



ΜΗΠΩΣ ΟΠΟΥ
ΔΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΤΡΕΧΕΙΣ
ΑΠΟ ΠΙΣΩ;

ΕΓΙΝΑ ΘΥΣΙΑ!

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΑΛΑΜΑ
(gsalamas@yahoo.com)

«*Α έχεις προσέξει ότι πολλοί άνθρωποι είναι μαγνήτες προβληματικών απόμων. Σε πολλές περιπτώσεις, το παραδέχονται και οι ίδιοι: «Εγώ πάντα με προβληματικούς μπλέκω».*

Η αυτοθυσία είναι ένα σύνδρομο που το συναντάει κανείς συχνά. Υπάρχουν, ωστόσο, περιπτώσεις που η αυτοθυσία ξεφεύγει τόσο πολύ, ώστε ξεχνάμε τις δικές μας ανάγκες και βάζουμε πάντα πρώτα τις ανάγκες των άλλων, ακόμη κι αν είναι υπερβολικές. Δυστυχώς, η υπερβολική αυτοθυσία είναι τρόπος ζωής. Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του υγιούς αλtruισμού, του ενδιαφέροντος για τους άλλους και της ευγένειας της προσφοράς, από την παθολογική αυτοθυσία. Συνήθως πίσω από την αυτοθυσία υπάρχει ένας γονέας αδύναμος, άρρωστος, στερημένος, αβοήθητος, ανώριμος ή καταθλιπτικός. Και ένα παιδί που, κάπως έτσι, αποφάσισε να στηρίξει το γονιό του και έμαθε να θυσιάζεται για τους άλλους.

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΑ

Αν η αυτοθυσία είναι τρόπος ζωής για σένα: • Δεν εκφράζεις ποτέ τις ανάγκες σου. Ακόμη κι αν θέλεις κάτι, θα εκφραστείς έμμεσα. • Πίσω από την αυτοθυσία συνήθως κρύβονται κάποια δευτερογενή οφέλη: Ίσως νιώθεις υπερήφανα που φροντίζεις τους άλλους, που είσαι καλή και ενάρετη, που έτσι θα γίνεις περισσότερο αγαπητή. Σίγουρα κάτι κερδίζεις, αλλά όταν αυτή η τάση γίνεται υπερβολική, δεν μένει τίποτα για σένα: ούτε χρόνος, ούτε ενέργεια. • Οι άλλοι συνηθίζουν – και συμπεριφέρονται μετά σαν κακομαθημένοι. • Πολλές φορές νιώθεις ότι δεν περιμένεις κανένα ανταλλάγμα. Αλλά, όταν τελικά βλέπεις στην πράξη ότι οι άλλοι δεν ανταποδίδουν εξίσου, νιώθεις αγανάκτηση.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ

Όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκες και το δικαίωμα αυτές οι ανάγκες να καλύπτονται. Και όταν λέμε όλοι, εννοούμε κι εσύ. Αν έχεις το σχήμα της αυτοθυσίας, μπορεί να νομίζεις ότι είσαι πιο δυνατή από τους άλλους, όμως είναι πολύ πιθανό να έχεις μανία να φροντίζεις τους γύρω επειδή έχεις υποστεί συναισθηματική στέρωση: έχεις μάθει από μικρή ηλικία να θυσιάζεις τον εαυτό σου, και προφανώς δεν κατάφερες έτσι να καλύψεις τις δικές σου ανάγκες. Άρα, είναι πιθανόν να είσαι τόσο στερημένη όσο και οι περισσότεροι από τους «πιο αδύναμους» που τρέχεις να βοηθήσεις.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ

• Αν ασχολείσαι με όλους και ελάχιστοι μαζίσουν, αν προσφέρεις χρόνο, χρήματα, υπομονή, βοήθεια και οι άλλοι απλώς παίρνουν αλλά δεν δίνουν, αν έχεις συντροφική σχέση με αλκοολικό ή χρήστη οπιοίων, ίσως έχεις σχήμα αυτοθυσίας. Σύμφωνα με τη θεραπεία σχημάτων, η αυτοθυσία είναι ένα σχήμα που δημιουργείται στην παιδική ηλικία. Μιλώντας με κάποιον ειδικό ψυχοθεραπευτή θεραπείας σχημάτων, μπορεί να ανακαλύψεις ότι πίσω από αυτό που εσύ νομίζεις «αρετή», κρύβεται ένα παιδί που έχει ακάλυπτες ανάγκες. Ή μπορεί να κρύβεται και η αίσθηση ότι δεν αξίζεις και τόσο. • Λάβε υπόψη σου ότι τις περισσότερες φορές έχεις υπερβολική αίσθηση ευθύνης, που φτάνει στα όρια του παραλόγου. • Όταν βοηθάς υπερβολικά, δεν δίνεις την ευκαιρία στον άλλον να βοηθήσει τον εαυτό του ή να κινητοποιηθεί με κάποιο τρόπο για να βρεθεί σε καλύτερη κατάσταση. • Δοκίμασε να κάνεις έναν κατάλογο με το τι προσφέρεις εσύ στους άλλους και τι σου προσφέρουν εσένα. • Βρες έναν τρόπο να εκφράζεις τις επιθυμίες σου άμεσα. • Μόλις δεις ότι ελκεσαι ερωτικά από αδύναμους, στερημένους, ναρκωμανείς, καταθλιπτικούς κ.λπ., σκέψου το λίγο παραπάνω.

Διάβασε: 1. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar, «Θεραπεία Σχημάτων», μτφρ. Φάνης Λέκμας, εκδόσεις Πατάκη (με κεφάλαιο για την αυτοθυσία). 2. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, «Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας», μτφρ. Μαρία Χήρα, εκδόσεις Πατάκη. ✕