

20 Ιανουαρίου 2015

Πίσω από την κατάθλιψη...

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



Δεν ξέρεις αν είσαι εσύ που ζεις την ζωή σου, ή κάποια άλλη. Περνάει η ζωή μπροστά απ' τα μάτια σου και χάνεται. Κι εσύ πιάνεις τον εαυτό σου ν' αναρωτιέται: «Άραγε ζω...; Έζησα ποτέ;...».

Μοιάζεις πάντα καλόβολη και συγκαταβαίνεις παθητικά και πρόθυμα στα

αιτήματα των άλλων: του άντρα, των παιδιών σου, των συναδέλφων, του διευθυντή, των φιλενάδων σου. Έχεις μόνιμα την αίσθηση πως όλοι έχουν πάντα περισσότερο δίκιο από σένα.

Κι αν δεν έχουν, δεν πειράζει... Αυτοί, ούτως η άλλως, δικαιούνται να παίρνουν, κι εσύ υποχρεούσαι να δίνεις. Ο κόσμος, λες, πιστεύει για σένα πως είσαι ψυχοπονιάρρα, ήπιος κι ανέξοδος άνθρωπος με περίσσεια υπομονή και καλοσύνη. Πάμπολλες φορές, ακόμα κι εσύ η ίδια έχεις ξεγελαστεί από την εικόνα της «μητέρας Τερέζας» που δίνεις προς τα έξω. Να ναι καλά αυτή η γενικευμένη κι απροσδιόριστη θλίψη που σε καταλαμβάνει στα «καλά καθούμενα», όταν είσαι μόνη.

Η αδικαιολόγητη εσωστρέφεια, ο ανεπαίσθητος και βουβός πόνος, ο φόβος για την ζωή, η διαρκής αίσθηση του ανικανοποίητου που σε στοιχειώνει, το βάρος της δυστυχίας που κάποτε, απ' το «πουθενά», σε κατακλύζει.

Δόξα τω Θεώ, που υπάρχουν όλα αυτά και σου χτυπούν κάθε τόσο το καμπανάκι για να σε ξυπνήσουν από τον ύπνο που σου χαρίζει το «αναλγητικό χάπι» της κοινωνικά προσαρμοσμένης αυτοεικόνας και ζωής σου.

Αν αυτή η αγαπητική, φροντιστική και «θυσιαστική» σου διάθεση προς τους άλλους ήταν πράγματι απόρροια του πλεονάσματος της ευτυχίας σου. Αν άνηκε μέσα στο ρεπερτόριο των βιωμένων σου δυνατοτήτων, των συμπεριφοριστικών σου επιλογών, η σαφής οριοθέτηση των δικαιωμάτων σου, η διεκδικητικότητά τους, η έκφραση των αρνητικών ή ανεπιθύμητων συναισθημάτων σου, η άρθρωση του υγιούς και σθεναρού «όχι» στις επιτακτικές απαιτήσεις των ανθρώπων του περιβάλλοντός σου. Τότε, ναι, θα ένιωθα ασφαλής για τον δρόμο που χάραξες στην ζωή σου.

Η επίγνωση της δυνατότητάς σου να αρνείσαι την -όχι αυτονόητη και νευρωτική- προσφορά σου, να είσαι σε επαφή και να διεκδικείς τις επιθυμίες σου, να βάζεις «stop» σε όσους προτίθενται να παραβιάσουν τα προσωπικά σου όρια, θα ήταν στα μάτια μου εχέγγυο της ικανότητάς σου υγιώς να δοθείς, να αγαπηθείς, και να αγαπήσεις.

Έχοντας βιώσει και με επιτυχία ξεπεράσει τον σκόπελο του «όχι», θα ήμουν σίγουρος πως το «ναι» σου είναι ολόψυχο, ηχηρό, ικανό να σε βάλει στο μονοπάτι της κατ' επιλογής, όντως θυσιαστικής, αγιότητας της απροϋπόθετης αυθυπέμβασης και νίκης του εγωκεντρικού σου εαυτού.

Στην περίπτωση όμως που τίποτα απ' τα παραπάνω δεν συμβαίνει έτσι. Στην

περίπτωση που, στην πραγματικότητα, δεν μπορείς να σταματήσεις να «δίνεις» στους άλλους επειδή αυτό θα σκότωνε την μοναδική σου ελπίδα που σε κρατάει στην ζωή: αυτή που σου ψιθυρίζει στ' αυτί πως κάποτε κι εσύ θα πάρεις, θα γίνεις αποδεκτή και υπολογίσιμη, σημαντική.

Αν έτσι έχουν τα πράγματα, τότε ίσως είναι πολύ χρήσιμο για σένα να αρχίσεις, στο πλαίσιο της συστηματικής ατομικής σου ψυχοθεραπείας, να αναρωτιέσαι για τα πιο αληθινά κίνητρα της αφειδούς κι αδιάκριτης ενδοτικότητάς σου...

Μέσα από την αυτογνωστική σου δουλειά, να αρχίσεις να θέλεις να σε συναντήσεις και να σε αλλάξεις.

Γιατί; Επειδή είσαι δυστυχής, και σιωπηρά πονάς γι' αυτό. Επειδή πιστεύεις ακράδαντα πως δεν δικαιούσαι να ζητάς γιατί, α) δεν το αξίζεις, και β) δεν θα πάρεις, όπως ακριβώς το 'μαθες καλά στην οικογένεια της καταγωγής σου (και να μην ζητάς και να μην παίρνεις). Επειδή, επιμελώς κρύβεις τη ενοχή και τον θυμό σου πίσω από τον έλεγχο που σου δίνει η χωρίς όρια κ επίγνωση «προσφορά» σου προς τους άλλους.

Επειδή, περιμένοντας αυτό το «Μπράβο!» - που ποτέ δεν έρχεται απ' έξω, κι αν έρθει πάλι άδεια απ' αγάπη θα σ' αφήσει- έχεις λησμονήσει τις επιθυμίες σου, δεν ζεις ευχαριστικά την καθημερινότητα, μαζεύεις οργή στο σώμα σου, και δυναμιτίζεις τις όντως αγαπητικές διαθέσεις των συνανθρώπων σου προς εσένα.

Τις υπονομεύεις, αφού, έχοντας υποτιμήσει η ίδια κατάφορα τον εαυτό σου, δεν τους έχεις δείξει πώς να σε σέβονται και να σε εκτιμούν. Δεν τους έχεις αφήσει κανένα περιθώριο να σε δεχτούν, να σου προσφέρουν, να σε αγαπήσουν, αφού εσύ ποτέ δεν σε αγάπησες.

Φοβούνται κι εκείνοι να σε πλησιάσουν με αυθεντικότητα, όπως κι εσύ φοβάσαι να πλησιάσεις τον σκιώδη σου εαυτό και τις ανάγκες του.

Μέσα στην ψυχοθεραπευτική σχέση, εάν το θες, θα μάθεις να αναγνωρίζεις μέσα σου ό,τι τόσα χρόνια μέσα σου κρύβεις. Να πενθήσεις για τα πτώματα που, καιρό τώρα, μένουν άταφα στο υπόγειο του σπιτιού σου. Για τις πληγές που καταχωνιάστηκαν πριν καλά καλά το αίμα στεγνώσει πάνω τους. Για τις μνήμες που κλεισμένες στο ντουλάπι της λήθης, προδόθηκαν. Για τις στιγμές ζώσας ζωής που σε προσπέρασαν. Για τα συναισθήματα που ακόμα δεν βιώθηκαν.

Θα κάνεις επανεκκίνηση στην αυτοεικόνα σου, μαθαίνοντας να σέβεσαι τον εαυτό σου, και, μαζί μ' αυτόν, κι όλους τους άλλους.

Θα διδαχθείς εμπειρικά τη σημασία και την αξία των ορίων στην ζωή με τους άλλους. Θα επανατοποθετήσεις στόχους, και ίσως ορίσεις νέους σκοπούς ζωής. Θα μάθεις άφοβα να φοβάσαι και, ταυτόχρονα, με πηγαίο θάρρος να προχωράς. Να βρίσκεις μέσα από τις αμφιβολίες και την ανισσοροπία, τον δρόμο προς την ασφάλεια και την ισορροπία. Να νικάς, ενώ παραδίνεσαι. Συνεχώς να πεινάς, ενώ ταυτόχρονα με πληρότητα χορταίνεις. Να χαίρεσαι την ώρα που σκοινοβατείς, γιατί στοχεύεις στο παιχνίδι, η μόνη ασφαλής κίνηση μέσα στην «ναρκοπέδιο» της σοβαροφάνειας. Να γεμίζεις ψυχική ανάταση, την ώρα που θλίβεσαι.

Την ώρα που ως μαθητής με ορμή ξεκινάς, ως δάσκαλος να έχεις κιόλας φτάσει...

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

<http://bitly.com/1BXZmXj>