμε να βρούμε νέους τρόπους διαχείρισής τους. Παρατηρούμε και αξιολογούμε το γεγονός ότι εκφράζοντας τα συναισθήματά μας με έναν νέο τρόπο, η ζωή μας γίνεται καλύτερη.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5. ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ	
Στόχος της άσκησης είναι να αναγνωρίσετε τις προσωπικές σας στάσεις και ενδεχόμενες δυσκολίες που δημιουργούν τα βασικά συναισθήματα τα οποία είναι:	
Φόβος, Θυμός, Θλίψη, Χαρά, Αγάπη, Ντροπή, Ενοχή, Άγχος.	
Παρακαλούμε συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα και βρείτε πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματα αυτά.	
Το συναίσθημα/συναισθήματα το οποίο με δυσκολεύει περισσότερο είναι:	
Το συναίσθημα/ συναισθήματα το οποίο διαχειρίζομαι ευκολότερα είναι:	
Το συναίσθημα/ συναισθήματα το οποίο δεν επιτρέπω στον εαυτό μου να νοιώσω:	
Στην πατρική μου οικογένεια δεν εκφραζόταν:	
Στα παιδιά μου ή το σύντροφό μου δεν επιτρέπω να εκφράσουν:	
Έχω βλάψει τον εαυτό μου ή άλλους όταν νοιώθω:	
Πιστεύω ότι χρειάζομαι δουλειά με:	
Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας	

3 Όρια & Οριοθέτηση

«Όταν δεν μπορούμε να αλλάξουμε μια κατάσταση (σκεφτείτε το παράδειγμα μιας ανίατης ασθένειας) είμαστε αντιμέτωποι με την πρόκληση να αλλάξουμε τον εαυτό μας.»

(Frankl, 2010: 172)

Η οριοθέτηση είναι ένα από τα θέματα που απασχολούν πολλούς ανθρώπους. Οι γονείς συνήθως λένε: «Τα παιδιά μου χρειάζονται όρια», στις σχέσεις λέμε ότι «η ισορροπία έρχεται όταν υπάρχουν όρια», ενώ πολλά άρθρα και σεμινάρια μας καλούν «να διδαχθούμε τον τρόπο να βάζουμε όρια». Όριο είναι ο χώρος ανάμεσα σε εμάς και τους άλλους ανθρώπους. Σε αυτόν το χώρο αναπτυσσόμαστε ατομικά και ξεχωριστά από τις σχέσεις που έχουμε με τους άλλους, ως μοναδικά άτομα, χωρίς να είναι απαραίτητη η παρουσία, η έγκριση ή η αποδοχή των άλλων στη διαδικασία αυτή.

Τα όρια είναι απαραίτητα ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να διατηρούν μια υγιή ταυτότητα. Ο τρόπος που τα διαχειριζόμαστε έχει τις ρίζες του στην παιδική μας ηλικία, ανάλογα με το τι έχουμε διδαχθεί για αυτά. Είναι πιθανό να τα αναπτύσσουμε και να τα υποστηρίξουμε, να τα φοβόμαστε, να τα απαιτούμε, να τα καλοδεχόμαστε ή να τα αγνοούμε.

Υπάρχουν πολλοί μύθοι που ακολουθούν ή συνδέονται με την έννοια των ορίων, τους οποίους τους έχουμε συναντήσει στην έως τώρα ζωή μας, ενώ είναι πιθανό ορισμένους από αυτούς να τους έχουμε υιοθετήσει ως δικά μας στερεότυπα. Στη συνέχεια συζητάμε τους πιο κοινούς από αυτούς.

Μύθος 1: Τα όρια είναι εξωτερικά, πρέπει να μας τα βάζουν οι άλλοι.

Πραγματικότητα: Τα όρια είναι και εξωτερικά και εσωτερικά. Οι ενήλικοι έχουν ανάγκη τα εξωτερικά όρια ως οδηγό για το πώς να φερθούν σε συγκεκριμένες συνθήκες και τα εσωτερικά όρια για να *υπερασπίζονται* τον εαυτό τους και να ζουν με τις δικές τους ηθικές αξίες, που έχουν υιοθετήσει.

Μύθος 2: Το να βάζω όρια είναι εγωιστικό.

Πραγματικότητα: Έχουμε δική μας ευθύνη να διαχειριστούμε τη ζωή μας, τις ικανότητές μας, τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας και τις ενέργειές μας. Κάθε μας άρνηση να προστατεύσουμε τα παραπάνω μας απομακρύνει από την πραγματικότητα που μπορούμε να έχουμε ώστε να ζήσουμε μια ζωή που απλά θα μας αξίζει. Η οριοθέτηση είναι σεβασμός.

Μύθος 3: Αν βάλω όρια, οι άνθρωποι που αγαπώ θα πληγωθούν.

Πραγματικότητα: Τείνουμε να βλέπουμε τα όρια ως επιθετικό όπλο, ενώ στην πραγματικότητα είναι ένα ακόμα εργαλείο στη δόμηση της προσωπικότητάς μας. Το να λέμε «όχι» μπορεί να μην είναι ευχάριστο, αλλά σίγουρα δεν είναι βλαπτικό. Οι δεσμοί μας με άλλους ανθρώπους, που θα αντέξουν στο χρόνο και στοχεύουν σε μια υγιή σχέση δεν μπορούν να διαλυθούν μόνο και μόνο επειδή εμείς θέσαμε όρια.

Μύθος 4: Το να βάλω όρια θα με οδηγήσει να αισθανθώ ενοχή.

Πραγματικότητα: Δέσμιοι της σκέψης ότι αφού «έχω λάβει πρέπει να ανταποδώσω» πολλοί άνθρωποι δεν βάζουν όρια γιατί νοιώθουν ενοχές. Η πραγματικότητα όμως είναι ότι αυτό που μπορεί να νοιώθω ότι «χρωστάω» στο γονιό μου, στη σχέση μου, στο φίλο μου κλπ είναι γνήσια ευγνωμοσύνη. Αν κάποιος σας «έδωσε» κάτι για να του «ανταποδώσετε» τότε έχετε να σκεφτείτε και να αποφασίσετε κατά πόσο θέλετε τέτοιου τύπου σχέσεις στη ζωή σας.

Μύθος 5: Αν βάλω όρια δεν μπορώ να μετανιώσω και να «τα πάρω πίσω», γιατί θα φανώ ανώριμος/η.

Πραγματικότητα: Είμαι ο μόνος κυρίαρχος στα «Ναι» και στα «Όχι» μου. Αν ένας άνθρωπος αλλάξει στάση ή συμπεριφορά και κρίνω ότι μπορώ να τον εμπιστευτώ εκ νέου, μπορώ να μεταβάλω με τη σειρά μου τα όριά μου και αυτό είναι εκ μέρους μου πράξη ωριμότητας.

Μύθος 6: Τα όρια δείχνουν έναν δογματικό άνθρωπο.

Πραγματικότητα: Τα όρια δείχνουν έναν οριοθετημένο άνθρωπο. Επίσης, το να έχω όρια είναι διαφορετικό από το να βάζω όρια.

Μύθος 7: Αν βάλω όρια σημαίνει ότι δεν αγαπώ και δεν νοιάζομαι.

Πραγματικότητα: Τα λογικά όρια είναι απόδειξη αγάπης. Οι άνθρωποι, γενικά, αισθάνονται ασφαλείς μέσα σε αυτά, ενώ αυτά τους βοηθούν να έχουν πορεία «πλεύσης» σε σχέση με εμάς. Ωστόσο, τα όρια που θέτουμε για να είναι αποδοτικά οφείλουν να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά. Να μην είναι άκαμπτα, να συμβαδίζουν με την εποχή, να γίνεται προσπάθεια να τίθενται συνεργατικά, να είναι σαφή και ξεκάθαρα, να έχουν λογική βάση και να βασίζονται τόσο στο σεβασμό προς τον εαυτό μας, όσο και στο σεβασμό των άλλων

Μύθος 8: Φοβάμαι να βάζω όρια και δεν θα προσπαθήσω άλλο.

Πραγματικότητα: Είναι πιθανό και συνηθισμένο να φοβόμαστε να βάλουμε όρια, ωστόσο μια ζωή χωρίς οριοθέτηση είναι μια ζωή... που δεν ζήσαμε. Σε μια τέτοια περίπτωση, ίσως

είναι καλύτερο να αναρωτηθούμε το πώς θα προσπαθήσουμε να μάθουμε να βάζουμε όρια και όχι να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια.

3.1 Τα όρια στις σχέσεις

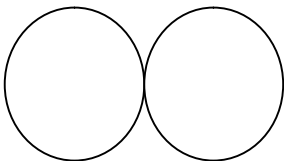
Για να μπορέσουμε να οριοθετήσουμε μια σχέση πρέπει πρώτα να προηγηθεί μια εσωτερική διεργασία με τον εαυτό μας. Μέρος αυτής της διαδικασίας είναι το να κατανοήσουμε ότι, για βάλουμε όρια, πρέπει να έχουμε όρια. Για να βοηθηθούμε να βρούμε τα όρια που εμείς έχουμε, χρειάζεται να αναρωτηθούμε για τα παρακάτω:

- Ποιες είναι οι προσωπικές αξίες που έχω ως άνθρωπος;
- Μέχρι πού αντέχω;
- Τι θέλω;
- Τι χρειάζομαι
- Τι έχω ανάγκη;

Όταν μπορέσουμε να δώσουμε για τον εαυτό μας τις παραπάνω απαντήσεις τότε, και μόνο τότε, μπορούμε να προχωρήσουμε στο επόμενο στάδιο που είναι η εξωτερική δράση. Η εξωτερική δράση σημαίνει να μπορώ να λέω «όχι», να ζητώ βοήθεια όταν μου είναι απαραίτητη και να δίνω βοήθεια, μόνο όταν μου ζητηθεί.

Τα προβλήματα που πιθανά να αντιμετωπίζουμε με τα όρια έχουν τη ρίζα τους στις πρώτες μας σημαντικές συγκρούσεις στα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Έχουν τη βάση τους σε δύσκολες καταστάσεις ή γεγονότα που ζήσαμε και μας αποτυπώθηκαν, συνηθίζουμε δε να τα αναφέρουμε ως «τραύματα». Συνήθως, όσο βαθύτερο ήταν το τραύμα, τόσο πιο δύσκολα θα είναι τα προβλήματα που θα προκύψουν για την οριοθέτησή μας στο μέλλον. Παρ' όλα αυτά τα όρια είναι μια δουλειά με τον εαυτό μας που διαρκεί σε όλη μας τη ζωή. Έτσι, ακόμα και αν δεν έχουμε ξεκινήσει με τις καλύτερες προϋποθέσεις τη διαδρομή αυτή, δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές στην πορεία.

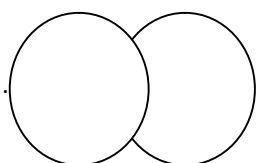
Παρακάτω δίνουμε μια εικόνα υγιών ορίων:



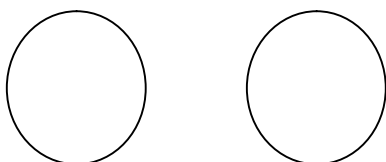
Οι άνθρωποι που διατηρούν αυτές τις οριοθετημένες σχέσεις παραμένουν ο εαυτός τους, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει εγγύτητα. Σε αυτές τις σχέσεις τα όρια είναι ευέλικτα και συνήθως αλλάζουν, καθώς ο κάθε άνθρωπος αλλάζει και αυτός με τη σειρά του. Σε αυτές τις σχέσεις

το «ΕΓΩ» και το «ΕΜΕΙΣ» συνυπάρχουν αρμονικά με ροή και συνέχεια στην εξέλιξή τους στο χρόνο.

