

11 Φεβρουαρίου 2017

Αλλάξτε πρώτα τον εαυτό σας

[/ Γενικά Θέματα](#)



Πρεσβυτέρα

RoxanneLouh, Κλινική ψυχολόγος,

Όταν ακούω ανθρώπους να μοιράζονται κάτι που δεν πάει καλά στη ζωή τους, παρατηρώ ότι στην αρχή εστιάζουν βαθιά μέσα τους για να περιγράψουν το πρόβλημα. Ωστόσο, στη συνέχεια και πολύ γρήγορα μετατοπίζουν τις αιτίες και τις ευθύνες σε κάποιον ή κάτι άλλο. Πιστεύουν ότι ο άλλος πρέπει να ενεργήσει διαφορετικά, να αλλάξει συμπεριφορά, να αρχίζει να σκέφτεται διαφορετικά, ώστε να αισθανθούν οι ίδιοι καλύτερα. Ψάξαμε, όμως, μέσα μας πού είναι το λάθος στη στάση μας αυτή; Καταφέραμε να βρούμε πώς μπορεί να διορθωθεί;

Τι είναι αυτό που κάνει τόσο μάταιες τις προσπάθειες για την αλλαγή και την ευτυχία που χρειάζεται τόσο συχνά για να έρθει από μέσα μας; Απλά δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους - δεν έχει σημασία πόσο σκληρά προσπαθούμε. Αναζητώντας όμως πρωταρχικά τη δική μας ευτυχία, αυτό οδηγεί συχνά σε καλύτερες σχέσεις.

Τις προάλλες μου είπε κάποια κυρία: «Χρειάζομαι τον χώρο μου. Ο σύζυγος μού προκαλεί ασφυξία. Θα πρέπει να κάνει αυτό και εκείνο και το άλλο και να σταματήσει να κάνει αυτά και εκείνα». Ήταν μάλιστα τόσο πεπεισμένη πως, αν ο σύζυγός της μπορούσε να δράσει αλλιώς σε όλα αυτά, η ζωή της θα άρχιζε να βελτιώνεται.

Δεν υπάρχει τίποτα στην στάση της αυτή που θα τη βοηθούσε να αισθανθεί καλύτερα• καμιά αναφορά στο να μάθουμε να συνυπάρχουμε σωστά με τους άλλους ή να εξασκηθεί στα πράγματα που ξέρει ότι είναι καλά γι' αυτή και θα την κάνουν ευτυχισμένη. Δεν συνειδητοποιεί τι βήματα θα μπορούσε να κάνει για να φέρει την ειρήνη, την ολοκλήρωση και τη χαρά ή να τη φέρουν πιο κοντά στο να επιτύχει. Η λύση βρισκόταν εντελώς έξω από τον εαυτό της!

Πόσες φορές όλοι μας έχουμε την αίσθηση ότι αν ο/η σύζυγος θα μπορούσε απλά να ενεργήσει διαφορετικά, τότε θα μπορούσαμε επιτέλους να είμαστε ευτυχισμένοι. Σ' ένα κόσμο όπου θα είχαμε τα τηλεχειριστήρια για τις ζωές των άλλων ανθρώπων, όλα θα ήταν καλά! Αλλά σε τι βαρετό κόσμο θα ζούσαμε...

Τείνω να πιστέψω ότι πολλά που μας χρειάζονται για να είμαστε ευτυχισμένοι βρίσκονται μέσα μας. Η διαδικασία να αισθανόμαστε καλύτερα πρέπει να ξεκινήσει. Αν αρχίσουμε να πιστεύουμε ότι αυτό που μπορούμε να κάνουμε βρίσκεται μέσα μας, λίγες φορές θα χρειαστεί να ζητήσουμε από τον/τη σύζυγο κάποια αλλαγή. Η μεταξύ μας σχέση δεν είναι μια λίστα από αιτήματα να είναι διαφορετικός/ή ή να είναι όπως εσείς! Αν ο Θεός ήθελε οι δυο σας να είστε όπως εσύ, πιθανό να έπλαθε δύο πανομοιότυπα δίδυμα. Την επόμενη φορά που θα εστιάσεις μέσα σου, κάνε ένα βήμα παραπέρα και αναρωτήσου: «Με ποιον θέλω σήμερα να μοιάσω;», «Πώς μπορώ να προσεγγίσω τον εαυτό μου και να τον βοηθήσω;», «Πώς μπορώ να βρω την ευτυχία με τη συνύπαρξη αυτού του προσώπου;», «Υπάρχει κάτι που χρειάζεται να κάνω για τον εαυτό μου που δεν το

έκανα μέχρι τώρα;», « Συχνά εστιάζω έξω από μένα για να τακτοποιήσω τα συναισθήματα μέσα μου;», «Φταίει κάποιος άλλος που νιώθω έτσι;» Η αλήθεια είναι ότι όλοι μας θέλουμε την ευτυχία αλλά οι περισσότεροι προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους ή τις περιστάσεις στις οποίες εμπλεκόμαστε. Θέλω να πιστεύω ότι η ευτυχία είναι κάτι που μπορεί να βρεθεί.

«Ζητείτε πρώτον την βασιλεία του Θεού και την δικαιοσύνην αυτού, και ταύτα πάντα προστεθήσεται υμίν» (Μτθ.6,33).

Απόδοση από τα Αγγλικά, Αθανάσιος Αστ. Γκάτζιος

Πηγή: isagiastriados.com