ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΟΝΑΞΙΑ

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ no. 5

Καλωσόρισες στη σειρά **"Η Πραγματική Ελευθερία"**. Η Ομάδα Ενθάρρυνσης και Στήριξης πληροφορεί απλώς εφήβους και γονείς για πιο σύγχρονες, εξελιγμένες και αποτελεσματικές αντιλήψεις της ζωής. Εκδίδει τη σειρά **Η Πραγματική Ελευθερία** για τους εφήβους και **Ο Σύγχρονος Γονιός** για τους γονείς.

Μη δεχτείς τίποτα από αυτά που θα διαβάσεις χωρίς να το περάσεις από τη δική σου λογική και το εσωτερικό σου αίσθημα της αλήθειας. Την απόλυτη ευθύνη για τη ζωή σου την έχεις μόνο εσύ. Αν χρειάζεσαι καθοδήγηση, ρώτα το γονιό, το δάσκαλο, το γιατρό, τον ψυχολόγο ή τον πνευματικό σου.

Προτείνουμε να δεις τα προηγούμενα άρθρα της σειράς.

==========

Η ανάγκη για φιλία είναι έμφυτη στον άνθρωπο, γι αυτό όλοι χρειαζόμαστε τους φίλους και τους ανθρώπους μας να μάς καταλαβαίνουν,να νοιάζονται για μας,να μάς αγαπούν και να μάς συμπαραστέκονται, όταν τους έχουμε ανάγκη. Πολλές φορές όμως αισθανόμαστε ότι δεν τους έχουμε κοντά μας και τότε νιώθουμε μοναξιά. Τέτοιες στιγμές πιστεύουμε ότι κανείς δεν ενδιαφέρεται για μας ή ότι κανείς δε μάς καταλαβαίνει. Είναι αλήθεια ότι υπάρχουν και περίοδοι στη ζωή μας που μπορεί να μην έχουμε παρέα ή να μη νιώθουμε ενότητα με την οικογένειά μας.

Μερικές φορές, όμως, υπάρχουν άνθρωποι που νοιάζονται για μας και που είναι πρόθυμοι να μας συμπαρασταθούν, όταν έχουμε ανάγκη, αλλά δεν το βλέπουμε, επειδή έχουμε την εντύπωση ότι δεν ενδιαφέρονται. Άλλες φορές πάλι επιζητάμε τη φιλία από συγκεκριμένα άτομα και έτσι δεν μας ενδιαφέρει αν υπάρχουν άλλα που είναι διαθέσιμα για μας. Αρκετοί άνθρωποι νιώθουν μόνοι, αν και στην πραγματικότητα δεν είναι .

Ωστόσο κάποια στιγμή στη ζωή μας μπορεί να χρειαστεί ν' αντιμετωπίσουμε το φόβο της μοναξιάς ,για να τον ξεπεράσουμε. Τότε βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την πρόκληση να νιώθουμε καλά, παρόλο που είμαστε μόνοι και δεν έχουμε κάποιον κοντά μας για κάποιο τουλάχιστον διάστημα. Όταν μπορούμε να μείνουμε μόνοι μας και δεν μας κατατρύχει η ανάγκη να έχουμε συνέχεια κάποιον δίπλα μας, για να νιώσουμε ευτυχία και πληρότητα, γινόμαστε πιο δυνατοί.

Ας κάνουμε μια διάκριση μεταξύ του να είσαι μόνος και να νιώθεις μοναξιά. Μπορεί κάποιος να είναι μόνος για πολύ καιρό, ακόμα και μήνες και να μη βιώνει μοναξιά, γιατί νιώθει ενότητα με τους ανθρώπους του, μολονότι αυτοί δεν είναι σωματικά κοντά του και δεν έχει επαφή μαζί τους αυτήν τη συγκεκριμένη περίοδο .Επίσης γιατί νιώθει ενότητα με τη φύση, το Θεό, τη ζωή και βέβαια με τον ίδιο του τον εαυτό . Ένα σημαντικό κλειδί για την περίπτωση αυτή είναι να αποδεχτούμε τον εαυτό μας , να τον αγαπήσουμε και να περνάμε καλά, ακόμα κι όταν είμαστε μόνοι μας.

Άλλες φορές πάλι μπορεί να έχουμε πολλούς ανθρώπους γύρω μας, αλλά να αισθανόμαστε εντελώς μόνοι, γιατί δε νιώθουμε ενότητα μαζί τους. Αυτό συμβαίνει είτε επειδή δε νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας, είτε επειδή τους απορρίπτουμε ,είτε επειδή απορρίπτουν εκείνοι εμάς. Προφανώς για κάποιον εσωτερικό λόγο, δε νιώθουμε συνδεδεμένοι μαζί τους, παρόλο που αυτοί δείχνουν αγάπη και ενδιαφέρον για μας. Στην πραγματικότητα δηλαδή, ενώ περιστοιχιζόμαστε από πολλούς ανθρώπους, βιώνουμε μοναξιά. Νιώθουμε μόνοι, ενώ δεν είμαστε.

Άρα το να είμαστε μόνοι και το να νιώθουμε μοναξιά είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα. Είναι στο χέρι μας να καλλιεργήσουμε μια βαθύτερη σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους,αν τους πλησιάσουμε με την αίσθηση ότι είναι φυσικό να αρέσουμε και ότι εκείνοι θα ανταποκριθούν.

Συνήθως δημιουργούμε τη μοναξιά μας απ' το φόβο μας για τους άλλους και από τη δειλία μας να τους πλησιάσουμε. Έτσι συχνά περιστοιχιζόμαστε από ένα σύνολο ανθρώπων και ενώ χρειαζόμαστε πολύ ο ένας τον άλλον, δεν κάνει κανένας την πρώτη κίνηση με αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλοί άνθρωποι μόνοι. Πολλές φορές δε γνωρίζουμε ούτε τους συγκατοίκους στην πολυκατοικία μας και δεν χαιρετάμε ο ένας τον άλλον στο δρόμο. Είμαστε γενικά φοβισμένοι. Και ο φόβος δημιουργεί τη μοναξιά.

Αν δείξουμε κάποιο ενδιαφέρον για τους άλλους, είναι πολύ πιθανό να βρούμε ανταπόκριση. Ποιος όμως θα παρακάμψει το φόβο του και το εγώ του και θα κάνει την πρώτη κίνηση; Εμείς ή αυτοί; Ένας ακόμα λόγος που μερικοί από μας εγκλωβίζονται στη μοναξιά είναι ότι λανθασμένα πιστεύουμε πως είμαστε κατώτεροι ή ανώτεροι από τους άλλους. Δεν θέλουμε να πλησιάσουμε αυτούς που πιστεύουμε ότι είναι «κατώτεροι» από εμάς ,γιατί έχουμε την πεποίθηση ότι θα «χάσουμε την αξία μας». Επίσης δεν πλησιάζουμε αυτούς που πιστεύουμε ότι είναι «ανώτεροι» από μας, γιατί θεωρούμε ότι θα μας απορρίψουν. Το ίδιο συμβαίνει και με το άλλο φύλο. Φοβόμαστε την απόρριψη και τον επακόλουθο πόνο στην περίπτωση που δεν θα υπάρξει ανταπόκριση. Κάτι που το βιώνουμε ως ακύρωση της προσωπικής μας αξίας.

Επιπλέον πολλές φορές πολλοί από μας, για να νιώσουμε ενότητα με κάποιον, θέτουμε την προϋπόθεση να μας καταλαβαίνει, να μας αποδέχεται, να συμφωνεί μαζί μας, να μας στηρίζει και να είναι πάντα εκεί, όταν τον χρειαζόμαστε. Δυστυχώς όμως είναι λίγοι αυτοί που μπορούν να ανταποκριθούν άμεσα στις επιθυμίες μας. Ο καθένας έχει τις δικές του ανάγκες, τα δικά του παιδικά βιώματα που είναι διαφορετικά από τα δικά μας και τον έχουν διαμορφώσει με έναν διαφορετικό τρόπο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην μπορούν πάντα να μας καταλαβαίνουν, να συμφωνούν και να λειτουργούν, όπως θα θέλαμε εμείς. Εξάλλου ούτε εμείς μπορούμε πάντα να ικανοποιούμε τις ανάγκες των άλλων, όπως και εκείνοι δεν μπορούν να ικανοποιούν τις δικές μας. Άρα μάλλον υποχρεωνόμαστε εκ των πραγμάτων να δείχνουμε κατανόηση για την αδυναμία των άλλων να είναι ακριβώς όπως θέλουμε εμείς να είναι, ώστε να μη νιώθουμε μοναξιά.