Τα τραυματισμένα όρια δηλώνουν μια σχέση μέσα στην οποία το άτομο έχει συγχωνευτεί μέσα της. Συνήθως η συγχώνευση αυτή γίνεται ορατή από τις λέξεις που χρησιμοποιεί ένας άνθρωπος. Πολλές φορές κάποιοι γονείς λένε «πήραμε δέκα», όταν τους ρωτάς πώς πήγε το παιδί του στο διαγώνισμα. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις, οι οποίες αφορούν κυρίως ερωτικές σχέσεις, μπορεί να πιστεύουμε ότι για να έχουμε μια «καλή σχέση» πρέπει να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε, να δρούμε με τον ίδιο τρόπο με το /τη σύντροφό μας. Στις περιπτώσεις αυτές συνήθως κάθε αλλαγή αποτελεί απειλή για τη σχέση και αντιμετωπίζεται αναλόγως. Η παρακάτω εικόνα παρουσιάζει μια σχέση στην οποία το «ΕΓΩ» έχει γίνει «ΕΜΕΙΣ»:



Η επόμενη εικόνα δείχνει την απόσταση μεταξύ δύο ανθρώπων που δεν έχουν την παραμικρή αλληλεπίδραση, οικειότητα ή ζεστασιά. Στη συγκεκριμένη περίπτωση δεν μιλάμε για όρια, μιλάμε για ουσιαστική απόσταση. Τα άτομα έχουν επιλέξει να είναι «ΕΓΩ και ΕΓΩ» και δεν αφήνονται σε μια σχέση εμπιστοσύνης και αγάπης. Μια τέτοια εικόνα μπορεί να παρουσιάζουν οι γάμοι που διατηρούνται για «χάρη» των παιδιών ή λόγω οικονομικών συμφερόντων:



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. Η ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ:

Ποια εικόνα από τις παραπάνω αντικατοπτρίζει καλύτερα τον εαυτό σας και τη διαχείριση των ορίων σας σε σχέση με τους άλλους; Αναρωτηθείτε ειλικρινά χωρίς να είστε υποχρεωμένοι να μοιραστείτε τις σκέψεις σας με άλλους.

Στη συνέχεια, και εάν πιστεύετε ότι υπάρχουν περιπτώσεις που ανταποκρίνεστε όπως τις δυο τελευταίες εικόνες, που νομίζετε ότι οφείλεται.

Στην περίπτωση που επιθυμείτε να εμβαθύνετε, τι αλλαγές θα μπορούσατε να κάνετε για να προσεγγίσετε την πρώτη εικόνα;

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας.

3.2 Τι δεν είναι όριο

Υπάρχουν κάποιες καταστάσεις, που ενώ μοιάζουν να οριοθετούν τους γύρω μας, στην πραγματικότητα πληγώνουν και καταστρέφουν, τόσο την ίδια τη σχέση όσο και τα άτομα που εμπλέκονται σε αυτήν. Τέτοιες πρακτικές μπορεί να είναι:

- ✓ Οι απειλές
- ✓ Ο χειρισμός
- ✓ Η απομόνωση
- ✓ Η σιωπή
- ✓ Η παθητική επιθετικότητα
- ✓ Η τιμωρία
- ✓ Η παρατεταμένη παράκληση

Όλες οι παραπάνω πρακτικές συνήθως στοχεύουν στο να πετύχει κάποιος ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα, παρά να οριοθετήσει μια κατάσταση.

Παραθέτουμε ένα παράδειγμα που επεξηγεί τα παραπάνω: Μια μητέρα θέλει να μάθει το παιδί της να μαζεύει τα παιχνίδια του. Χρησιμοποιεί τις παρακάτω τεχνικές –τακτικές (πάρα πολλές φορές, όπως δηλώνει η ίδια), αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Περιγράφει τα εξής:

- ✓ **Απειλή:** «Θα στα πετάξω να δούμε τι θα κάνεις και με τι θα παίζεις» (χωρίς ωστόσο να πραγματοποιεί την απειλή).
- ✓ **Χειρισμός:** «Έλα πουλάκι μου μάζεψέ τα και θα σου πάρω παγωτό.»
- ✓ **Απομόνωση:** « Πήγαινε στο δωμάτιό σου για μία ώρα μέχρι να σκεφτείς τι έκανες.»
- ✓ **Η παθητική επιθετικότητα:** «Άστα θα τα μαζέψω εγώ, έτσι κι αλλιώς δούλα με έχετε εδώ μέσα εσύ και ο πατέρας σου.»
- ✓ **Τιμωρία:** «Για 1 εβδομάδα δεν έχει τηλεόραση.»
- ✓ **Παρατεταμένη παράκληση:** «Σε παρακαλώ, μάζεψέ τα, σε παρακαλώ μην τα αφήνεις όλα έξω, σε παρακαλώ κατάλαβέ με.»

Αυτό που δεν γίνεται στο παραπάνω παράδειγμα και είναι ζωτικής σημασίας για την οριοθέτηση είναι να έχει προετοιμαστεί από εμάς το παιδί για τις συνέπειες της συμπεριφοράς του, όταν αυτή θα προκύψει. Με την έμφαση στις συνέπειες συνειδητοποιούμε και κατακτούμε το σεβασμό και την αξιοπρέπεια του εαυτού μας και των άλλων. Οι συνέπειες μας διδάσκουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τη δική τους αξία, την οποία δεν πρέπει και δεν μπορούμε να τους περιφρονούμε.

Έτσι στο παραπάνω παράδειγμα για μια οριοθετημένη στάση προτείνουμε τις εξής προτάσεις-διατυπώσεις: «Θα ήθελα να σου μιλήσω λίγο. Παρατηρώ ότι κάθε φορά που

παίζεις, αφήνεις τα παιχνίδια σου εδώ και εκεί χρησιμοποιώντας και τους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού. Θα ήθελα να σε ενημερώσω ότι επειδή θέλω το σπίτι τακτοποιημένο θα χρειάζεται να μαζεύεις τα παιχνίδια σου κάθε φορά που παίζεις και θα τα βάζεις σε αυτό το κουτί. Αν δεν το κάνεις αυτό θα αναγκαστώ να μαζέψω εγώ τα παιχνίδια και θα τα αποσύρω για μία εβδομάδα. Έπειτα θα δοκιμάσουμε πάλι εκ νέου αν μπορείς να διαχειριστείς την κατάσταση. Αν υπάρχει κάτι που σε δυσκολεύει όταν τα μαζεύεις πες το μου να το λύσουμε μαζί.»

Αναλύοντας το παράδειγμά μας κάπως βαθύτερα, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στην πρότασή μας κυριαρχούν κάποια χαρακτηριστικά που απουσιάζουν από τις τακτικές που είδαμε και μεταχειρίστηκε η συγκεκριμένη μητέρα. Συγκεκριμένα, ζητήσαμε αρχικά την προσοχή του παιδιού (θα ήθελα να σου μιλήσω λίγο), περιγράψαμε χωρίς συναισθηματισμούς και φωνές τη συμπεριφορά που έχει και θέλουμε να αλλάξει (παρατηρώ ότι κάθε φορά που παίζεις, αφήνεις τα παιχνίδια σου εδώ και εκεί χρησιμοποιώντας και τους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού), ενημερώσαμε το παιδί για το τι θέλουμε εμείς (θα ήθελα να σε ενημερώσω ότι επειδή θέλω το σπίτι τακτοποιημένο θα χρειάζεται να μαζεύεις τα παιχνίδια σου κάθε φορά που παίζεις και θα τα βάζεις σε αυτό το κουτί), το προετοιμάσαμε για τις συνέπειες των πράξεών του(αν δεν το κάνεις αυτό θα αναγκαστώ να μαζέψω εγώ τα παιχνίδια και θα τα αποσύρω για μία εβδομάδα), δίνουμε την ευκαιρία να επανορθώσει, αφού δεν το τιμωρούμε (έπειτα θα δοκιμάσουμε πάλι εκ νέου αν μπορείς να διαχειριστείς την κατάσταση). Ζητώ τη δική του άποψη και γνώμη για το πώς αυτό που του ζητάω θα γίνει πιο εύκολο για εκείνο. (Αν υπάρχει κάτι που σε δυσκολεύει όταν τα μαζεύεις πες το μου να το λύσουμε μαζί). Ταυτόχρονα είναι σημαντικό να τηρήσουμε όσα είπαμε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7. ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Διαλέξτε ένα από τα δύο προτεινόμενα «προβλήματα» που προτείνουμε και προσπαθήστε να ακολουθήσετε τη διαδικασία οριοθέτησης με τα βήματα που περιγράψαμε παραπάνω. Μπορείτε να ασχοληθείτε με ένα δικό σας «πρόβλημα».

«Η καλύτερή σας φίλη αργεί στα ραντεβού της».

«Ο σύντροφός σας/η σύντροφός σας δεν κάνει τις δουλειές που έχετε συμφωνήσει».

Για την βοήθειά σας χρησιμοποιήστε το παραπάνω μοντέλο ως δομή και γράψτε τι θα λέγατε σε κάθε πεδίο.

Ζητάω την προσοχή του άλλου.

Περιγράψω χωρίς συναισθηματισμούς και φωνές τη συμπεριφορά που έχει και θέλω να αλλάξει.

Ενημερώνω για το τι θέλω εγώ.

Ενημερώνω για τις συνέπειες.

Δίνω την ευκαιρία επανόρθωσης.

Ζητώ τη δική του άποψη και γνώμη για το πώς αυτό που του ζητάω θα γίνει πιο εύκολο για εκείνον/εκείνη.

Τα σχόλιά μας θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας

Ορισμένες φορές η απομάκρυνση για ένα διάστημα από ένα άτομο, μια σχέση ή μία κατάσταση είναι απολύτως απαραίτητη για να επαναπροσδιορίσουμε τα όριά μας, ειδικά όταν αυτά έχουν τύχει παραβίασης ή εκμετάλλευσης. Η οριοθέτηση είναι σημαντική και απαραίτητη για υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις. Χρειάζεται να έχουμε έναν εαυτό για να μπορέσουμε να τον προσφέρουμε. Το να «έχουμε έναν εαυτό» σημαίνει να έχουμε ξεχωριστή και διακριτή ταυτότητα σε σχέση με τους άλλους. «Η αγάπη είναι σεβασμός της

ιδιαιτερότητας. Η ιδιαιτερότητα των μελών της οικογένειας είναι που πλουτίζει την ένωση. Η αληθινή αγάπη όχι μόνο σέβεται και καλλιεργεί την ατομικότητα του άλλου αλλά επιδιώκει να την καλλιεργήσει ριψοκινδυνεύοντας το χωρισμό και απώλεια. Τι να κάνω τον άλλον (σύντροφο, παιδί, φίλο) όταν δεν είναι ο εαυτός του; Τι να με κάνουν οι άλλοι εμένα όταν εγώ χάσει τον δικό μου εαυτό;» (Peck, 1988: 154).

4 Θυμός ο παρεξηγημένος... φίλος

Ένα από τα πιο «παρεξηγημένα» συναισθήματα που βιώνουμε όλοι οι άνθρωποι είναι ο θυμός. Παρόλο που ο θυμός έχει μεγάλη χρησιμότητα, τον φοβόμαστε και του αποδίδουμε πολλά δεινά. Ο λόγος που αισθανόμαστε θυμό είναι πολύ απλός και εύκολα αναγνωρίσιμος. Τον αισθανόμαστε, όταν κάποιος προσπαθεί να παραβιάσει τα όριά μας. Όταν αυτό συμβαίνει, είναι ο θυμός που μπορεί να μας κινητοποιεί ώστε να λύσουμε το πρόβλημα, να μας βοηθήσει στο να εκφράσουμε την έντασή μας, να μας βοηθήσει στο να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τα δικαιώματά μας και τέλος να μας καθοδηγήσει για να διαχειριστούμε κρίσιμες καταστάσεις.

