

Γράφει ο Γιάννης Ξηντάρας – Ψυχολόγος www.xidas.gr

—

Ο Γιάννης Ξηντάρας είναι Ψυχολόγος - Οικογενειακός Σύμβουλος, τ.συνεργ. στο Νοσοκομείο Παιδων “Αγία Σοφία”, μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Εφηβικής Ιατρικής και του Ευρωπαϊκού Συλλόγου Ψυχοθεραπείας. Απόφοιτος Ε.Κ.Π.Α, επιστημονικός υπεύθυνος στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης “Επαφή”. www.paidi-efivos.gr

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΝΟΥΜΕ ΧΡΟΝΟ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ.

Τα παιδιά μας είναι μόνο μια φορά μικρά. Μπορεί να είναι πάντα για εμάς 'παιδιά', όμως μικρά παιδιά είναι στην πραγματικότητα μόνο μια φορά. Και τότε διαμορφώνουν χαρακτήρα, προσωπικότητα, συνειδήσεις. Και τότε είμαστε απαραίτητοι παιδαγωγοί και συνοδοιπόροι στη ζωή τους. Η φυσική παρουσία ενός γονιού δεν μπορεί να αντικατασταθεί με κανένα υποκατάστατο. Ούτε τα δώρα, ούτε τα παιχνίδια, ούτε τα λεφτά.. Ούτε οι καλύτεροι δάσκαλοι, ούτε τα πιο ωραία ταξίδια.. Τα παιδιά χρειάζονται τους γονείς ως φυσική παρουσία, το λόγο τους, το σώμα τους, τη μορφή τους. Χρειάζονται την αγκαλιά, μια καλή κουβέντα ή απλώς να είμαστε εκεί να κοιτάμε που θα παίζουν με τους φίλους τους. Και αργότερα να είμαστε εκεί όταν γυρνάνε από το σχολείο να μας πουν πως πέρασαν, να φάμε όλοι μαζί, να πάμε μια βόλτα.. Και αργότερα να είμαστε εκεί όταν γυρνάνε από την βόλτα, από το φροντιστήριο, από ένα πάρτυ. Μας θέλουν δίπλα τους σαν στήριγμα, να 'βάζουμε πλάτη' στα ξεκινήματά τους.

Προφανώς όσο μεγαλύτερα γίνονται μας χρειάζονται λιγότερο, ίσως κάποια στιγμή να μην μας θέλουν καν- και αυτό φυσιολογικό είναι. Θα έρθει όμως με την ώρα του. Θα έρθει όταν πραγματικά θα θέλουν να μείνουν μόνοι τους. Να σταθούν στα δικά τους πόδια, στις δικές τους δυνάμεις. Και τότε εμείς οι γονείς, σιγά σιγά πρέπει να τους δώσουμε το χώρο να δράσουν όπως τα ίδια επιθυμούν, όπως νομίζουν, περιορίζοντας τον ρόλο μας σε αυτόν του έμπιστου συμβουλάτορα..

Μέχρι τότε όμως ας δηλώσουμε παρόντες. Στις μικρές και τις μεγάλες στιγμές τους, στα εύκολα και στα δύσκολα, στις χαρές και τις λύπες.

Θυμηθείτε: Μόνο μια φορά, δεύτερη ζωή δεν έχει..

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ!

...Εκεί που καθόμαστε ήρεμοι και πίνουμε το ποτό μας, ξαφνικά νοιώθουμε ότι ο κόσμος χάνεται, η καρδιά χτυπάει με τους πιο τρελούς ρυθμούς, ανασαίνουμε με τα βίαια, μουδιάζουμε, ιδρώνουμε, όλες οι αρνητικές σκέψεις περνάνε από το μυαλό μας. Νοιώθουμε ότι θα πάθουμε κάτι κακό. Αν λοιπόν έχετε βιώσει αυτά τα συναισθήματα ίσως να είναι μία κρίση πανικού.

Η κρίση πανικού είναι η αντίδραση του οργανισμού όταν το άγχος συσσωρεύεται σε ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Το επακόλουθο είναι να φοβόμαστε ότι θα μας ξανασυμβεί και αυτό οδηγεί σε εντονότερο στρες ίσως και αγχώδη διαταραχές.

Όταν μας συμβαίνει αυτό το γεγονός αρχίζουμε και αναρωτιόμαστε “γιατί μου συμβαίνει αυτό?” “εγώ φταίω που μου συμβαίνει?” , “είμαι αδύναμος” και έτσι αρχίζει ο φαύλος κύκλος της αυτοτιμωρίας και της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς όταν μας συμβαίνει μια κρίση πανικού για να βοηθήσουμε τον εαυτό μας?

