

22 Σεπτεμβρίου 2016

## 15 πράγματα που δεν κάνουν οι ψυχικά ώριμοι άνθρωποι

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Μπορεί

να υπάρχουν πολλοί παράγοντες και σε πολλά επίπεδα οι οποίοι επηρεάζουν το κατά πόσον αισθανόμαστε επιτυχημένοι, πλήρεις και ευτυχείς, αλλά θεωρώ ότι ο σημαντικότερος από αυτούς είναι ο βαθμός της δικής μας συναισθηματικής ωρίμανσης. Η συναισθηματική ωριμότητα προσφέρει σταθερότητα, ψυχική δύναμη και αυτοπεποίθηση.

Τα συναισθήματά μας θεωρούνται μέρος του ψυχισμού μας, αλλά αυτό που τα ξεχωρίζει ποιοτικά είναι ότι έχουν άμεση επίδραση στη φυσική μας υπόσταση· επηρεάζουν τις λειτουργίες του σώματός μας και καθοδηγούν κάθε δράση μας. Χωρίς συναισθήματα δε θα είχαμε κίνητρο για να κάνουμε το οτιδήποτε. Κατά την αναλογία που δίνει ο Χόρχε Μπουκάι στο βιβλίο του «Φύλλα Πορείας: Ο δρόμος της Αυτοεξάρτησης», αν ο εαυτός μας ήταν μια άμαξα, τα συναισθήματα θα ήταν τα άλογα που την κινούν και το μυαλό μας ο αμαξάς που κρατάει τα γκέμια.

Κατά την οπτική γωνία του παρόντος άρθρου, οι συναισθηματικά ώριμοι άνθρωποι έχουν φτάσει σε μια εσωτερική ισορροπία, όπου ο αμαξάς και τα άλογα συνεργάζονται αρμονικά. Για κάποιους τυχερούς, η ισορροπία αυτή έρχεται με φυσικό, εξελικτικό τρόπο, καθώς μεγαλώνουν και ωριμάζουν μέσα σε ένα οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον που την υποστηρίζει. Σε άλλους, ακόμα πιο τυχερούς, έρχεται λίγο ως πολύ έμφυτη. Για τους περισσότερους από εμάς, είναι μια κατάκτηση που έρχεται μετά από συνεχή, συστηματική, επίπονη και ειλικρινή εσωτερική εργασία.

Τα γνωρίσματα της ψυχικής και συναισθηματικής ωριμότητας είναι πολλά, όπως πολλοί είναι και τρόποι με τους οποίους εκδηλώνεται – ίσως υπερβολικά πολλοί για να περιγραφούν. Σε αυτό το άρθρο, αντί να ακολουθήσουμε τη συνηθισμένη οδό, δηλαδή να παραθέσουμε ένα δείγμα των «θαυμαστών» πραγμάτων που

κάνουν οι άνθρωποι που έχουν φτάσει σε υψηλό βαθμό ψυχικής και συναισθηματικής ωριμότητας, θα κάνουμε κάτι που ίσως είναι χρησιμότερο· κάτι που δείχνει ποια όρια μπαίνουν χάρη στην ωριμότητα και γιατί, τόσο προς τους εαυτούς μας, όσο και προς τους άλλους.

Ας δούμε λοιπόν 15 πράγματα που δεν κάνουν οι ψυχικά και συναισθηματικά ώριμοι άνθρωποι.

### **Δεν αποζητούν την αποδοχή των άλλων**

Η ανάγκη να αποσπάσουμε την προσοχή και κερδίσουμε την αποδοχή των άλλων είναι απευθείας συνδεδεμένη με το συναισθηματικό μας κόσμο. Κάποιοι από εκείνους που έχουν την ανάγκη να γίνονται αποδεκτοί από τους άλλους, αισθάνονται ότι έχουν αξία μόνο όταν παίρνουν την επιβεβαίωση από κάποιον τρίτο, ότι αυτός τους έχει ανάγκη, ότι του είναι χρήσιμοι. Είναι λες και οι άνθρωποι αυτοί αμφιβάλλουν για την αξία τους ή ότι έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το να αμφιβάλλει κανείς για την αξία του είναι μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία: αν ούτε καν εσύ δεν είσαι σίγουρος για την αξία σου, κανείς δεν θα πιστέψει ποτέ ότι αξίζεις.

Η αναζήτηση της αποδοχής των άλλων κρύβει μεγάλες παγίδες. Η μεγαλύτερη, κατά τη γνώμη μου, είναι ότι με τον τρόπο αυτό υπάρχει ο κίνδυνος οι συγκεκριμένοι άνθρωποι στην πραγματικότητα να χαραμίζουν τη δική τους ζωή, ζώντας τη φαντασιακή ζωή κάποιου άλλου, δηλαδή εκπληρώνοντας τις προσδοκίες κάποιου άλλου. Πολλές φορές αυτό έχει ρίζες στην παιδική ηλικία, όταν οι γονείς προβάλλουν πάνω στο παιδί τις δικές τους προσδοκίες, αντί να του δίνουν αγάπη για αυτό που είναι, όπως είναι, άνευ όρων. Βλέποντας το παιδί την αναγνώριση και την αποδοχή μόνο όταν συμμορφώνεται με την εκπλήρωση των (εκφρασμένων ή υπονοούμενων) προσδοκιών των γονιών του, αναπτύσσει τη συμπεριφορά της αποζήτησης αυτής της αναγνώρισης, μπερδεύοντας την επιδοκιμασία (που εκδηλώνουν οι γονείς λόγω της ικανοποίησης των δικών τους επιθυμιών) με την αγάπη (που έχουν ανάγκη και αποζητούν τα παιδιά). Αυτή η αποζήτηση όμως ποτέ δε φτάνει σε ολοκλήρωση, καθώς, όση αποδοχή και να κερδίσουν στη ζωή τους (πχ μέσω της επαγγελματικής επιτυχίας), πάντα θα τους λείπει το αρχικό ζητούμενο: η αγάπη.

### **Δεν επιτρέπουν σε άλλους να τους ρίχνουν**

Ο υγιής ψυχισμός απαιτεί συναισθηματική ανθεκτικότητα. Ο κόσμος είναι γεμάτος ανθρώπους με συμπλέγματα, απωθημένα και κακίες, που δε θέλουν να βλέπουν άλλους ανθρώπους να προσδεύουν και να προχωράνε στη ζωή τους. Μέσα σε κάθε περίπτωση της ζωής σας, μπορεί να υπάρχει κάποιος που σας φθονεί. Η ατυχής αλήθεια είναι ότι, πολύ συχνά, οι άνθρωποι που μας κρατάνε πίσω είναι εκείνοι που

βρίσκονται περισσότερο κοντά μας. Το να απαλλαγούμε από αυτούς τους ανθρώπους είναι τις πιο πολλές φορές η καλύτερη λύση, αλλά ταυτόχρονα είναι και η πιο δύσκολη. Αν μπορέσετε να απομακρύνετε διακριτικά αυτούς τους ανθρώπους από κοντά σας, θα έχετε κάνει ένα μεγάλο βήμα για να καθαρίσετε τη ζωή σας από συναισθηματικά φορτία που σας κρατάνε καθηλωμένους.

### **Δεν κρατούν μνησικακία**

Αν κρατάτε μέσα σας απωθημένο θυμό, πικρία ή κακία για κάτι που σας έχουν κάνει, τότε ήδη ασχολείστε περισσότερο απ' ό,τι χρειάζεται με κάποια κατάσταση. Εάν κάποιος ζητήσει ειλικρινά συγγνώμη, συγχωρέστε τον και προχωρήστε. Εάν δε ζητήσει συγγνώμη, τότε διακόψτε σχέσεις μαζί του, αποκόψτε τον εαυτό σας από εκείνον και προχωρήστε· μόνο μην αφήσετε τα όποια σκοτεινά συναισθήματα να παραμείνουν μέσα σας. Η μνησικακία (ανάμνηση του κακού), το να κουβαλάτε στις συναισθηματικές αποσκευές σας θυμό ή πικρία για την κακία που αισθάνεστε ότι σας έχουν κάνει, καταναλώνει πάρα πολλή ψυχική ενέργεια, σας κάνει δυστυχείς και βλάπτει την υγεία σας (διαβάστε εδώ για παράδειγμα). Όπως είπε κάποιος κάποτε, η μνησικακία είναι σαν να παίρνω εγώ το δηλητήριο και να περιμένω ότι θα πεθάνει ο άλλος.

### **Δε σταματούν να κάνουν αυτό που τους αρέσει**

Οι συναισθηματικά ώριμοι άνθρωποι κάνουν ό,τι κάνουν επειδή το αγαπούν και δεν το αλλάζουν και δεν το σταματούν για κανέναν τρίτο που μπορεί να έχει τις δικές του προτιμήσεις ή σκοπιμότητες.

### **Δε σταματούν να πιστεύουν στον εαυτό τους**

Εκείνοι που αγαπούν τον εαυτό τους και κατανοούν τον εαυτό τους — εκείνοι που δε φοβούνται να είναι υπερήφανοι για τους εαυτούς τους — δεν αμφιβάλουν ποτέ για την αξία τους. Ξέρουν ακριβώς πόσο αξίζουν και φέρονται αναλόγως· ούτε υπερεκτιμούν, ούτε υποτιμούν τους εαυτούς τους.

### **Δε φέρονται επιθετικά προς τους άλλους**

Οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν κακοί. «Γιατί όμως να συμβαίνει αυτό;» μπορεί να αναρωτηθεί κανείς. Η επιθετική ή καταπιεστική συμπεριφορά προς τους άλλους έχει νόημα και μπορεί να χρησιμεύει μόνο σαν τρόπος επιβολής. Αν προσπαθείς να επιβληθείς σε άλλους ή να τους μειώσεις, ας ελπίσουμε ότι το κάνεις στα πλαίσια των επαγγελματικών σου υποχρεώσεων (πχ σε διαπραγματεύσεις)· αν όμως είναι η γενικότερη στάση ζωής σου να φέρεσαι σαν μ@λ@κας, τότε αυτό είναι σαφής ένδειξη προσπάθειας υπερκάλυψης της πολύ χαμηλής αυτοεκτίμησης που κατά βάθος σε βασανίζει. Μήπως οδηγείς και μεγάλο, ακριβό αυτοκίνητο; Έχω ακούσει ότι υπάρχουν ειδικά χάπια για την περίπτωση σου.

### **Δεν αφήνουν τον καθένα να μπαίνει μέσα στη ζωή τους**

Οι συναισθηματικά ώριμοι άνθρωποι έχουν συναισθηματική σταθερότητα για ένα λόγο: Δεν αφήνουν τον εαυτό τους να εκτεθεί στην επίδραση ανθρώπων που δεν έχουν διαλέξει οι ίδιοι. Οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο ζουν τη ζωή τους χαοτικά, χωρίς κατεύθυνση και χωρίς προσανατολισμό (στην καλύτερη περίπτωση) ή ακόμα με τάσεις αυτοκαταστροφής (στη χειρότερη) – και πολύ ευχαρίστως θα έπαιρναν κι εσάς μαζί, για παρέα.

### **Δε φοβούνται να αγαπήσουν πραγματικά**

Εάν φοβάσαι να αγαπήσεις, τότε μάλλον δεν έχεις αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Ίσως να πιστεύεις ότι δεν είσαι αρκετά καλός ή αξιόλογος για τους άλλους για να διατηρήσεις μακροχρόνια σχέση. Ίσως δεν μπορείς να διακρίνεις τι θα δουν οι άλλοι σ' εσένα για να θέλουν να είναι μαζί σου. Ίσως πιστεύεις πως ό,τι και να δοκιμάσεις θα είναι καταδικασμένο έτσι κι αλλιώς να αποτύχει και δε θες να μείνεις πάλι μόνος και πληγωμένος.

Προσπάθησε να το δεις από την αντίθετη πλευρά. Κατά βάθος είσαι ένας υπέροχος άνθρωπος και αυτό θα το αισθανθεί οποιοσδήποτε σε γνωρίσει καλύτερα. Ακόμα και αν κάτι δεν προχωρήσει, δε σημαίνει ότι θα φταις εσύ. Σε μια σχέση υπάρχουν πάντα δύο. Αν όλα πάνε καλά, θα είναι χάρη και στους δύο. Αν όχι, η ευθύνη θα είναι και των δύο από κοινού. Εκτός βέβαια, αν είσαι ένας κακός και απαίσιος χαρακτήρας! Τότε ναι, φταις εσύ.

### **Δε μένουν στο κρεβάτι, τρέμοντας τη μέρα μπροστά τους**

Η καλύτερη στιγμή της ημέρας θα έπρεπε να είναι η στιγμή που ξυπνάς και συνειδητοποιείς ότι είσαι για άλλη μια μέρα ζωντανός, ότι έχεις την ευκαιρία να δημιουργήσεις, να καταφέρεις πράγματα, να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη! Πολύ συχνά, δυστυχώς, παίρνουμε την ύπαρξή μας σαν αιωνίως δεδομένη.

### **Δε φοβούνται την ηρεμία**

Οι ψυχικά ώριμοι άνθρωποι δεν αισθάνονται την ανάγκη για συνεχή δράση, ούτε έχουν την ανάγκη συνεχούς εύρεσης νέων ερεθισμάτων. Δεν έχουν την ανάγκη να γεμίζουν με δραστηριότητες το χρόνο τους και να είναι συνέχεια στο πόδι, προκειμένου να αποφεύγουν έτσι να αντιμετωπίσουν τους δαίμονές τους ή για να αποδείξουν στους άλλους ή στον εαυτό τους την αξία τους. Εκτιμούν τις στιγμές γαλήνης και ανάπαυλας, καθώς τους υπενθυμίζουν το πώς είναι απλά να υπάρχουν και να αναπνέεις. Με αυτό δεν εννοούμε ότι αποφεύγουν την ένταση, αλλά μόνο ότι δεν τους καίει κάποια ιδιαίτερη ανάγκη συνεχούς εγρήγορσης και δράσης, δεν είναι παθολογικά εξαρτημένοι από αυτήν. Αντιθέτως, πολύ ευχαρίστως και χωρίς τύψεις ή ανασφάλειες θα πήγαιναν με την πρώτη ευκαιρία για έναν ήσυχο περίπατο ή θα καθόντουσαν για λίγο σε ένα παγκάκι να παρατηρήσουν και να νιώσουν με όλες τις αισθήσεις τους το περιβάλλον.

### **Δεν κάνουν πράγματα που δε θέλουν να κάνουν**

Όλοι κάποιες στιγμές χρειάζεται να κάνουμε πράγματα που είτε δε μας τρελαίνουν ή δε μας αρέσουν, αλλά ποτέ δεν θα έπρεπε να κάνουμε πράγματα που δε θέλουμε να κάνουμε. Οι ψυχικά ώριμοι άνθρωποι το καταλαβαίνουν αυτό και έχουν πάντα μέσα στο μυαλό τους τα πράγματα που αγαπούν, κάτι το οποίο σαν στάση ζωής τους βοηθά και στο να βρίσκουν τρόπους για να φτάσουν εκεί. Μπορεί να μην απολαμβάνουν κάθε δευτερόλεπτο καθενός πράγματος που κάνουν, όμως έχουν ένα σκοπό και κάθε τι που κάνουν τους φέρνει πιο κοντά σε αυτό που αγαπούν.

### **Δεν έχουν κανένα πρόβλημα να πουν «όχι»**

Δεν υπάρχει καμμία αμφιβολία· αν δεν μπορείς να πεις «όχι», είσαι υποψήφιο θύμα εκμετάλλευσης. Οι άλλοι θα σε έχουν για χαλάκι της εξώπορτας και κανείς δε θα ζητάει τη γνώμη σου – ούτε θα τη λαμβάνουν σοβαρά υπόψη όταν τη δίνεις από μόνος σου. Το να λες «όχι» υπενθυμίζει στους άλλους ότι είσαι ανεξάρτητος, ότι έχεις όρια και ότι δεν μπορούν να σε ελέγξουν στα πάντα.

### **Δεν «αμελούν» να δίνουν ένα χέρι βοήθειας**

Η δικαιολογία «δεν μπορώ» δε στέκει, όταν έχουμε να κάνουμε με τη συμπόνια και τη συμπαράσταση. Μερικές φορές δε χρειάζεται να έχουμε χρήματα για να βοηθήσουμε κάποιον· λίγος από τον χρόνο μας, η συμπάθειά μας και η προσοχή μας μπορεί να είναι αρκετά. Κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν να παραβλέπουν τα πράγματα που μας συνδέουν με τους άλλους. Οι ψυχικά ώριμοι άνθρωποι εκτιμούν τη Ζωή σε όλες της τις μορφές, εκφάνσεις και εκδηλώσεις και είναι περισσότερο πρόθυμοι να βοηθήσουν άλλους που βρίσκονται σε χειρότερη κατάσταση.

### **Δεν αισθάνονται την ανάγκη να «ταιριάξουν»**

Όσο πιο ώριμος είναι κάποιος ψυχικά, τόσο λιγότερο αισθάνεται την ανάγκη να ταιριάζει με άλλους ανθρώπους, ομάδες ή καταστάσεις και τόσο περισσότερο ανεξάρτητος γίνεται. Ή, για να χρησιμοποιήσουμε τη φράση του Χόρχε Μπουκάι, τόσο περισσότερο «αυτοεξαρτώμενος» γίνεται, με την έννοια ότι εξαρτάται όλο και περισσότερο από τον ίδιο τον εαυτό του και δεν εξαρτάται από το με ποιον είναι.

Το πρώτο στάδιο της διαδρομής που ακολουθεί η σκέψη και τα συναισθήματα των ώριμων ψυχικά ανθρώπων ξεκινάει από τη συνεχή, επίμονη (και επίπονη μερικές φορές, λόγω ξεβολέματος ή απομυθοποίησης καταστάσεων και προσώπων), προσπάθεια αυτογνωσίας, το «γνώθι σ' αυτόν» του Σωκράτη, δηλαδή από το «ποιος είμαι». Από το ποιος είμαι, με ειλικρίνεια και υπευθυνότητα προκύπτει το δεύτερο στάδιο του σκεπτικού μας, το «τι (θα έπρεπε να) κάνω». Αυτό που θα αναφέρω είναι υπεραπλούστευση, αλλά το χρησιμοποιώ για παράδειγμα: ο ζωγράφος ζωγραφίζει, ο συγγραφέας γράφει, ο αθλητής αθλείται, ο λεμονοστύφτης στύβει λεμόνια. Αυτό εφαρμόζεται αντίστοιχα σε όλες τις εκδηλώσεις του ανθρώπου, από τις προσωπικές, μέχρι τις σεξουαλικές, τις επαγγελματικές, τις κοινωνικές, τα χόμπι κτλ. Το τι κάνω, με τη σειρά του, μέρα με τη μέρα χτίζει το τρίτο στάδιο και με οδηγεί από μόνο του στο «πού πάω». Στη συνέχεια, πάνω στη διαδρομή που χαράσσεται με βάση το πού πάω, έρχομαι σε επαφή με συνοδοιπόρους των οποίων αυτό το κομμάτι της διαδρομής τους συμπίπτει με τη δική μου (πρόσκαιρα ή μακροχρόνια) και με τους οποίους μπορώ (ή και όχι, ό,τι διαλέξω) να αναπτύξω σχέσεις, οπότε προκύπτει το τέταρτο και τελευταίο βήμα, το «με ποιον είμαι» που λέγαμε στην αρχή.

Οι ώριμοι και έμπειροι συναισθηματικά άνθρωποι γνωρίζουν τη σειρά των βημάτων και επανεξετάζουν τον εαυτό τους συνεχώς. Η σειρά πρέπει να είναι πάντα από τα προηγούμενα προς τα επόμενα, όχι αντίστροφα. Το κάθε ένα επόμενο στάδιο (θα έπρεπε να) είναι αποτέλεσμα όλων των προηγούμενων σταδίων. Για παράδειγμα, το τι κάνω δεν (θα έπρεπε να) καθορίζει το ποιος είμαι – το ποιος είμαι (πρέπει να) καθορίζει το τι κάνω· το με ποιον είμαι δεν (θα έπρεπε να) καθορίζει το προς τα πού πάω – το προς τα πού πάω (πρέπει να) καθορίζει με ποιον θα είμαι.

Το θέμα αυτό συσχετίζεται άμεσα με το περιεχόμενο που δίνουμε στην έννοια «ελευθερία», καθώς και τις συνέπειες της ελευθερίας. Η ελευθερία μάς ολοκληρώνει οντολογικά ως ανθρώπους, αλλά ταυτόχρονα μάς φορτώνει με ευθύνες και υπευθυνότητες, γι' αυτό οι περισσότεροι επιθυμούν ολόθερμα να πιστεύουν ότι δεν είναι ελεύθεροι· αλλιώς δεν θα είχαν κανένα άλλοθι για το ότι δεν αναλαμβάνουν δράση για να αλλάξουν την κατάστασή τους (αναλαμβάνοντας

και την ευθύνη για τα αποτελέσματα των δράσεών τους). Από την άλλη, αν παραδέχονταν ότι ήταν ελεύθεροι, δεν θα είχαν κανέναν άλλον να του φορτώσουν (μεταβιβάσουν) τις δικές τους ευθύνες για το τι κάνουν τώρα, πού πάνε τώρα και με ποιον είναι τώρα.

Εκεί όμως θα πάμε σε επόμενο άρθρο, το οποίο θα ασχοληθεί ειδικά με το αντικείμενο της ελευθερίας. Όσον αφορά το παρόν άρθρο, κάντε όλους τους δυνατούς συνδυασμούς και συγκρίνετε με αυτό που συμβαίνει στη ζωή σας. Τι άποψη έχετε; Συμφωνείτε ή διαφωνείτε;

### **Δεν ξεχνούν ότι η «ευτυχία» είναι «στάση ζωής»**

Τελευταίο και ίσως σημαντικότερο, οι ψυχικά ώριμοι και ψαγμένοι άνθρωποι κατανοούν την ανθρώπινη φύση και κατάσταση. Καταλαβαίνουν το ρόλο που παίζει ο εγκέφαλός μας και τη δύναμη που έχει η ίδια η δική μας αντίληψη των πραγμάτων πάνω στο σώμα και το νου μας, και από βιολογικής και από ψυχολογικής πλευράς. Κατανοούν ότι τα συναισθήματα είναι αντιδράσεις· αντιδράσεις όχι απέναντι στα γεγονότα αυτά καθαυτά, αλλά αντιδράσεις στη δική μας αντίληψη των γεγονότων. Με άλλα λόγια, οι αντιδράσεις μας δεν αντανakλούν την πραγματικότητα· αντανakλούν την ερμηνεία που εμείς οι ίδιοι δίνουμε στην πραγματικότητα (φυσική, κοινωνική ή όποια άλλη). Χαρακτηριστικές περιπτώσεις, σε ό,τι αφορά την «φυσική πραγματικότητα», είναι εκείνες που θίγονται στο άρθρο μας «Φυσικές αισθήσεις - Ο θόρυβος ενός δέντρου που πέφτει».

Αν κάποιος το κατανοήσει αυτό βαθιά, θα είναι σε θέση να διαχειριστεί πολύ καλύτερα τα συναισθήματά του και, αλλάζοντας τη στάση του, να αλλάξει την κατάστασή του και, σε τελική ανάλυση, την ευχαρίστηση που παίρνει από τη ζωή του.

### **Πηγές:**

Αρχική Πηγή: 15 Things That Emotionally Strong People Don't Do

Φωτογραφία: Omega

Φυσικές αισθήσεις - Ο θόρυβος ενός δέντρου που πέφτει

[laspas.gr](http://laspas.gr)