

5 Ιανουαρίου 2017

Βάζοντας τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Της Μυρσίνης Κωστοπούλου

Στο ψυχοθεραπευτικό γραφείο μου συναντώ συχνά ανθρώπους που υποτιμούν τις ανάγκες τους μέσα στις σχέσεις τους και ενδόμυχα νιώθουν θυμό, αμφιθυμία,

δυσθυμία και ένα κενό με τον εαυτό τους.

Οι άνθρωποι αυτοί κυριαρχούνται από έντονα αισθήματα ευθύνης για την ευημερία των άλλων και ενοχή για την ικανοποίηση του εαυτού τους, ενώ διαβάζουν συνεχώς τις ανάγκες των άλλων και προσπαθούν να τις ικανοποιούν με κάθε τρόπο. Είναι δηλαδή σαν τη μάνα που θηλάζει το νεογέννητο μωρό της, αλλά έχει διαρκώς άγχος ότι εκείνο είναι πεινασμένο καταλήγοντας να του προσφέρει το στήθος της σε κάθε υπόνοια κλάματος.

Τα άτομα που βάζουν σε απόλυτη προτεραιότητα τις ανάγκες των άλλων είναι συνήθως αυτά που φροντίζουν άλλα μέλη της οικογένειας (π.χ. ηλικιωμένους, μικρά παιδιά), που αναλαμβάνουν περισσότερη δουλειά στο γραφείο και τα οποία βρίσκουν πάντοτε χρόνο για τους φίλους τους, χωρίς όλα αυτά να είναι πάντα αμοιβαία.

Όταν εξάλλου ο άλλος απογοητεύεται, το αυτοθυσιαζόμενο άτομο θα κατηγορήσει τον εαυτό του, θα νιώσει ένοχο και κακό, ανεπαρκές και θα καταλήξει να ανέχεται περισσότερες ματαιώσεις μέσα στη σχέση του για να καλύψει την ενοχή του και να διορθώσει την κακή εικόνα που έχει για τον εαυτό του.

Κομμάτι της ταυτότητάς του είναι επίσης το «σύνδρομο του ψυχοθεραπευτή»: θέλει να θεραπεύει τους άλλους, να τους κάνει ευτυχισμένους, αλλά αυτό συχνά δεν είναι στο χέρι του και απογοητεύεται.

Αν ο άλλος δεν θέλει να γίνει καλά, δεν μπορείς να τον κάνεις εσύ. Μπορείς όμως να κάνεις τον εαυτό σου. Στην προκειμένη περίπτωση, το αυτοθυσιαζόμενο άτομο πρέπει πρώτα να μάθει να φροντίζει τον εαυτό του.

Δυστυχώς, δύσκολα θα ζητήσει βοήθεια από ψυχοθεραπευτή, σαν να μην το δικαιούται. Ή μπορεί να τον επισκεφτεί με αφορμή μια ανεπάρκεια που νιώθει στον ρόλο του (π.χ. «δεν είμαι καλή μαμά, σύζυγος») ή ένα σωματικό σύμπτωμα που εκφράζει ένα βαθύτερο ψυχολογικό φορτίο (π.χ. κατάθλιψη, αϋπνία, βουλιμία κ.λπ.).

Ξεσκεπάζοντας τα συμπτώματα, ο ψυχοθεραπευτής θα φέρει στην επιφάνεια την παραμέληση του βαθύτερου εαυτού και θα ενισχύσει το άτομο ώστε να μάθει να εκφράζει τα συναισθήματά του και να σέβεται τις προσωπικές του ανάγκες.

Η Μυρσίνη Κωστοπούλου είναι διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας-ψυχοθεραπεύτρια, e-mail myrsini.kostopoulou@gmail.com, www.myrsinikostopoulou.com

Πηγή : ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr