

Δίνοντας ένα Χέρι Βοήθειας στον Συνάνθρωπο μας (Μίνα Μπουλέκου, Συγγραφέας-Ποιήτρια)

[/ Πεμπτούσία](#)



Στις δύσκολες μέρες που διανύουμε όλοι μας, βλέπουμε τον ανθρώπινο πόνο να κυριαρχεί μέσα από διαφορετικές διακυμάνσεις και ψυχοσωματικές συμπεριφορές που εκδηλώνονται μέσα από έντονα συναισθήματα.

Παρατηρώντας τους ανθρώπους στα μάτια, πάντα και μέσα από την έκφραση τους διακρίνουμε, ότι οι περισσότεροι βρίσκονται σε μια κατάσταση ψυχικού πόνου, έντονου στρες και κατάθλιψης, η οποία έχει γίνει ένα πολύ συχνό φαινόμενο στις μέρες μας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, μέσα από τις εμπειρίες που έχει αποκτήσει ο καθένας μας στην ζωή, να μπορεί να σταθεί και στον διπλανό του, όταν τον χρειάζεται, στηριζόμενοι σε ένα πνεύμα αλληλοβοήθειας και ανθρωπιάς.

Αν πραγματικά μπορέσουμε να καθοδηγήσουμε, αυτούς που μας έχουν ανάγκη, τότε θα έχουμε καταφέρει να βάλουμε και εμείς το δικό μας λιθαράκι,

συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επίλυση ενός ενδεχόμενου προβλήματος που απασχολεί εκτός από εμάς και τον διπλανό μας.

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ανθρώπων οι δυνατοί, οι αδύναμοι και αυτοί που βρίσκονται σε μια ενδιάμεση κατάσταση, μεταξύ φθοράς και αφθαρσίας.



Πως όμως ορίζονται στις σύγχρονες κοινωνικές δομές;

- Οι δυνατοί άνθρωποι είναι εκείνοι οι άνθρωποι που έχουν αισιόδοξη σκέψη, θετική αύρα και ασφαλώς έχουν θέληση και πίστη για την ίδια την ζωή, συνοδευόμενη από μια ανυπέρβλητη εσωτερική ψυχική δύναμη, που τους βοηθά να αντιμετωπίζουν κάθε δύσκολη κατάσταση και συνάμα είναι εκείνοι που μπορούν να αποτελέσουν ένα φωτεινό παράδειγμα για τον διπλανό τους.

- Οι αδύναμοι άνθρωποι είναι εκείνοι οι άνθρωποι που αισθάνονται εντελώς ανίσχυροι για οτιδήποτε. Έχουν μάθει να βλέπουν την ζωή τους με απαισιοδοξία, δείχνοντας παραίτηση απ' ότι μπορεί να τους κάνει ευτυχισμένους. Έχουν σταματήσει να διεκδικούν τα αυτονόητα και βυθίζονται όλο και περισσότερο σε συνεχόμενα αδιέξοδα, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο, όπου διαιώνίζεται και κυριαρχεί η αρνητική σκέψη μέσα τους.

- Σε αυτή την ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ φθοράς και αφθαρσίας, βρίσκονται οι

περισσότεροι άνθρωποι, οι οποίοι διακρίνονται από συναισθήματα ανασφάλειας και δισταγμού, να εκφράσουν αυτά που τους ενοχλούν ή τους λυπούν, γιατί φοβούνται να μην προκαλέσουν ψυχικό πόνο στον συνάνθρωπο τους, γιατί φοβούνται να διαταράξουν τις ισορροπίες στις σχέσεις που έχουν δημιουργήσει, ή γιατί δεν έχουν το κουράγιο και το ψυχικό σθένος να είναι ειλικρινείς ούτε με τον εαυτό τους, αλλά ούτε και με τους άλλους, λόγω των ιδιαίτερων και αρκετά περίπλοκων συνθηκών που βιώνουν.

Αντιμετώπιση ενός προβλήματος

Η αντιμετώπιση ενός οποιουδήποτε προβλήματος, έγκειται στην ειλικρινή πρόθεσή μας, να βοηθήσουμε ουσιαστικά, εάν και εφ' όσον το επιθυμούμε πραγματικά, προτείνοντας πιθανές λύσεις που θα ωθήσουν το άλλο άτομο, που βρίσκεται απέναντι μας, να γνωρίζει ότι μπορεί να βασισθεί επάνω μας, σε αυτό που του συμβαίνει.

Η αγωνία και ο φόβος του ανθρώπου που υποφέρει, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να επηρεάσει έναν ενδεχόμενο δισταγμό μας, να είμαστε κοντά του. Ακόμη και αν απορρίψει την δική μας πρόταση, εμείς θα ξέρουμε ότι προσπαθήσαμε. Και αυτό είναι που μετράει στις ανθρώπινες σχέσεις.

Το παράδοξο στις μέρες μας είναι, ότι υπάρχουν άνθρωποι σήμερα, οι οποίοι γίνονται φορτικοί, αδιάκριτοι και προσπαθούν με κάθε μέσο να χειραγωγήσουν εκείνους τους ανθρώπους που πάσχουν από χρόνια αδυναμία των συναισθημάτων τους, ασκώντας συναισθηματική φόρτιση και ψυχολογική πίεση. Σε αυτή την φάση είναι καλό να απομακρύνουμε αυτούς τους ανθρώπους, που έρχονται ως μέρος της επίλυσης ενός προβλήματος και στην πορεία ανακαλύπτουμε ότι τα πράγματα δεν είναι έτσι όπως τα φανταζόμαστε, γιατί αργά ή γρήγορα ανακαλύπτουμε την αληθινή πλευρά και πρόθεση του άλλου που στέκεται απέναντι μας. Και τι βλέπουμε εκείνη την ώρα; Τις μάσκες και τα προσωπεία να πέφτουν και μαζί με αυτό ακολουθεί και έκρηξη έντονων συναισθημάτων οργής και θυμού.

Εγωκεντρικές Τάσεις και Ιδιαίτερες Συμπεριφορές

Μερικές φορές οι άνθρωποι προτιμούν να παραμείνουν προσκολλημένοι σε ένα πρόβλημα τους, παρά να το επιλύσουν. Αυτό πηγάζει από την εσωτερική αδυναμία που έχει κάποιος να σταθεί στο ύψος των περιστάσεων και να δει κατάματα το πρόβλημα του.

Τις περισσότερες φορές μπορεί να θεωρηθεί ότι με αυτόν τον τρόπο μπορούν να κερδίσουν τη συμπάθεια ή να τραβήξουν την προσοχή των άλλων. Αυτό δεν είναι ιδιαίτερα καλό, γιατί επιδεικνύουν μια παθητική στάση για τη ζωή τους και τον

ίδιο τους τον εαυτό και τελικά παραμένουν αβοήθητοι, αφού έχουν κλείσει τα αυτιά τους, σε κάθε εξωτερική επιρροή που θα τους κάνει καλό.

Συχνά τα άτομα αυτά, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και έλλειψη αυτοπεποίθησης, που τους οδηγεί εντέλει, να μην είναι σε θέση να ξεχωρίσουν τι είναι καλό και τι είναι κακό. Μέσα τους επικρατεί σύγχυση σε όλα τα επίπεδα. Και όταν ακόμη αποφασίσουν κάποια δεδομένη στιγμή, να προβούν σε οποιαδήποτε ενέργεια, είτε για να βοηθήσουν τον εαυτό τους, είτε για να αποδεχθούν μια δύσκολη κατάσταση, τότε παρατηρούμε την εξής συμπεριφορά. Αρνούνται να ζητήσουν βοήθεια λέγοντας, ότι το πρόβλημα δεν είναι αυτοί, αλλά οι άλλοι που τους δημιουργούν το πρόβλημα. Και εκεί βρίσκεται η παγίδα. Όταν δεν μπορεί να υπάρξει μια εκ βαθέως εποικοδομητική και ειλικρινής συνεννόηση, τότε τα κενά μεγαλώνουν και οι ανθρώπινες αποστάσεις αμβλύνονται, εξαιτίας εγωκεντρικών συμπεριφορών και αρνητικών συναισθημάτων και διαπιστώνουμε ότι κρατούν σχεδόν πάντα μια αμυντική στάση, υπερασπιζόμενοι ότι αυτοί ξέρουν καλύτερα, ποιο είναι το σωστό που πρέπει να ακολουθήσουν. Επομένως η ρήξη που δημιουργείται στις ανθρώπινες σχέσεις, οδηγεί στην σύγκρουση και η σύγκρουση παίρνει την μορφή ενός αδιέξοδου με διακοπή της όποιας ουσιαστικής επικοινωνίας.

Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα που πρέπει να αποδεχτούμε όλοι μας, μηδενός εξαιρουμένου, είναι ότι πρέπει πάνω απ' όλα, να είμαστε ειλικρινείς πρώτα με τον εαυτό μας και μετά με τους άλλους. Δεν δύναται κανείς να μας βοηθήσει, εάν εμείς δεν αφήσουμε τον άλλο.

Συζητήσεις επί συζητήσεων, άκαρπες πολλές φορές, προκαλούν άγχος και στην συνέχεια εχθρική συμπεριφορά, όταν δεν είμαστε σε θέση να διακρίνουμε τι είναι προς όφελος μας και τι όχι.

[page_end]

Μια Υγιής Επικοινωνία

Οι άνθρωποι τις περισσότερες φορές στις ατομικές και κοινωνικές συμπεριφορές τους, εκδηλώνουν συναισθήματα εγωισμού στις σχέσεις τους με τα οικεία τους πρόσωπα, επιδεικνύοντας τα δικά τους θέλω και γίνονται πραγματικά δυσάρεστοι και εριστικοί, ασκώντας πάντα κριτική. Δεν είναι εύκολο να έχει κανείς αδυναμίες, είναι όμως απολύτως ανθρώπινο και φυσιολογικό, γιατί κανένας μας δεν είναι τέλειος.

Για αυτό σε κάθε περίπτωση, προσπαθήστε να μπειτε έστω και για λίγο στην πλευρά του άλλου που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα και προσπαθήστε να το δείτε

από την δική του οπτική γωνία. Τότε θα διαπιστώσετε με έκπληξη ότι το αντιμετωπίζατε μονόπλευρα.

Γιατί η βοήθεια σας είναι τόσο σημαντική;

Αν θεωρείτε τον εαυτό σας, αλτρουιστή και ταγμένο στο να βοηθά και να συμπαραστέκετε σε όποιον τον έχει ανάγκη, τότε πραγματικά είστε από τους ανθρώπους, που δεν σκέφτεται μόνο τον εαυτό του και μέσα από την ευγενική προσφορά στον πλησίον σας, αισθάνεστε ότι η ηθική σας ανταμοιβή, είναι η μεγαλύτερη ικανοποίηση που θα νιώσετε, έχοντας προσφέρει την πολύτιμη βοήθεια σας.

Αν πάλι ότι κάνετε, το κάνετε από αίσθημα ενοχής, προσπαθώντας να αποκαταστήσετε λάθη που έχετε διαπράξει στο παρελθόν σας, νιώθοντας την ανάγκη να εξιλεωθείτε, τότε να ξέρετε ότι αυτή σας η ανάγκη θα παραμείνει πάντα διαρκής.

Αν πάλι ότι κάνετε, το κάνετε γιατί τα δικά σας προβλήματα μπορείτε να τα θεωρείτε ασήμαντα μπροστά στων άλλων, ξεκαθαρίστε πρώτα απ' όλα μέσα στο μυαλό σας, αν η βοήθεια σας τελικά μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη, γιατί αντί να ωφελήσετε τελικά μπορεί και να βλάψετε με την δική σας επίμονη θέση, αυτόν που σας χρειάζεται.

Πότε πρέπει να σιωπήσετε

Έχει αποδειχθεί τις περισσότερες φορές ότι η σιωπή είναι χρυσός. Καλό θα είναι πριν εκφράσετε την άποψη σας, να έχετε ασφαλώς σκεφτεί πρώτα και αυτό προϋποθέτει σαφώς μια ένδειξη πνευματικής ωριμότητας και κριτικής σκέψης, γιατί μπορεί άθελα σας, να πληγώσετε τον άλλο ανεπανόρθωτα με την φορτική κατά τα άλλα συμπεριφορά σας.



Να είστε πάντα ένας καλός ακροατής

Ακούγοντας με ιδιαίτερη προσοχή τον συνάνθρωπο σας να μιλά για αυτό που τον απασχολεί, ακόμα και αν δεν συμφωνείτε, δεν έχει σημασία, σημασία έχει είναι να είναι σε θέση να μπορεί να εξωτερικεύσει αυτό που τον απασχολεί και τον προβληματίζει. Και αυτό είναι πραγματικά θαυμάσιο. Είναι η αρχή για την επίλυση κάθε προβλήματος, μόνο τότε δύναται η ψυχή να απελευθερωθεί από ότι την βασανίζει.

Οι κανόνες που διέπουν, αυτή την ουσιαστική επικοινωνία των ανθρώπων, και συμβάλλουν αποτελεσματικά σε όποιο εμπόδιο συναντήσουμε, είναι οι παρακάτω:

- Να σέβεστε τον άνθρωπο που έχετε απέναντι σας.
- Να ακούτε τον άλλο που σας εκμυστηρεύεται το πρόβλημα του προσεκτικά.
- Μην τον επικρίνετε με την ένδειξη «έχεις κάνει λάθος»
- Μην γίνεστε σχολαστικοί.
- Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε με κάθε τρόπο τον άνθρωπο που σας έχει ανάγκη.

- Να λέτε πάντα την έκφραση «Να θυμάσαι θα είμαι πάντα εδώ για σένα αν θέλεις να μιλήσουμε». Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ξέρει κανείς, ότι υπάρχει κάποιος που θα τον ακούσει.

- Χρησιμοποιήστε την ορθή κρίση σας, στο μέτρο του δυνατού, που έχει ο καθένας σας, καθώς και την ευαισθησία σας, συμπαραστεκόμενος πάντα στον συνάνθρωπο σας, χωρίς όμως να πάρετε την θέση ενός ειδικού ψυχοθεραπευτή, σε περίπτωση που δεν καταφέρετε τίποτε.

- Δώστε τον κατάλληλο χώρο και χρόνο στον συνάνθρωπο σας, σεβόμενοι πάντα την εμπιστοσύνη που σας έδειξε.

- Να είστε απλά υπομονετικοί. Μπορεί να χρειάζεται περισσότερος χρόνος για μερικούς ανθρώπους να ζητήσουν βοήθεια. Όταν το αποφασίσουν, να είστε εκεί δίπλα τους.

- Η βοήθεια σας πρέπει να είναι πάντα διακριτική, με κάθε περιθώριο σεβασμού στον συνάνθρωπο και να δίνει όλα εκείνα τα περιθώρια, όπου ο καθένας σύμφωνα με τον δικό του τρόπο σκέψης, θα αντιμετωπίσει ένα ενδεχόμενο πρόβλημα που τον απασχολεί.

Ας μην ξεχνούμε τις διδαχές του Κυρίου μας. Σύμφωνα με το κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο της Καινής μας Διαθήκης «Δωρεάν ελάβετε, δωρεάν δότε. [Ματθ. ι' 8]»

- Δώστε απλόχερα την βοήθεια στον συνάνθρωπο σας, όπου και όταν σας χρειάζεται.

- Δείξτε απλόχερα την ανθρωπιά σας, η ανιδιοτελής προσφορά είναι το Α και το Ω στην καθημερινή μας ζωή.