Μια λύση είναι να προσπαθούμε να συμπεριφερόμαστε στους άλλους, όπως θα θέλαμε οι άλλοι να συμπεριφέρονται σε μας. Βοηθάει πολύ να τους συγχωρούμε, να τους αποδεχόμαστε, όπως είναι, με τις αδυναμίες τους και να βιώνουμε ενότητα μαζί τους. Μια τέτοια στάση είναι πολύ πιο αποτελεσματική, γιατί μας προστατεύει από το να πληγωνόμαστε κάθε φορά που οι άλλοι δεν μπορούν να εκπληρώσουν τις ανάγκες μας .Αν δεν αφήνουμε τον εαυτό μας να πληγώνεται και να θίγεται, δεν θα έχουμε πολλές απαιτήσεις από τους άλλους και θα νιώθουμε πιο άνετα. Έτσι θα είμαστε πολύ πιο ευχάριστοι και ελκυστικοί και θα χαίρονται και εκείνοι να μας κάνουν παρέα.

Μια τέτοια στάση δε σημαίνει ότι πρέπει στο όνομα της ενότητας να καταπιέζουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα, το θυμό μας π.χ. ή τα παράπονά μας. Γιατί κάτι τέτοιο θα φανέρωνε έλλειψη αυτοσεβασμού. Αυτό το οποίο εννοούμε είναι ότι χρειάζεται να δουλέψουμε εσωτερικά και να υπερβούμε τα δυσάρεστα συναισθήματά μας, ώστε να μην τα καταπιέζουμε. Θα συζητήσουμε πώς γίνεται αυτό σε άλλα άρθρα. Θα χρειαστεί δηλαδή να μάθουμε πώς να μοιραζόμαστε με τον άλλο το πώς νιώθουμε, τι χρειαζόμαστε και πώς θα θέλαμε να είναι η σχέση μας μαζί του. Αυτό μπορεί να γίνει χωρίς κριτική ή απόρριψη. Θα μάθουμε σε άλλα άρθρα τη λεγόμενη αποτελεσματική επικοινωνία και πώς να μην αυτό-καταπιεζόμαστε και πώς να είμαστε αληθινοί στις σχέσεις μας χωρίς να επιδεικνύουμε επιθετικότητα.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ακόμη ότι υπάρχουν άνθρωποι που ζουν στο περιθώριο και χρειάζονται το ενδιαφέρον μας, όπως οι φτωχοί, οι άρρωστοι, τα ορφανά, οι ανάπηροι, οι ηλικιωμένοι, οι τυφλοί, οι πρόσφυγες που έχουν έρθει από μια άλλη χώρα και δε γνωρίζουν ακόμη κανέναν στην καινούργια τους πατρίδα. Μπορεί κάποια στιγμή να μπει στη τάξη σου ένας καινούργιος μαθητής που δε γνωρίζει κανέναν. Αν είναι ντροπαλός και δυσκολεύεται να πλησιάσει τ' άλλα παιδιά, καλό θα ήταν να τον πλησιάσεις και να προσπαθήσεις να τον κάνεις να νιώσει πιο άνετα στο καινούργιο του περιβάλλον.

Είναι επίσης αυτονόητο ότι πολλά άτομα βρίσκουν όμορφη παρέα με τα κατοικίδια ζώα τους, τα οποία είναι πάντα μια πηγή αγάπης, τρυφερότητας, παιχνιδιού και πολλές φορές και γέλιου.

Ωστόσο το να μένουμε και λίγο μόνοι μας και να σκεφτόμαστε πιο βαθιά για τη ζωή είναι μια πολύ ωφέλιμη δραστηριότητα. Δε χρειάζεται να βρισκόμαστε σε διαρκή επαφή με τους άλλους. Είναι σημαντικό να έχουμε λίγο χρόνο, για να παραμένουμε σιωπηλοί και να συγκεντρωνόμαστε στον εσωτερικό μας κόσμο. Στη νεανική ηλικία μερικές ώρες αρκούν, αλλά ως ενήλικες θα ήταν καλό να έχουμε μερικές μέρες ή ακόμα και βδομάδες κάθε χρόνο για μια πιο βαθιά επαφή με τον εαυτό μας, κατά προτίμηση μέσα στη φύση, στα βουνά ή κοντά στη θάλασσα.

Ιδέες για να δοκιμάσεις

1. Σκέψου αν ξέρεις ανθρώπους που μπορεί να είναι μόνοι. Πλησίασέ τους, γίνε φίλος τους και βοήθησέ τους στη μοναξιά τους. Μην τους πεις όμως γιατί τους πλησιάζεις. Απλώς, γίνε φίλος τους.

2. Περπάτησε μερικές ώρες μόνος στη φύση ή κάθισε μόνος σου (ίσως μέσα σε μια εκκλησία,

κάπου στη φύση ή ακόμα μέσα στο δωμάτιό σου). Νιώσε ότι κάνεις καλή παρέα με τον εαυτό σου και κάνεις πράγματα που σου αρέσουν.

Εσωτερική Εμπειρία

Χαλάρωσε το σώμα και το νου σου. Φέρε στο νου σου μια ιδέα ή μια εικόνα όπου νιώθεις άνετα (η) με όλους γύρω σου, τους γονείς, τα αδέλφια, τη γιαγιά, τον παππού, τους φίλους, τους δασκάλους και με άγνωστους ακόμα. Φαντάσου ότι νιώθεις ανάμεσά τους ασφαλής και ότι φυσικά όλοι σε δέχονται και σε αγαπάνε, γιατί αξίζεις, όπως είσαι.

Ερωτήσεις και θέματα για τη μοναξιά

1. Αν νιώθεις μοναξιά, τι είναι αυτό που σε εμποδίζει να προσεγγίζεις τους άλλους;

2. Ποιες πεποιθήσεις θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις τα διάφορα εμπόδια και να νιώθεις πιο άνετα πλησιάζοντας τους άλλους;

Πιθανές πεποιθήσεις-δηλώσεις:

Α. Είμαι μια χαρά άνθρωπος και αξίζω να με θέλουνε οι άλλοι στην παρέα τους ,όπως είμαι.

Β. Έχω πολλά προσόντα, όπως _____ που με κάνουν καλό φίλο και καλή παρέα.

Γ. Αν οι άλλοι δεν ανταποκρίνονται, αυτό δε σημαίνει ότι χάνεται η αξία μου αλλά παραμένω ο ίδιος άνθρωπος που ήμουν και πριν τους πλησιάσω. Έχουνε και αυτοί το δικαίωμα, όπως και εγώ, να επιλέγουν την παρέα τους, ανάλογα με τους δικούς τους προγραμματισμούς.

Δ. Υπάρχουν άλλα δισεκατομμύρια άτομα, για να αναζητήσω ανάμεσά τους φίλους και να κάνω παρέα, αν φυσικά το θελήσουν και το επιλέξουν και εκείνα.

3. Αν νιώθεις μοναξιά, τι είναι αυτό που σε εμποδίζει να κάνεις καλή παρέα με τον εαυτό σου;

4. Ποιες πεποιθήσεις θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις τα εμπόδια αυτά και να νιώθεις πιο άνετα κάνοντας παρέα για ένα διάστημα με τον εαυτό σου;

Πιθανές πεποιθήσεις-δηλώσεις:

Α. Μου αρέσει να έχω χρόνο με τον εαυτό μου και να κάνω ακριβώς αυτά που θέλω .

Β. Θα έχω πολλές ευκαιρίες στο μέλλον, για να κάνω παρέα με τους φίλους μου.

Γ. Ο συναισθηματικός δεσμός με την οικογένειά, τους φίλους και γενικότερα τους άλλους δεν καταλύεται ακόμα κι όταν δεν έχω κοντά μου τη φυσική τους παρουσία.

Μια ακόμα λύση για όσους είναι ανοικτοί προς αυτήν

Η επαφή του ανθρώπου με τη φύση είναι επίσης ένας τρόπος να συνδεθεί με άλλες υπάρξεις όπως με τα ζώα , τα δέντρα, τα φυτά, τα ποτάμια, τη θάλασσα και έτσι να υπερνικήσει το αίσθημα της μοναξιάς. Επίσης μια σχέση με το Θεό, (ό,τι και να σημαίνει αυτή η λέξη για σας, και όπως κι αν φαντάζεστε την πηγή της ζωής), είναι μια εξασφαλισμένη λύση, για να μη νιώθουμε μοναξιά. Αν νιώθουμε ότι αυτή η υπερφυσική, πανταχού παρούσα οντότητα είναι κοντά μας, ότι μάς καταλαβαίνει, μάς αγαπάει χωρίς όρους, μάς νοιάζεται, τότε νιώθουμε ότι έχουμε πάντα παρέα.

Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει λόγος να νιώθει κανείς μοναξιά. Η λύση είναι να ξεπεράσουμε το φόβο και ν' ανοίξουμε την καρδιά μας προς τους ανθρώπους, το Θεό, τη Φύση και τον εαυτό μας.

Προτείνουμε να προχωρήσεις στα επόμενα άρθρα της σειράς.

Να είσαι καλά

Προσφορά από: