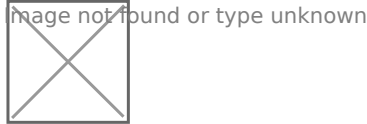


Προσωπείο ή εαυτός: Ποιο από τα δύο να διαλέξω;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [geekarena.gr](#)

Φωτο: [geekarena.gr](#)

Η εξοικείωση με τον εαυτό και η αποδοχή του αρχίζει στα πρώτα χρόνια ζωής του ανθρώπου. Είναι μια μαγική και αυτόματη διαδικασία που συμβαίνει κυρίως μέσω της σύνδεσης με τη μητέρα ή την τροφό. Φυσικά αυτή η διαδικασία δε μοιάζει ίδια για όλους, υπάρχουν αποκλίσεις, εξαιρέσεις και αδυναμίες που εμποδίζουν το παιδί να βιώσει τον εαυτό του.

Τα αίτια και οι λόγοι ποικίλουν ενώ συνήθως τα φώτα στρέφονται στην ανεπάρκεια των γονέων να βοηθήσουν τα παιδιά τους να περάσουν αυτήν τη διαδικασία ώστε να μεγαλώσουν με έναν καλά οχυρωμένο εαυτό και να αναπτύξουν αυθεντικές δεξιότητες, ικανότητες, σχέσεις και λειτουργίες στον κόσμο.

Όταν δεν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, δεν αποδεχόμαστε τις εμπειρίες μας. Τα συναισθήματα της ενοχής, της ντροπής, του φόβου οδηγούν σε ένα μοτίβο που μοιάζουν να το απωθούν και να το αναζητούν ταυτόχρονα. Πολλοί άνθρωποι θα ζήσουν και θα ξαναζήσουν την ίδια εμπειρία αρκετές φορές και αυτό γιατί προσπαθούν να την αποφύγουν χωρίς να τη δεχτούν. Τι σημαίνει αποδοχή μιας εμπειρίας; Είναι η αποδοχή αυτής και ο,τι φέρει. Το να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μάθει μέσα από την εμπειρία οδηγεί στην κατανόηση τελικά του τι είναι και τι δεν είναι ωφέλιμο για εμάς. Το να επιτρέψουμε να ζήσουμε μια εμπειρία σημαίνει να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να λάβει και τις συνέπειες χωρίς να τον κατηγορήσουμε ή να τον αποκλείσουμε. Το γνωστό «Το πάθημα να σου γίνει μάθημα» είναι μια καλή εκδοχή της αποδοχής του εαυτού μας όχι όμως με την αρνητική και επικριτική φόρτιση που το λέμε συνήθως στον εαυτό μας. Επίσης, το «Ποτέ δε θέλω να το ξαναπεράσω αυτό» βοηθάει στο να ξαναέρθει η εμπειρία μέχρι τελικά την αποδοχή του εαυτού ότι θα ξαναέρθει, θα παρατηρήσω τον εαυτό

μου κ θα το αντιμετωπίσω.

Κάπως έτσι και μέσα από τη μη αποδοχή των εμπειριών και τελικά του εαυτού δημιουργείται ένα πρόσωπο που βοηθάει να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις και δίνει την ψευδαίσθηση της ασφάλειας. Αυτά τα προσωπεία μας βοηθούν να αντιμετωπίζουμε τον πόνο που έχουμε βιώσει στα παιδικά μας χρόνια και τον πόνο που βιώνουμε σήμερα. Τον πόνο αυτό όλοι οι άνθρωποι θέλουμε να τον κρύψουμε καλά προφανώς για να μην ξαναπεράσουμε τις ίδιες εμπειρίες. Όσο πονάμε τόσο πιο εύκολα ή πιο έντονα χρειαζόμαστε το προσωπείο, το οποίο μας δίνει προσωρινή ανακούφιση όχι όμως λύση.

Ας φροντίσουμε λοιπόν τον εαυτό μας έτσι όπως είναι χωρίς να φοβόμαστε για 'αυτόν ή αυτόν, να τον εμπιστευτούμε, θα τα καταφέρει!

Γράφει η Ελένη Βλαστού

Πηγή: o-klooun.com