

Αχαριστία: Πώς να αντιδράς με όσους δεν εκτιμούν τίποτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αντιμετωπίζοντας την αχαριστία Η γυναίκα που δεν μπορούσε να πει «ευχαριστώ» Σας έχει τύχει ποτέ να κάνετε τα πάντα για κάποιον και σαν αντάλλαγμα να πάρετε την αδιαφορία ή τη δυσαρέσκειά του; Οι άνθρωποι δεν πρέπει να είναι τόσο αχάριστοι, σωστά; Αν κάνετε αυτή τη σκέψη, θα υποφέρετε για μέρες καθώς θα την αφήνετε να στριφογυρίζει στο μυαλό σας. Όσο περισσότερο ορμητικές γίνουν οι σκέψεις και οι φαντασιώσεις σας τόσο μεγαλύτερο θυμό και αναστάτωση θα νιώθετε.

Από τον συγγραφέα και ψυχοθεραπευτή David Burns. Επιστημονική επιμέλεια κειμένου, ψυχίατρος- ψυχοθεραπευτής, Δρ Γρηγόρης Σίμος.

Θα σας διηγηθώ την ιστορία της Σούζαν. Μόλις τελείωσε το λυκειο, η Σούζαν άρχισε θεραπεία για υποτροπιάζουσα κατάθλιψη από την οποία υπέφερε. Είχε μεγάλες αμφιβολίες για τη βοήθεια που θα μπορούσα να της προσφέρω και συνεχώς μου υπενθύμιζε ότι η περίπτωση της ήταν «αγιάτρευτη». Για αρκετές εβδομάδες βρισκόταν σε μια κατάσταση υστερίας, γιατί δεν μπορούσε να διαλέξει σε ποιο από τα δύο πανεπιστήμια να πάει. Έκανε λες και θα γκρεμιζόταν όλος ο κόσμος αν δεν έπαιρνε τη «σωστή» απόφαση και παρ' όλα αυτά η επιλογή της δεν ήταν ξεκάθαρη. Η επιμονή της να εξαλείψει κάθε ίχνος αβεβαιότητας ήταν μοιραίο

να της προκαλέσει μια τεράστια απογοήτευση, γιατί, απλά, δεν μπορούσε να ιεραρχήσει τα πράγματα.

Έκλαιγε και γκρίνιαζε σε υπερβολικό βαθμό. Πρόσβαλλε και κατηγορούσε το φίλο της και την οικογένειά της. Μια μέρα με πήρε τηλέφωνο, ικετεύοντάς με να τη βοηθήσω. Έπρεπε απλά να πάρει μια απόφαση. Απέρριπτε κάθε πρόταση που της έκανα και απαιτούσε θυμωμένα να της βρω κάποια καλύτερη λύση. Επαναλάμβανε διαρκώς: «Εφόσον δεν μπορώ να πάρω αυτή την απόφαση, αποδεικνυεται ότι η γνωστική σου θεραπεία δεν πρόκειται να έχει αποτελέσματα. Οι μέθοδοί σου δεν είναι καλές. Ποτέ δε θα μπορέσω ν' αποφασίζω και ούτε πρόκειται να βελτιωθώ». Επειδή την άκουσα ιδιαίτερα αναστατωμένη, άλλαξα τα απογευματινά μου ραντεβού ώστε να συζητήσω την περίπτωση της μ' ένα συνάδελφο, ο οποίος μάλιστα μου πρόσφερε κάποιες πολύτιμες προτάσεις. Της τηλεφώνησα αμέσως μετά για να της δώσω ορισμένες συμβουλές για το πώς να ξεπεράσει την αναποφασιστικότητά της. Μέσα σε δεκαπέντε λεπτά μπόρεσε να ψτάσει σε μια ικανοποιητική απόφαση και αμέσως ένιωσε ανακούφιση.

Όταν ήρθε για την επόμενη συνεδρία μας, μου δήλωσε ότι από τη στιγμή που μιλήσαμε είχε χαλαρώσει σε σημαντικό βαθμό και είχε καταλήξει σε μια οριστική απόφαση για το πανεπιστήμιο στο οποίο θα πήγαινε. Περίμενα να ακούσω κάποια λόγια ευγνωμοσύνης λόγω των επίπονων προσπαθειών που είχα καταβάλει και τη ρώτησα αν εξακολουθούσε να πιστεύει ότι οι γνωστικές τεχνικές θα ήταν αναποτελεσματικές για την περίπτωση της. Μου απάντησε: «Ναι, πράγματι! Αυτό ακριβώς ήθελα να σου πω. Βρέθηκα απλά στριμωγμένη και ήμουν υποχρεωμένη να πάρω μια απόφαση. Το γεγονός ότι τώρα νιώθω καλά δε μετράει, γιατί δεν μπορεί να κρατήσει για πάντα. Αυτή η ηλίθια θεραπεία δεν μπορεί να με βοηθήσει. Θα έχω κατάθλιψη για την υπόλοιπη ζωή μου». Σκέφτηκα: «Θεέ μου! Πόσο παράλογος μπορεί να γίνει κανείς! Μπόρεσα να μετατρέψω τη λάσπη σε χρυσό και δεν το πρόσεξε καν!».

Αφού έγραψα τις αυτόματες σκέψεις μου, μπόρεσα να προσδιορίσω την παράλογη σιωπηρή παραδοχή που με έκανε να αναστατώνομαι τόσο πολύ με την αχαριστία. Ήταν η εξής: «Αν κάνω κάτι για να βοηθήσω κάποιον, είναι υποχρέωσή του να νιώθει ευγνωμοσύνη και να μου το ανταποδώσει. Μακάρι τα πράγματα να ήταν έτσι, αλλά δυστυχώς δεν είναι. Κανείς δεν έχει την ηθική ή νομική υποχρέωση να με ανταμείψει για την εξυπνάδα μου ή να επαινέσει την καλή μου διάθεση και προσπάθεια. Γιατί λοιπόν να το περιμένω ή να το απαιτώ;» Αποφάσισα να προσαρμοστώ στην πραγματικότητα και να υιοθετήσω μια πιο ρεαλιστική στάση: «Αν κάνω κάτι για να βοηθήσω κάποιον, υπάρχει πιθανότητα να το εκτιμήσει και τότε θα νιώθω καλά. Αλλά σε κάποιες περιπτώσεις δε θα έχω από τον άλλον την ανταπόκριση που επιθυμώ. Αν αντιδράσει παράλογα, το αποτέλεσμα θα είναι εις βάρος του κι όχι εις βάρος μου, γιατί λοιπόν ν' ανησυχώ;». Αυτή η στάση έχει

κάνει τη ζωή μου πολύ πιο ευχάριστη και σε γενικές γραμμές έχω δεχθεί πολλές φορές την ευγνωμοσύνη ασθενών μου. Παρεμπιπτόντως, η Σούζαν μου τηλεφώνησε ακόμα φορά. Τα είχε πάει καλά στο πανεπιστήμιο. Ο πατέρας της είχε πάθει κατάθλιψη και ήθελε να της συστησω έναν καλό θεραπευτή. Ίσως διάλεξε αυτόν τον τρόπο να μου πει ευχαριστώ.

Πηγή: boro.gr