Παρακάτω παραθέτουμε κάποια βήματα αντιμετώπισης, χρήσιμα σε μία τέτοια στιγμή:

1. Για αρχή πρέπει να διαγράψουμε από το μυαλό μας ότι μπορεί να λιποθυμήσουμε ή να πεθάνουμε. Κανένας ποτέ δεν έχει λιποθυμήσει από κρίση πανικού, απλά αυξάνει την αρτηριακή πίεση!
2. Πρέπει να εκλογικεύσουμε τις αυτοκαταστροφικές σκέψεις για αυτή τη δυσλειτουργία που συμβαίνει εκείνη την στιγμή στο σώμα μας. Γίνεται ο ψυχολόγος του εαυτού σας!
3. Συγκεντρωθείτε σε ότι συμβαίνει γύρω σας. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι οι τρομακτικές σκέψεις είναι μέρος του πανικού και περνάνε. Επικεντρωθείτε σε κάτι που σας αρέσει να κάνετε ή σε κάτι που έχετε ήδη κανονίσει (π.χ. το φόρεμα που θέλετε να αγοράσετε για ένα πάρτυ, το τριήμερο που έχετε κανονίσει). Σκεφτείτε το και πείτε “είμαι χαλαρός, είμαι ήρεμος”.
4. Παλέψτε με τους φόβους σας. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι είναι αυτό που σας φόβισε και πυροδότησε τον πανικό σας και εκλογικεύστε το. Αυτό που φοβάστε δεν είναι πραγματικό και θα περάσει.
5. Πάρτε βαθιές ανάσες. Αναπνεύστε αργά και βαθιά και σταθερά. Συνεχίστε να το κάνετε ρυθμικά μέχρι να χαλαρώσει ο οργανισμός σας και να επανέλθει στα φυσιολογικά

του. Και ένα μικρό tip: Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα μέρος που σας γαληνεύει και εν ανάγκη με όποιον σας γαληνεύει.

Αν όλα αυτά δεν βοηθάνε ζητήστε την βοήθεια και την στήριξη από ένα κοντινό σας άτομο που το εμπιστεύεστε. Και σε καμία περίπτωση μην νοιώθετε ντροπή για αυτό που σας συμβαίνει. **Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ**

ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ.

Το πιο συχνό φαινόμενο στις συνεδρίες των ζευγαριών είναι το εξής : Ο σύμβουλος γάμου γίνεται παρατηρητής μιας ατελείωτης διαφωνίας μεταξύ των δύο συντρόφων σχεδόν για τα πάντα! Για το “τι” είναι καλύτερο, για το “ποιος” έχει δίκιο, για το “που”, “πότε”, “ποιανού”, “πως” κλπ. Τα ζευγάρια διαφωνούν για όλα: συμφωνούν τουλάχιστον ότι διαφωνούν; Όχι! Ούτε σ'αυτό συμφωνούν, γιατί διαφωνούν για την ένταση, τους λόγους και πάνω απ'όλα για τις ερμηνείες του ενός για τον άλλον... Ένα απίστευτο γαϊτανάκι αντιθέτων που αδυνατούν να συνθέσουν το Ένα, μία ενότητα, τον πυρήνα της σχέσης...

Αναρωτιέμαι λοιπόν, πως θα μπορούσαν τα ζευγάρια να ξεπεράσουν αυτήν την δυσκολία, την δυσκολία να ακούνε ο ένας τον άλλον. Όχι απαραίτητα να συμφωνήσουν, άλλα να ακούσουν ο ένας, τι σκέφτεται, τι πιστεύει, τι εννοεί ο άλλος, να κατανοήσει το δικό του “πλαίσιο αναφοράς”, να δει μέσα απο τον δικό του κόσμο. Είναι τόσο ανακουφιστικό να νιώσεις ότι σε καταλαβαίνουν... Είναι τόσο υπέροχο να ξέρεις ότι ο άλλος μπορεί να αποδεχτεί αυτό που σκέφτεσαι, αυτό που θέλεις, αυτό που είσαι... Να τι μπορούν να προσφέρουν τα ζευγάρια μεταξύ τους: την αίσθηση της αποδοχής, ότι είναι "οκ" να έχεις τα θέλω σου, τα πιστεύω σου, τις "παραξενιές" σου...

Αντιθέτως αυτό που συμβαίνει συνήθως είναι ακριβώς το αντίθετο. Σπεύδουμε να κρίνουμε τον άλλον, να τον συγκρίνουμε, να "τον βάλουμε στην θέση του" (που δεν είναι άλλη, από την δική μας θέση...) και ένα έρχεται η σύγκρουση. Η σύγκρουση των θέσεων, των αντιθέσεων, κάτι σαν δίκη προθέσεων...