Ωστόσο ένα τέτοιο χρήσιμο συναίσθημα, έφτασε να έχει πολύ «κακή φήμη». Πολλά γεγονότα στη ζωή των ανθρώπων διαμορφώνουν τη στάση τους απέναντι στο θυμό. Οι προηγούμενες εμπειρίες μας, οι αντιδράσεις μας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση που πιθανά έχουμε, οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες αλλά και οι φτωχές δεξιότητες επικοινωνίας εμπλέκονται, αλληλεπιδρούν και διαμορφώνουν την αντίληψή μας και τη στάση που θα έχουμε απέναντί του. Έτσι, εάν όταν ήμασταν παιδιά μας έβαζαν τιμωρία ή μας ασκούσαν βία κάθε φορά που ήταν θυμωμένοι οι γονείς μας ή αντίθετα χρησιμοποιούσαν την «παγερή», είναι εξαιρετικά πιθανό να μην έχουμε την καλύτερη γνώμη για αυτό το συναίσθημα. Στην αντίθετη περίπτωση όμως, που είχαμε μεγαλώσει σε ένα πλαίσιο όπου ο θυμός δεν εκφραζόταν καταστροφικά, τιμωρητικά ή επικίνδυνα, αλλά με σοφία και σύνεση και επιπλέον εάν είχαμε διδαχθεί να τον εκφράζουμε δημιουργικά και προς όφελός μας, θα ήμασταν απόλυτα σίγουροι για τη χρησιμότητά του.

Ο θυμός, αλλά και η κλιμάκωσή του, γίνεται σε στάδια. Μπορεί ένας απλός εκνευρισμός να μετατραπεί σε οργή, αν δεν προσέξουμε, με καταστροφικές συνέπειες τόσο για τον εαυτό

μας, όσο και για τους άλλους. Θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε τα στάδια του θυμού στη συνέχεια:

Το αρχικό συμβάν

- ✓ Γίνεται κάτι (ή πιστεύω ότι γίνεται κάτι).
- ✓ Ξεκινάω να ερμηνεύω τα γεγονότα (είτε τα καταλαβαίνω, είτε όχι).

Η πυροδότηση

- ✓ Μπαίνω σε ανταγωνισμό.
- ✓ Σκέφτομαι κάτι δυσάρεστο.
- ✓ Νοιώθω ότι «πρέπει να αμυνθώ» ή να «επιτεθώ».

Η έκρηξη

- ✓ Υψώνω τη φωνή.
- ✓ Βρίζω.
- ✓ Χτυπάω.
- ✓ Φεύγω.
- ✓ Βλάπτω τον εαυτό μου.
- ✓ Βλάπτω τους άλλους.

Η επόμενη μέρα: (κάποιες πιθανές αντιδράσεις)

- ✓ Θυμώνω πιο πολύ.
- ✓ Ηρεμώ.
- ✓ Μετανιώνω.
- ✓ Ζητώ συγγνώμη.
- ✓ Ζητώ το δίκιο μου.
- ✓ Απαιτώ συγγνώμη.

Μερικά συνήθη σωματικά «σημάδια», ώστε να μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι ο θυμός «έρχεται» ή «είναι εκεί», μπορεί να είναι τα ακόλουθα: Σφιγμένο σαγόνι, πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, αυξημένος καρδιακός παλμός, ιδρωμένες παλάμες, αίσθημα ζέστης στο πρόσωπο, τρέμουλο, ζαλάδα. Σε συναισθηματικό επίπεδο μπορεί να αισθανόμαστε: Σαν να θέλουμε να φύγουμε από την κατάσταση, ενοχλημένοι, λυπημένοι, ένοχοι, μνησικάκοι, αγχωμένοι, γινόμαστε σαρκαστικοί ή είρωνες, χάνουμε την αίσθηση του χιούμορ, θέλουμε να καπνίσουμε, να φάμε ή να πιούμε ένα ποτό, θέλουμε να φωνάξουμε ή να ουρλιάξουμε.

4.1 Θυμός και Επιθετικότητα

Η πιθανή επιθετικότητά μας φοβίζει τους άλλους ανθρώπους και αποτελεί βλαπτική συμπεριφορά, αφού στην ουσία μας παγιδεύει στο θυμό, αλλά δεν τον εκτονώνει. Αντίθετα, προκαλείται ένας φαύλος κύκλος. Ως τις πιο συνηθισμένες μορφές επιθετικότητας θα μπορούσαμε να περιγράψουμε τις παρακάτω:

Το να απαιτώ από κάποιον να φύγει από εκεί που βρίσκομαι, να ειρωνεύομαι, να πετάω πράγματα, να χτυπάω (τον εαυτό μου ή άλλους), να εκφοβίζω με τον οποιοδήποτε τρόπο, να απειλώ, να αναπτύσσω αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, να χρησιμοποιώ οπτική, λεκτική, ψυχολογική ή σωματική βία.

Ο θυμός μπορεί να είναι χρήσιμος μόνο όταν εκφράζεται με ένα δημιουργικό τρόπο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να βλάπτουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους, όταν εκφράζουμε το θυμό μας.

4.2 Παιδικός και εφηβικός θυμός

Λίγοι άνθρωποι θα διαφωνούσαν σχετικά με το γεγονός ότι «ο θυμός κυβερνά τη ζωή των ενηλίκων», ενώ ταυτόχρονα είναι πολλοί που υποστηρίζουν ότι τα παιδιά «δεν έχουν λόγο να θυμώνουν». Όσο για το θυμό των εφήβων, τον «φορτώνεται» η «εφηβεία» και έτσι μας διαφεύγουν το νόημα ή τα μηνύματά του.

Όπως είδαμε παραπάνω, ο θυμός ενεργοποιείται μέσα μας, όταν κάποιος προσπαθεί να καταπατήσει τα όριά μας. Ας φανταστούμε ένα τρίχρονο παιδί το οποίο κάθεται ευτυχισμένο και παίζει με τα παιχνίδια του. Η πόρτα ανοίγει ξαφνικά μπαίνει η γιαγιά του μέσα στο δωμάτιο το αρπάζει και αρχίζει να το φιλάει και να το γαργαλάει. Μπορεί το παιδί να θυμώσει και να αρχίσει να συμπεριφέρεται θυμωμένα. Είναι το ίδιο πιθανό να του βάλουμε τις φωνές, να το κατηγορήσουμε ή να το ενοχοποιήσουμε ανάλογα με το τι πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να έχει κάνει. Στην πραγματικότητα όμως, ο θυμός του παιδιού είναι απόλυτα φυσιολογικός, καθώς κάποιος παραβίασε τα όριά του, τόσο τα σωματικά όσο και τα συναισθηματικά. Στο παράδειγμά μας κανείς δεν το ρώτησε εάν ήθελε να διακόψει το παιχνίδι του ή εάν ήθελε εκείνη την ώρα φιλιά και χάρδια. Η ίδια σκηνή μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές και στο τέλος να μείνει στο παιδί η ταμπέλα «Είναι στριμμένος» ή «Δεν έχει τρόπους» ή «Ξύπνησε κακοδιάθετο».

Το ίδιο συμβαίνει και με τους εφήβους που θυμώνουν ακόμη συχνότερα. Τα δικαιώματά τους συνήθως χάνονται μέσα στη φράση «Ε, βέβαια, εφηβεία περνάς..» και έτσι ο θυμός τους δεν ακούγεται, ούτε τον «παίρνουν στα σοβαρά» οι γονείς ή οι άλλοι ενήλικες. Η Marcoli (2001) χαρακτηριστικά αναφέρει: «Οι θυμοί των παιδιών ποτέ δεν πρέπει να

αγνοούνται ή να υποτιμώνται αλλά να ακούγονται και να γίνονται σεβαστοί. Όσο περισσότερο ένας θυμός είναι μανιασμένος, όλο οργή, τόσο ευκολότερη μπορεί να είναι μαρτυρία ενός αφόρητου βασάνου, όπου αναμιγνύονται πόνος, θλίψη, φόβος» (σελ.251).

Σε συνέχεια των παραπάνω, όταν ένα παιδί ή έφηβος εκφράζει το θυμό του, τότε δεν θα πρέπει να το ειρωνευόμαστε, να το υποτιμάμε, να το διακόπτουμε ή να προσπαθούμε να το λογικέψουμε και κυρίως να μην τον ενοχοποιούμε. Αντίθετα, θα πρέπει να το αφήσουμε να εκτονώσει το θυμό του, χωρίς να βλάπτει τον εαυτό του ή τους άλλους. Πολύ αργότερα, όταν η ένταση θα έχει υποχωρήσει, μπορούμε να αποπειραθούμε το διάλογο ώστε να μάθουμε τι έγινε και να δούμε πώς μπορούμε, συνεργατικά με το παιδί, να διορθώσουμε την όποια κατάσταση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8. ΠΩΣ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Ο ΘΥΜΟΣ;

Παρακαλούμε να προσπαθήσετε να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα και να διαπιστώσετε πώς επηρεάζει ο θυμός τη ζωή σας.

1. Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι ο θυμός;

2. Πόση ώρα από τη μέρα σου περνάς θυμωμένος/θυμωμένη;

3. Πώς ο θυμός επηρεάζει τον ύπνο σου;

4. Πώς ο θυμός επηρεάζει την αναπνοή σου;

5. Πώς επηρεάζει τις διατροφικές σου συνήθειες;

6. Σε επηρεάζει ο θυμός στη δουλειά σου;

7. Πώς επηρεάζει ο θυμός σου τη σχέση σου με την οικογένειά σου;

8. Πώς επηρεάζει ο θυμός σου τη σχέση σου με τους φίλους σου;

9. Μήπως αποφεύγεις το θυμό σου; Αν ναι... με ποιους τρόπους πιστεύεις ότι τον καταπιέζεις;

10. Ποιες επιπτώσεις πιστεύεις ότι έχει στην υγεία σου, την ψυχολογία σου, τις σχέσεις το να απωθείς το θυμό σου;

11. Τι γνωρίζεις και τελικά πιστεύεις για τη χρησιμότητα του θυμού; Σου φαίνεται χρήσιμο ή άχρηστο αυτό το συναίσθημα;

Τα δικά μας σχόλια σχετικά με τις απαντήσεις σας θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας

4.3 Διαχείριση θυμού

Θα διατυπώσουμε μερικές πρακτικές προτάσεις που πιστεύουμε ότι μπορεί να βοηθήσουν στην αποδοτικότερη διαχείριση καταστάσεων θυμού:

- Να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Να κοιμάστε ικανοποιητικά. Να διασκεδάζετε.
- Εξασκηθείτε στην ανάληψη ευθύνης του συναισθήματός σας. Πείτε: «Εγώ θυμώνω όταν...» αντί «Με θύμωσες...», «Θέλω λίγο χρόνο να σκεφτώ τι πραγματικά με θύμωσε».
- Μιλήστε για όλο το φάσμα του θυμού. «Είμαι αναστατωμένος/η, είμαι εκνευρισμένος/η, είμαι οργισμένος/η».
- Μείνετε στο εδώ και στο τώρα και μην αναφέρετε παρελθοντικές καταστάσεις που πυροδοτούν περαιτέρω τα πράγματα.
- Μην αφήνετε τις καταστάσεις να συσσωρεύονται. Όταν κάτι σας θυμώνει σήμερα... πείτε το σήμερα.
- Δηλώστε –αφού το δοκιμάσετε- το τι σας κάνει καλό όταν θυμώνετε. «Θα πάω μία βόλτα μέχρι να ηρεμήσω λίγο», «Θα ακούσω μουσική γιατί με βοηθά να χαλαρώνω» κλπ.

- Προσπαθήστε να μην διακόπτετε το θυμό των άλλων ανθρώπων. Είτε είναι κάποιος παιδί, είτε έφηβος, είτε ενήλικας, έχει το δικαίωμα να εκφράσει χωρίς επιθετικότητα το θυμό του.

Είναι φανερό ότι δεν χρειάζεται να φοβόμαστε το θυμό. Χρειάζεται απλά να είμαστε πρόθυμοι να τον αποδεχθούμε, να αφήσουμε να τον αισθανθούμε, να τον διαχειριστούμε, να τον εκφράσουμε και να τον σεβαστούμε. Τότε και μόνο τότε, ο θυμός δεν θα μετατραπεί σε επιθετικότητα και βία. Είναι πολύ φυσικό, μέσα στην πολυπλοκότητα που διακρίνει τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, να υπάρξουν στιγμές που θα θυμώσουμε με κάποιον ή κάποιος θα θυμώσει μαζί μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπούν ή ότι δεν αγαπάμε. Δεν σημαίνει ότι η σχέση μας μαζί τους «τελείωσε», δεν σημαίνει τίποτε που να είναι καταστροφικό. Μπορεί, στη χειρότερη περίπτωση, μέσα από αυτό να αναδεικνύεται μια κρίση (που δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι συνήθως συνδέεται με σημαντική ευκαιρία), για βελτίωση των θεμάτων της ζωής μας. Σημαίνει απλώς ότι ως άνθρωποι που είμαστε έχουμε την υπέροχη δυνατότητα και ευκαιρία να αισθανόμαστε όλα τα συναισθήματα.

5 Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση είναι η διεργασία εκείνη η οποία μας επιτρέπει να έχουμε μια ρεαλιστική εικόνα για τον εαυτό μας, βασισμένη στην αντίληψη ότι είμαστε «υπέροχα ατελείς». Αφορά στη δυνατότητά μας να μπορούμε να αξιολογήσουμε τις ικανότητές μας και να αποδεχτούμε τους περιορισμούς που ως αυτόνομες προσωπικότητες έχουμε, χωρίς να αισθανόμαστε μειονεκτικά για αυτούς. Η αυτοεκτίμηση είναι μια προσωπική ικανότητα που δημιουργεί μια ισχυρή βάση για υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Ο αυτοέλεγχος, η υπευθυνότητα, οι πρωτοβουλίες και η θετική στάση απέναντι στον εαυτό μας και τους άλλους είναι απαραίτητα κομμάτια της αυτοεκτίμησης. Απαραίτητη προϋπόθεση για την αυτοεκτίμησή μας είναι η συνεχής προσπάθεια αυτογνωσίας μας και η αγάπη-φροντίδα για τον εαυτό μας. Η πίστη στις ικανότητές μας και η αίσθηση ότι είμαστε επαρκείς ως άνθρωποι είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για τη διαδικασία χτισίματος της αυτοεκτίμησής μας. Με την καλλιέργεια των παραπάνω, γνωρίζουμε με μια εσωτερική βεβαιότητα ότι είμαστε ικανοί να λύνουμε μόνοι μας όποια προβλήματα προκύπτουν, χωρίς ωστόσο να αποκλείουμε εξωτερική βοήθεια, όταν αυτή είναι αναγκαία.

Πολλοί άνθρωποι έχουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα του εαυτού τους, αφού τείνουν να τονίζουν τα μειονεκτήματά τους και να αγνοούν τα πλεονεκτήματά τους.

Πολλές φορές η συνεχόμενη υπερβολική και μη εποικοδομητική κριτική που δεχθήκαμε ως παιδιά ή επίμονες απαιτήσεις που βιώσαμε από το περιβάλλον που μεγαλώσαμε, μπορεί να κλόνισαν την ικανότητά μας αυτή. «Η αυτοεκτίμηση των ανθρώπων δεν προέρχεται από μία νοητική συναρμολόγηση των γεγονότων της ζωής, γιατί προηγείται αυτών και τα χρωματίζει σαν ένα ημιδιάφανο φίλτρο, μέσα από το οποίο τα επεξεργαζόμαστε» Παπάνης, 2011: 43).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9. ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΑ ΠΡΟΤΕΡΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Συντάξτε μια λίστα με τα προτερήματα και τα μειονεκτήματά σας. Στο βαθμό που δυσκολεύεστε με κάποια από τις δυο κατηγορίες, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από άτομα του περιβάλλοντός σας τα οποία μπορούν να σας μιλήσουν γι' αυτά με ειλικρίνεια και τα εμπιστεύεστε. Ξαναδιαβάστε τον τελικό κατάλογο και σημειώστε τι σκέπτεστε και τι αισθάνεστε.

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας.

Η έλλειψη αυτοπεποίθησης ή αυτοεκτίμησης δεν σημαίνει και έλλειψη ικανοτήτων ή πλεονεκτημάτων. Συνήθως δηλώνει μία προσπάθεια για «τελειότητα» ή τελειομανία, η

οποία εκδηλώνεται με σκέψεις όπως «αν δεν μπορώ να το κάνω, τότε δεν αξίζω» ή «αφού δεν τα κατάφερα με την πρώτη τότε δεν έχει νόημα να προσπαθώ». Αυτή είναι μια επικίνδυνη νοοτροπία ή πρακτική, καθώς στην ουσία στερεί από το άτομο τη δυνατότητα να δοκιμάσει, να κάνει λάθη, να διδαχθεί από αυτά, να γνωρίσει τις δυνάμεις του και μέσα από αυτόν το δρόμο, να χτίσει την αυτοεκτίμησή του.

Οι άνθρωποι, αξιωματικά, έχουμε κάποια δικαιώματα τα οποία όταν γνωρίζουμε και τα εξασκούμε, χτίζουμε τις βάσεις για μια υγιή αυτοεκτίμηση. Αυτά τα δικαιώματα, αφορούν τη σκέψη μας, το συναίσθημα μας και τις δράσεις μας και μπορούμε να τα συνοψίσουμε στα παρακάτω:

- Έχω δικαίωμα **να ασκώ εποικοδομητική κριτική στον εαυτό μου** και να παίρνω τις αποφάσεις που αφορούν στο άτομό μου. Μπορεί ταυτόχρονα να με απασχολεί η εντύπωση ή οι πεποιθήσεις των άλλων, αλλά η τελική απόφαση για οποιαδήποτε δράση μου ανήκει σε μένα.
- Έχω δικαίωμα **να αποφασίζω, αν θέλω να προσφέρω βοήθεια**, όταν αυτή μου ζητηθεί. Εκτιμώντας τη συγκεκριμένη κατάσταση, το χρόνο μου, τις ικανότητές μου και τις ανάγκες μου, μπορώ να αποφασίσω αν θέλω να ανταποκριθώ ή όχι.
- Είμαι **αποκλειστικά υπεύθυνος/η για τη ζωή μου**, την ευτυχία μου και την ευζωία μου. Το ίδιο και οι άλλοι άνθρωποι.
- Έχω **δικαίωμα να αλλάζω γνώμη**, αφού μπορώ να αλλάζω μέσα στο χρόνο και να εξελίσσομαι.
- Έχω **δικαίωμα να είμαι ανεξάρτητος/η**. Το δικαίωμά μου αυτό μπορεί να αφορά πράγματα όπως, τα ρούχα που επιλέγω να φοράω, τα χόμπι που θέλω να έχω, κάποιες συνήθειές μου, τις απόψεις που έχω για την πολιτική, την κοινωνική ζωή, τον αθλητισμό ή τη χρήση του χρόνου μου. Οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετική γνώμη από μένα και να μην συμφωνούμε πάντα και είναι δικαίωμά τους, ωστόσο αυτό δεν είναι αρκετό να καταστρέψει μια υγιή σχέση.
- Έχω το **δικαίωμα να «μην ξέρω κάτι»**.
- Έχω το δικαίωμα **να πω «δεν καταλαβαίνω»**.
- Έχω το δικαίωμα **να πω «δεν με ενδιαφέρει»**.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. ΑΣΚΩ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ
Παρακαλούμε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις που διερευνούν το βαθμό που ασκείτε τα προφανή δικαιώματά σας:
Υπενθυμίζεις στους άλλους ανθρώπους τις υποχρεώσεις τους;
Πληρώνεις εσύ τις συνέπειες για πράξεις άλλων ανθρώπων;
Μετράς την αυτοεκτίμησή σου ανάλογα με το τι σου λένε για τον εαυτό σου οι άλλοι άνθρωποι;
Αισθάνεσαι απογοητευμένος/η όταν κάποιος που αγαπάς αρνηθεί τη βοήθεια που του προσφέρεις;
Πιάνεις τον εαυτό σου να δικαιολογεί μόνιμα πράξεις άλλων ανθρώπων;
Όταν μαθαίνεις κάτι το οποίο σου φαίνεται χρήσιμο, σπεύδεις να το μοιραστείς με άλλους ανθρώπους γιατί «θα τους είναι χρήσιμο»;
Μήπως έχεις την αίσθηση ότι οι δικές σου ανάγκες περνάνε σε «δεύτερη μοίρα», για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες των άλλων γύρω σου;
Τα σχόλιά μας που αφορούν τις απαντήσεις σας θα τα βρείτε στο τέλος της παρούσας ενότητας.

5.1 Αυτοεκτίμηση και αγάπη

Η αγάπη, στην υγιή μορφή της, δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη του εαυτού. Αυτό δε σημαίνει ότι ικανοποιούνται όλες οι προσωπικές ανάγκες του ατόμου και παραμερίζονται οι ανάγκες των άλλων. Σημαίνει ότι το άτομο δίνει προτεραιότητα στην προσωπική του ολοκλήρωση και αυτοπραγμάτωση πριν προσπαθήσει να «δώσει» από τον εαυτό του. Αυτός είναι ο χώρος που χτίζεται και η αυτοεκτίμησή μας. Χωρίς αυτοεκτίμηση δεν μπορούμε να ζήσουμε και να βιώσουμε την αγάπη και τη ζωή εν γένει σε όλο το μέγεθός της. Ο Carotenuto (1999) χαρακτηριστικά αναφέρει: «Μια ζωή που δεν βιώθηκε θα σκορπά παντού ολόγυρα δηλητήριο» (σελ. 45). Μέσα σε μία υγιή σχέση όπου τα μέλη της έχουν αυτοεκτίμηση, υπάρχουν και ξεχωριστά ενδιαφέροντα, ξεχωριστοί φίλοι και σχέσεις με

νόημα, υπάρχει χώρος για όλους, αφού η αγάπη δε στερεύει, αλλά τροφοδοτείται από πολλές πηγές και δίνει στα άτομα βαθμούς ελευθερίας. Επιτρέπουμε στον εαυτό μου να ακολουθήσει τις κλίσεις του και τα ενδιαφέροντά του και κάνουμε το ίδιο όταν ο σύντροφός μας ή το παιδί μας το θελήσει. Μπορούμε να απολαμβάνουμε μόνος/η τις δραστηριότητές μας ή ό,τι ασχολούμαστε. Είναι φυσικό να μας αρέσει να είναι μαζί μας οι άνθρωποι που αγαπάμε, χωρίς ωστόσο η απουσία τους να μας «παραλύει». Αντίθετα, ο χρόνος «μακριά» τους είναι χρόνος εποικοδομητικός και χρήσιμος, τροφοδοτώντας τη σχέση, όταν επιστρέψουμε σε αυτή, με νέα καινούρια πληροφορία και «φρέσκο» αέρα.

Αποφεύγουμε να «σπεύσουμε να σώσουμε» τους σημαντικούς άλλους ανθρώπους της ζωής μας, αλλά αντίθετα τους αφήνουμε να γίνουν υπεύθυνοι. Πολλές φορές θα κληθούν να πληρώσουν το τίμημα των πράξεών τους. Ταυτόχρονα είμαστε «εκεί» όταν μας ζητηθεί βοήθεια, χωρίς να επωμίζομαστε τις ευθύνες των άλλων.

