

Οι Μεγάλες Προσδοκίες

Παίζουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή μας. Από πού όμως έχω προσδοκίες; Έχω προσδοκίες από τον εαυτό μου, από έναν έρωτα, από την δουλειά, από το παιδί από το μέλλον, ακόμα όμως και από τον γείτονα, από το αυτοκίνητο, τον σκύλο, την ταινία... την γεύση του παγωτού! Όπως φαίνεται τις συναντάμε παντού, καθημερινά, όλη μέρα, και είναι πολλές, πάρα πολλές!

Μας κάνουν όμως δυστυχείς οι προσδοκίες μας;

Είναι λογικό να έχω προσδοκίες από τον ίδιο μου τον εαυτό. Λογικές ή παράλογες, εξαρτώνται όμως από εμένα. Για παράδειγμα αν αποφασίσω να φτιάξω ένα πάζλ 1000 κομματιών σε 24 ώρες, χωρίς να έχω ξαναφτιάξει ποτέ μου, το πιθανότερο είναι να απογοητευτώ. Ίσως την επομένη να νιώθω θλίψη, γιατί πίστευα ότι θα τα καταφέρω, αλλά απέτυχα να ικανοποιήσω τον εαυτό μου. Το θέμα σε αυτό το παράδειγμα ήμουν Εγώ να τα βάζω με τον Εαυτό μου.

Το περίπλοκο ξεκινάει όταν έχω προσδοκίες έξω και μακριά από εμένα. Για παράδειγμα έχω την προσδοκία ότι το παιδί μου 5 χρονών να φτιάξει μόνο του ένα πάζλ 100 κομματιών σε 10 λεπτά; Μα γιατί, όχι; Είναι τόσο εύκολο! Νιώθω ότι με απογοήτευσε, νιώθω ανεπαρκής, σκέφτομαι ότι μάλλον είναι χαζό, μα ίδιο ο πατέρας του; Το σίγουρο είναι ότι έχω θυμώσει, τίποτα δεν μπορεί να κάνει, και το χειρότερο; Δεν προσπαθεί!

Τι απογοήτευση μας δίνει όταν οι άλλοι δεν κάνουν αυτό που θεωρούμε εμείς σωστό;

Είναι πολύ, πάρα πολύ δύσκολο να αντιληφθούμε ότι αυτή την στιγμή, μπορούμε μόνο εμείς να σκεφτούμε με αυτό τον συγκεκριμένο τρόπο, και να κάνουμε αυτές τις συγκεκριμένες πράξεις, για αυτούς τους συγκεκριμένους λόγους.

Είχα μια συζήτηση με τον άντρα μου, από αυτές που δεν οδηγούν πουθενά, συνήθως σε οδηγούν σε άλλες σκέψεις μακριά από την συζήτηση, και ο άλλος σου φωνάζει από μακριά, πάλι λέξη δεν άκουσες... ε ακριβώς εκεί μου καρφώθηκε στο κεφάλι η λεξούλα 'προσδοκίες'. προσπάθησα να την αγνοήσω, να προσέξω τι μου λέει αυτός εκεί απέναντι, αλλά μπα. Κάτω λοιπόν από την λεξούλα 'προσδοκίες' άρχισε να αναβοσβήνει στο κεφάλι μου το όνομα του γιου μου. Ωχ σκέφτηκα... η συνειδητοποίηση όμως του τι σημαίνει 'προσδοκίες' με κυρίεψε αργότερα... όταν αυτό το επίμονο φωτάκι δεν έφευγε και αναγκάστηκα να του δώσω σημασία.

Δεν ικανοποιούμαι με τίποτα από όσα κάνει, και πάντα θέλω κάτι άλλο, πάντα ξέρω καλύτερα, και πάντα χρειάζομαι και κάτι ακόμα από αυτόν... το παράξενο είναι ότι κάθε φορά το καταλαβαίνει (ότι είμαι απογοητευμένη) και κάθε φορά ικανοποιεί τις (πραγματικές) προσδοκίες μου και κάνει μια σειρά από πράγματα που με απογοητεύουν ή με κουράζουν ακόμα περισσότερο. Από πολύ μικρό θυμάμαι ότι τον χειρίζομαι σαν μεγαλύτερο, και περιμένω από εκείνον κάτι, που ακόμα προσπαθεί μέχρι σήμερα 'να γίνει' και όλο 'αποτυγχάνει'. Η απάντηση μου είναι σάνταρ, 'και τι σου ζήτησα; Μόνο ένα

πράγμα'. Είμαι θυμωμένη κατά κύριο λόγο, με ύφος κριτή, και βλέμμα απειλητικό. Κάθε φορά νιώθω τύψεις και υπόσχομαι στον εαυτό μου ότι αυτή ήταν η τελευταία φορά.

Θέλω να σταματήσω να έχω προσδοκίες, να φαντάζομαι, να νομίζω, να απαιτώ ότι ο δικός μου τρόπος, είναι ο σωστός τρόπος, ο μόνος τρόπος. Θέλω να δω τον γιο μου όπως είναι, και όχι όπως θα ήθελα να είναι. Γιατί συνειδητοποιώ ότι όσο δεν καταφέρνω να τον δω όπως είναι, καταλήγω να μην τον βλέπω καθόλου.

Σοφία Θέτιδα Καστρονή

Τελειόφοιτη Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας