

Εντάσεις στο σπίτι...Prozak ή συζήτηση

Με τη πάροδο των χρόνων οι ρυθμοί της καθημερινότητάς μας γίνονται όλο και πιο γρήγοροι. Αυτή είναι η τάση της εποχής την οποία διανύουμε, το μοντέλο του πολυτάλαντου, γρήγορου, παραγωγικού και διαθέσιμου ανά πάσα στιγμή, ανθρώπου είναι ο στόχος προς επίτευξη. Ήδη περιγράφοντας τον ιδανικό εργαζόμενο πολίτη, οι παλμοί ανεβαίνουν, σίγουρα αυτή η κατάσταση απέχει πολύ από το ρητό «νους υγιείς εν σώματι υγιή» το οποίο εκφράζει μια πολύ λεπτή αλλά καθοριστική ισορροπία, αυτή του ολοκληρωμένου ανθρώπου. Από τα χρόνια του Αριστοτέλη μέχρι και σήμερα, μέσα από σπουδαίους ανθρώπους του κλάδου της ψυχοθεραπείας και της ψυχανάλυσης όπως ο Freud και ο Lowen, αλλά και μέσα από νέες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις όπως η σωματική ψυχοθεραπεία, η ισορροπία αυτή μπορεί να πάρει γήινη υπόσταση. Ίσως ακούγεται εύκολη η υλοποίησή της αλλά η καθημερινότητα όλων μας έχει αποδείξει πόσο δύσκολη είναι τελικά ακόμη και η προσέγγισή της.

Ανοίγοντας, εικονικά, τη πόρτα του σπιτιού πίσω από την οποία εκτυλίσσεται η ζωή ενός «υπέρ»-ανθρώπου, μπορούμε να διαπιστώσουμε την έλλειψη αυτής της ισορροπίας εξετάζοντας μόνο το τομέα της επικοινωνίας. Θα μπορούσε ο καθένας μας να πειραματιστεί και να γίνει για λίγα λεπτά παρατηρητής της ίδιας του της ζωής. Δείτε πίσω από την ανοιγμένη αυτή πόρτα πόσες φορές δημιουργούνται εντάσεις χωρίς κάποιο σοβαρό λόγο. Πόσο συχνά όμως επιλύετε αυτές τις εντάσεις, μέσα από συζητήσεις, με τα μέλη της οικογένειάς σας? Είστε ικανοποιημένοι με την εικόνα που έχετε μπροστά στα μάτια σας?

Η συζήτηση είναι ένα βασικό εργαλείο μέσω του οποίου μπορούμε να προάγουμε την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Η συζήτηση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ποιοτικό χαρακτηριστικό επικοινωνίας. Μέσα από μια συζήτηση, ουσιαστικά δίνουμε την ευκαιρία τόσο στον εαυτό μας όσο και στο συνομιλητή μας, να εκφέρει άποψη, να εκφράσει επιθυμίες και συναισθήματα, να γίνει καλός ακροατής και το σημαντικότερο, να αναπτύξει δεξιότητες διαχείρισης αντιπαραθέσεων.

Με την ικανότητα διαχείρισης αντιπαραθέσεων, ουσιαστικά, αποφεύγουμε με επιτυχία τη κλιμάκωση μιας έντασης σε τέτοια επίπεδα όπου το αποτέλεσμα είναι ο κλονισμός των γεφυρών επικοινωνίας. Αυτή είναι μια κατάσταση, που όταν δημιουργηθεί πολλές φορές, οδηγεί σε καταστροφή γεφυρών επικοινωνιών. Αυτή η καταστροφή, οδηγεί σε αδιέξοδο πολλούς ανθρώπους, οι οποίοι καταφεύγουν συνήθως σε φαρμακευτικά σκευάσματα (αντικαταθλιπτικά, ηρεμιστικά κλπ) ή σε αποξένωση. Όπως προκύπτει και από κλινικές έρευνες σε περιπτώσεις που είναι αναπόφευκτη η χορήγηση τέτοιων σκευασμάτων μπορεί η φαρμακολογία να συνδυαστεί με τη ψυχοθεραπεία. Σε καθημερινές καταστάσεις όμως, αυτό που πραγματικά λείπει είναι η ενημέρωση και η γνώση για τον τρόπο διαχείρισης κάποιων καταστάσεων. Αυτή η γνώση και η ενημέρωση παρέχεται μέσα από ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες, που έχουν ως στόχο να προάγουν την ευημερία και τη καλή επικοινωνία στην καθημερινότητα του κάθε ανθρώπου.

Η σωματική ψυχοθεραπεία συγκεκριμένα έχει το πλεονέκτημα έναντι των λογοκρατούμενων προσεγγίσεων να ξυπνά και να ανασύρει μέσα από σωματικές ασκήσεις και τη σωματική παρατήρηση, τις εμπειρίες που έχουν εντυπωθεί στο ίδιο μας το σώμα και που πολλές φορές μας εμποδίζουν να αλλάξουμε πράγματα στη ζωή μας. Επίσης απευθύνεται τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Από τα παραπάνω λοιπόν προκύπτει ότι η καλή επικοινωνία απαιτεί «πρόληψη».

Οι έντονοι ρυθμοί που μας περιβάλλουν δύσκολα μας επιτρέπουν να διαθέσουμε το χρόνο που ο καθένας μας έχει ανάγκη για να αφουγκραστεί τους γύρω του, ή ακόμη και τον ίδιο του τον εαυτό. Συνήθως λοιπόν, αντί να βελτιώνουμε την επικοινωνία με την οικογένειά μας και τους ανθρώπους γύρω μας, δημιουργώντας έτσι ένα ασφαλές δίκτυο ανθρώπων, απομακρυνόμαστε...

Αξίζει όμως για την προσωπική μας ευημερία και την οικογενειακή μας αρμονία, να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας, το διαθέσιμο χρόνο μας και να ζητήσουμε βοήθεια ώστε να προσεγγίσουμε με επιτυχία τα θέματα που μας απασχολούν. Η επιλογή είναι στα χέρια του καθένα μας.



Συμβουλίδη Μαριτίνα MSc

Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια Bodynamic &
Σύμβουλος Ενεργειακής Διατροφολογίας
www.anatasi.gr