Το στοίχημα στην επικοινωνία είναι κατ'αρχάς απλό: Να ακούσουμε τον άλλον, να του προσφέρουμε το αίσθημα αποδοχής γι' αυτό που είναι. Σε δεύτερο χρόνο μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτό που εμείς πιστεύουμε, θέλουμε, νομίζουμε, ελπίζουμε... Έτσι σιγά - σιγά, θα μας επιστραφεί (γιατί οι καλοί τρόποι μαθαίνονται!) αυτή η καλή συμπεριφορά πίσω: θα μας ακούσουν, θα μας προσφέρουν το αίσθημα αποδοχής γι'αυτό που είμαστε...

Κατανόω δεν σημαίνει (ούτε χρειάζεται απαραίτητα να σημαίνει) συμφωνώ! Κατανόω σημαίνει ότι βρίσκομαι σε μία θέση ασφάλειας με τον εαυτό μου, αυτοπεποίθησης και αυτοαποδοχής, κι έτσι ήρεμος και ασφαλής μπορώ να ακούσω τον άλλο, να αποδεχτώ ότι αυτό που λέει, έχει δικαίωμα να το λέει, είτε το πιστεύει είτε όχι...

Δοκιμάστε να ακούσετε τον/την συντροφό σας: Θα κάνει καλό και σε εσάς και στον άλλον. Δοκιμάστε να αποδεχτείτε τα λεγόμενά του/της, ως την αποψη του/της κι όχι απαραίτητα

την δική σας.

Δοκιμάστε να έρθετε πιο κοντά ο ένας στον άλλον, να μικρύνετε τις αποστάσεις...

Δοκιμάστε να είστε καλοί!

Κάνει καλό!

Οι απλές καθημερινές σχέσεις.

Οι γονείς μας, τα παιδιά μας, οι φίλοι, οι οικογένεια.... όλα είναι σχέσεις! Στη δουλειά μας, στην γειτονιά, όπου και να βρεθούμε αλληλεπιδρούμε, συνδεόμαστε πολύ ή λίγο με άλλους ανθρώπους: όλα είναι σχέση.

Φυσικά και όλες οι σχέσεις δεν είναι εξίσου σημαντικές, ούτε έχουν την ίδια προτεραιότητα στην ζωή μας, όμως όλες οι σχέσεις μας αφορούν, μας απασχολούν και συχνά μας ταλαιπωρούν!

Παρεξηγήσεις, μικρές ή μεγάλες παρανοήσεις, ηθελημένα και μη ψέματα και λάθη, δυσκολεύουν τις επαφές μας, τις συζητήσεις μας, την συνεννόηση και τέλος, την σχέση μας με τους άλλους.

Ακόμη περισσότερο, αυτή την εποχή που είμαστε όλοι (λίγο ή πολύ) πιεσμένοι και αγχωμένοι με πράγματα, γίνονται ακόμη πιο δύσκολα, οι σχέσεις μας συχνά δοκιμάζονται και μαζί με αυτές και η υπομονή μας...

Δεν έχουμε χρόνο και τη θέληση (αλλά ούτε την υπομονή) να ακούσουμε τον άλλο, να ακούσουμε τι έχει να μας πει και πριν καλά καλά ολοκληρώσει εμείς «του λέμε τα δικά μας». Βιαζόμαστε να τελειώσουμε με αυτό που κάνουμε για να ξεκινήσουμε το επόμενο, προσπερνάμε τους γύρω μας διεκπαιρωτικά χωρίς να συνδεθούμε μαζί τους.

Χρησιμοποιούμε την επαφή «για να γίνει η δουλειά»! Τίποτε άλλο, μόνο αυτό! Είτε πρόκειται για μια φραντζόλα ψωμί στο φούρνο, είτε για ένα πακέτο τσιγάρα στο περίπτερο, είτε για μια καλημέρα με τον γείτονα στην πυλωτή της πολυκατοικίας, κοιτάμε μόνο να κάνουμε την δουλειά μας, να πάμε παρακάτω προσπερνώντας τους ανθρώπους... την συνθήκη της στιγμής...

Φυσικά, το ίδιο γίνεται με τους άλλους και εμάς. Οι άλλοι προσπερνούν εμάς κοιτώντας και αυτοί την δουλειά τους και πάει λέγοντας....

Κι όμως μέσα σ' αυτά τα καθημερινά στιγμιότυπα κρύβονται δεκάδες ευκαιρίες για καλημέρες, για χαμόγελα, για μια στιγμή χαλάρωσης, μια καλή κουβέντα, μια νότα αισιοδοξίας, εγγύτητας, καλοσύνης....

Οι σχέσεις, οι απλές, μικρές, καθημερινές σχέσεις έχουν δύναμη, κρύβουν πολύτιμα αρώματα, όμως θέλουν υπομονή και εμπιστοσύνη για να τα απελευθερώσουν, θέλουν και αυτές την προσοχή και την φροντίδα τους. Αν το καταφέρουμε, θα μας επιστραφεί η χαρά της απλής ζωής!!

ΑΓΑΠΩ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ.

Η αγάπη είναι πάνω απ'όλα! Να βρει κανείς την αγάπη στον άλλον είναι ευτυχία... Να αγαπήσει και να αγαπηθεί, να δώσει και να δοθεί σε μία σχέση, σχέση ζωής. Αναρωτιέμαι λοιπόν: Αν δεν αγαπήσουμε τον εαυτό μας, το σώμα μας, την ψυχή μας, τις αδυναμίες μας, πως μπορεί να μας αγαπήσει κάποιος άλλος; Τι θα σήμαινε στα αλήθεια μία αγάπη σαν κι αυτή; Ας πάρουμε τα πράγματα με την σειρά: Το να έχουμε ανάγκη έναν άνθρωπο, να μας δέχεται και να μοιραζόμαστε μαζί του τα πάντα δεν υποδεικνύει αδυναμία, ούτε είναι κακό πράγμα. Όμως για να φτάσουμε σε αυτό το σημείο, πρέπει πρώτα να νιώσουμε καλά με τον εαυτό μας και να περιμένουμε να αγαπηθούμε για όλα αυτά που ήμαστε και αξίζουμε και όχι να ψάχνουμε κάποιον να μας αγαπήσει για να νιώσουμε καλά.

Όταν ήμαστε καλά με τον εαυτό μας τότε μπορούμε να μοιραστούμε τα θετικά συναισθήματα που ήδη νιώθουμε, να δώσουμε αγάπη "σαν κι αυτή που ήδη νιώθουμε..." Στην αντίθετη περίπτωση όμως, στην περίπτωση που δεν έχουμε εμείς μάθει να αγαπάμε τον εαυτό μας, η συναισθηματική συναλλαγή στην σχέση δεν είναι ασφαλής... Αν ο σύντροφος μας νιώθει ότι δίνει αλλά δεν παίρνει, αισθάνεται την ανασφάλεια και την συναισθηματική ανεπάρκεια του συντρόφου και επέρχεται σύγκρουση. Ακόμα και αν βρεθεί ο "ιδανικός-ή" σύντροφος που θα νιώθει την ανάγκη να φροντίζει κάποιον για τη δική του προσωπική ευχαρίστηση, η σχέση είναι καταδικασμένη να μην κρατήσει πολύ. Γιατί καλώς ή κακώς κάποια στιγμή οι "αδυναμίες" βγαίνουν στην επιφάνεια από τις δύο πλευρές και στο τέλος μένουν μόνο τα συναισθήματα του θυμού, της απογοήτευσης και της προδοσίας...

Ο άνθρωπος λοιπόν, που αγαπάει τον εαυτό του, ψάχνει κάποιον να μοιραστεί την χαρά της ζωής και να αντιμετωπίσει τα προβλήματα της σχέσης του χωρίς ταμπού και κόμπλεξ. Αυτό θα του κάνει ευκολότερη την ζωή, στην συνύπαρξη του μαζί με τον άλλο. Έτσι ξανά και ξανά γυρνάμε στο ίδιο συμπέρασμα, την ίδια διαπίστωση: Να μάθουμε να αγαπάμε αυτό που είμαστε, όλες τις εμπειρίες μας που μας έκαναν σήμερα αυτό που είμαστε... Είναι η πιο ασφαλής οδός για να βρούμε τον άνθρωπο μας, αφού πρώτα αγαπήσουμε και εκτιμήσουμε εμείς τον δικό μας εαυτό.

Αγαπώ αυτό που είμαι σημαίνει αποδέχομαι τον εσωτερικό μου κόσμο, τις σκέψεις μου, τα συναισθήματα μου και τα ελαττώματα μου, χωρίς να κατηγορώ τον εαυτό μου και να δίνω ταυτότητα σε αυτά ("εγώ είμαι ανίκανος, εγώ είμαι λάθος" κλπ.). Γιατί τότε φυσικό επακόλουθο είναι να βλέπουμε τον κόσμο ανάλογα με το πως βλέπουμε τον εαυτό μας... Δεν νομίζετε ότι ήρθε η στιγμή να αποβάλλουμε τα αισθήματα κατωτερότητας και μειονεξίας που μας βασανίζουν; Όταν γίνει αυτό το σώμα και ο νους μας θα δέχονται την ασφάλεια που εμείς τους προσφέρουμε και δεν θα αναζητούν άσυλο και σωτηρία στην συνεξάρτηση και στα (προβληματικά) αντανakλαστικά της.

Και να θυμάστε είναι OK να μην είστε τέλειοι!!