

Sarah Crosby

5 ΛΕΠΤΑ
ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σύντομες σημειώσεις
για καθημερινή ευτυχία,
αυτοπεποίθηση και ηρεμία

Σ' εσάς, Louise, Ger και Claire,
και σε όλους εκείνους που δείχνουν στους άλλους
πώς είναι να αισθάνεσαι ασφαλής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΥ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ	21
1. ΑΥΤΟ-ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ	23
ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ	24
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ;	25
ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΑΔΙΑΛΕΠΤΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ	29
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ;	31
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΑΥΤΟΥ	32
ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ	41
ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΗΡΩΣΗ	44
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑΤΙΣΜΑ	45
ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΠΑΙΖΕΤΕ	47
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	48
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ	50
ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	52
ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ	55
ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ	58
ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ	59
2. ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΔΕΣΜΟ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	61
ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΕ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	62
ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥ	63
1. ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΕΣΜΟΣ	66

2. ΑΠΟΦΕΥΚΤΙΚΟΣ ΔΕΣΜΟΣ	74
3. ΑΠΟΔΙΟΡΤΑΝΩΜΕΝΟΣ ΔΕΣΜΟΣ	82
4. ΑΣΦΑΛΗΣ ΔΕΣΜΟΣ	89
3. ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ	97
ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΙΟ ΚΑΛΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	98
ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	99
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ	101
Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΦΩΝΗ ΜΑΣ	103
ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ	104
ΤΥΠΟΙ ΠΑΓΙΔΩΝ ΣΚΕΨΗΣ	107
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΝΤΑΗ	120
ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΝΤΑΗ	121
ΕΞΥΓΙΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΔΙΑΛΟΓΟ	124
ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΚΕΠΤΙΚΙΣΤΕΣ	129
ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ	130
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ	132
ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ	133
ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΔΙΑΛΟΓΟ	136
4. ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΥΡΟΔΟΤΕΣ	141
ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΕΙΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΑΣ	142
ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΠΥΡΟΔΟΤΕΣ ΜΑΣ?	143
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΥΡΟΔΟΤΩΝ	144
ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΠΥΡΟΔΟΤΩΝ	148
ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΠΥΡΟΔΟΤΕΣ ΣΑΣ	149
ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΥΡΟΔΟΤΕΣ ΜΑΣ	154
ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ	157
Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΘΕ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ	161
ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΑΣ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ	165

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ «ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΑΝΟΧΗΣ»	165
ΔΙΑΠΛΑΤΥΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΑΝΟΧΗΣ	170
5. ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ	175
ΠΩΣ ΝΑ ΗΡΕΜΕΙΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	176
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΛΟΠΙΟΝ Η ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ;	176
ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΖΟΜΑΣΤΕ	178
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ	183
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ	184
ΑΣΚΗΣΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ	194
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΤΕΛΕΟΥΡΓΙΕΣ	202
6. ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΟΡΙΑ	213
ΠΩΣ ΝΑ ΑΣΚΕΙΤΕ ΓΝΗΣΙΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ	214
ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ	215
ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΟΡΙΑ	216
ΤΥΠΟΙ ΟΡΙΩΝ	219
ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ	221
ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ	226
ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΟΡΙΑ	226
ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΟΡΙΑ	235
ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΑΣ	237
ΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	243
ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΠΥΛΩΝΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΝΟΣ ΚΑΤΑΠΑΘΗΜΕΝΟΥ ΟΡΙΟΥ	244
ΕΠΙΑΝΟΡΘΩΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ ΠΑΡΑΒΙΑΣΕΙΣ ΟΡΙΩΝ	249
7. ΓΟΝΙΚΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	255
ΠΩΣ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	256
ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΠΑΙΔΙ;	257
ΣΕ ΤΙ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ Η ΓΟΝΙΚΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	258

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΟΝΙΚΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	258
ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΑΣ ΓΟΝΙΟ	263
Η ΑΛΛΗΓΟΡΙΑ ΤΗΣ ΓΥΑΛΑΣ	264
ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΑΣ ΠΑΙΔΙ	266
ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	275
ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ	277
Η ΓΟΝΙΚΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΩΣ ΜΟΡΦΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ	289
Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ	293
Η ΓΟΝΙΚΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΥΤΟ-ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ	295
8. ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ	299
ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΑΛΟΙ ΦΙΛΟΙ	300
ΦΙΛΟΙ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ	300
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΥΓΙΗ (ΣΕ ΑΝΤΙΔΙΑΣΤΟΛΗ ΜΕ ΤΗΝ «ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΗ») ΣΤΗΡΙΞΗ	303
ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΥΓΙΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	306
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	328
1. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΠΙΕΙΚΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	328
2. ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ	329
3. Η ΑΥΤΟ-ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΙΣΟΒΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΑΛΛΑ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΜΙΑ ΙΣΟΒΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ	330
ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΗΓΕΣ	331
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	332

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γεια χαρά!

Ήρθατε! Χαίρομαι πολύ που είστε εδώ.

Σας καλωσορίζω στο *5 λεπτά θεραπεία*. Πιθανότατα αναρωτιέστε ποιοι είστε και ψάχνετε έναν οδηγό για να το διερευνήσετε βαθύτερα. Η εξερεύνηση του εαυτού είναι ουσιαστική για τη δημιουργία και τη διατήρηση της ευτυχίας, της αυτοπεποίθησης και της ηρεμίας στη ζωή μας. Οπότε, αν είναι κάτι που θέλετε να καλλιεργήσετε, είστε στο σωστό μέρος. Αλήθεια, δεν είναι ένα ενδιαφέρον θέμα να σκεφτεί κανείς; Ποιος είμαι; Τι σημαίνει επιτέλους αυτή η τρομερή φράση «Να είσαι απλώς ο εαυτός σου»; Τι σημαίνει να είσαι «αυθεντικός»;

Πριν πάμε κι εσείς κι εγώ στο ερώτημα τι είναι το *5 λεπτά θεραπεία*, επιτρέψτε μου να μοιραστώ μαζί σας μία από τις πρώτες αναμνήσεις που έχω κάποιος να μου λέει ποια είμαι, σε ηλικία επτά ετών. Ίσως μπορείτε να θυμηθείτε κι εσείς μία ανάλογη εμπειρία.