Παρομοιάζοντας την αγάπη με ένα λουλούδι, είναι καλό να θυμόμαστε ότι υπάρχει ο κατάλληλος χρόνος για πότισμα, σκάλισμα, αέρισμα του χώματος. Ταυτόχρονα, το ίδιο απαραίτητος είναι και ο χρόνος που θα χρειαστεί να «αφήσω το λουλούδι ήσυχο». Γιατί αν το παρα-ποτίσω, ή το παρα-σκαλίσω τότε αυτό θα μαραθεί από την υπερβολική φροντίδα και ζήλο. Έτσι είναι και η αγάπη. Η προσπάθεια για την ισορροπία του «μαζί» με το «χωριστά» είναι σημαντική, ενώ σε μια σχέση που εκτιμάμε και θέλουμε να διατηρήσουμε, το «μαζί» δεν πνίγει το «χωριστά», ενώ η προσέγγιση αυτή δεν θα έπρεπε να είναι για την σχέση απειλητική.

Η Angel (2002) αναφέρει ότι «Η αυτοεκτίμηση βασίζεται σε δύο μεγάλες ανάγκες: στην ανάγκη να μας αγαπούν και στην ανάγκη να αισθανόμαστε ικανοί»(σελ.425). Προφανώς είναι απαραίτητο να επενδύουμε όχι μόνο στις σχέσεις μας με τους άλλους, αλλά και στην αυτογνωσία μας.

6 Σχέσεις Ζευγαριού

Οι σχέσεις των ζευγαριών αποτελούν ένα μεγάλο και σύνθετο πεδίο των διαπροσωπικών σχέσεων, που σχετίζεται με την εμπειρία σχεδόν όλων των ανθρώπων, ενώ στο πλαίσιο αυτό συνήθως εντοπίζονται δυσλειτουργίες ή προβλήματα.

Η συναισθηματική οικειότητα και η βαθιά αγάπη μπορεί να είναι η φυσιολογική εξέλιξη ενός παθιασμένου έρωτα. Απαραίτητη προϋπόθεση για αυτή τη μετάβαση είναι η προθυμία του ζευγαριού να παραμείνει μαζί και να μην φοβηθεί από τις δυσκολίες και τις αλλαγές που προκαλεί αυτή η μεταβατική περίοδος. Όπως σε κάθε μετάβαση, είναι πιθανό να υπάρξουν αμφισβητήσεις, έντονα συναισθήματα και συγκρούσεις. Η πρόκληση που αφορά το ζευγάρι είναι αυτό να ξεπεράσει όλα τα παραπάνω δημιουργικά, καλλιεργώντας αμοιβαία εμπιστοσύνη και υποστήριξη.

Υποστηρίζουμε το δικαίωμά μας, αλλά και του συντρόφου μας, να επιλέγει τους φίλους του, τις απόψεις του, τη δουλειά του και τα συναισθήματά του. Η ανάληψη προσωπικής ευθύνης, η παραδοχή ότι «κάνω λάθος», η ικανότητα να «ζητώ βοήθεια, όταν δεν τα καταφέρνω» είναι επίσης σημαντικά εργαλεία, που το ζευγάρι έχει στη διάθεσή του όταν επιθυμεί και προσπαθεί να δημιουργήσει μια βαθιά και ειλικρινή σχέση.

Σε μία τέτοια σχέση, η πραγματοποίηση των προσωπικών αναγκών και επιθυμιών δεν μεταφράζεται ως εγωισμός. Σε μία τέτοια σχέση η σεξουαλική συνεύρεση προκύπτει ελεύθερα και αβίαστα, χωρίς πίεση ή συναισθηματικό εκβιασμό. Σε μία τέτοια σχέση ο κάθε σύντροφος είναι υπεύθυνος να φροντίσει τον εαυτό του και οι δύο μαζί τη μεταξύ τους σχέση. Σε μία τέτοια σχέση δεν υπάρχουν συμβιβασμοί και μνησικακίες, αλλά από κοινού καταληκτικές συμφωνίες για το πώς θα λυθούν τα όποια προβλήματα ή πώς θα προχωρήσει η σχέση.

Τα κοινωνικά στερεότυπα για τις σχέσεις των ζευγαριών, σχετικά με το πώς θα έπρεπε ιδανικά και φανταστικά να είναι, απέχουν πολύ από την πραγματικότητα. Μια υγιής, σταθερή σχέση είναι αποτέλεσμα σκληρής προσπάθειας και των δυο, η οποία δεν στερείται σε καμία περίπτωση τη μαγεία και το πάθος, αλλά αντίθετα είναι στοιχεία που ανακαλύπτονται και κατακτώνται εκ νέου. Δεν θεωρούνται δεδομένα, αλλά υπάρχει η απαιτούμενη φροντίδα, ώστε να καλλιεργούνται, με δέσμευση και επανα-δέσμευση και των δυο, στην προσπάθεια αυτή. Είναι το χρονικό σημείο που τα δυο μέλη του ζευγαριού, σε τακτά χρονικά διαστήματα, καλούνται να πουν και πάλι: **«Ναι, σε επιλέγω ξανά, όπως είσαι. Όχι όπως σε φαντάστηκα ότι είσαι ή όπως θα ήθελα να είσαι.»**

Όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθηματικές ανάγκες, ωστόσο πολλές φορές δεν είμαστε σίγουροι για αυτές που αφορούν στον/στην σύντροφό μας. Συνήθως τα στερεότυπα επηρεάζουν σημαντικά την εικόνα που έχουμε για τη σχέση μας και τον σύντροφό μας. Τι σημαίνει για εμάς να είναι κάποιος «άντρας» ή «γυναίκα»; Αν αγαπώ τον/την σύντροφό μου αρκετά, πρέπει να μπορώ να διαβάσω το μυαλό του; Είναι δική μου δουλειά να ικανοποιήσω όλες τις συναισθηματικές ανάγκες του/της συντρόφου μου; Πρέπει να ζητάω αυτό που χρειάζομαι, να λέω αυτό που πιστεύω ή πραγματική αγάπη είναι το να με «καταλαβαίνει» από μόνος του ο/η άλλος;

6.1 Συγκρούσεις

Οι υγιείς σχέσεις σε ένα ζευγάρι είναι σημαντικές για τη ψυχική υγεία ενός ατόμου που μετέχει σε αυτό. Μέσα σε μία τέτοια σχέση, οφείλουμε να μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας, να βάζουμε όρια, να λαμβάνουμε στήριξη. Μια τέτοια σχέση μας βοηθά να εξελιχθούμε, να ωριμάσουμε, να «μεγαλώσουμε» συναισθηματικά. Μας βοηθά να επικοινωνούμε αποδοτικά και να αναπτύσσουμε δεσμούς που διαρκούν. Σε μια τέτοια σχέση, αισθανόμαστε ισοτιμία και μπορούμε να καλλιεργούμε από κοινού συνεργασία, για τα όποια προβλήματα προκύψουν.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις όπου με το σύντροφό μας έχουμε διαφορετική άποψη για κρίσιμα θέματα. Μπορεί να έχουμε διαφορετική γνώμη για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών ή τα οικονομικά, ενώ μια απλή συζήτηση μπορεί να μετατραπεί σε καυγά, όπου ό,τι και αν λέγεται είναι επώδυνο και δυσάρεστο. Πολλές φορές πιστεύουμε ότι κάποια πράγματα θα πρέπει να είναι «αυτονόητα», γεγονός που δημιουργεί τριβές. Ταυτόχρονα, πολλοί άνθρωποι φαίνεται να πιστεύουν ότι μια «καλή» σχέση σημαίνει απουσία συγκρούσεων. Σε πολλές περιπτώσεις θα χρειαστεί να διαχειριστούμε το θυμό μας και να «καυγαδίσουμε» με το /τη σύντροφό μας, γεγονός που μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα ή να το φοβόμαστε.

Σε άλλες περιπτώσεις, οι συγκρούσεις στο ζευγάρι προκαλούνται από κοινωνικές ή οικογενειακές στερεοτυπικές αντιλήψεις, αντιλήψεις που πολλές φορές υιοθετούμε αβασάνιστα ή αποτελούν ευρέως διαδεδομένες (πλην λανθασμένες) κοινωνικές παραδοχές. Μια από τις πιο κοινές στερεοτυπικές αντιλήψεις είναι ότι είναι καλό να κάνουμε τα πάντα μαζί με το σύντροφό μας. Η έλλειψη κοινού χρόνου ή κοινών ενδιαφερόντων παρερμηνεύεται και «φορτώνει» τη σχέση με ενοχές και συγκρούσεις. Μια δεύτερη πολύ διαδεδομένη τέτοια αντίληψη, αφορά στο ποιος είναι υπεύθυνος για την σεξουαλική

ευημερία του ζευγαριού. Εδώ η συνήθης στερεότυπη αντίληψη είναι εύκολη και απλή: «Υπεύθυνος είναι ο άλλος ».

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. ΔΙΕΡΕΥΝΩ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Προσπαθήστε να διερευνήσετε εάν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω διατυπώσεις:

Χρειάζεται πάντα να κάνουμε τα πράγματα «μαζί» και «παρέα»;

Μεταφράζω ως έλλειψη αγάπης και ενδιαφέροντος την επιθυμία του/της συντρόφου μου να κάνει πράγματα μόνος του/της;

Φέρνω κάτι καινούριο μέσα στη σχέση μου; Τι είναι αυτό;

Το να είμαι πραγματικά «ελεύθερος/η» και να έχω έναν πραγματικά «ελεύθερο/η» σύντροφο, τότε και μόνο τότε αξίζει η σχέση γιατί είναι μια ελεύθερη επιλογή και των δύο μας;

Πόσο εξοικειωμένοι είμαστε με το σώμα μας ή με το σώμα του συντρόφου μας; Πόσο το αποδεχόμαστε; Πώς μας επηρεάζουν τα στερεότυπα για τη συχνότητα και την ποιότητα των ερωτικών μας επαφών;

Πώς πετυχαίνουμε μία αρμονική σεξουαλική επικοινωνία με το σύντροφό μας;

Τι κάνουμε για να κρατήσουμε τη «φλόγα αναμμένη»; Μήπως πιστεύουμε ότι είναι δουλειά του άλλου.

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στο τέλος της ενότητας.

6.2 Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα

Χωρίς καμία διάθεση να ενισχύσουμε τα στερεότυπα αιώνων που μας εμποδίζουν στο να αναπτυχθούμε προσωπικά, παραθέτουμε τον παρακάτω πίνακα απλά ως μια ένδειξη για τις συνήθεις διαφορές που συναντάμε ανάμεσα στα δύο φύλα. Ο πίνακας είναι ενδεικτικός και όχι περιοριστικός.

Συνήθεις διαφορές των δύο φύλων

Άνδρες

- Αναπτύσσουν ανεξαρτησία, αυτονομία και αυτοπεποίθηση.
- Θεωρούν σημαντική την επίτευξη

Γυναίκες

- Αναπτύσσουν και διατηρούν σχέσεις.
- Θεωρούν σημαντική τη σύνδεση με άλλους.

των προσωπικών οραμάτων και την προσωπική ικανοποίηση.

- Δίνουν μεγάλη σημασία στην εκμάθηση Δίνουν μεγάλη σημασία στην ενσυναίσθηση των κανόνων.
- Στο παιχνίδι αυτό που μετρά είναι η νίκη. Στο παιχνίδι αυτό που μετρά είναι οι προσωπικές σχέσεις.
- Δίνουν μεγάλη σημασία στον ανταγωνισμό. Δίνουν μεγάλη σημασία στη συνεργασία.
- Κρύβουν τα συναισθήματά τους. Εκφράζουν τα συναισθήματά τους. (εκτός από το θυμό) (αλλά χωρίς να εξηγούν τους λόγους)
- Βλέπουν πρόβλημα και θέλουν να Βλέπουν πρόβλημα και θέλουν να μιλήσουν το λύσουν. για αυτό.
- Θεωρούν την οικειότητα επικίνδυνη: Θεωρούν την οικειότητα επικίνδυνη: Νοιώθουν ότι θα χάσουν τον εαυτό τους. Νοιώθουν ότι καταβροχθίζονται.

Γνωρίζοντας τα παραπάνω ή ανακαλύπτοντας κι άλλα αντίστοιχα πεδία που τα δυο φύλα διαφέρουν (από κατασκευής), γίνεται σημαντικά ευκολότερος ο τρόπος που προσπαθούμε να επιλύσουμε προβλήματα ή να διαχειριστούμε συγκρούσεις. Γνωρίζουμε καλύτερα τον άλλο, τις δυνατότητές του, αλλά και τις αδυναμίες του, τα σημεία που διαφέρουμε και άλλα που πιθανά ταιριάζουμε. «... Μα σαν ο μύχιος πολεμιστής ανδρών και γυναικών είναι ενήλικας και καλά εκπαιδευμένος μπορεί να αντέξει και ένα χτύπημα δίχως αυτομάτως να σκυθρωπιάσει ή να καταρρεύσει και επιπλέον γνωρίζει πώς να μάχεται για στόχους εύκολους για τα μέτρα του και εφικτούς, να κρατά τους κανόνες της μάχης συνεχώς κατά νου και γενικά να είσαι σε θέση να διεξάγει έναν τίμιο αγώνα και να θέτει όρια...» (Bly, 1990).

6.3 Δεξιότητες για τη διατήρηση των σχέσεων στο ζευγάρι

Μιλώντας ανοιχτά και ειλικρινά –στον εαυτό μας- και στο/στη σύντροφό μας, έχουμε τη δυνατότητα να εντοπίσουμε και να αλλάξουμε ό,τι δεν λειτουργεί στη σχέση, αλλά και τη δυνατότητα να πολλαπλασιάσουμε αυτά που μας ευχαριστούν, πολλαπλασιάζοντας τη χαρά και την αγάπη. Οι ανθρώπινες σχέσεις μπορούν με την κατάλληλη επένδυση και δουλειά να γίνουν μια πραγματική πηγή απόλαυσης στη ζωή μας. Είναι στο χέρι μας να κάνουμε εκείνο το πρώτο βήμα που θα απελευθερώσει το δυναμικό μας και θα μας οδηγήσει στη βαθύτερη ουσία της σχέσης. Να είμαστε «ο εαυτός μας», να είναι ο άλλος «ο εαυτός του» και να απολαμβάνουμε το μαζί. Θα πρέπει να κάνουμε συμφωνίες και όχι συμβιβασμούς. Ο συμβιβασμός γεννά μνησικακίες μέσα στη σχέση, καθώς αυτός που «συμβιβάζεται» έχει την αίσθηση ότι αδικείται ή ότι είναι το «θύμα». Μέσα σε μία ενήλικη σχέση υπάρχουν αμοιβαίες συμφωνίες.

Ένα σίγουρο όπλο για να καταστραφεί μια σχέση είναι τα συνεχή παράπονα και η δυσαρέσκεια, η «γκρίνια», στάση η οποία δεν προσφέρει τίποτε το εποικοδομητικό στη σχέση. Αντίθετα, κουράζει και απομακρύνει το σύντροφο που την υφίσταται. Μια άλλη συνήθεια, εξίσου επικίνδυνη για τη σχέση, είναι η μνησικακία. Το παρελθόν ανήκει στο παρελθόν. Εάν έχουμε επιλέξει να είμαστε μαζί με έναν άνθρωπο, δεν έχουν θέση οι αναφορές σε παρελθοντικές καταστάσεις. Έχουμε ευθύνη για ότι είμαστε μαζί ΣΗΜΕΡΑ.

Η ανοιχτή επικοινωνία αποτελεί το πιο σημαντικό κομμάτι μιας σχέσης και είναι η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της. Ο αλληλοσεβασμός και η έλλειψη κριτικής είναι τα εργαλεία με τα οποία θα επιτευχθεί η επικοινωνία αυτή. **Η εμπιστοσύνη** μέσα σε μία σχέση χτίζεται καθημερινά. Είναι η αίσθηση που μου επιτρέπει να είμαι ο εαυτός μου, να αφεθώ, να ανοιχθώ συναισθηματικά και να γνωρίζω ότι ο «άλλος» θα με αποδεχθεί για αυτά που είμαι, νοιώθω ή θέλω. Μισή ώρα τουλάχιστον την ημέρα είναι ο χρόνος που χρειάζεται να είναι αποκλειστικά αφιερωμένος στο ζευγάρι και όχι στα οικονομικά προβλήματα, τα θέματα που αφορούν στα παιδιά ή στους συγγενείς. **Η ποιότητα του χρόνου** αποτελεί επίσης ένα σημαντικό πεδίο. Ο τρόπος με τον οποίο θα αξιοποιήσουμε αυτό το χρόνο είναι πολύ σημαντικός για την ανανέωση της σχέσης. Μικρές στιγμές μέσα στην ημέρα που υπενθυμίζουν στους συντρόφους την αγάπη, τη φροντίδα και το ενδιαφέρον είναι πολύ σημαντικές για τη διατήρηση μιας ευτυχισμένης σχέσης. Είναι σημαντικό να μπορούμε να περνάμε **χρόνο μακριά** και σε άλλα πράγματα εκτός της σχέσης. Αυτό ανανεώνει πρώτα εμάς ως άτομα και στην συνέχεια την ανανέωση αυτή, την μεταφέρουμε και στη σχέση μας. **Η ισορροπία μεταξύ εξάρτησης – ανεξαρτησίας** είναι πολύ σημαντική για τη σχέση. Όταν βελτιώνονται οι παραπάνω τομείς, τόσο βελτιώνεται και το επίπεδο των συγκρούσεων, που σε ένα ζευγάρι είναι αναπόφευκτες.

Έξι βασικά πράγματα που χρειάζεται να θυμόμαστε ως ζευγάρι:

1. Μπορώ να είμαι εγώ.
2. Μπορείς να είσαι εσύ.
3. Μπορούμε να είμαστε «εμείς».
4. Μπορώ να αναπτυχθώ και να αλλάξω.
5. Μπορείς να αναπτυχθείς και να αλλάξεις.
6. Μπορούμε να αναπτυχθούμε και να αλλάξουμε.

Όταν οι συγκρούσεις τελικά δεν επιλύονται κατόπιν κοινής προσπάθειας και συνεργασίας ανάμεσα στο ζευγάρι, προκύπτει το ερώτημα «Μήπως πρέπει να χωρίσω;». Όταν υπάρχουν παιδιά προκύπτει το επόμενο ερώτημα. «Μήπως βλάψω τα παιδιά μου όταν αν το κάνω;».

Ο Herbert (1998: 14) αναφέρει: «Η ευημερία του παιδιού θα εξαρτηθεί από την ικανότητά του να διατηρήσει στενή συναισθηματική επαφή και με τους δύο γονείς. Καταστάσεις όπου το παιδί διχάζεται λόγω της σύγκρουσης που του προκαλεί η αφοσίωση στον έναν ή τον άλλο γονέα είναι συνταγή για καταστροφή». Ο τρόπος με τον οποίο χωρίζει ένα ζευγάρι μπορεί να είναι καταστροφικός ή λειτουργικός ανάλογα με τις επιλογές που θα κάνουν οι δύο ενήλικες.

7 Απώλεια και Πένθος

Αφιερώνουμε αυτό το κεφάλαιο στην Απώλεια και το Πένθος, θεωρώντας τα ως αναπόφευκτες πτυχές της ζωής μας, που σχετίζονται ισχυρά με το τέλος σημαντικών διαπροσωπικών μας σχέσεων και τη διαχείριση εκ μέρους μας των δύσκολων αυτών καταστάσεων, είτε τις βιώνουμε εμείς, είτε σημαντικά κοντινά μας πρόσωπα.

7.1 Τα συναισθήματα

Το Πένθος είναι η απάντηση της ψυχής απέναντι στην απώλεια. Ως απώλεια δεν εννοούμε μόνο ή πάντα το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή ζώου, αλλά αναφερόμαστε γενικότερα σε καταστάσεις όπως ο χωρισμός, ο ακρωτηριασμός, η μαστεκτομή, η συνταξιοδότηση, η απώλεια αγαπημένων υλικών αγαθών κ.ά. Ωστόσο, στην παρούσα ενότητα θα εστιάσουμε στην απώλεια σημαντικών μας ανθρώπων. Παρ' όλο που πολλές φορές συσχετίζουμε το πένθος με τα συναισθήματα της λύπης ή και της κατάθλιψης, η αλήθεια είναι ότι το πένθος αγγίζει και άλλες πλευρές μας, όπως σωματικές, κοινωνικές και πνευματικές. Διανοητικά όλοι γνωρίζουμε την πιθανότητα που υπάρχει να βιώσουμε κάποιον θάνατο στη ζωή μας (με πιο πιθανό αυτόν των γονιών μας), όμως ο θάνατος δεν αφορά στη λογική μας. Το γεγονός του θανάτου κάποιου προσώπου που αγαπάμε έχει να κάνει με τα συναισθήματά μας, και όχι με τις σκέψεις μας.

Για το κάθε άτομο τι θα αισθανθεί ως απώλεια είναι διαφορετικό πράγμα. «Τα παιδιά δεν είναι τόσο προστατευμένα από τα τραυματικά γεγονότα της ζωής όσο θα θέλαμε να πιστεύαμε. Ακόμα και σήμερα, προσπαθώντας συχνά να τα προφυλάξουμε από έναν τραυματισμό, μοιάζουμε να ξεχνάμε ότι εκείνα δεν ιεραρχούν με τον δικό μας τρόπο τις απώλειες που υφίστανται. Έτσι, η απώλεια μιας κούκλας ή μιας μπάλας μπορεί για ένα παιδί να προκαλέσει, κατά περίεργο για εμάς τρόπο, τόση θλίψη όση και η απώλεια ενός συγγενικού προσώπου» (Bacque, 2001: 119). Με το ίδιο σκεπτικό, για κάθε άτομο η διεργασία του πένθους είναι διαφορετική. Η περίοδος του πένθους είναι μια περίοδος μεγάλης εσωτερικής μοναξιάς. Ενώ τις στιγμές αυτές που μάλλον χρειαζόμαστε ανθρώπους κοντά μας, μπορεί με έκπληξη να διαπιστώσουμε ότι συγγενείς ή φίλοι μας αποφεύγουν. Στις μέρες μας ο θάνατος περιβάλλεται με φόβο ή ντροπή και πάνε πολλά χρόνια από τότε που η ταμπέλα «Κλειστό λόγω πένθους» σταμάτησε να μπαίνει σε καταστήματα, όπως σταμάτησαν και τα συλλυπητήρια που συνοδεύονταν από το «πλησίασμα» των ανθρώπων, με συνθηθέστερο λόγο την άγνοια του γεγονότος.

Παρόλο που γνωρίζουμε ότι στο πραγματικό πένθος η φωνητική έκφραση του πόνου και της θλίψης μας είναι υγιής και μας γιατρεύει, στην πραγματικότητα αυτό που πιστεύουμε

ότι αναμένεται από εμάς είναι να μην το δείχνουμε. Μοιάζει σαν να έχουμε απορρίψει την αλήθεια, ότι ο θάνατος είναι μέρος της ζωής μας και ότι υπάρχει ο συγκεκριμένος χρόνος που θα πεθάνουμε. Προσπαθούμε να υποκριθούμε, ότι θάνατος είναι κάτι το οποίο δεν θα συμβεί. Η άρνηση αυτής της αλήθειας κοστίζει πολύ στον πενθούντα, ο οποίος θα έρθει αντιμέτωπος με την πραγματικότητα και το πιο πιθανό είναι ότι μετά την πρώτη αρχική παρουσία των ανθρώπων στη κηδεία, αυτήν την πραγματικότητα θα κληθεί να την αντιμετωπίσει μόνος του. Είναι πιθανό, μετά από λίγο καιρό, να αρχίσει να λαμβάνει έμμεσα ή άμεσα μηνύματα από το περιβάλλον του ότι «πρέπει να το ξεπεράσει», «να πετάξει τα ρούχα του πεθαμένου», «να μην πηγαίνει κάθε τόσο στο νεκροταφείο». Ενώ από την μια πλευρά είναι απόλυτα φυσικό και οφείλουμε να αφήνουμε ελεύθερα τα συναισθήματά μας, θα υφιστάμεθα πίεση από τις αντοχές άλλων ανθρώπων «να προχωρήσουμε». Μάλλον λίγοι γνωρίζουν ότι: «Ο θάνατος ενός γονιού προκαλεί ένταση στους περισσότερους γάμους. Η μείωση της ποιότητας του γάμου συμβαίνει συνήθως επειδή ο σύντροφος αποτυγχάνει να προσφέρει συναισθηματική στήριξη, ο σύντροφος δεν μπορεί να καταλάβει τη σημασία και το νόημα της απώλειας, ή απογοητεύεται από την αδυναμία του άλλου να συνέλθει γρήγορα.» (Umberson, 2005: 187).

Υπάρχουν πολλά στερεότυπα, για το πώς «πρέπει να είναι κανείς όταν πενθεί» ή «πόσο πρέπει να κρατά το πένθος». Κατά τη διαδικασία, όπου το άτομο πενθεί για μία απώλεια, τα συναισθήματά του είναι συγκεχυμένα και είναι συνηθισμένο γεγονός να μην μπορεί να δεχτεί ότι υπάρχουν ή δεν τα αναγνωρίζει σωστά. Τα συναισθήματα που συνήθως βιώνονται είναι:

- Η σύγχυση και η άρνηση. Μέσα σε οποιαδήποτε απώλεια υπάρχει το σοκ και η άρνηση. Δεν θέλουμε να δεχτούμε την αλήθεια.
- Ο Πόνος της απώλειας. Η οποιαδήποτε απώλεια μας δημιουργεί βαθύ πόνο.
- Ο Φόβος ότι δεν θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε τη ζωή μας χωρίς αυτόν που «χάσαμε».
- Ο Θυμός, η αδικία και πικρία, γιατί η ζωή ή ο Θεός μας «πήρε» αυτόν που χάσαμε.
- Η Ενοχή ότι δε δώσαμε ή δε δείξαμε αρκετή αγάπη/προσοχή/σημασία.
- Η Κατάθλιψη και η Απογοήτευση, γιατί πιστεύουμε ότι η ζωή δεν έχει κανένα νόημα χωρίς αυτόν/αυτήν.
- Η Θλίψη – Απογοήτευση – Πικρία, γιατί δεν έχουμε τη συναισθηματική υποστήριξη που περιμέναμε από φίλους και συγγενείς.
- Η Μοναξιά, γιατί είμαστε μόνοι. Είναι δύσκολο να συνδεθούμε με άλλους ανθρώπους και να μοιραστούμε πώς νιώθουμε.

- Η Ζήλια, γιατί οι άλλοι έχουν αυτό που εμείς δεν έχουμε.
- Ο Θυμός, για άλλους που δεν «καταλαβαίνουν».
- Ο Θυμός, για το πρόσωπο που «έφυγε».

Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε στον εαυτό μας το δικαίωμα να βιώσει αυτά τα συναισθήματα, με όση ένταση θέλουμε και να μην καταπιεζόμαστε από άλλα άτομα ή συνθήκες. Οι Brand & Yancey (2006: 28) αναφέρουν: «Δεν επιθυμώ, ούτε αποδέχομαι μια ζωή χωρίς πόνο... Μερικοί πόνοι όπως ο πόνος της θλίψης ή του συναισθηματικού τραύματος δεν έχουν απολύτως κανένα φυσικό ερέθισμα. Είναι καταστάσεις του νου... Μπορούμε να μάθουμε να τον αντέχουμε ακόμη και να θριαμβεύσουμε.»

Όσον αφορά στα συμπτώματα που μπορεί να βιώσουμε μπορεί να είναι σωματικά και συναισθηματικά. Μερικά από τα σωματικά συμπτώματά του μπορεί να είναι τα εξής:

- Δυσκολίες στον ύπνο (δυσκολία να κοιμηθούμε, διακοπές κατά τη διάρκεια της νύχτας, έντονη ανησυχία).
- Απώλεια ή αύξηση βάρους (ελάχιστη ή υπερβολική κατανάλωση φαγητού).
- Χαμηλή ενέργεια και ζωτικότητα, αίσθημα κούρασης.
- Πονοκέφαλοι, πόνοι στο στήθος, οποιαδήποτε άλλη μορφή σωματοποίησης του πένθους (ίσως κάποιες επαναληπτικές τελετουργίες ή κάποιοι πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος που οφείλονται σε οργανικά αίτια).

Σε συναισθηματικό επίπεδο μπορεί να βιώσει κανείς κάποιο από τα παρακάτω:

- Μούδιασμα (την αίσθηση ότι τίποτα από αυτό που ζεις δεν είναι αληθινό, απλά το φαντάζεσαι).
- Την προσδοκία ότι ο άνθρωπος που «έφυγε», θα επιστρέψει.
- Έλλειψη προσοχής ή δυσκολία να θυμηθούμε κάποια πράγματα που κάναμε ή έγιναν λίγο καιρό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την απώλεια.
- Συναισθήματα θυμού, απόγνωσης, οργής, αίσθηση αδικίας γι' αυτό που ζούμε.
- Συναισθήματα μεγάλου κενού και μοναξιάς.
- Συναισθήματα ενοχής –«θα μπορούσα να έχω συμπεριφερθεί καλύτερα...»

7.2 Τα δικαιώματα των πενθούντων

Όλοι οι άνθρωποι που πενθούν έχουν δικαιώματα τα οποία δεν θα πρέπει να τα υποτιμάμε, να τα παραβλέπουμε ή να μην τα λαμβάνουμε υπόψη αναλόγως των περιστάσεων.

- ✓ Το δικαίωμα να γνωρίζει την αλήθεια. Για τη ζωή του, για τη ζωή των ανθρώπων που τον αφορούν, τις συνθήκες που επικρατούν ή πρόκειται να επικρατήσουν.

- ✓ Το δικαίωμα να ακούγεται η άποψή του, με σεβασμό και αξιοπρέπεια.
- ✓ Το δικαίωμα να σιωπά, αν δεν θέλει να μιλήσει.
- ✓ Το δικαίωμα να συμφωνεί ή να διαφωνεί με αποφάσεις που παίρνονται.
- ✓ Το δικαίωμα να επισκεφθεί το νοσοκομείο, το νεκροταφείο κλπ.
- ✓ Το δικαίωμα να πενθεί όπως θέλει, χωρίς να βλάπτει τον εαυτό του ή άλλους.
- ✓ Το δικαίωμα να νοιώθει θυμό για αυτόν που πέθανε. Το δικαίωμα να νοιώθει θυμό απέναντι στο Θεό, τους γιατρούς, τον κόσμο.
- ✓ Το δικαίωμα να κλάψει ή να μην κλάψει ελεύθερα.
- ✓ Το δικαίωμα να μην είναι αξιοπρεπής.
- ✓ Το δικαίωμα να προχωρήσει στη ζωή του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12. ΔΥΣΚΟΛΟΙ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

Στην άσκηση αυτή θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε πτυχές των σκέψεων και των στάσεων μας για το θάνατο και την απώλεια αγαπημένων προσώπων και την επιρροή τους στη συνέχεια της ζωής μας. Θα το αποπειραθούμε με έναν ευχάριστο τρόπο, παρακολουθώντας μια ταινία.

Αναζητήστε στο διαδίκτυο ή προμηθευτείτε από κατάλληλο κατάστημα, την ταινία «Δύσκολοι αποχαιρετισμοί: Ο Μπαμπάς μου» της Πένης Παναγιωτοπούλου (2002). Πρόκειται για μια γλυκιά ελληνική ταινία που έχει αποσπάσει σημαντικές διακρίσεις, ενώ καταπιάνεται με το θέμα της απώλειας και της αντιμετώπισής της, από ένα δεκάχρονο αγόρι την δεκαετία του '60, που έχει να αντιμετωπίσει τον ξαφνικό θάνατο του πατέρα του. Μια ταινία, που ενώ καταπιάνεται με ένα δύσκολο θέμα, το προσεγγίζει με ανθρωπιά, σχετικό χιούμορ και χωρίς μελοδραματικούς τόνους.

Δείτε ολόκληρη την ταινία, ενώ επανέλθετε και παρακολουθήστε ξανά το απόσπασμα από 1.36'.37'' έως το τέλος. Στη συνέχεια προσπαθήστε να αναρωτηθείτε τα ακόλουθα ερωτήματα. Ποια είναι η ιστορία; Ποιο είναι το θέμα της ταινίας; Πού διαδραματίζεται; Ποιοι είναι οι κύριοι χαρακτήρες; Πώς αντιδρούν; Πώς αισθάνονται; Ταυτίζεστε με κάποιον χαρακτήρα; Γιατί; Υπάρχει κάτι που σας εκπλήσσει; Τι τέλος θα δίνατε εσείς στην ταινία ;

Σε συνέχεια των παραπάνω παρακαλούμε σκεφτείτε στα παρακάτω ερωτήματα:

«Τι γίνεται με τις σχέσεις, όταν χάνουμε τους ανθρώπους;»

«Πώς επηρεάζει η απώλεια τη ζωή μας;»

Μην ξεχνάτε ότι όλες οι απαντήσεις είναι σωστές !

Τα δικά μας σχόλια θα τα βρείτε στην επόμενη ενότητα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και να θυμόμαστε ότι αυτό που μπορεί να καταρρακώσει τον ανθρώπινο ψυχισμό είναι αυτό που δεν λέγεται, αυτό που θάβεται, αυτό που δεν φέρνουμε στο φως. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ο πόνος, ο θυμός, η ενοχή ή ο φόβος είναι συναισθήματα τα οποία βρίσκονται παρόντα μέσα στη διαδικασία του πένθους και θα πρέπει απαραίτητα να βρίσκουμε τρόπους να τα εκφράζουμε. Ταυτόχρονα, η ενημέρωσή μας για άλλη μια φορά διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Τα διάβασμα σχετικών βιβλίων αναφορικά με τη διαδικασία του πένθους, αξιόπιστα άρθρα, αξιόπιστες πηγές από το internet μπορούν να είναι ιδιαίτερα βοηθητικά για εμάς. Θα πρέπει να ζητούμε βοήθεια εάν υπάρχει η υποψία ότι κάποιος που πενθεί μπορεί να βλάψει τον εαυτό του. Είναι πολύ βοηθητικό να ζητάμε οι ίδιοι βοήθεια, εάν πενθούμε και δυσκολευόμαστε να αντεπεξέλθουμε, αμφισβητώντας τα στερεότυπα που θέλουν τα «δύσκολα» να τα περνάμε «μόνοι μας». Το πραγματικό κουράγιο βρίσκεται ακριβώς στον αντίποδα, ζητώντας βοήθεια και στήριξη τη στιγμή ακριβώς που το έχουμε ανάγκη. Αυτό αποτελεί συστατικό στοιχείο της φύσης μας, ως ανθρώπων.

Η απώλεια και το πένθος αποτελούν ένα τελευταίο, αλλά όχι τελικό, στάδιο στην σχέση μας με έναν άνθρωπο που δεν θα είναι πια κοντά μας. Δια μέσου της διαδικασίας του πένθους και καθώς ο χρόνος περνά, η σχέση μας με το εκλιπόν πρόσωπο εξελίσσεται, μεταβάλλεται, εισέρχονται νέα στοιχεία, νέες οπτικές, σε μια ωστόσο υποχρεωτικά μονοδιάστατη προσωπική διαδρομή μας μαζί του. Πρόκειται για μια συνεχιζόμενη διεργασία σχέσης που την βιώνουμε μόνο από τη δική μας πλευρά, διατηρώντας το πρόσωπο που χάσαμε συναισθηματικά κοντά μας, για όσο διάστημα εμείς επιθυμούμε.

Σχολιασμός των δραστηριοτήτων

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1/ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ-ΑΚΟΥΩ-ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ: Η αποδοτική επικοινωνία πολλές φορές είναι μια δύσκολη διαδικασία. Σε πολλές περιπτώσεις αυτό που καταλαβαίνουμε αφορά εμάς και όχι αυτό που θέλει να μας πει ο συνομιλητής μας. Πολύ περισσότερο όταν δεν αποδεχόμαστε το μήνυμά του. Στην περίπτωση που δεν αντιληφθήκατε εύκολα τα μηνύματα του συνομιλητή σας πού πιστεύετε ότι οφείλεται;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2/ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Εάν στις απαντήσεις σας κυριαρχούν τα «ναι», μάλλον έχετε και αξιοποιείτε δεξιότητες διεκδικητικής επικοινωνίας. Εάν υπερισχύουν τα «όχι», μάλλον θα πρέπει να εργαστείτε περαιτέρω στην κατεύθυνση αυτή. Σε κάθε περίπτωση από τις απαντήσεις σας μπορείτε να δείτε τα πεδία που «υστερείτε» σε διεκδικητική επικοινωνία και να προσπαθήσετε στην κατεύθυνση αυτών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3/ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ: Η άσκηση αυτή είχε στόχο να σας εξοικειώσει με υγιείς τρόπους διεκδίκησης. Ταυτόχρονα, μπορέσατε να διαπιστώσετε ποιο πεδίο-στάδιο από τα τρία που προτείνονται σας δυσκολεύει περισσότερο και χρήζει περισσότερης προσπάθειας εκ μέρους σας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4/ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: Όσο περισσότερα διαφορετικά συναισθήματα μπορείτε να περιγράψετε με αφορμή τα σκίτσα, τόσο το καλύτερο. Πολλά από αυτά μπορεί να είναι παρεμφερή αλλά όχι ίδια. Δεν θα πρέπει να ξεχνάτε ότι τα συναισθήματα έχουν επίπεδα και «αποχρώσεις».

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5/ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ: Με όσο πιο πολλά συναισθήματα αισθάνεστε άνετα, τόσο το καλύτερο. Η δυσκολία με κάποια από αυτά χρήζει περαιτέρω διερεύνησης από μέρους σας. Το να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματά μας και να προσπαθήσουμε να βρούμε νέους λειτουργικούς τρόπους για να τα αναγνωρίζουμε και να τα εκφράζουμε είναι ζωτικής σημασίας. Στη δουλειά μας αυτή θα χρειαστεί ... να κουραστούμε, καθώς θα χρειαστεί να ξεφορτωθούμε μύθους και στερεότυπα τα οποία πιθανόν κουβαλάμε χρόνια τώρα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6/Η ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ: Όπως έχετε αντιληφθεί επιθυμούμε να σας εκφράζει η εικόνα 1, ή κυρίως η εικόνα 1. Σε άλλη περίπτωση θα πρέπει να σκεφτείτε τι σας εμποδίζει ή τι χρειάζεστε για να τη φτάσετε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7/ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Κάνοντας αυτή την άσκηση εξασκείστε στην προσωπική σας οριοθέτηση. Πιθανόν κάποιο πεδίο ή στάδιο από αυτά που προτείνονται σας δυσκόλεψαν. Είναι απολύτως φυσικό, ωστόσο μπορείτε να σκεφτείτε το

λόγο ή τους λόγους που συνέβη αυτό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8/ΠΩΣ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Ο ΘΥΜΟΣ: Έχοντας κάνει αυτή την άσκηση, είχατε την ευκαιρία να ανακαλύψετε πτυχές για το πώς βιώνετε το θυμό. Ξαναδιαβάζοντας αυτά που γράψατε σταθείτε στα θέματα που σας προβληματίζουν. Για τους περισσότερους ανθρώπους η σχέση με το θυμό είναι δύσκολη και δυσλειτουργική. Συνήθως, είτε τον αποφεύγουμε, είτε τον εκφράζουμε ακραία. Η επιθυμητή ισορροπία απαιτεί προσπάθεια και υπομονή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9/ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΑ ΠΡΟΤΕΡΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΟΥ: Είναι συνηθισμένο σε πολλούς ανθρώπους να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν, όσο το δυνατό πιο «αντικειμενικά», είτε τα προτερήματά τους, είτε θέματα στα οποία μειονεκτούν. Η αυτογνωσία μας σε σχέση με τα θέματα αυτά δημιουργεί αίσθηση ασφάλειας σε σχέση με τον εαυτό μας και τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων, αλλά και ασφάλεια στους γύρω μας, καθώς μας βλέπουν «ειλικρινείς» και «ξεκάθαρους», χωρίς να προσποιούμαστε κάτι που δεν είμαστε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10/ΑΣΚΩ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΜΟΥ: Από την άσκηση αυτή περιμένουμε να αναδειχθούν απόψεις σας ή αντιλήψεις σας που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν «στερεοτυπικές» και μη λειτουργικές για την παρούσα φάση της ζωής σας. Όλοι μας έχουμε τέτοιες, ωστόσο είναι σημαντικό να βρισκόμαστε σε διαδικασία αμφισβήτησής τους και αλλαγής.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11/ΔΙΕΡΕΥΝΩ ΤΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ: Δια μέσου αυτής της άσκησης θα θέλαμε να προβληματιστείτε για τις προσωπικές σας απόψεις σχετικά με τη σχέση και τη ζωή των ζευγαριών. Είναι προφανές ότι το πεδίο είναι μεγάλο και δύσκολο, ωστόσο πιστεύουμε ότι κάνατε μια σημαντική αρχή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12/ΔΥΣΚΟΛΟΙ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ: Η απώλεια σημαντικών προσώπων και το πένθος βιώνεται διαφορετικά από κάθε άνθρωπο και αυτό αποτελεί σημαντικό δικαίωμά του. Η αναστοχαστική διάθεση απέναντι σε αυτή μας τη στάση μπορεί να μας βοηθήσει, αφενός να συνειδητοποιήσουμε τι μας συμβαίνει και αφετέρου να προσεγγίσουμε τη δύσκολη ερώτηση «γιατί». Εάν η άσκηση αυτή σας φόρτισε συγκινησιακά είναι απόλυτα φυσιολογικό. Η ανακίνηση συναισθημάτων, όσο και αν φαίνεται περίεργο, μας βοηθά να μαθαίνουμε και να προσεγγίζουμε τα θέματα από διαφορετική, «πιο καθαρή» σκοπιά.

Σύνοψη

Στην ενότητα αυτή αναπτύχθηκαν θέματα προσωπικής ανάπτυξης τα οποία αλληλοεξαρτώνται και ταυτόχρονα αποτελούν ισχυρά θεμέλια για το χτίσιμο υγιών διαπροσωπικών σχέσεων στην προοπτική μιας καλύτερης ζωής με ανθρωπιά και νόημα. Οι εκπαιδευόμενοι είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για κρίσιμα ζητήματα που αφορούν στις στάσεις μας και στη συμπεριφορά μας, τόσο αναφορικά με τον εαυτό μας, όσο και αναφορικά με τις σχέσεις που οικοδομούμε. Ταυτόχρονα, είχαν την ευκαιρία να ανιχνεύσουν τις προσωπικές τους πεποιθήσεις, στάσεις και συμπεριφορές στα παραπάνω ζητήματα. Δια μέσου των δραστηριοτήτων και των ασκήσεων είχαν επίσης την ευκαιρία να επισημάνουν περιοχές όπου θα ήθελαν να αποπειραθούν αλλαγές και να προσπαθήσουν σε πρώτο επίπεδο κάποιες από αυτές, με στόχο τη βελτίωση των διαπροσωπικών τους σχέσεων.

Βιβλιογραφία

- Angel, S. (2002). *Ψυχολογία της καθημερινής ζωής, τόμος 7*. Αθήνα: Εκδόσεις: Lector.
- Bacque, M. (2001). *Πένθος και υγεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Bernstein, A. (2001). *Οι βρικόλακες του συναισθήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος.
- Bly, R. (1990). *Αναζητώντας τον άνδρα*. Αθήνα: Εκδόσεις Λύχνος.
- Brand, P. & Yancey, P. (2006). *Πόνος, ένα δώρο που δεν το θέλει κανείς*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Bukay, J. (2010). *Ο δρόμος των δακρύων*. Αθήνα: Εκδόσεις Όπερα.
- Carotenuto, A. (1999). *Αγάπη και προδοσία*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίταμος.
- Cloud, J. & Townsend, K. (1992). *Όρια ζωής*. Αθήνα: Εκδόσεις Η έλαφος.
- Frankl, V. (2010). *Το νόημα της ζωής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός.
- Herbert, M. (1998). *Χωρισμός και διαζύγιο. Βοηθώντας τα παιδιά να το αντιμετωπίσουν*.
Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Hirigoyen, F. M. (1999). *Ηθική παρενόχληση - Η κρυμμένη βία στη καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Πατάκης
- Marcoli, A. (2001). *Ο θυμός των παιδιών*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Moustakas, C. (1981). *Μοναχικότητα και αγάπη*. Λευκωσία: Εκδόσεις Ταμασσός.
- Παπάνης, Ε. (2011). *Η αυτοεκτίμηση, θεωρία και αξιολόγηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Σιδέρης.
- Peck, S. (1988). *Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος.
- Pittman, F. (1998). *Ο άντρας σε κρίση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Umberson, D. (2005). *Ο θάνατος ενός γονιού*. Αθήνα: Εκδόσεις Μακρής.

Οδηγός για περαιτέρω μελέτη

Χορχέ Μπουκάι (2010). *Ο δρόμος της συνάντησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Όπερα. «Ξέρουμε πού βρίσκεται κάθε πράγμα και κάθε άτομο που αγαπάμε, αλλά πολλές φορές δεν ξέρουμε πού βρισκόμαστε εμείς. Σαν να ξεχάσαμε τη θέση μας στον κόσμο. Μπορούμε πολύ γρήγορα να εντοπίσουμε τη θέση των άλλων, τη θέση που έχουν οι άλλοι στη ζωή μας, και καμιά φορά μπορούμε να προσδιορίσουμε ακόμα και τη θέση που κατέχουμε εμείς στη ζωή των άλλων. Έχουμε, όμως, ξεχάσει ποια θέση κατέχουμε εμείς στη δική μας τη ζωή». Αυτό το κείμενο διαβάζουμε στο οπισθόφυλλο του βιβλίου του Χορχέ Μπουκάι που μας καλεί να εξερευνήσουμε τους μύθους που υπάρχουν στις σχέσεις των ζευγαριών, μύθοι επικίνδυνοι που μας απομακρύνουν από την ουσιαστική ευτυχία.

Bernstein A. (2001). *Οι θρικόλακες του συναισθήματος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος. Μάθετε να τους αναγνωρίζετε, μάθετε να τους αντιμετωπίζετε, μάθετε πώς να αποφεύγετε τους συναισθηματικούς εκβιασμούς, διαβάστε τακτικές αυτοπροστασίας και αν ανακαλύψετε ότι μοιάζετε και εσείς λίγο με κάποιον από αυτούς... μη τρομάξετε! Όλοι μας έχουμε ένα μικρό σκοτεινό κομμάτι που χρειάζεται να το φέρουμε στο φως για να το βελτιώσουμε. Ένα βιβλίο απολαυστικό γεμάτο χιούμορ.