

*Άφησε τον εαυτό σου ελεύθερο στην έκθεση.*

Αν είσαι κι εσύ ένας/μία από αυτούς/αυτές που φοβούνται να εκτεθούν, ντρέπονται να μιλήσουν, διστάζουν να εκφράσουν τα θέλω τους, τότε σε προτρέπω να αφηθείς στην έκθεση.

Δεν είσαι μόνος/μόνη σε αυτό. Συνομιλώντας με ανθρώπους όλων των ηλικιών που προέρχονται από διαφορετικά μορφωτικά επίπεδα, συνειδητοποίησα ότι είναι πολλοί εκείνοι που νιώθουν ότι πάντα κάποιος βρίσκεται πίσω τους και σχολιάζει τις κινήσεις τους και προκειμένου να το αποφύγουν αυτό προβαίνουν σε μια σειρά συμπεριφορών, τις οποίες θα χαρακτήριζα βαθιά βασανιστικές: Συγκεκριμένα, προτιμούν να στέκονται στο παρασκήνιο, να γίνονται όσο πιο διακριτικοί γίνεται και να μη μιλούν πολύ γιατί ντρέπονται να ζητούν αυτά που θέλουν. Νιώθουν ότι δεν έχουν δικαιώματα, ότι δεν αξίζουν και κυρίως αισθάνονται ότι γίνονται βάρος, ότι περισσεύουν. Επιπλέον, προσπαθούν να είναι τέλειοι, να μην κάνουν λάθη και να είναι αρεστοί. Γι' αυτό προσέχουν τι θα πουν αλλά και πώς θα το πουν ώστε να μη δυσαρεστήσουν τον συνομιλητή τους. Προσέχουν τι θα φορέσουν, πώς θα φερθούν, πώς θα κινηθούν στον χώρο. Με λίγα λόγια κάνουν τα πάντα προκειμένου να μην προσκαλέσουν αρνητικά σχόλια.

Πίσω από όλα αυτά κρύβεται η δύναμη των άλλων. Αυτή η δύναμη που υπάρχει μέσα σε όλους τους ανθρώπους και μας οδηγεί στο να σκεφτόμαστε το τι θα πουν οι άλλοι. Η δύναμη αυτή μας αποδυναμώνει και μας απομακρύνει από τις δικές μας επιθυμίες. Μας κάνει να φοβόμαστε να εκτεθούμε γιατί πρωταρχική μας έγνοια είναι το πώς θα σχολιαστούμε από τους άλλους.

Έχοντας κι εγώ μέσα μου πολύ ισχυρή αυτή τη φωνή, άρχισα να ψάχνω τρόπους προκειμένου να τη σιγήσω. Κατέληξα λοιπόν στο συμπέρασμα ότι για να πάψω να φοβάμαι την έκθεση πρέπει να βουτήξω ολόκληρη σε αυτήν. Ξεκίνησα έτσι να εκτίθεμαι χωρίς δεύτερη σκέψη σε καταστάσεις που προηγουμένως με έθεταν σε απόσταση και με έκαναν να νιώθω άβολα. Για παράδειγμα, δεν περιμένω τους άλλους να με καλέσουν σε μία μάζωξη, αλλά κάνω το βήμα και αυτοπροσκαλούμαι. Αν θέλω μία εξυπηρέτηση από κάποιον δε σκέφτομαι το πώς θα το εκλάβει αλλά ζητώ απευθείας αυτό που θέλω.

Η επιθετική αυτή έκθεση δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αλλά όλα βρίσκονται στο πρώτο βήμα. Στην αρχή το κάνεις συνειδητά και με πίεση. Η πρώτη φορά είναι δύσκολη, νιώθεις ντροπή και φόβο. Μόλις όμως το επιχειρήσεις αισθάνεσαι μεγάλη δύναμη μέσα σου και έπειτα προσπαθείς να το επαναλάβεις. Σιγά σιγά παρατηρείς πως κάθε επόμενη φορά βγαίνει όλο και πιο αβίαστα.

Άφησε λοιπόν τον εαυτό σου ελεύθερο στην έκθεση και μη σε νοιάζει τι θα πουν οι άλλοι. Εμπιστεύσου τον εαυτό σου και ξεπέρασέ τον. Με μικρά βήματα στην αρχή και σε απλά πράγματα.

Και μια τελευταία συμβουλή: Κατάγραφε όλες τις φορές που τόλμησες να εκτεθείς και να υπερβείς τα όρια του εαυτού σου. Ανά τακτά διαστήματα ανάτρεχε σε αυτή τη λίστα ώστε να σου υπενθυμίζεις την πορεία σου.

Καλή έκθεση!

Χριστίνα Ραφτοπούλου

Φιλολόγος, Συντονίστρια ομάδων δημιουργικής γραφής και έκφρασης.