Καθώς η σχολική χρονιά έφτανε στο τέλος της και οι γονείς αντιμετώπιζαν την επικείμενη πραγματικότητα δύο ολόκληρων μηνών με αδιάκοπα επεισόδια του *Σαμπρίνα, η έφηβη*

μάγισσα, πολλά από εμάς τα παιδιά βρεθήκαμε πίσω στο σχολείο, με πρόσχημα ένα ημερήσιο πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης, στο οποίο συμμετείχαν και μαθητές άλλων σχολείων της περιοχής.

Έτσι, στην καρδιά ενός βροχερού ιρλανδέζικου καλοκαιριού, μαζευτήκαμε στην τάξη της δεσποινίδας Μόναχαν, όπου κάθισα με τη φίλη μου την Κλερ, περιμένοντας ν' αρχίσει η πλάκα.

«Μιλήστε μας για εσάς!» έκρωξε στη σύναξη ένας κάπως αλλοπρόσαλλος συντονιστής από το μπροστινό μέρος της αίθουσας.

Στην αρχή μείναμε όλοι βουβοί κι έπειτα, ξαφνικά, μια κακοφωνία ξέσπασε ανάμεσα στο πλήθος.

«Είμαι ο Πάντι!»

«Είμαι έξι».

«Το τηλεφώνό μου είναι...»

Ήταν μια επίθεση στις αισθήσεις.

«Είμαι η Σάρα!» αντήχησε, ενώ κόπαζαν όλοι οι άλλοι ήχοι. Ζάρωσα πίσω, νιώθοντας άβολα που αποκάλυψα την ταυτότητά μου.

«Ωραία, θα σας ξεχωρίσουμε βάσει ονόματος!» βροντοφώναξε ο συντονιστής, που συνέχισε βγάζοντας ένα μακρύ ρολό με αυτοκόλλητες ετικέτες από το συρτάρι της δεσποινίδας Μόναχαν.

Για τα επόμενα δεκαπέντε λεπτά, οι συντονιστές πηγαиноέρχονταν ανάμεσά μας ρωτώντας τον καθένα το όνομά του, σημειώνοντάς το στα αυτοκόλλητα, τα οποία τελικά κολλούσαν στο μπλουζάκι μας.

«Ορίστε, Σάρα. Αυτό είσαι εσύ».

Χαμήλωσα το βλέμμα στο ταμπελάκι, όλο άγαρμπες θηλιές

και κουλούρες. Εντάξει, δεν είναι τόσο κακό να πρέπει να το φορώ για όλη τη μέρα, σκέφτηκα.

«Εντάξει, παιδιά. Τώρα χωριστείτε σε ομάδες με το ίδιο όνομα!»

Σήκωσα το βλέμμα, για να δω τον τρόπο σε όλα τα πρόσωπα. Παλαβός ήταν;! Γνωρίζω κάποια παιδιά εδώ, όμως τα υπόλοιπα είναι από το άλλο σχολείο, πιο κάτω στον δρόμο! Αυτά δεν τα γνωρίζω! Θα μπορούσαν να είναι εξωγήινοι, σκέφτηκα.

Μας άφησαν να πηγαινοερχόμαστε πέρα δώθε, μέχρι που βρεθήκαμε μακριά από τα αρχικά μας ζευγάρια. Στεκόμουν με τρεις άλλες, εξίσου κατσούφες συνονόματες, μία από τις οποίες επέμενε ότι το όνομά της γράφεται με δύο ρ, αλλά δεν είχα το κουράγιο να εμπλακώ σε διαφωνίες.

Κοίταξα τριγύρω. ΟίΊφα και οι Άσλιν φαίνονταν να απαρτίζουν την πλειονότητα (προφανώς ήταν τα πιο δημοφιλή κοριτσιίστικα ονόματα στην Ιρλανδία εκείνη την εποχή). Η φίλη μου ήταν τώρα μέλος της δικής της, πολυμελούς φυλής. Έριξα μια συμπονετική ματιά στα πιο μοναχικά ονόματα γύρω μας, μέχρι που συγκέντρωσαν τη Δαλιδά, την Αναστασία και τον Τόμπιν στην ομάδα «Διάφορα».

Μέσα μου άρχισε να φουντώνει ο πανικός. Θα περνούσα την υπόλοιπη εβδομάδα με τρία κορίτσια που δεν ήξερα, με μόνο λόγο μια ταμπέλα, την οποία δεν είχα καν διαλέξει.

Δεν μου αρέσει αυτό, σκέφτηκα, και μαζεύοντας όλο μου το θάρρος για να επαναστατήσω ενάντια στο σύστημα, αποχαιρέτησα τις Σάρες, ξήλωσα την ταμπελίτσα και γλίτσηρα όσο πιο απαρατήρητη μπορούσα προς τις Κλερ, που με καλοδέχτηκαν χαρούμενες για την αύξηση των μελών τους, με τις οποίες και έμεινα για το υπόλοιπο της ημέρας.

Μικρή έτρεμα την εξουσία, ένιωσα όμως ότι δεν μπορούσα να περάσω ανέμελα την εβδομάδα μου σε μια παρέα παιδιών που είχε ενώσει μία τυχαία ταμπέλα, στην οποία δεν είχαμε κανένα λόγο.

Παρότι στην προκειμένη περίπτωση «επαναστάτησα» ενάντια στην κατηγοριοποίηση με θάρρος και τόλμη (και με ένα στομάχι κόμπο από το άγχος), υπήρξαν πολλές άλλες περιπτώσεις στη ζωή μου που δέχτηκα πολύ πιο αχρείαστες ταμπέλες, που είτε τις είχα επιβάλει εγώ στον εαυτό μου είτε άλλοι. Αν και το πιο πάνω περιστατικό ήταν, επιφανειακά τουλάχιστον, σχετικά αβλαβές, το σημαντικότερο σημείο στο οποίο καταλήγω είναι το εξής: τείνουμε να λαμβάνουμε υπόψη και να υιοθετούμε ό,τι μας λένε οι άλλοι για το ποιοι είμαστε, πράγμα που σημαίνει ότι ανάλογες εμπειρίες μπορούν να καθορίσουν την αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας από μια πρώιμη ηλικία.

