

Αφυπνίζοντας τη σύνδεση μας με τα συναισθήματα

Οι άνθρωποι τείνουν να βάζουν ταμπέλες και να προσδίδουν ταυτότητες στους άλλους. Αυτοί με τη σειρά τους εσκεμμένα δημιουργούν μια πολύπλευρη ταυτότητα, θέτοντας έτσι μια αόρατη ασπίδα προστασίας για την ψυχή τους. Είναι εύκολο να ονομάζουμε καταστάσεις, βάσει των όσων βλέπουμε και όσων γνωρίζουμε εμπειρικά. *Κοιμήσαμε μέσα μας αυτή τη λειτουργία που μας αφυπνίζει λίγο περισσότερο το ρόλο μας ως άνθρωποι.*

Η ενσυναίσθηση προϋποθέτει να μπορείς για λίγο να αφήνεις τον δικό σου κόσμο και να εισέρχεσαι στα θέλω και τα συναισθήματα των άλλων. Να φορέσεις τους δικούς του φακούς επαφής και να δεις μέσα από τα μάτια του τη ζωή. Να κάνεις αληθινό χώρο στον άλλο να ακουστεί, να εκφραστεί και να υπάρχει χωρίς να νιώθει εσωτερική απειλή. Αναρωτιέμαι εύλογα πως είναι εφικτό, σε ορισμένους να είναι αυξημένη αυτή η λειτουργία (EQ) και σχεδόν ανύπαρκτη σε άλλους; Το μόνο σίγουρο είναι πως υπάρχει μέσα μας. Παρατήρησε, κάθε φορά που σου εξιστορούν γεγονότα άλλων, θεωρείσαι καλός ακροατής; Είσαι συνειδητός και παρών στο διάλογο; Μήπως έχεις πέσει στο σφάλμα να σχολιάσεις, κατακρίνεις τον άλλο και να κάνεις του κόσμου τις ιστορίες με το μυαλό σου;

Μη ξεχνάς πως ο πολυλογάς εργάζεται νυχθημερόν για σένα. Στέκεται στην άκρη του μυαλού ακοίμητος φρουρός. Ενεργοποιείται κάθε φορά που έρχεσαι σε κατάσταση αδιεξόδου. Έρχεται να σου υπενθυμίσει κάθε επαναλαμβανόμενο μη επιτυχημένο μοτίβο δράσεων που ακολούθησες στην τωρινή σου ζωή και όχι μόνο. Αυτά κατέγραψε αυτά σου προβάλλει. Μόνο αν φέρεις στο νου σου τα οχι που έχουμε ακούσει μέχρι τα πρώτα εφτά έτη ζωής μας από τους άλλους προκειμένου να μην πέσουμε και χτυπήσουμε καταλαβαίνεις πως ο πολυλογάς θεωρεί πως σε προστατεύει με το να σου απαγορεύει και να σε περιορίζει.

Πως θα ένιωθες άραγε αν άφηνες για λίγο ελεύθερο τον εαυτό σου, άκουγες χωρίς να μιλάς και επιχειρούσες να δανειστείς την καρδιά του άλλου διαβαίνοντας τα πιο δύσβατα μονοπάτια του; Δεν χάνεις φαιά ουσία με το να αντιλαμβάνεσαι τι βλέπεις απέναντι σου και ιδίως να παρατηρείς. Χάνεις κάθε φορά που αντιμετωπίζεις την κατάσταση με τον προσωπικό σου χάρτη αξιών και εμπειριών. Χάνεις με το να γίνεσαι επικριτικός απέναντι στον άλλο προκειμένου να ανέβεις εσύ σκαλί. Η αυτοπεποίθηση χτίζεται μέσα από την αυτογνωσία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Μόνο ένα υγιές εγώ χτίζει ένα υγιές εμείς.

Πάντοτε σκεφτόμουν το λόγο που έχουμε δύο αυτιά και ένα στόμα. Αν λάβουμε υπόψιν πως ο θεός μας έδωσε ακριβώς όλα όσα χρειαζόμαστε, τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο απ' αυτά. Ο νους μου μοιραία τείνει να υποστηρίξει πως ξεκινώντας από αυτό το παράδειγμα, αποδεικνύεται η σημαντικότητα του να ακούς περισσότερο παρά να μιλάς. Όμως υπάρχει μια λεπτή γραμμή εδώ. Άλλο είναι να μιλάς με φειδώ και την αρμόζουσα στιγμή και άλλο το να μη μιλάς καθόλου. Οι υπερβολές ποτέ δεν οδήγησαν σε ισορροπημένες καταστάσεις.

Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να δείχνει ότι θέλει και αυτό είναι σεβαστό. Προσπάθησε να ακούσεις, να καταλάβεις και να αποκωδικοποιήσεις συμπεριφορές. Είναι μια διαδικασία σχεδόν εθιστική. Θα δεις πως όσο εσύ θέλεις να μιλάς για να ακούγεις, τόσο αυτό δε θα συμβαίνει. Ο μηχανισμός όμως υπάρχει και αντίστροφα. Δεν μπαίνεις στη θέση του άλλου και όμοια αυτοί στη δική σου. Άλλωστε οτιδήποτε υπάρχει μέσα μας προβάλλεται και στη

ζωή μας. Δοκίμασε την επόμενη φορά να εξελίξεις το ρόλο του ακροατή και να νιώσεις την ψυχή του άλλου.

Άκου για να καταλάβεις. Μίλα για να οδηγηθείς σε μεγαλύτερα σκαλοπάτια κατανόησης όλων όσων άκουσες. Δες τον άλλο στα μάτια, διάβασε την αλήθεια του!

Παπούλα Κωνσταντίνα