

Αγαπητέ κ. Αγγος,

είσαι καιρό στην ζωή μας, αλλά δεν τα είχαμε κουβεντιάσει πολύ μαζί σου.
Σήμερα ήρθε λοιπόν η μεγάλη μέρα!!!

Σου γράφουμε αυτό το γράμμα για να σε ενημερώσουμε ότι αν και έχουμε υπόψιν μας ότι δεν μπορούμε να σε εμπιστευτούμε ως τον πιο αξιόπιστο φίλο μας, παρόλα αυτά δεν θέλουμε να σε έχουμε και σαν εχθρό στην ζωή μας. Άλλωστε ξέρουμε ότι εμείς κι εσύ, έτσι κι αλλιώς, αναπόφευκτα θα συναντιόμαστε πού και πού. Προτιμούμε λοιπόν να ισορροπήσουμε την σχέση μας.

Σκοπεύουμε να σου επιτρέψουμε να μας υπενθυμίζεις ποιες επιθυμίες είναι σημαντικές για εμάς. Έχουμε παρατηρήσει ότι όταν αισθανθούμε να απειλούνται κάποια από τα θέλω ή τις ελπίδες μας, εσύ έρχεσαι να μας ενημερώσεις για το πόσο σημαντικά είναι αυτά για εμάς. Επίσης θα χαρούμε να συνεχίσεις να μας ενεργοποιείς να κινηθούμε για αυτούς τους σκοπούς και τα όνειρά μας. Από την άλλη όμως, υπερασπιζόμαστε και το δικαίωμά μας να σε αγνοήσουμε όταν αρχίζεις να παραγίνεσαι απαιτητικός με τους απαισιόδοξους τρόπους που ζητάς να σκεφτόμαστε ή όταν παρατείνεις τον χρόνο της επίσκεψής σου. Α! και για σημείωσε σε παρακαλώ, ότι δεν εκτιμούμε καθόλου τα ψυχοσωματικά συμπτώματα που μας φέρνεις δωράκι, όταν κάνεις την επίσκεψή σου «αρμένικη»!

Καθως σκεφτόμασταν το χρονικό της σχέσης μας, διαπιστώσαμε ότι έχει περάσει από διάφορες φάσεις. Μερικές φορές μάλιστα αισθάνομαστε σαν να έχεις διπλή προσωπικότητα: έχεις αυτήν την πλευρά που συμπαθούμε γιατί μας κρατά σε εργήγορη και μας προατατεύει από λάθος επιλογές, αλλά έχεις και την άλλη πλευρά σου, την πιο πονηρή. Όταν σε πιάνουν οι πονηριές σου λοιπόν, δεν μπαίνεις σαν κύριος, θαραλλέα και έντιμα στην ζωή μας, αλλά φροντίζεις να τρυπώνεις σιγά-σιγά, εκμεταλλευόμενος την ευάλωτη θέση στην οποία μπορεί να βρισκόμαστε εκείνη την στιγμή. Αρχίζεις να μας παραμυθιάζεις ότι τάχα δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε με τις δυσκολίες.

Επίσης φωνάζεις και όλο σου το σόι, την μαμά Ενοχή, τον μπαμπά Φόβο, και τα ξαδέρφια σου την Τελειότητα & την Ανασφάλεια για να σε βοηθήσουν να ακουστείς πιο πειστικός στα αυτιά μας.

Οι επιδράσεις που είχες μέχρι τώρα στην ζωή μας όταν έβγαζες το κακό σου πρόσωπο, ήταν απίστευτες. Σου αρέσει να μας κρατάς απομονωμένους από τους φίλους και την οικογένειά μας, μακριά από τις ελπίδες μας. Τότε σου είναι πιο εύκολο να κάνεις κουμάντο. Υπήρξαν φορές που μας έκανες να εκνευριστούμε με τον εαυτό μας ή με τους ανθρώπους που μας νοιάζονται, μας έφερες υπερένταση, θλίψη και μας μείωσες μπροστά στα ίδια μας τα μάτια. Στα αλήθεια μας καταπίεσες! Μα πραγματικά αναρωτιόμαστε πώς σου επιτρέψαμε έτσι εύκολα να μας κάνεις να νιώσουμε ανίκανοι. Μας ψυθίριζες αυτά τα γνώριμα λόγια, ότι τάχα δεν είμαστε αρκετοί.

Εξαρτάσαι από τις νόρμες που κυκλοφορούν εκεί έξω όσον αφορά το πώς πρέπει να είμαστε εμφανισιακά, για το τί πρέπει να πετύχουμε επαγγελματικά, για το πού πρέπει να δίνουμε προτεραιότητα. Σε βοηθάνε και ορισμένες από τις εκπομπές στην τηλεόραση με το lifestyle που προβάλλουν. Σε θρέφουν και οι προσδοκίες που έχουν άλλοι για εμάς. Κι όταν αρχίζουμε να ακούμε τις προτιμήσεις μας, τότε αγχώνεσαι και αρχίζεις να μας φωνάζεις ακόμα πιο δυνατά ότι τάχα δεν μπορούμε ή δεν μας επιτρέπεται να αντισταθούμε, ότι δεν είμαστε αρκετοί. Στόχος σου τότε γίνεται να μας προκαλέσεις ενοχές και να μας διαλύσεις.

Επίσης πατάς πάνω στην οικονομική κρίση και την γενικότερη ανασφάλεια που αυτή φέρνει για το μέλλον μας. Η οικονομική κρίση μάλιστα φαίνεται να είναι μια από τις αγαπημένες σου συνθήκες εργασίας.

Έχεις συγκεκριμένες τακτικές για να μας πείθεις να σου ανοίγουμε την πόρτα. Καταρχήν μας παρουσιάζεις τις δυσκολίες υπερμεγεθυμένες. Μας λες ότι καταστρεφόμαστε, ότι δεν έχουμε καμία δυνατότητα να δράσουμε απέναντι στις προσωπικές μας δυσκολίες ή στα αποτελέσματα που φέρνει η κρίση στην ζωή μας. Προσπαθείς να μας κρατήσεις σε μια περιοχή απαισιοδοξίας και καταστροφολογίας. Σε δελεάζει ιδιαίτερος να παρενοχλείς τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Π.χ υπάρχουν φορές που μας ζητάς να συγκρίνουμε παλιούς συντρόφους, να στεκόμαστε μόνο στις δυσάρεστες εμπειρίες που είχαμε και να βγάζουμε αρνητικά συμπεράσματα για τους νέους.

Α! Μας το παίζεις και μάντης! Μας λες ότι εσύ ξέρεις από πριν τί στραβό θα γίνει αν κάνουμε ένα βήμα προς τον στόχο μας. Αλήθεια αν ήταν να μάθουμε την μοίρα μας, να μάθουμε το ριζικό μας, εσένα θα έπρεπε να εμπιστευτούμε για να μας πεις τα μελλούμενα;

Βέβαια, ξέρουμε ότι δεν είσαι άτρωτος κ. Άγγος! Και αναρωτιόμασταν πώς είναι για σένα να ξέρεις ότι δεν είσαι άτρωτος, ότι έχεις κι εσύ τις αδυναμίες σου;

Εμάς πάντως μας δίνει ελπίδα. Επίσης μας βοηθά να αναγνωρίουμε την ευθύνη της ελευθερίας που έχουμε να επιλέξουμε μια πιο ισορροπημένη σχέση μαζί σου.

Μη γελιέσαι κ. Άγχος. Έχουμε κι εμείς τις γνώσεις μας, έχουμε καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα όσο κι αν θες να τα ξεχάσουμε. Ξέρουμε ότι τα επιχειρήματα της τελειότητας δεν στέκουν. Καταλαβαίνουμε πλέον ότι κανείς δεν μπορεί να είναι τέλειος ή διαφορετικά ότι καθένας από εμάς μπορεί να ειπωθεί ως τέλειος ανάλογα με το πλαίσιο της σχέσης που θα βρεθούμε. Όπως και να έχει, το επιχείρημα που προσπαθεί να προτάξει η ξαδέρφη σου η Τελειότητα ότι τάχα υστερούμε, δεν μας ακουμπά.

Έχουμε παρατηρήσει ότι μόλις αναλογιστούμε τί είναι αυτό που μας φοβίζει και τί θέλουμε να καταφέρουμε, τότε γίνεται δυνατό να σκεφτούμε ποιους εναλλακτικούς τρόπους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να το υπερασπιστούμε. Τρόποι που να είναι κοντά στους δικούς μας ρυθμούς, στα δικά μας πιστεύω κι όχι τρόποι καταπιεστικοί και επιβλητικοί σαν τους δικούς σου κ. Άγχος. Αυτήν την δική μας τακτική για να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες, την ονομάζουμε «διάκριση» ή αλλιώς «κλείνω την TV και ανοίγω το ράδιο».

Να μας συγχωρείς που χρησιμοποιούμε την λογική και την ψυχραιμία μας και δεν τσιμπάμε πάντοτε από τα παραμύθια που μας πουλάνε για τις μαντικές σου ικανότητες. Είναι που έχουμε παρατηρήσει ότι δεν πέφτεις πάντοτε μέσα στις προβλέψεις σου για τα δεινά που θα μας βρούν. Μάλιστα έχουμε δει ακόμα και κακοτοπιές μας, όπως π.χ να χάσουμε την δουλειά μας, να ανοίγουν ευκαιρίες για εμάς που αρχικά ούτε τις φανταζόμασταν. Αυτό δεν το είχες προβλέψει, ε;

Άσε που έχουμε πάρει χαμπάρι ότι δεν είναι πάντοτε και τόσο σημαντικό για εμάς αυτό που εσύ παρουσιάζεις ως σημαντικό. Π.χ όταν εσύ απαιτείς να αδυνατίσουμε για να ταιριάξουμε σε συγκεκριμένα καλούπια ομορφιάς, τελικά διαπιστώνουμε ότι δεν είναι δική μας προτεραιότητα, αλλά δική σου. Εμείς μια χαρά θέλουμε & μπορούμε να είμαστε, έτσι όπως είμαστε. Έχουμε βρει και μια πολύ βοηθητική ερώτηση να κάνουμε στον εαυτό μας όταν αρχίζεις να παραφουντώνεις: ε και;

Ξέρουμε τί σε ενοχλεί. Αγχώνεσαι πολύ όταν καταφέρνουμε να αντισταθούμε στις προσδοκίες που δεν μας κάνουν νόημα, όταν βλέπουμε τα πράγματα με την δική μας ματιά και όχι μέσα από τον φακό της οποιαδήποτε νόρμας. Έχε υπόψιν σου ότι εμείς τυγχάνει να αγαπάμε τα ανθρώπινά μας λάθη. Επίσης εκνευρίζεσαι όταν κάνουμε τα πράγματα βήμα-βήμα, χωρίς να πελαγώνουμε μπροστά σε μακροπρόθεσμους στόχους. Σκέφτηκες ποτέ ότι εμάς μας αρέσει να νιώθουμε ευγνωμοσύνη για τα πράγματα που έχουμε στην ζωή μας, ακόμα και για αυτά που πολλές φορές θεωρούνται δεδομένα, όπως π.χ την υγεία μας; Εμείς είμαστε άνθρωποι που αγαπάμε την ζωή.

Έχουμε προσέξει ότι πιο πολύ αναστατώνεσαι όταν βρισκόμαστε με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, με τους φίλους και την οικογένειά μας. Εκεί καταλαβαίνεις την αδυναμία σου. Όμως εμείς έχουμε την ικανότητα να απολαμβάνουμε τις μικρές στιγμές της καθημερινότητας, ακόμα και την κούπα καφέ που θα πιούμε το πρωί. Επίσης ξέρουμε ότι βοηθάει και η μουσική ή η σοκολάτα για να χαλαρώσουμε όταν το παρακάνεις.

Αναρωτιόμασταν, εκείνες τις φορές που εμείς καταφέρνουμε να διατηρήσουμε την επαφή μας με το τώρα, τί γίνεται με την δύναμή σου να ελέγχεις την ζωή μας;

Με χαρά σου λέμε ότι παρά την καταστροφολογία που προωθείς, εμείς διατηρούμε την ελπίδα μας και είμαστε πρόθυμοι να αφευθούμε στην αγάπη που λαμβάνουμε από τον περίγυρό μας. Θυμόμαστε ακόμα πώς είναι να νιώθεις αγαπητός, πώς είναι να γελάς, πώς είναι να χαίρεσαι με τις μικρές στιγμές της καθημερινότητας, πώς είναι να απολαμβάνεις την παρέα των φίλων και της οικογένειάς σου. Ξέρουμε ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ευφύια μας για να φτιάξουμε αυτήν την ασπίδα αισιοδοξίας και προστασίας.

Είναι αλήθεια ότι έχουμε μάθει πολλά από εσένα κ. Άγχος, για τον εαυτό μας, για τις αντοχές μας, για τα θέλω μας και σου το αναγνωρίζουμε αυτό. Γνωρίζοντας όμως ότι μπορούμε να στηριχθούμε στις ικανότητές μας, τις ελπίδες, την οικογένεια, τους φίλους και τα όνειρά μας, σε κοιτάμε στα μάτια και σου λέμε ότι η πονηρή πλευρά σου δεν είναι πια ευπρόσδεκτη στην ζωή μας. Ξεμπροστιάσαμε τα κόλπα σου, ξέρουμε πώς λειτουργείς και ποιοι οι σύμμαχοί σου όταν βγάζεις το πονηρό σου πρόσωπο. Σε διαβεβαιώνουμε λοιπόν, ότι την επόμενη φορά που επιχειρήσεις να το ξαναβγάλεις θα είμαστε πιο προετοιμασμένοι. Με το καλό σου πρόσωπο θα συνεχίσουμε τις συνδιαλλαγές μας. Αλλά αυτήν την φορά, εμείς θέτουμε τους κανόνες της επαφής μας.

Με εκτίμηση,

Η ομάδα της Λαϊκής Σχολής Ψυχολογίας