Σε όλη την ενήλικη ζωή μου, τόσο από προσωπικά βιώματα όσο και από την εμπειρία μου ως ψυχοθεραπεύτρια, κατέληξα στο συμπέρασμα ότι η ανακάλυψη του ποιοι είμαστε εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το να αφαιρέσουμε τις ταμπέλες που μας κόλλησαν στην πορεία και να εξερευνήσουμε τι υπάρχει πέρα από τα όρια που θέτουν οι ετικέτες αυτές.

Ας ανοίξουμε ευθύς εξαρχής τα χαρτιά μας. Το *5 λεπτά θεραπεία* είναι πολλά πράγματα, αλλά θέλω να είμαι σαφής από την αρχή ότι δεν πρόκειται για μία καινούρια θεραπευτική προσέγγιση που θα λύσει ως διά μαγείας όλα σας τα προβλήματα μέσα σε πέντε λεπτά. Ούτε έρχεται να αντικαταστήσει την ψυχοθεραπεία ή την ψυχολογική υποστήριξη οποιασδήποτε μορφής. Το *5 λεπτά θεραπεία* δεν θα σας μπουκώσουν με κούφια υποσχέσεις ούτε θα σας πουλήσουν φούμαρα για άμεση αποκατάσταση. Ούτε θα κάνουν τη δουλειά για λογαριασμό

σας, προκειμένου να νιώσετε πιο ευτυχοισμένοι, πιο ασφαλείς και πιο σίγουροι για τον εαυτό σας. Λυπάμαι που το λέω, αλλά έκρινα ότι είναι προτιμότερο να ξεκινήσουμε αυτή τη σχέση με ευθύτητα και ειλικρίνεια!

Αυτό που *θα βρείτε* στο *5 λεπτά θεραπεία*, ελπίζω, είναι πιο ουσιαστικό. Ένα ταξίδι αυτο-ανακάλυψης. Αφαίρεση των ταμπελών που προαναφέραμε. Διερεύνηση της ατομικότητας. Μια ευκαιρία για θεραπευτική ενδοσκόπηση στη ζωή σας, μακριά απ' όλο τον σαματά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο κατανοητές, εύληπτες πληροφορίες, τις οποίες μπορείτε να διαβάσετε είτε διαλέγοντας τυχαία μία σελίδα είτε από την αρχή ως το τέλος, με τη σειρά που παρουσιάζονται. Με λίγη τύχη, θα βρείτε στις σκέψεις και στις ιδέες που περιέχονται σ' αυτές τις σελίδες μία πηγή ενόρασης, καθησυχασμού, παρηγοριάς και στήριξης.

Ενθετα σε ολόκληρο το βιβλίο με τίτλο «5 λεπτά διάλειμμα» προσφέρουν απλές αλλά αποτελεσματικές πρακτικές ασκήσεις που μπορείτε να δοκιμάσετε σε οποιαδήποτε ελεύθερη στιγμή βρείτε ή δημιουργήσετε. Και στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχουν «Νοερές σημειώσεις», που σας ενθαρρύνουν να αφιερώσετε πέντε λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας για να στοχαστείτε πάνω στα θέματα-κλειδιά που αναλύονται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο.

Κι ενώ εγώ φέρνω σε αυτές τις σελίδες την πείρα μου ως ψυχοθεραπεύτριας, *εσείς* φέρνετε τη γνώση για το ποιοι είστε και για τον κόσμο μέσα στον οποίο ζείτε. Οπότε, αυτό το βιβλίο δεν είναι ένας απόλυτος οδηγός του τύπου «Πώς να είσαι ο εαυτός σου με τον τρόπο που σου λέω εγώ». Είναι μία ανοιχτή πρόσκληση σε ένα ταξίδι ανακάλυψης της ατομικότητας.

Είναι κάτι στο οποίο μπορείτε να στρέψετε αν:

- Έχετε την περιέργεια και την επιθυμία να γνωρίσετε τον εαυτό σας λίγο καλύτερα
- Νιώθετε λίγο (ή πολύ) χαμένοι και θέλετε να ξεκαθαρίσετε τα πράγματα
- Νιώθετε κάπως χάλια και θα θέλατε να αισθανθείτε καλύτερα
- Δεν είστε σίγουροι τι θέλετε, ενώ όλοι οι άλλοι φαίνονται να προχωρούν ακάθεκτοι, με σιγουριά
- Θέλετε να νιώσετε πιο ευτυχισμένοι, πιο σίγουροι για τον εαυτό σας και πιο ήρεμοι
- Είστε ανοιχτοί στο να εξερευνήσετε τους τρόπους με τους οποίους χάνουμε την επαφή με τον εαυτό μας και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να συνδεθούμε ξανά με το πραγματικό είναι μας.

Πρόκειται για μια εξερεύνηση των πολλών και διαφορετικών πτυχών του ποιοι είμαστε και πώς είμαστε, με την ελπίδα να καταφέρουμε να αναγνωρίσουμε τα κομμάτια του εαυτού μας που χρειάζεται να αποδεχθούμε και εκείνα που δεν ταιριάζουν πλέον στο άτομο που γίναμε σταδιακά.

Μέσα σε αυτό το βιβλίο θα πέσετε πάνω σε πολλές λέξεις που έχουν γίνει καραμέλα, όπως «σύνδεση», «όρια», «αυτοφροντίδα» και «συμπόνια», οπότε αν αυτοί οι όροι σας προκαλούν κάποιου είδους αποστροφή, προτείνω να κατεβάσετε αυτό το υλικό μ' ένα φλιτζάνι δυνατό τσάι με γάλα και ζάχαρη.

Έχουμε φτάσει σε ένα είδος διαδικτυακού κορεσμού με πολλούς ψυχολογικούς όρους. Μέχρι κι εγώ πάνω κατά καιρούς τον εαυτό μου να συγκρατεί μια γκριμάτσα όταν συναντώ υπερχρησιμοποιημένες λέξεις όπως «όρια» (παρεμπιπτόντως, στα «όρια» αναφέρεται ολόκληρο το Κεφάλαιο 6). Τελικά χρειάστηκε να χειριστώ αυτή την απέχθεια εντός μου,

αφού είχα βρεθεί μπροστά στον κίνδυνο να απορρίψω κάποια βασικά θέματα απλώς και μόνο λόγω υπερέκθεσης σε συγκεκριμένες λέξεις. Υπάρχει λόγος που χρησιμοποιούμε αυτούς τους όρους ολοένα και πιο συχνά: οι συζητήσεις που επιτρέπουν είναι και σημαντικές και απαραίτητες. Οπότε, σας καλώ να αφήσετε κατά μέρος τις επιφυλάξεις που ίσως έχετε σε σχέση με αυτό το «ιδίωμα», όπως έκανα κι εγώ.

Θέλω να ελπίζω ότι στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε εύληπτες ιδέες πάνω σε όχι πάντα εύληπτα θέματα: στοχασμούς, πρακτική καθοδήγηση, διερευνητικά ερωτήματα, επισημάνσεις και διάφορα άλλα εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εξερευνήσετε πιο ολοκληρωμένα τον εαυτό σας.

Είτε αυτή τη στιγμή έχετε μια καλή αίσθηση του ποιοι είστε είτε αισθάνεστε κάπως χαμένοι στη ζωή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο για να στοχαστείτε, να βαθύνετε την κατανόησή σας σε ορισμένα κομμάτια της εμπειρίας σας και τελικά να αρχίσετε να αναγνωρίζετε και να σπάτε παλιά μοτίβα συμπεριφοράς, αλλά και να δημιουργείτε καινούριους τρόπους ύπαρξης.

Η πορεία προς την απόκτηση ή την αποκατάσταση της αίσθησης του εαυτού μας είναι ένα ταξίδι με πολλές και διάφορες επιλογές που κάνει ο καθένας μας. Κανείς άλλος δεν μπορεί να μας δώσει την αίσθηση του εαυτού μας. Οπότε, αν και αυτό το βιβλίο θα προσφέρει ιδέες, σκέψεις και εισηγήσεις που μπορούν να αλλάξουν σημαντικά τη ζωή σας, ξέρω εκ πείρας ότι η απλή ανάγνωση γι' αυτά τα θέματα σπανίως αρκεί για να προκαλέσει μια μακροπρόθεσμη αλλαγή. Η ενόραση καλλιεργεί την επίγνωση, αλλά η *πραγματική* αλλαγή απαιτεί δουλειά, δράση, ρίσκο, συμπόνια, τρωτότητα και υπομονή κατά τη διαδικασία.

Όσο μελετάτε το βιβλίο, λοιπόν, θα σας είναι ιδιαίτερα χρήσιμο

να καταπιαστείτε όσο πιο σοβαρά μπορείτε με τις σκέψεις που καταγράφονται, τις πρακτικές εισηγήσεις και τις επισημάνσεις στο τέλος κάθε κεφαλαίου. Θα πρότεινα, όπως περνάτε τα κεφάλαια, να κρατάτε ημερολόγιο. Αλλά να ξέρετε ότι, αν κάποιες μέρες δεν θέλετε να το κάνετε, δεχτείτε το, δεν είναι τόσο φοβερό.

Κάθε κεφάλαιο εξετάζει μια διαφορετική πλευρά της σχέσης με τον εαυτό μας:

1. Αυτο-ανακάλυψη – Πώς να είστε ο εαυτός σας
2. Διερευνώντας τον δεσμό μας με τους άλλους – Πώς να δημιουργείτε ουσιαστικές σχέσεις
3. Εσωτερικός διάλογος – Πώς να είστε πιο καλοί με τον εαυτό σας
4. Αναγνώριση των πυροδοτών – Πώς να κατανοείτε τις αντιδράσεις σας
5. Αυτορρύθμιση – Πώς να ηρεμείτε τον εαυτό σας
6. Καθορισμός ορίων – Πώς να ασκείτε γνήσια αυτοφροντίδα
7. Γονική υποκατάσταση – Πώς να θεραπεύσετε τον εαυτό σας
8. Προχωρώντας πέρα από τον εαυτό – Πώς να είστε καλοί φίλοι

Πριν προχωρήσετε στα κεφάλαια ξεκινώντας το δικό σας εσωτερικό ταξίδι, υπάρχουν δύο ερωτήσεις-κλειδιά που ίσως αξίζει να κάνετε στον εαυτό σας αυτή τη στιγμή:

- Πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου;
- Πώς θα ήθελα να αισθάνομαι για τον εαυτό μου;

Πάρτε τον χρόνο σας. Αυτό θα σας δώσει μια αίσθηση γι' αυτό που κυρίως θα θέλατε να αποκομίσετε από τις σελίδες που έχετε μπροστά σας.

Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ

Ακολουθούν κάποιοι λόγοι για τους οποίους ίσως αξίζει να ξεκινήσετε το ταξίδι αυτο-ανακάλυψης που προσφέρει αυτό το βιβλίο:

- Σχεδόν όλοι χρειάζεται να καλλιεργήσουμε μια πιο ήρεμη, ενσυνείδητη σχέση με τον εαυτό μας.
- Το να αγαπάμε τον εαυτό μας μπορεί να φαίνεται δύσκολο. Θα ήταν αφελές να σας υποσχεθώ ότι αυτό το βιβλίο θα σας οδηγήσει στην αρχή μιας αδιάκοπης ιστορίας αγάπης με τον εαυτό σας. Όπως και κάθε άλλη σχέση, η σχέση με τον εαυτό μας είναι ρευστή. Όλοι, και εννοώ *οι πάντες*, έχουν ανάποδες μέρες, στις οποίες αισθάνονται κάπως σαν να προσποιούνται, όταν σκρολάρουν στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και νιώθουν ντροπή για το σώμα τους ή απλώς δεν έχουν διάθεση να αντιμετωπίσουν τον κόσμο. Η αυτο-ανακάλυψη μας μυεί στην έννοια της ουδετερότητας. Δεν είμαστε ούτε στα τρίσβαθα της αυτοκριτικής ούτε παλεύουμε ακατάπαυστα για υπερβάσεις. Μέσα στην ουδετερότητα υπάρχει η αποδοχή. Κι ενώ αρχικά ίσως αυτό να μη μοιάζει με κάτι το οποίο προσδοκάτε, ελπίζω ότι, όταν ξεκινήσετε τις ασκήσεις των επόμενων σελίδων, θα αρχίσετε να γίνετε λιγότερο σκληροί με τον εαυτό σας, αποφεύγοντας την υπερβολική κριτική, τον τυραννικό εσωτερικό νταή (περισσότερα γι' αυτόν στο Κεφάλαιο 3) και θα σταματήσετε να βάζετε τον πήχη πιο χαμηλά από την απόλυτη αγάπη προς τον εαυτό σας.
- Αν αποφεύγετε σκόπιμα να εξετάσετε τη σχέση σας με τον εαυτό σας, ίσως επαναλαμβάνετε μοτίβα που υποσυνείδητα μάθατε ή κληρονομήσατε. Σε κάποιο στάδιο της ζωής σας αυτά

τα μοτίβα μπορεί να υπήρξαν αναγκαία και/ή χρήσιμα, αλλά με το πέρασμα του χρόνου και την υπερβολική χρήση μπορεί να εξελιχθούν σε τροχοπέδες αντί να σας ανοίγουν τον δρόμο.

- Η σχέση σας με τον εαυτό σας έχει συχνά αντίκτυπο στο πώς λειτουργείτε στις διαπροσωπικές σας σχέσεις. Αν βιώσετε καλά με το ποιος είστε, αυτό θα ευεργετήσει κάθε άλλη σχέση στη ζωή σας. Γι' αυτό και η καλλιέργεια της αυτεπίγνωσης είναι στην ουσία μια ανιδιοτελής πράξη.
- Όταν θέτετε ερωτήματα όσον αφορά τις πεποιθήσεις σας, σταδιακά αντιλαμβάνεστε πιο εύκολα τις στιγμές κατά τις οποίες μπορεί να παίρνουν τον έλεγχο περιοριστικές αντιλήψεις.
- Το να δίνετε προσοχή στη σχέση σας με τον εαυτό σας δεν εμποδίζει τη γέννηση συναισθημάτων. Απλώς σας επιτρέπει να εισαγάγετε την πρόθεση στον τρόπο με τον οποίο *θα θέλατε* να ανταποκρίνεστε σε αυτά, αντί να αντιδράτε αντανακλαστικά από άγχος ή θυμό.
- Η καλλιέργεια μιας ενσυνείδητης σχέσης με τον εαυτό σας σας επιτρέπει να βιώνετε τον πλούτο και την ικανοποίηση που μπορούν να φέρουν άλλες σχέσεις στη ζωή σας. Αρχίζει να κτίζεται μέσα σας η αίσθηση της αυτοεκτίμησης και χάρη σ' αυτό νιώθετε πιο σίγουροι για τον εαυτό σας. Όταν αναγνωρίζουμε την αξία μας, ξέρουμε και ότι μας αξίζει το σωστό είδος αγάπης.

Είτε ανατρέχετε σ' αυτές τις σελίδες μια στο τόσο είτε χρησιμοποιείτε καθημερινά τις σημειώσεις αυτές για βαθύτερη προσωπική γνώση, ελπίζω ότι θα σας χαρίσουν μια ολοένα και μεγαλύτερη αίσθηση σύνδεσης, ασφάλειας και τελικά ενδυνάμωσης. Εσωτερικά και εξωτερικά...

1.

Αυτο-ανακάλυψη



ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ

«Η γνώση του εαυτού σου είναι η αρχή όλης της σοφίας».

Αριστοτέλης

Η φράση «Να είσαι απλώς ο εαυτός σου» είναι κάτι που ακούμε συχνά από καλοπροαίρετους κοντινούς μας ανθρώπους πριν από μία συνέντευξη για δουλειά ή πριν από ένα ραντεβού. Είναι όμως μια φράση που προσωπικά με προβλημάτισε πολύ, αφού το να είσαι ο εαυτός σου μπορεί να είναι δύσκολο, αν δεν είσαι βέβαιος ποιο είναι αυτό το άτομο.

«Να είμαι ο εαυτός μου;» Μα τι γίνεται αν οι άλλοι δεν συμπαθούν αυτό το άτομο; Αν δεν θέλουν να προσλάβουν αυτό το άτομο; Αν δεν θέλουν να βγαίνουν με αυτό το άτομο; Έχω καλύτερο σχέδιο: θα διερευνήσω τι τύπος πιστεύω ότι θέλουν να είμαι και αυτό θα τους δώσω! Καλή ιδέα, έτσι... Εμένα πάντως μου φαινόταν σπουδαία.

Μου πήρε αρκετό καιρό να συνειδητοποιήσω ότι το «να είμαι ο εαυτός μου» δεν σημαίνει να μεταμορφώνω την προσωπικότητά μου για να ταιριάζει με το άτομο που συναντώ κάθε φορά. Μην με παρεξηγήσετε, μπορεί να μην τρέχει τίποτα αν ισχυριστούμε σε μια συνέντευξη ότι κατέχουμε όλες τις

λεπτομέρειες για το Excel ή το Adobe, αν ξέρουμε ότι αυτό κρίνεται απαραίτητο, αλλά θέτουμε σε μεγαλύτερο κίνδυνο τη βαθύτερη αίσθηση του εαυτού μας αν είμαστε πρόθυμοι να αλλάζουμε τις βασικές αρχές και τη συμπεριφορά μας ανάλογα με την εκάστοτε παρέα μας.

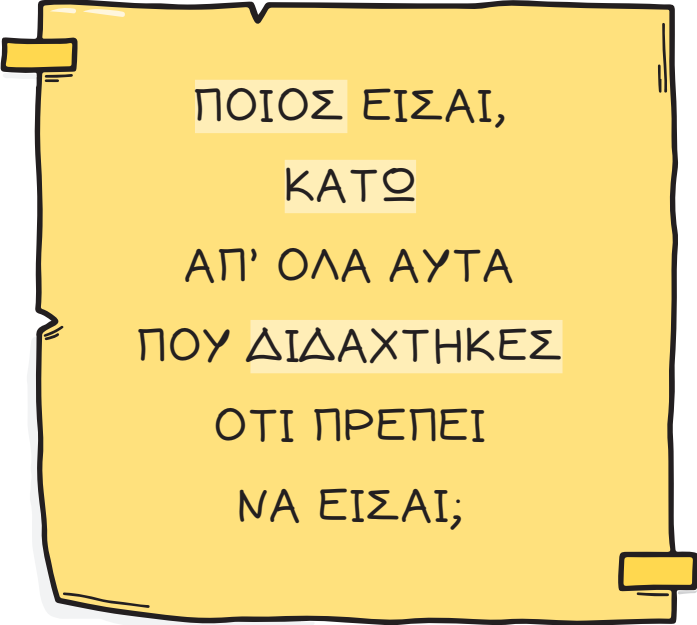
Το να είμαστε ο εαυτός μας δεν είναι κάτι που μπορούμε να «βάλουμε μπροστά» έτσι ξαφνικά. Δεν ξυπνάμε ένα πρωί και παίρνουμε την απόφαση «Χμ... λέω σήμερα ν' αρχίσω να είμαι ο πλήρης, αυθεντικός εαυτός μου», λες και κρεμόταν στο βάθος της ντουλάπας μας και περίμενε απλώς τις κατάλληλες καιρικές συνθήκες. Είναι μάλλον μία συνεχής διαδικασία που βασίζεται σε πολλές επιλογές που κάνουμε καθημερινά, οπότε μην αγχώνεστε αν δεν νιώθετε ακόμα ότι έχετε ξεκαθαρίσει τα πάντα.

Από την πείρα μου ως ψυχοθεραπεύτριας μπορώ να πω ότι σχεδόν κάθε μέρα έρχεται στο γραφείο μου κάποιος με αυτή την ανησυχία. Δεν είστε επ' ουδενί ο μόνος που «δεν μπορεί να τα βάλει σε τάξη» τη στιγμή που όλοι οι άλλοι τα καταφέρνουν.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ;

Πριν εμβαθύνουμε περισσότερο στην έννοια της αυτο-ανακάλυψης, ας εξετάσουμε για λίγο την αντίληψή μας για το τι είναι τελικά ο «εαυτός». Η αίσθηση του εαυτού εδραιώνεται μέσα μας από την πρώιμη ηλικία, όπου διαμορφώνεται και επηρεάζεται από πληθώρα βιωμάτων, στα οποία περιλαμβάνονται:

- Πρώιμες αλληλεπιδράσεις με αυτούς που μας φροντίζουν
- Πόση τρυφερότητα και ασφάλεια περιείχαν οι σχέσεις αυτές
- Πόση αυτεπίγνωση είχαν οι πρώτοι άνθρωποι που μας φρόντιζαν



ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ,
ΚΑΤΩ
ΑΠ' ΟΛΑ ΑΥΤΑ
ΠΟΥ ΔΙΔΑΧΤΗΚΕΣ
ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ;

- Οι προσδοκίες και οι ευχές εκείνων που μας περιστοίχιζαν
- Το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώσαμε
- Η συναισθηματική σταθερότητα της οικογένειας στην οποία μεγαλώσαμε
- Η εκπαίδευση που ίσως λάβαμε
- Αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους μας
- Η κοινωνική αξιολόγηση ορισμένων ταυτοτήτων έναντι άλλων, όπως του επιχειρηματία, του αθλητή, του μοντέλου κ.λπ.

Από την καλλιέργεια της επικρατούσας έννοιας της αυτοανάπτυξης και από μία διαρκώς εντεινόμενη τάση να είμαστε η όσο πιο παραγωγική (βλ. «επιτυχημένη») εκδοχή του εαυτού μας, γεννήθηκε η ιδέα ενός ιδανικού εαυτού: ενός ατόμου που διαθέτει τέτοια αυτεπίγνωση, ώστε είναι υπεράνω άγχους, δεν ανατρέπεται από τίποτα, ξυπνάει καθημερινά στις 5 τα ξημερώματα για να διαλογιστεί και είναι γενικά πάνσοφος.

Αλλά η ιδέα αυτή ενός «τέλειου», αμετάβλητου εαυτού είναι μύθος. Ένας φανταστικός εαυτός παγιωμένος, προβλέψιμος και αμετακίνητα σταθερός.

Δεν ξέρω για σας, αλλά για μένα νχεί κάπως βαρετό, ρομποτικό... Και σίγουρα μη ρεαλιστικό! Κι όμως, πολλοί από μας μπορεί να παλεύουμε με αυτή την ιδέα του μυθικού εαυτού, λες και είναι αυτό που πρέπει να πετύχουμε.

Όταν το αναλύουμε, είναι ακατανόητο το ότι μπορεί να το πιστεύουμε. Σε τελική ανάλυση, πώς ξέρουμε ποια κομμάτια μας είναι ή θα μπορούσαν να είναι ο πραγματικός εαυτός μας και ποια είναι επίκτητα κατασκευάσματα που δημιουργήθηκαν ως ανταπόκριση στις μέχρι τώρα εμπειρίες μας στη ζωή;

Ο εαυτός δεν είναι ένα πράγμα μόνο· συγκροτείται από πολλά και μη σταθερά μέρη. Και ναι, αυτό μπορεί να σημαίνει

ότι ο άγαρμπος εφηβικός εαυτός μας είναι εξίσου «εμείς» όσο και ο ώριμος, ενήλικος εαυτός.

