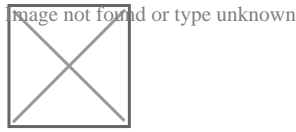


Ερμηνεύοντας αλλιώς την κατάθλιψη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: www.iatronet.gr

Φωτο: www.iatronet.gr

Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι, που ως παιδιά έκαναν περήφανους τους γονείς τους (είχαν διάφορες δυνατότητες και ταλέντα για τα οποία τους επαινούσαν και τους θαύμαζαν, ήταν άριστοι μαθητές, φρόντιζαν από πολύ μικρά τα μικρότερα αδέρφια τους κλπ) θα πρέπει να έχουν μια ισχυρή και σταθερή αυτοπεποίθηση. Συμβαίνει όμως ακριβώς το αντίθετο.

Τα πάνε καλά, συχνά πολύ καλά, σε οτιδήποτε κάνουν, οι άλλοι τους θαυμάζουν και τους ζηλεύουν και είναι επιτυχημένοι. Όμως, συχνά πίσω από όλα αυτά παραμονεύει η κατάθλιψη, ένα αίσθημα κενού και αποξένωσης από τον ίδιο τους τον εαυτό και μια αίσθηση ότι η ζωή τους δεν έχει κανένα νόημα. Τέτοιου είδους συναισθήματα έρχονται στο προσκήνιο κάθε φορά που δεν βρίσκονται στην «κορυφή», που δεν είναι οι αναμφισβήτητοι «πρωταγωνιστές» ή που νοιώθουν ξαφνικά ότι δεν κατόρθωσαν να ανταποκριθούν ικανοποιητικά σε κάποια ιδεατή εικόνα ή σε κάποια πρότυπα. Τότε βασανίζονται από άγχος ή από βαθιά συναισθήματα ενοχής και ντροπής. Γιατί αναστατώνονται τόσο πολύ αυτοί οι ικανοί και «προικισμένοι» άνθρωποι;

Το «χάρισμα» με το οποίο ήταν «προικισμένοι» αυτοί οι άνθρωποι ως παιδιά ήταν να «προστατεύουν τους γονείς τους για να προφυλαχτούν τα ίδια». Έπρεπε να ανταποκρίνονται με επιτυχία στις προσδοκίες των γονέων του και να γίνονται τα ιδεώδη παιδιά, με τίμημα την κατάπιξη του πιο γνήσιου τμήματος του εαυτού τους.

Αυτοί οι άνθρωποι αναγκάστηκαν, όταν ήταν παιδιά, να μάθουν να κρύβουν πολύ επιδέξια τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους προκειμένου να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες των γονέων τους και να κερδίσουν την αγάπη τους. Χωρίς ποτέ να τους έχει επιτραπεί να εκφράσουν τα πραγματικά τους συναισθήματα και έχοντας χάσει την επαφή με τον αληθινό τους εαυτό, εκδραματίζουν τα καταπιεσμένα συναισθήματά τους με επεισόδια κατάθλιψης ή καταναγκαστικής συμπεριφοράς ή ακόμα και με ιδέες μεγαλείου. Στη συνέχεια με

τη σειρά τους μεταφέρουν αυτή την κληρονομιά της καταπίεσης στα δικά τους παιδιά.

Έχουν μια πολύ μεγάλη ικανότητα να κατανοούν συναισθηματικά αυτά που συμβαίνουν στους γύρω τους. Ως παιδιά είχαν μια εκπληκτική ικανότητα να αντιλαμβάνονται και να ανταποκρίνονται διαισθητικά – ασυνείδητα – στις ανάγκες των γονέων τους εις βάρος της δικής τους συναισθηματικής ανάπτυξης και να υποδύονται το ρόλο που ασυνείδητα τους είχαν αναθέσει. Αυτός ο ρόλος εξασφάλιζε στο παιδί την αγάπη των γονέων. Το παιδί ένοιωθε ότι το είχαν ανάγκη και η ανάγκη αυτή διασφάλιζε την ύπαρξή του.

Τα παιδιά αυτά αναπτύσσουν και τελειοποιούν σταδιακά μια ειδικού τύπου ευαισθησία στα ασυνείδητα σήματα με τα οποία εκδηλώνονται οι ανάγκες των ανθρώπων γύρω τους. Πολύ σύντομα παραιτούνται από την έκφραση των δικών του αναγκών.

Μια από τις συνέπειες είναι η ανικανότητα του ατόμου να βιώσει συνειδητά κάποια συναισθήματα (ζήλια, φθόνο θυμό, μοναξιά, ανησυχία, ανημποριά, άγχος), είτε ως παιδί είτε αργότερα ως ενήλικας. Αυτό είναι ακόμα πιο τραγικό αν σκεφτούμε ότι μιλάμε για ανθρώπους που είναι γεμάτοι ζωντάνια και που συχνά δεν μπορούν να νοιώσουν βαθιά συναισθήματα.

Η προσαρμογή στις ανάγκες των γονέων συχνά (αλλά όχι πάντα) οδηγεί σε μια «επίπλαστη προσωπικότητα» ή σε κάτι που ονομάζουμε ψευδή εαυτό. Το άτομο αναπτύσσεται σε τέτοιο τρόπο που αποκαλύπτει μόνο όσα οι άλλοι περιμένουν από αυτό και ταυτίζεται τόσο πολύ με αυτά που αποκαλύπτει, που κανείς δεν μπορεί να φανταστεί πως πολύ περισσότερα κρύβονται πίσω από τον ψευδή εαυτό. Δεν μπορεί δηλαδή να αναπτύξει και να διαφοροποιήσει τον αληθινό του εαυτό γιατί δεν έχει μάθει και δεν μπορεί να ζει με αυτόν. Είναι αναμενόμενο λοιπόν ότι ένα τέτοιο άτομο θα παραπονιέται για αισθήματα κενού, ματαιότητας ή για το ότι «δεν ανήκει πουθενά», αφού μέσα του υπάρχει όντως κενό.

Συναισθηματικές συνέπειες της άρνησης των προσωπικών επιθυμιών στην προσπάθεια αυτών των παιδιών να διευκολύνουν κάποιον που η αγάπη του είναι τόσο σημαντική για αυτά που απαιτεί τη θυσία του «αληθινού» τους εαυτού. Τα παιδιά αυτά ως ενήλικες προσφέρουν τη βοήθειά τους στους άλλους μέσα από διάφορους ρόλους, επειδή έχουν αναπτύξει αισθητήρια ανίχνευσης των αισθητήριων αναγκών των άλλων. Το πρόβλημα, ωστόσο είναι ότι, ασυνείδητα, μπορεί να συνεχίζουν να αρνούνται τις δικές τους ανάγκες και, κατά συνέπεια, δεν μπορούν να βρουν τον αληθινό τους εαυτό. Αυτό είναι που τους κάνει ευάλωτους σε ασθένειες όπως η κατάθλιψη.

Σε αυτό που περιγράφουμε ως κατάθλιψη και οι άνθρωποι το βιώνουν ως ένα συναίσθημα κενού, ματαιότητας, φόβου ότι θα πάψουν να είναι δυνατοί και μοναξιάς, μπορούμε συνήθως να δούμε την κατάθλιψη ως μια άρνηση των συναισθηματικών αντιδράσεων και του αληθινού εαυτού στην παιδική ηλικία, η οποία στην ενήλικη ζωή εκδηλώνεται ως μια ολοκληρωτική αποξένωση από τον ίδιο τον εαυτό.

Αυτό που πραγματικά είναι το αντίθετο της κατάθλιψης δεν είναι ούτε η ευθυμία, ούτε η απουσία του πόνου, αλλά η ζωτικότητα - η ελευθερία να νοιώθει κανείς αυθόρμητα συναισθήματα, η επαφή με τα αληθινά τους αισθήματα. Κάτι που δεν συμβαίνει στην περίπτωση των αντικαταθλιπτικών, όπου για άλλη μια φορά, όπως και στην παιδική ηλικία, το άτομο δεν τολμά να έρθει σε επαφή με τα αληθινά του συναισθήματα. Προτιμά να τα αναστέλλει, να τα κοιμίζει, να τα παγώσει, γιατί δεν μπορεί να τα διαχειριστεί.

Η συνειδητή βίωση των αληθινών μας συναισθημάτων είναι απελευθερωτική, όχι μόνο γιατί αποφορτίζονται οι εντάσεις που για πολύ καιρό κρατούσαμε στο σώμα μας, αλλά, πάνω απ' όλα γιατί μας ανοίγει τα μάτια όσον αφορά την πραγματικότητα (του παρελθόντος αλλά και του παρόντος) και μας απελευθερώνει από τα ψέματα και τις αυταπάτες. Η αυτόματη, φυσική επαφή με τα συναισθήματά μας και τις ανάγκες μας μας δίνει δύναμη και αυτοεκτίμηση.

Πηγή: kepsy.gr