

ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟ ΕΓΡΑΨΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Χαράλαμπος Ανδρέου
Επιμέλεια έκδοσης: Έφη Λάζου
Σελιδοποίηση: Νάσος Βάγιας

Α΄ έκδοση: 02/2026, Εκδόσεις Ιβίσκος
Διεύθυνση: Αραχώβης 49, 10681, Αθήνα
Τηλ.: 210 8021333
<http://www.iviskospublications.gr>
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN: 978-618-243-026-2

ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΗ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΤΟ ΕΓΡΑΨΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ
ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
1. ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΚΑΝΕΝΑΝ ΣΑΣ	15
2. ΜΟΝΗ ΤΗΣ	18
3. ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΛΑΜΑ	21
4. ΟΤΑΝ ΠΑΝΤΑ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ	25
5. ΤΟ «ΚΑΛΟ ΠΑΙΔΙ»	28
6. ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΣΕ ΑΓΚΑΛΙΑΣΩ ΤΟΤΕ.....	31
7. ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ	35
8. ΤΟ ΔΑΚΡΥ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΓΥΡΙΣΕΣ ΠΙΣΩ	39
9. Η ΚΑΡΔΙΑ ΠΟΥ ΕΣΠΑΣΕ	42
10. ΕΡΩΤΕΥΟΜΑΙ ΤΟ ΒΑΘΟΣ, ΟΧΙ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΑΤΙΑ	46
11. ΟΤΑΝ ΑΝΤΕΧΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ	50
12. ΤΟ «Σ' ΑΓΑΠΩ» ΑΛΛΙΩΣ	54
13. ΝΑ ΠΟΤΙΣΤΟΥΝ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ	58
14. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ	62
15. ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΤΗΣ ΑΓΚΑΛΙΑΣ	66
16. ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΟΥΒΑΛΑ ΟΣΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΕΙ	69
17. Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΖΩΗΣ	72
18. ΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΗΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ	76
19. ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΟΥ	80
20. ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΚΟΥΒΑΛΑΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ	84
21. Η ΔΥΝΑΜΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΙΜΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	88
22. Η ΓΕΝΝΑΙΟΤΗΤΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΕΑΤΟ ΚΟΜΠΟ	91
23. Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	95
24. ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ	98
25. ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΣ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕΙΣ	102
26. ΕΣΥ ΣΤΟΛΙΖΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ	106
27. ΟΤΑΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΝ ΠΙΟ ΠΛΗΓΩΜΕΝΟ — ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΤΟΝ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	109
28. ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ Ο ΙΔΙΟΣ — ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ, ΟΧΙ ΚΑΤΑΔΙΚΗ	113
29. Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΓΟΝΕΪΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΕΝ ΛΗΓΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ	117

30. ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΗ. ΕΙΜΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΗ	121
31. Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ.....	124
32. Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.....	127
33. ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΩΡΟΣ.....	130
34. Η ΣΙΩΠΗΛΗ ΚΟΠΩΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΕΥΓΕΙ ΜΕ ΥΠΝΟ	134
35. Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΗΔΗ ΑΠΟΔΕΙΞΗ.....	137
36. ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΣΕ ΦΕΡΝΟΥΝ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ.....	141
37. Η ΑΞΙΑ ΠΟΥ ΑΡΓΗΣΕ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕΙ.....	145
38. Η ΕΠΑΝΟΡΘΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ	149
39. ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΩΡΟ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ	152
40. Η ΗΡΕΜΙΑ ΔΕΝ ΕΡΧΕΤΑΙ...	155
41. ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ.....	159
42. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΧΑΙΡΕΤΑΙ	162
43. ΟΤΑΝ Η ΨΥΧΗ ΠΟΝΑ, ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΤΡΟΠΗ —ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ	165
44. ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΜΟΝΟ ΝΑ ΜΕ ΔΕΙΧΝΕΙΣ. ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕ ΝΙΩΘΕΙΣ	169
45. ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	173
46. ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ	177
47. ΟΤΑΝ ΤΟ "ΣΗΜΕΡΑ" ΓΙΝΕΙ ΠΡΟΝΟΜΙΟ.....	181
48. ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΩΝΙΩΝ ΦΑΝΕΡΩΝΕΙ ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ... ..	184
49. Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ, Η ΣΟΦΙΑ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ.....	188
50. ΟΤΑΝ Η ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΠΙΟ ΓΕΝΝΑΙΑ ΥΠΟΣΧΕΣΗ.....	192
51. Η ΠΛΗΓΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΟΘΙ.....	196
52. ΟΜΗΡΟΣ ΜΙΑΣ ΣΧΕΣΗΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ	200
53. ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ: Η ΠΡΑΞΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ	203
54. Η ΧΑΡΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΖΗΛΙΑ, ΑΛΛΑ ΑΝΘΙΖΕΙ ΑΓΑΠΗ	206
55. Η ΑΓΑΠΗ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΟΝΑΕΙ.....	210
56. ΟΤΑΝ Η ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΝΑ ΜΕ ΟΡΙΖΕΙ.....	214
57. Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	218
58. ΑΠΟ ΤΟ ΦΟΒΟ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΣΤΟΝ ΦΟΒΟ ΤΗΣ ΛΑΘΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑΣ	221
59. ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΣ	225
60. ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΓΚΑΛΙΑ.....	229
61. ΤΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΚΟΒΟΥΛΙΑΣ.....	233
62. Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ	237
63. ΡΑΝΤΑΡ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	241
64. Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ.....	244
65. Η ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΗ.....	247
66. ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	251

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Μέσα από τη δουλειά μου, έχω μάθει πως οι άνθρωποι δεν ψάχνουν πάντα απαντήσεις. Πολλές φορές ψάχνουν κάποιον να τους καταλάβει. Κάποιον να τους πει: *σε βλέπω, σε ακούω, σε νιώθω.*

Ως ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια, έχω καθίσει απέναντι από εκατοντάδες ανθρώπους που, με τον τρόπο τους, έλεγαν το ίδιο πράγμα: *"Πονάω, αλλά δεν ξέρω πώς να το εκφράσω"* ή *"Ντρέπομαι που νιώθω έτσι."* ή *"Κανείς δεν με έχει ακούσει πραγματικά."* Αυτές οι φράσεις δεν είναι απλές λέξεις. Είναι αγωνίες που έχουν μάθει να κρύβονται. Και είναι αυτές οι αγωνίες που προσπαθώ να φέρω στο φως και να μεταφράσω με λέξεις, κάθε φορά που γράφω.

Κάποιες φορές, αυτά που γράφω έχουν εμπνευστεί από μια θεραπευτική συνεδρία. Άλλες φορές, από κάτι που ένιωσα εγώ. Κι άλλες, απλώς από αυτό το κοινό νήμα που μας ενώνει όλους: την ανάγκη να αγαπηθούμε, να σιγήσουμε τον εσωτερικό μας πόλεμο και να μη ντρεπόμαστε για την ευαλωτότητά μας.

Η παρουσία μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όλα αυτά τα χρόνια, μου έμαθε κάτι που δεν το διδάχτηκα στις σχολές ή στις εκπαιδεύσεις μου: πώς να συνδέομαι αληθινά, πέρα από τίτλους και ρόλους. Πώς να ακούω ουσιαστικά τους ανθρώπους. Πώς να λέω *"είμαι κι εγώ εδώ, μαζί σου"*, με έναν τρόπο απλό και πάνω απ' όλα ανθρώπινο.

Αυτό το βιβλίο λοιπόν δεν είναι μια συλλογή γνώσεων. Είναι μια πράξη συναισθηματικής παρουσίας. Ένα καταφύγιο, για όποτε το έχεις ανάγκη. Μια αφορμή να αγγίξεις ό,τι απέφευγες. Και κυρίως, μια υπεν-

θύμιση: δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος για να είσαι αγαπητός. Δεν χρειάζεται να τα ξέρεις όλα για να συνεχίσεις. Αρκεί να είσαι εκεί, για σένα.

Και όσο εσύ διαβάζεις, εγώ είμαι εδώ.

Με όλες τις λέξεις που κάποτε δεν είπες, αλλά ένωσες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το έγγραφο για σένα.

Γράφω κάθε μέρα. Όχι επειδή πρέπει, αλλά επειδή δεν γίνεται αλλιώς.

Γράφω για όλα εκείνα που με συγκινούν, που με θυμώνουν, που με προβληματίζουν, που με λυγίζουν και που με χαροποιούν. Γράφω για ανθρώπους. Για σχέσεις. Για απώλειες. Για αγωνίες και μικρές νίκες. Γράφω για σένα, χωρίς να σε ξέρω. Κι όμως νιώθω πως σε ξέρω.

Η γραφή για μένα είναι τρόπος να αναπνέω. Είναι η γλώσσα που με βοηθά να καταλαβαίνω τον εαυτό μου, να βάζω τάξη στο χάος, να νιώθω λιγότερο μόνη στον κόσμο. Είναι το χέρι που απλώνω στους άλλους κι εκείνοι, τις περισσότερες φορές, το πιάνουν.

Από το 2016 μέχρι σήμερα, κάθε μου λέξη έψαχνε να συναντήσει κάποιον που την είχε ανάγκη. Και φαίνεται πως τελικά τον συναντούσε. Γιατί χιλιάδες από εσάς διαβάσατε, συγκινηθήκατε, κάνατε like, σχολιάσατε και κοινοποιήσατε τα γραπτά μου. Ή απλώς κρατήσατε κάτι μέσα σας, και μόνο αυτό, μου φτάνει. Και συνέχισα. Για τον θυμό που δεν ειπώθηκε ποτέ. Για τη μάνα που δεν άντεξε άλλο. Για τον σύντροφο που άργησε να καταλάβει. Για το παιδί που έμεινε παρέα με τις ενοχές. Για την αγωνία, τη μοναξιά, την αγάπη, την ελπίδα, την αλλαγή.

Κείμενα μικρά. Άλλα γραμμένα σε μια ανάσα. Άλλα βασανισμένα. Άλλα με λόγια που τρυπούν, κι άλλα σαν χάδι σε πληγή.

Και τότε συνέβη κάτι μαγικό: άρχισες να απαντάς. Να μου λες «αυτό

το ένιωσα», «είναι σαν να είσαι μέσα στο μυαλό μου», «είσαι η φωνή που δεν κατάφερα να βγάλω». Και κάπως έτσι, οι λέξεις μου έπαψαν να είναι μόνο δικές μου. Άρχισαν να ανήκουν και σε σένα. Να ανήκουν σε όλους μας.

Αυτό το βιβλίο γεννήθηκε από εσάς. Είναι μια συλλογή από κείμενα που μίλησαν περισσότερο στις καρδιές σας. Που διαβάστηκαν, αγαπήθηκαν, κοινοποιήθηκαν. Που ίσως σε βοήθησαν μια μέρα που δεν ήξερες από πού να πιαστείς. Που αποθήκευσε στο κινητό σου για να τα διαβάσεις σε μία δύσκολη στιγμή.

Κράτησα τα πιο αληθινά, όχι τα πιο τέλεια. Εκείνα που περιέχουν κάτι βαθύτερο: έναν κόμπο στον λαιμό, μια σκέψη που δεν ειπώθηκε δυνατά ή μια αλήθεια που σε λύτρωσε όταν τη διάβασες.

Αν επιλέξεις να διαβάσεις αυτό το βιβλίο με τη σειρά, ίσως διαπιστώσεις ότι η ροή του μοιάζει με μια εσωτερική διαδρομή. Ξεκινά από στιγμές που πονάνε και ζυμώνονται σιωπηλά. Στη συνέχεια προχωρά προς την κατανόηση, τη συνειδητοποίηση και την επιλογή για φροντίδα. Δεν είναι χωρισμένο σε κεφάλαια, γιατί η ψυχή δεν οργανώνεται σε θεματικές. Αλλά, όπως και η θεραπεία, ακολουθεί μια πορεία: από το τραύμα προς την επούλωση.

Δεν ήθελα να γράψω άλλο ένα βιβλίο αυτογνωσίας. Δεν μου αρκεί να λέω "να σκέφτεσαι θετικά" ή "να αγαπάς τον εαυτό σου". Ήθελα να κάνω κάτι πιο ουσιαστικό. Να μαζέψω λόγια που ήδη υπάρχουν και ζουν μέσα στον κόσμο. Να τα τιμήσω. Και να στα δώσω, συγκεντρωμένα, όπως θα έδινα σε έναν φίλο ένα πακέτο από γράμματα που έγραφα χρόνια ολόκληρα.

Άνοιξε το όπου σε τραβάει η καρδιά σου. Διάβασε μία σελίδα το πρωί και άλλη μία το βράδυ. Σημείωσε, υπογράμμισε, τσαλάκωσε. Αυτό το βιβλίο είναι δικό σου.

Δεν θα βρεις θεωρίες. Δεν θα βρεις λύσεις. Δεν θα βρεις συνταγές

για την απόλυτη ευτυχία. Θα βρεις μόνο λόγια. Λόγια απλά. Ίσως γνώριμα. Ίσως ανακουφιστικά. Ίσως ανατρεπτικά.

Αν κάπου ανάμεσα στις λέξεις αυτές, βρεις ένα κομμάτι δικό σου, τότε αυτό το βιβλίο είναι για σένα. Καλή ανάγνωση!

Με ευγνωμοσύνη,

Μαρία Παπουτσή

1

ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΚΑΝΕΝΑΝ ΣΑΣ

«Δεν θέλω κανέναν σας», είπε. Ίσως γιατί όταν τους είχε πραγματικά ανάγκη, δεν εμφανίστηκε κανείς τους.

Όταν ένα παιδί κλαίει και κανείς δεν έρχεται κοντά του, δεν σταματά να κλαίει επειδή με κάποιον τρόπο παρηγορήθηκε. Σταματά επειδή παραιτήθηκε. Το ίδιο συμβαίνει και στους ενήλικες. Όταν ο άνθρωπος βιώνει διαδοχικά επεισόδια εγκατάλειψης, αρχίζει να αναπτύσσει έναν μηχανισμό άμυνας που βασίζεται στην απώθηση της ανάγκης.

Δεν ζητά βοήθεια, ούτε μιλά για τον πόνο του. Κι αν κάποιος πλησιάσει, τείνει να απομακρύνεται. Γιατί το να ελπίζει ξανά, σημαίνει πως μπορεί και να πληγωθεί ξανά. Κι έτσι, επιλέγει να είναι μόνος ή έστω να πείθει τον εαυτό του ότι προτιμά να είναι μόνος.

Αυτό είναι όμως το σημείο όπου η προστασία του εαυτού γίνεται φυλακή. Εκεί όπου η απόσταση προσφέρει μεν την ασφάλεια, αλλά στερεί δε τη φροντίδα.

Μια θεραπευόμενη με ιστορικό συναισθηματικής παραμέλησης στην παιδική της ηλικία, περιέγραψε ένα πρόσφατο επεισόδιο: «Τσακώθηκα

με δύο φίλες μου, έκλεισα το τηλέφωνο και είπα μέσα μου: "Δεν θέλω καμία τους". Όταν τη ρώτησα αν ένιωθε θυμό, απάντησε: «Όχι. Ένιωθα πιο πολύ απόγνωση. Σαν να είπα στον εαυτό μου "μην ελπίζεις πάλι, δεν είναι για σένα οι φιλίες"».

Η φράση της δεν εμπειριείχε τίποτα από την επιθετικότητα που περιμένει κανείς όταν ακούει «Δεν θέλω κανέναν σας». Αντίθετα, έκρυβε μια κραυγή απογοήτευσης: «Γιατί όταν σας χρειάζομαι, εσείς εξαφανίζεστε;» Αυτή η πρόταση δεν ήταν απόρριψη των άλλων, ήταν μια προληπτική αυτοπροστασία.

Φαντάσου έναν άνθρωπο που κάθεται μέσα σε ένα παλιό σπίτι. Το σπίτι έχει πόρτες, αλλά εκείνος τις έχει κλειδώσει από μέσα. Κάποτε όμως, τις είχε αφήσει όλες ανοιχτές. Και μπήκαν άνθρωποι που τον πλήγωσαν, τον αγνόησαν ή τον εγκατέλειψαν. Τώρα πια, κλειδώνει το σπίτι. Όχι από μίσος, αλλά από φόβο. Κι αν κάποιος χτυπήσει την πόρτα, του φωνάζει: «Φύγε! Δεν θέλω κανέναν!». Ενώ μέσα του μπορεί να σκέφτεται: «Αν με ήθελες στ' αλήθεια, θα ήσουν εδώ όταν έβρεχε στην ψυχή μου. Όχι τώρα που έφεξε και έχει λιακάδα».

Σκέψου...

1. Έχεις ζήσει κάποια στιγμή στη ζωή σου που χρειάστηκες ανθρώπους και δεν ήταν εκεί; Πώς το διαχειρίστηκες τότε;
2. Ποια είναι τα σημάδια που δείχνεις ότι απομακρύνεις τους άλλους πριν προλάβουν να σε απογοητεύσουν;

Άσκηση:

Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου, σαν να ήσουν εκεί μαζί του τη στιγμή που ένιωσε εγκαταλελειμμένος. Μίλησέ του όπως θα ήθελες να σου είχε μιλήσει κάποιος τότε.

2

ΜΟΝΗ ΤΗΣ

*Είχε την ανάγκη να απομονώνεται, όταν της πέφτανε πολλά.
Ίσως γιατί ως παιδί, έλυνε τα περισσότερα προβλήματα μόνη της...*

Πολλοί από τους ανθρώπους που αποσύρονται όταν βιώνουν δύσκολες περιόδους, έχουν υπάρξει «τα δυνατά παιδιά» στην παιδική τους ηλικία. Εκείνα που δεν έπρεπε να κλαίνε πολύ, που έπρεπε να είναι λογικά, ώριμα και συνεργάσιμα. Που δεν είχαν την πολυτέλεια να διαλυθούν, γιατί αν διαλύονταν εκείνα, δεν θα έμενε κανείς όρθιος.

Αυτά τα παιδιά μεγαλώνουν και γίνονται ενήλικες που δεν ζητούν, ούτε απαιτούν πολλά. Που δεν ενοχλούν και δεν επιβαρύνουν τους άλλους με τα δικά τους προβλήματα. Και κάθε φορά που κάτι μέσα τους καταρρέει, απλώς το διαχειρίζονται σιωπηλά. Γιατί το να ζητήσουν βοήθεια είναι πιο ξένο και από τον ίδιο τον πόνο.

Το μοτίβο αυτό δεν είναι απλώς ένας τρόπος αντιμετώπισης. Αν για παράδειγμα, όταν ήσουν παιδί και σου συνέβαινε κάτι που σε στεναχωρούσε, δεν υπήρχε κάποιος να σε ρωτήσει «τι έχεις;» ή αν όταν έκλαιγες άκουγες «μην κάνεις έτσι» ή «με αυτά θα ασχολούμαστε τώρα;», τότε

πιθανόν να εσωτερικευσε το εξής μήνυμα: *Κανείς δεν θα το σηκώσει το βάρος που αισθάνεσαι μαζί σου. Βρες τρόπο να το σηκώσεις μόνος σου.*

Σε μια θεραπευτική συνεδρία, μια γυναίκα περιγράφοντας έναν χωρισμό, είπε: *«Δεν είπα τίποτα σε κανέναν. Έκλεισα το τηλέφωνο για 2 μέρες, και μετά πήγα κανονικά στη δουλειά. Ήθελα απλώς να σταθώ ξανά στα πόδια μου, μόνη μου. Δεν αντέχω να με βλέπουν ευάλωτη.»*

Όταν τη ρώτησα πότε άρχισε να λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο, σιώπησε. Και ύστερα είπε: *«Από τότε που ήμουν παιδί. Η μαμά μου ήταν συνεχώς απασχολημένη και πιεσμένη. Ο μπαμπάς μου έλειπε. Κι εγώ απλώς μάθαινα να λύνω μόνη μου τα πάντα. Δεν είχε νόημα να πω ότι κάτι με πονούσε ή με δυσκόλευε, το μόνο που θα άκουγα ήταν “είσαι υπερευαίσθητη”».*

Η απομόνωσή της ήταν αναπαραγωγή ενός μαθήματος επιβίωσης. Είχε μάθει να μην περιμένει κατανόηση, άρα και να μη ζητά τίποτα. Και όπως είπε αργότερα: *«Κάθε φορά που αποσύρομαι, νιώθω ασφαλής. Αλλά μετά νιώθω μόνη. Και δεν ξέρω πώς να βγω από αυτό χωρίς να φοβάμαι.»*

Φαντάσου ένα δέντρο που έμαθε να λυγίζει στον άνεμο μόνο του: οι ρίζες του βαθιές και το χώμα γύρω του γνώριμο. Δεν ζητά από άλλα δέντρα να το στηρίξουν. Κι έτσι, μεγαλώνει μόνο, μαθαίνοντας να αντέχει τις πιο ισχυρές κακοκαιρίες. Ίσως όμως, κάποτε, θα ήταν καλό να μάθει ότι το δάσος υπάρχει για να στηρίζει το ένα δέντρο το άλλο, όταν πιάνει μια κακοκαιρία.

Ο ενήλικας που έχει μάθει να κάνει τα πάντα μόνος, δυσκολεύεται να καταλάβει ότι η βοήθεια δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, αλλά μία πράξη εμπιστοσύνης. Κι αυτό το βήμα, δηλαδή από τη μοναχική επιβίωση στην κοινή διαχείριση, δεν είναι απλό. Είναι ένα ρίσκο: ότι ίσως αυτή τη φορά, κάποιος θα μείνει.

Σκέψου...

1. Θυμάσαι αν κάποτε ξεκίνησες να λύνεις τα προβλήματα μόνος σου; Ήταν επιλογή ή ανάγκη;
2. Σήμερα, σε ποιες στιγμές τείνεις να αποσύρσαι; Τι θα άλλαζε αν δεν ήσουν μόνος σε αυτές;

Άσκηση:

Σκέψου μια στιγμή από την παιδική ή εφηβική σου ηλικία που ένιωσες μόνος σου με κάτι δύσκολο. Τώρα, γράψε μια φράση που θα ήθελες να σου είχε πει κάποιος εκείνη τη στιγμή. Πες τη σήμερα στον ενήλικο εαυτό σου, δυνατά. «Δεν χρειάζεται να τα λύνεις όλα μόνος σου. Κάποιος μπορεί να σταθεί δίπλα σου, αν του το επιτρέψεις.»

“ Δεν χρειάζεται
να τα λύνεις
όλα μόνος σου.
Κάποιος μπορεί
να σταθεί δίπλα σου,
αν του το επιτρέψεις. ”



ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΛΑΜΑ

*Κάποιες φορές κλαίνε τα πάντα μέσα σου...
εκτός από τα μάτια σου.*

Η αδυναμία κάποιου να κλάψει δεν είναι ένδειξη έλλειψης συναισθηματικού βάθους. Είναι συνήθως απόρροια χρόνιας εκπαίδευσης του εαυτού στην αυτοσυγκράτηση. Πολλοί άνθρωποι μεγάλωσαν σε περιβάλλοντα όπου τα δάκρυα αντιμετωπιζόνταν με ενοχή, ντροπή ή απαξίωση. Όταν ένα παιδί εκδηλώνει θλίψη και του λένε «μην κλαις», «δεν είναι τίποτα» ή «δεν είσαι μωρό», εσωτερικεύει το μήνυμα: «Δεν είναι ασφαλές να δείχνω ευαλωτότητα.»

Με τον καιρό, αυτή η αναστολή της συγκίνησης γίνεται αυτόματη. Ο ενήλικος πια δεν ξέρει πώς να αφήνεται στο συναίσθημα. Ακόμα και μπροστά σε ένα τραύμα ή μία απώλεια, παγώνει. Η απουσία δακρύων γίνεται αίσθηση ντροπής και αμηχανίας. «Γιατί δεν κλαίω αφού πονάω τόσο;». Η απάντηση είναι ότι το σώμα γνωρίζει τη διαδρομή του πόνου, αλλά δεν έχει μάθει ότι υπάρχει έξοδος κινδύνου.

Φαντάσου ένα δωμάτιο χωρίς παράθυρα. Εσύ βρίσκεσαι μέσα,

πονάς, ασφυκτιείς, αλλά δεν υπάρχει τρόπος να ανοίξεις κάτι προς τα έξω και να βγεις. Το οξυγόνο εξαντλείται. Δεν φταις εσύ, το δωμάτιο είναι έτσι φτιαγμένο. Η απουσία κλάματος είναι αυτό το δωμάτιο: η εμπειρία της συγκίνησης χωρίς δυνατότητα αποσυμπίεσης. Το να μάθεις να εκφράζεις το συναίσθημά σου, είναι σαν να διανοίγεις ένα μικρό παραθυράκι, ώστε να μπορέσεις επιτέλους να αναπνεύσεις.

Η συγκίνηση που δεν εκφράζεται, σαφώς δεν εξαφανίζεται. Απλώς μεταναστεύει στο σώμα. Η ψυχοσωματική εκφόρτιση του μη εκφρασμένου συναίσθηματος είναι εξαιρετικά συχνή: ημικρανίες, πόνοι στον αυχένα, ταχυκαρδίες χωρίς οργανική αιτία, πνίξιμο στον λαιμό και βάρος στο στήθος. Το νευρικό σύστημα παραμένει σε υπερδιέγερση. Δεν έχει λάβει το σήμα *«είμαι ασφαλής, μπορώ να ελευθερώσω αυτό που κουβαλάω»*.

Ένας θεραπευόμενος, άντρας με ένα διαζύγιο πίσω του και μια πρόσφατη απώλεια γονιού, ήρθε λέγοντας: *«Δεν νιώθω τίποτα. Παρακολουθώ τη ζωή μου σαν τρίτος, σαν παρατηρητής. Ξέρω ότι πρέπει να κλάψω. Αλλά δεν μπορώ. Και νιώθω ενοχές. Λες και είμαι παγωμένος.»*

Όταν εστίασαμε στην παιδική του ηλικία, φάνηκε ένα κοινό μοτίβο: κάθε φορά που έκλαιγε, του έλεγαν *«σταμάτα να κάνεις σκηνές, οι άνδρες δεν κλαίνε»* ή *«θα σε παρεξηγήσει ο κόσμος»*. Είχε μάθει να κρύβει το συναίσθημά του για να προστατεύει την αξιοπρέπεια του. Μόνο που η προστασία αυτή, ως ενήλικος πια, τον κρατούσε αποκομμένο από τη θλίψη του.

Όταν του πρότεινα να βρει ένα τραγούδι που θα επέτρεπε στην ψυχή του να μαλακώσει, μου απάντησε: *«Δεν θέλω να ανοίξω αυτό το κουτί. Αν το ανοίξω, δεν ξέρω τι θα βγει από εκεί μέσα.»*

Αυτό το κουτί δεν χρειάζεται να ανοιχτεί με βία. Μπορεί να ξεκλειδωθεί σιγά-σιγά. Η θεραπευτική διαδικασία ήταν η δημιουργία ενός πλαισίου που έλεγε: *όταν είσαι έτοιμος, θα είμαι εδώ. Και δεν θα χρειαστεί να εξηγήσεις τίποτα. Κι έτσι έγινε.*

Σκέψου...

1. Έχεις ζήσει περιόδους που ήσουν βαθιά λυπημένος αλλά δεν μπορούσες να κλάψεις; Τι σε εμπόδιζε;
2. Πώς αντιδρούσαν οι δικοί σου όταν έκλαιγες μικρός; Σου επέτρεπαν να εκφραστείς;

Άσκηση:

Βρες λίγο χρόνο για να μείνεις μόνος σου, βάλε μια μουσική που σε συγκινεί ήδες μια ταινία που σε αγγίζει. Μην προσπαθήσεις να κλάψεις, απλώς παρατήρησε πώς αντιδρά το σώμα σου όταν του επιτρέπεις τη συγκίνηση. Γράψε σε ένα χαρτί: «Αν μπορούσα να εκφράσω όσα δεν έκλαψα, θα έλεγα...» Και συνέχισε ελεύθερα.



ΟΤΑΝ ΠΑΝΤΑ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ

*Κάποιοι δεν βρίσκουν ποτέ κάποιο λάθος στη συμπεριφορά τους...
αλλά ως δια μαγείας, βρίσκουν πάντα στη δική σου...*

Η συνεχής απόδοση ευθύνης στον άλλον αποτελεί έναν μηχανισμό άμυνας γνωστό ως προβολή: όταν το άτομο δεν μπορεί να αντέξει εσωτερικά τη σκέψη ότι έκανε λάθος, την "εξάγει" σε κάποιον άλλον. Αυτή η συμπεριφορά δεν είναι απαραίτητα συνειδητή. Μπορεί να προκύπτει από ένα βαθιά εδραιωμένο ψυχικό σχήμα, όπου το λάθος βιώνεται ως απειλή της ταυτότητας και όχι ως φυσικό μέρος της σχέσης.

Το άτομο που μπαίνει συστηματικά στη θέση του φταίχτη καταλήγει να αναπτύσσει γνωσιακή σύγχυση, εσωτερικευμένη ενοχή και αποδυνάμωση της κρίσης του. Χάνει την εμπιστοσύνη στη δική του οπτική και συχνά, μπαίνει σε μια διαδικασία «προληπτικής απολογίας» για να αποφύγει νέες συγκρούσεις.

Ένα απλό παράδειγμα για να γίνει καλύτερα κατανοητό: Σκέψου ότι μπαίνεις σε έναν σκοτεινό διάδρομο με έναν καθρέφτη στο τέλος. Όταν πλησιάζεις τον καθρέφτη, βλέπεις μια αντανάκλαση που δεν σου αρέσει. Αντί να στραφείς μέσα σου και να βελτιώσεις ό,τι σε ενοχλεί, σπας τον

καθρέφτη. Έτσι γίνεται και με τους ανθρώπους που μεταθέτουν την ευθύνη: δεν αντέχουν να δουν τον εαυτό τους, οπότε καταστρέφουν το «μέσο» που τους τον θυμίζει.

Όταν ένα άτομο εκτίθεται σε επαναλαμβανόμενες κατηγορίες χωρίς ξεκάθαρη αιτία, τείνει να αναπτύσσει μια μαθημένη ενοχή. Αυτή εκφράζεται με σκέψεις όπως: *«Ίσως τελικά υπερέβαλα»*, *«Μήπως φταίω εγώ που αντέδρασα έτσι;»*, *«Καλύτερα να μη μιλήσω, για να μη δημιουργήσω πρόβλημα.»*

Η συνεχής προσαρμογή γίνεται μηχανισμός προστασίας, αλλά το κόστος είναι η διάβρωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η υπονόμηση της εσωτερικής ταυτότητας.

Υπάρχουν άνθρωποι που σε κάθε διαφωνία, σου ρίχνουν το φταιξιμο, όσο κι αν προσπαθείς να εξηγήσεις τη θέση σου. Που όταν εκφράζεις κάτι που σε πονά, σε αποκαλούν υπερβολικό ή υπερευαίσθητο. Και σιγά-σιγά, αρχίζεις να αμφιβάλεις για τον ίδιο σου τον εαυτό. Όσο περισσότερο προσπαθείς να ακουστείς, τόσο πιο πολύ μπαίνεις στον ρόλο του «δύσκολου» ή του «προβληματικού».

Όταν κάποιος αρνείται συστηματικά να δει τον εαυτό του, μετατρέπει τους άλλους σε καθρέφτες που σπάει για να μη δει το είδωλο που τον ενοχλεί. Έτσι, το φταιξιμο γίνεται άμυνα. Κι εσύ, χωρίς να το καταλάβεις, μαθαίνεις να ζητάς συγγνώμη πριν καν υπάρξει λάθος, μόνο και μόνο για να αποφύγεις την επόμενη σύγκρουση.

Σκέψου...

1. Υπάρχει κάποια σχέση στη ζωή σου όπου αισθανόσουν ότι πάντα έφταιγες εσύ; Πώς σε επηρέασε αυτό μακροπρόθεσμα;
2. Ποιο κομμάτι του εαυτού σου έχει μάθει να ανέχεται τη συνεχή κατηγορία αντί να την αμφισβητεί;

Άσκηση:

Πάρε μια λευκή σελίδα και γράψε στη μέση: «Δεν φταίω εγώ για κάθε φορά που κάποιος αρνείται να δει τον εαυτό του.» Γύρω απ' αυτή τη φράση, γράψε λέξεις-κλειδιά που σου έρχονται στο μυαλό: συναισθήματα, εικόνες, πρόσωπα κι εμπειρίες. Παρατήρησε ποιοι παράγοντες ευθύνης δεν σου ανήκουν, αλλά συνεχίζεις να τους κουβαλάς.



5

ΤΟ «ΚΑΛΟ ΠΑΙΔΙ»

Τα «καλά παιδιά», γίναμε αγχώδεις ενήλικες...

Η ταυτότητα του «καλού παιδιού» αναπτύσσεται σε συνθήκες όπου το παιδί δεν αισθάνεται την ασφάλεια να είναι ο εαυτός του. Αντιθέτως, μαθαίνει ότι η αποδοχή εξαρτάται από τη συμμόρφωση και την υπακοή. Σε αυτά τα περιβάλλοντα, η αυθόρμητη έκφραση (θυμός, λύπη, ανάγκες) δεν είναι ανεκτή. Έτσι, το παιδί αναπτύσσει έναν τρόπο ύπαρξης που βασίζεται στην πρόβλεψη, την προσαρμογή και την πειθαρχία.

Αυτό που φαινομενικά μοιάζει με καλοσύνη είναι, στην πραγματικότητα, μια στρατηγική αποφυγής απόρριψης, εγκατάλειψης ή τιμωρίας. Ως ενήλικας, το άτομο μπορεί να συνεχίζει να υιοθετεί αυτόν τον ρόλο, παρόλο που οι αρχικές συνθήκες που τον δημιούργησαν δεν υπάρχουν πια.

Σκέψου ένα δέντρο που μεγαλώνει σε ένα χαμηλό ταβάνι. Αντί να σηκωθεί ψηλά, αναγκάζεται να λυγίσει τα κλαδιά του για να επιβιώσει. Το σχήμα του δεν είναι ελεύθερο, είναι διαμορφωμένο από τον περιορισμό. Όταν αυτό το δέντρο μεταφερθεί σε ανοιχτό χώρο, χρειάζεται

χρόνο για να καταλάβει ότι μπορεί πλέον να απλωθεί, να αναπνεύσει και να πάρει χώρο. Έτσι είναι και το «καλό παιδί»: έχει μάθει να χωρά στα στενά περιθώρια των άλλων. Η θεραπεία δεν του ζητά να ξεριζωθεί. Του ζητά να απλώσει ξανά τα κλαδιά του.

Οι ρόλοι της παιδικής ηλικίας τείνουν να επαναλαμβάνονται αυτόματα στην ενήλικη ζωή. Το «καλό παιδί» που είναι πια ενήλικας, αγωνιά να ευχαριστήσει, αποφεύγει τη σύγκρουση, αποσύρει τον θυμό του και δυσκολεύεται να αναγνωρίσει τις δικές του ανάγκες χωρίς ενοχή. Το αποτέλεσμα συχνά είναι ένα χρόνιο άγχος, όχι επειδή δεν αντέχει τις καταστάσεις, αλλά επειδή δεν του έχει δοθεί ποτέ το δικαίωμα να υπάρχει χωρίς να αποδεικνύει συνεχώς την αξία του.

Ένας θεραπευόμενος με έντονο εργασιακό άγχος, ανέφερε ότι δεν μπορούσε να ζητήσει βοήθεια ή να πει όχι. Κάθε φορά που έπαιρνε άδεια από την δουλειά, ένιωθε τύψεις. Στην πορεία αποκαλύφθηκε ότι ως παιδί, κάθε φορά που είχε κάποια ανάγκη, του έλεγαν πως «τα μεγάλα παιδιά δεν παραπονιούνται» και «τα καλά παιδιά δεν παιδεύουν τους μεγάλους». Σήμερα, στα 35 του, εξακολουθεί να λειτουργεί με το ίδιο πρότυπο, αν και οι εξωτερικές συνθήκες έχουν αλλάξει. Ο ρόλος όμως παραμένει ζωντανός μέσα του. Η θεραπευτική διαδικασία στόχευσε στο να επιτρέψει στον εαυτό του να διεκδικήσει και να οριοθετήσει, χωρίς να καταρρέει από ενοχή.

Σκέψου...

1. Ποια στοιχεία της παιδικής σου ταυτότητας έχουν παραμείνει στην ενήλικη ζωή σου; Σε βοηθούν ή σε βαραίνουν;
2. Πόσο άνετα νιώθεις να απογοητεύσεις κάποιον, να βάλεις όρια ή να μην ανταποκριθείς σε μια προσδοκία; Τι νιώθεις αμέσως μετά;

Άσκηση:

Γράψε ένα σύντομο σημείωμα στον ενήλικο εαυτό σου με τη φράση: *Δεν χρειάζεται να είσαι το «καλό παιδί» για να είσαι αγαπητός άνθρωπος.* Κόλλησε το σε ένα σημείο που βλέπεις κάθε μέρα — στον καθρέφτη, στο ψυγείο ή στην ατζέντα σου. Κάθε φορά που νιώθεις άγχος για να ανταποκριθείς σε προσδοκίες, θυμήσου ότι έχεις πια την επιλογή να είσαι ο εαυτός σου, όχι ο ρόλος σου.

“ Δεν χρειάζεται
να είσαι το καλό παιδί
για να είσαι
αγαπητός άνθρωπος. ”