Δεν θα μάθουμε ούτε θα κατανοήσουμε ποτέ τα πάντα για τον εαυτό μας –αν και σε μια εποχή που φαντάζει μάλλον να έχει εμμονή με την παραγωγικότητα και τη βελτιστοποίηση εύκολα αισθάνεται κανείς την πίεση να επιδιώξει αυτόν τον στόχο.

Με αυτά τα δεδομένα, μπορεί να είναι χρήσιμο να αφιερώσετε, κάθε τόσο, λίγο χρόνο για να ελέγχετε απλώς ποιες προσδοκίες αυτο-ανακάλυψης θέτετε στον εαυτό σας. Μήπως χρειάζονται μικροδιορθώσεις ώστε να είναι πιο ρεαλιστικές; Σε τελική ανάλυση, δεν πλαστήκατε για να χωράτε στα στενά πλαίσια ενός καλουπιού, είτε είναι δικό σας δημιούργημα είτε κάποιου άλλου.

Μπορεί αρχικά να αντιστέκεστε στην αντίληψη ότι ορισμένα κομμάτια του εαυτού σας θα παραμείνουν για πάντα ένα μυστήριο. Οπότε ίσως χρειάζεστε χρόνο να συμφιλιωθείτε με την ιδέα ότι δεν ξέρετε κάθε πτυχή του ποιος είστε.

Απ' αυτή την άποψη, είναι χρήσιμο να θυμάστε ότι έχουμε όλοι πεπερασμένη ενέργεια, κι όταν επιμένουμε πεισματικά να είναι τα πράγματα με έναν συγκεκριμένο τρόπο, σπαταλάμε μεγάλο μέρος της ενέργειας αυτής· ενέργειας που θ' αξιοποιούσαμε πολύ καλύτερα βγαίνοντας έξω και εξερευνώντας τον κόσμο.

Για ν' ανακαλύψουμε και ν' αποκαλύψουμε ποιοι είμαστε, είναι σημαντικό να απορρίψουμε την ιδέα του εαυτού ως προορισμού ή ως μίας παγιωμένης, παντοδύναμης, απολύτως θετικής οντότητας.

Όλοι μας είμαστε απλώς άνθρωποι, γεμάτοι τόσο από φως όσο και από σκοτάδι. Θα κάνουμε λάθη. Ακόμα περισσότερο, είναι απαραίτητο να κάνουμε λάθη.

Η αυτο-ανακάλυψη έχει να κάνει με μια αέναη προσέγγιση και απομάκρυνση –σαν τα νερά της παλίρροιας– από το ποιοί είμαστε. Είναι σημαντικό λοιπόν να επιτρέψετε στον εαυτό σας να βγει και να ανακαλύψει.

Μπορεί να είναι δύσκολο να «είμαστε απλώς ο εαυτός μας», αν:

- Ως παιδί, δεν ενθάρρυναν την ατομικότητα και την αυτο-έκφρασή μας
- Βιώσαμε εγκατάλειψη στη ζωή μας
- Υποστήκαμε εκφοβισμό, είτε μεγαλώνοντας είτε σε σχέσεις μας ως ενήλικες
- Δεχθήκαμε επίκριση επειδή δείξαμε τις παράξενες και θαυμαστές πλευρές του εαυτού μας, που όλοι έχουμε
- Δεν ταιριάζουμε στο καλούπι στο οποίο μας θέλει η κοινωνία

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΑΣ

Το να μάθουμε να είμαστε ο εαυτός μας μπορεί να είναι ένα από τα πιο δύσκολα και τολμηρά πράγματα που καλούμαστε να κάνουμε. Είναι κάτι που πολλοί από εμάς σκεφτόμαστε πολύ καθώς συνεχίζουμε να γνωρίζουμε, να αντιμετωπίζουμε και να δημιουργούμε διαφορετικές πλευρές του εαυτού μας κάθε μέρα. Οπότε, είναι σκόπιμο να βλέπουμε τη διαδικασία της διαρκούς ανακάλυψης ως ευλογία αντί ως κατάρα· ως λύτρωση αντί ως βάσανο.

Κάθε μέρα μας παρουσιάζεται ένα πλήθος ευκαιρίες είτε να κάνουμε βήματα προς τον αληθινό εαυτό μας είτε να επιδείξουμε δισταγμό και να πάρουμε τον δρόμο της ελάχιστης αντίστασης.

Μερικές φορές η επιλογή είναι ξεκάθαρη, όπως το να

αποφασίσει κανείς τι θα ακούσει, ποια καινούρια σειρά θα παρακολουθήσει στο Netflix, τι θα διαβάσει ή θα φάει. Αυτές είναι αποφάσεις που δεν αποτελούν κίνδυνο για την αίσθηση του εαυτού, ιδίως αν τις παίρνουμε όταν είμαστε μόνοι.

Ωστόσο, άλλες ευκαιρίες συνιστούν πολύ μεγαλύτερες προκλήσεις από την άποψη της εμβάθυνσης στο ποιο είμαστε πραγματικά, οπότε φαντάζουν πιο τρομακτικές. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουμε διαφορετική άποψη από τον σύντροφό μας πάνω σε ένα θέμα και να αμφιταλαντευόμαστε για το αν πρέπει να «πάμε με τα νερά του» ή να εκφράσουμε τη γνώμη μας. Μπορεί να διαφωνούμε με τη συμπεριφορά ενός γονιού, αλλά να αισθανόμαστε ότι δεν έχουμε δικαίωμα να πούμε κάτι. Οι προσδοκίες κάποιου άλλου μπορεί να συγκρούονται με τη δική μας άποψη για τον εαυτό μας, αλλά νιώθουμε ένα είδος πίεσης να συμβιβαστούμε.

Προσωπικά, μου πήρε κάμποσα χρόνια εσωτερικής δουλειάς για να αναπτύξω αυτή την οπτική στην αίσθηση του εαυτού μου, αλλά η προσπάθεια ήταν λυτρωτική. Όταν αντιμετωπίζετε την αίσθηση του εαυτού σας ως έναν σταθερό προορισμό ή έναν κατάλογο από ορόσημα, εύκολα μπορεί να πέσετε στην παγίδα να του βάλετε ταμπέλες με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, όπως «ανιαρός» ή «αυτός που έχει μείνει πίσω στη ζωή». Από την άλλη, όταν σκέφτεστε τον εαυτό σας σε διαρκή κίνηση –ως καθημερινό «γίγνεσθαι»– εισάγετε στην προσπάθεια μια κάπως παιχνιδιάρικη διάθεση και μια δόση περιέργειας και συμπόνιας.

Τελικά, πάντα ρισκάρουμε περισσότερα προσπαθώντας να είμαστε κάποιος που δεν είμαστε στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις μας, παρά αν είμαστε ο εαυτός μας. Αν και από πρώτη άποψη κάθε μικρή απόφαση μπορεί να φαντάζει

ελάσσοнос σημασίας, αθροιστικά καταλήγουμε στην απώλεια του εαυτού.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ;

Απώλεια του εαυτού είναι η αίσθηση ότι δεν ξέρουμε ποιοι είμαστε ή μια αίσθηση αποσύνδεσης από τον εαυτό μας. Μπορεί να είναι μια μακροχρόνια αποσύνδεση που αισθανόμαστε σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας ή κάτι πιο ξαφνικό.

Σημάδια απώλειας του εαυτού:

- Αν νιώθετε ανικανοποίητοι από τη ζωή σας ως έχει
- Αν δεν εμπιστεύεστε την κρίση σας
- Αν συμπεριφέρεστε παρορμητικά και αποζητάτε τη στιγμιαία ευχαρίστηση
- Αν κοπιάζετε για να πάρετε αποφάσεις πάνω σε θέματα που δεν θα σας σκότιζαν άλλοτε και κατόπιν αμφισβητείτε την απόφαση που πήρατε
- Αν γίνεστε πιο επικριτικοί απέναντι στον εαυτό σας και στους άλλους
- Αν σας ελκύουν σχέσεις αλληλεξάρτησης (σχέσεις στις οποίες ο ένας σύντροφος εξαρτάται από τον άλλο, ο οποίος με τη σειρά του έχει ανάγκη να τον χρειάζονται)
- Αν δυσκολεύεστε να εδραιώσετε μια βαθύτερη σύνδεση με τους γύρω σας.

Όταν βιώνουμε την απώλεια του εαυτού μας, συχνά κάνουμε σκέψεις όπως αυτές:

Δεν ξέρω ποιος είμαι. Δεν ξέρω τι μου αρέσει. Δεν ξέρω τι θέλω να κάνω. Δεν ξέρω ποιος θέλω να είμαι. Δεν ξέρω τι

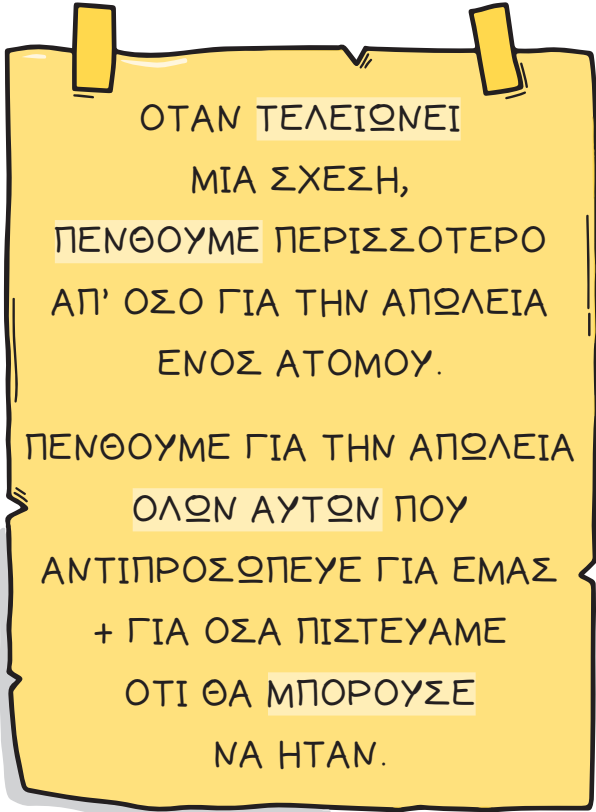
νόημα έχει η ζωή μου ή τι θέλω απ' αυτήν. Αισθάνομαι ότι δεν έχω κίνητρα, διακατέχομαι από πανικό, άγχος, φόβο, αναποφασιστικότητα, ένα είδος μωδιάσματος. Νιώθω ότι πέφτω. Νιώθω ότι όλοι έχουν λύσει τα θέματά τους, εκτός από μένα. Νιώθω ότι μένω πίσω.

Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό, άρα είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουμε τα αισθήματα απώλειας του εαυτού με το από πού προκύπτουν.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΑΥΤΟΥ

Η απώλεια του εαυτού μπορεί να προκληθεί από πολλούς παράγοντες, με τους πιο συνηθισμένους να είναι:

- Σχέσεις
- Οικογενειακή μονάδα
- Πένθος
- Τραύμα
- Αλλαγή ρόλων



ΟΤΑΝ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ
ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ,
ΠΕΝΘΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΑΠ' ΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΕΙΑ
ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ.

ΠΕΝΘΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΕΙΑ
ΟΛΩΝ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕ ΓΙΑ ΕΜΑΣ
+ ΓΙΑ ΟΣΑ ΠΙΣΤΕΥΑΜΕ
ΟΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ
ΝΑ ΗΤΑΝ.