



Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Τα ΦΟΒΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ σε ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ. Το ΣΧΟΛΕΙΟ -κι Ο ΚΟΣΜΟΣ- που «ΠΛΗΓΩΝΕΙ» και Η ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ ...

τ . 213 27-05-2020 με κορονοϊό

Ζώντας και αγαπώντας με μια ευάλωτη, ανοιχτή, ξεκλειδωτή καρδιά ...

Κάπου στη διαδρομή, η ανάγκη να προστατεύσουμε τον εαυτό μας, παγίδευσε την ανάγκη μας να συνδεθούμε. Θεωρήσαμε την ευαλωτότητα ως αδυναμία και την άμυνα ως δύναμη.

Το πιο όμορφο κομμάτι του να είμαστε ανθρώπινα όντα είναι η δυνατότητα σύνδεσης με άλλους ανθρώπους. Είμαστε προγραμματισμένοι γι' αυτό. Ζούμε σε φυλές και οικογένειες, εργαζόμαστε σε ομάδες, αγαπιόμαστε σε ζευγάρια και απολαμβάνουμε τις φιλίες. Η ορμή να συνδεόμαστε ενυπάρχει σε όλους μας είτε το αναγνωρίζουμε είτε όχι.

Παρόλα αυτά, παρατηρούμε όλο και περισσότερη μοναξιά, όλο και περισσότερη κατάθλιψη, διαλυμένες σχέσεις, αποσύνδεση (Σ.σ. Αλλοτρίωση...) Τι συμβαίνει; Η ευαλωτότητα είναι η κινητήριος δύναμη της σύνδεσης. Είναι γενναία. Είναι τρυφερή. Είναι αδύνατο να συνδεθούμε χωρίς αυτήν. Αλλά έχουμε καταντήσει να τη θεωρούμε αδυναμία.

Προβάλλουμε τους εαυτούς μας ως «δυνατούς». Σκληρώνουμε ώστε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από το να πληγωθούμε. Προστατεύσαμε τον εαυτό μας από την ευαλωτότητα και ξεγάσαμε πώς είναι να παραδινόμαστε. Αυτό είναι το πρόβλημα. Όταν κλειδώνουμε την ευαλωτότητα μας είναι σα να χρησιμοποιούμε μια ασπίδα για να προστατευτούμε από την αγάπη, την οικειότητα και τη σύνδεση. Όλα αυτά έρχονται σ' εμάς από την ίδια πόρτα. Όταν την κλείνουμε σε ένα από αυτά, την κλείνουμε σε όλα.

Χωρίς ευαλωτότητα, οι σχέσεις υποφέρουν. Ευαλωτότητα σημαίνει *Αυτός/ή είμαι εγώ- αυτές είναι οι αδυναμίες μου, αυτά τα μυστικά μου, οι φόβοι μου, η στωργή μου. Δώσε προσοχή - είναι όλα πολύτιμα.* Ως αντάλλαγμα, παίρνουμε την απάντηση: *Σε καταλαβαίνω. Είσαι εντάξει, είσαι ασφαλής. Και αυτό είμαι εγώ.* Η ευαλωτότητα χτίζει εμπιστοσύνη, εγγύτητα, και μια αίσθηση του ανήκειν. Οι σχέσεις δεν μπορούν να ανθίσουν χωρίς αυτήν.

Η ευαλωτότητα είναι δεκτικότητα στην εμπειρία, στους ανθρώπους και την αβεβαιότητα. Είναι τρομακτική καμιά φορά, και πάντοτε γενναία.

Κατά καιρούς πληγωνόμαστε. Ο πόνος από τις σχέσεις είναι αναπόφευκτο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας. Όταν συμβαίνει μπορεί να σε διαλύσει. Το ξέρω. Αλλά μπορούμε να το δούμε ως αυτό που πραγματικά είναι - μια κακή χημεία ανθρώπων, έναν επανααναπροσδιορισμό, ένα μάθημα, **ένα συμβάν**- ή μπορούμε να το πάρουμε ως μία προειδοποίηση και να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας από την πιθανότητα να ξαναπληγωθούμε. Σ' αυτή την περίπτωση, αποφασίζουμε να μην ξαναειμαστε πια ευάλωτοι. Προλαμβάνοντας όμως τους κινδύνους, εμποδίζουμε και τη δυνατότητα της χαράς, της οικειότητας, της ευγνωμοσύνης και της σύνδεσης.

Σε σύνδεση ή όχι: τι κάνει τη διαφορά;

Η Brené Brown, PhD είναι μια ερευνήτρια από το Πανεπιστήμιο του Χιούστον και ειδικός στο πεδίο της ευαλωτότητας. Έχει μελετήσει τη διαφορά ανάμεσα στα άτομα που έχουν ισχυρή αίσθηση σύνδεσης και ανήκειν και σε αυτά που δεν διαθέτουν αυτό το χαρακτηριστικό. Η έρευνά της απέδειξε πως η διαφορά ανάμεσα στις δυο ομάδες είναι πως αυτοί που έχουν ισχυρό αίσθημα αγάπης και ανήκειν πίστευαν πως το άξιζαν. Οι άνθρωποι που πίστευαν πως άξιζαν τη σύνδεση, βίωσαν μεγαλύτερη σύνδεση.

Όταν οι άνθρωποι πιστεύουν πως αξίζουν την επαφή, έχουν πιο πολλές πιθανότητες να κινηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Θα είναι οι πρώτοι που θα πουν **Σ' αγαπώ**. Θα πουν γρήγορα **Μου λείπεις** (και όχι μονάχα στην απουσία). Θα ζητήσουν βοήθεια και θα είναι ανοιχτοί στην αγάπη, στη φροντίδα, και στην επικοινωνία των άλλων. Θα είναι ευγνώμονες. Θα συνδεθούν.

Αυτό δε σημαίνει πως θα έχουν πάντα αυτό που θέλουν, αλλά πως θα είναι πιο ανοιχτοί και πιο ευάλωτοι στις σχέσεις τους γιατί η πιθανότητα να νιώσουν απορριψη είναι πιο χαμηλή. Αν η σύνδεση δεν πάει καλά, ή το αίτημα για βοήθεια απορριφθεί, οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι αξίζουν την αγάπη θα κατηγορηθούν λιγότερο τον εαυτό τους. Είναι συχνά οι άνθρωποι με τους οποίους όλοι επιδιώκουν να κάνουν παρέα.

Προσφέρουν στη σχέση και καλωσορίζουν ανοιχτά, απόλυτα, με εντιμότητα, **αγάπη** κι ευγνωμοσύνη. Επιτρέπουν στους εαυτούς τους να ναι ευάλωτοι στην αβεβαιότητα και βοηθάνε και τους άλλους να νιώσουν το ίδιο ασφαλείς.

Τολμώντας να συνδεθούμε (σ.σ. Κρατώντας το 1,5μ. απόσταση/ προστασίας.)

1. Ζώντας με την καρδιά

Σημαίνει να ακούμε και να κινούμαστε προς αυτό που θέλουμε. Είναι εκείνη η φωνή που μιλάει από τη διαίσθηση, την εμπειρία και τα μη λεκτικά μηνύματα. Είναι το σημάδι, μερικές φορές αγνό, μερικές φορές πιο έντονο, να αγαπήσουμε ανοιχτά και έντιμα και να λάβουμε αγάπη με ευγνωμοσύνη. Και να φύγουμε μακριά όταν αυτό έχει τελειώσει. Το να κινηθούμε προς αυτό που θέλουμε και να πάρουμε το ρίσκο - αυτό είναι ό,τι πιο γενναίο μπορούμε να κάνετε. Όταν ζείτε με την καρδιά, θα αισθανθείτε τότε κάτι λείπει, αλλά δε χρειάζεται και να το υπομείνετε.

2. Ζώντας με κουράγιο

Τι θα κάνατε αν μπορούσατε να δράσετε χωρίς τον φόβο της αποτυχίας;

Θα αλλάζατε εργασία; Θα ακολουθούσατε το πάθος σας; Θα λέγατε σε κάποιον πως τον αγαπάτε; Ότι σας λείπει; Θα περιμένατε περισσότερα από τον εαυτό σας; Θα αφήνατε πίσω σχέσεις που σας πληγώνουν; Θα προσπαθούσατε περισσότερο για τις σχέσεις σας; Δεν μπορείτε να εγγυηθείτε πως δε θα υπάρξει απορριψη και απογοήτευση αλλά μπορείτε να έχετε **εμπιστοσύνη** πως θα τα διαχειριστείτε όλα αυτά αν συμβούν- που θα τα καταφέρετε. Το πιο δύσκολο είναι να ζείτε με αυτή την αμφιταλάντευση ενός πράγματος που φαίνεται σημαντικό, θέλοντας περισσότερα αλλά χωρίς να ρίχνετε τις άμυνές σας αρκετά- χωρίς να είστε αρκετά ευάλωτοι- ώστε να αφήσετε να μπει η αγάπη.

3. Ψάχνοντας για ένα νέο "ποιό είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί αν..."

Αμφισβητείστε τις πεποιθήσεις σας. Μερικές φορές πιστεύουμε πράγματα για τόσο πολύ καιρό που στο τέλος απλά εγκαθίστανται μέσα μας. Αναρωτηθείτε αν αυτές οι πεποιθήσεις έχουν ακόμη θετικό αποτέλεσμα ή όχι για σας. Τι θα συνέβαινε αν ανοιγόσαταν, αν δίνατε στον εαυτό σας μια ευκαιρία, αν επιτρέπατε στον εαυτό σας να είναι ευάλωτος; Πολύ συχνά η συμπεριφορά μας οδηγείται από την ανάγκη να αποφύγουμε την αποτυχία - την ανάγκη να αποφύγουμε κάθε απόδειξη πως δεν αξίζουμε αγάπη, σύνδεση και ικανοποίηση.

Όσο περισσότερο θεωρούμε πως δεν αξίζουμε, τόσο περισσότερο δρούμε σαν αυτό να είναι αλήθεια και τόσο περισσότερο **αποξενωνόμαστε**. Τι θα γινόταν αν πιστεύατε πως αξίζετε τη σύνδεση; Το ρίσκο να μη γίνετε αποδεκτοί υπάρχει πάντα, αλλά είναι μια **αντανάκλαση** της χαμηλής σας αυτοεκτίμησης.

4. Αγκαλιάζοντας την ευαλωτότητα

Όπως εξήγησε η Brené Brown, οι άνθρωποι με μια ισχυρή αίσθηση αγάπης και ανήκειν πιστεύουν πως η ευαλωτότητα είναι μια αναγκαioτητα. Πιστεύουν πως μέσα από αυτήν αναδύονται στοιχεία που τους κάνουν μοναδικά όμορφοι. Και έχουν δίκιο. Είναι το κλειδί στη σύνδεση γιατί είναι το κουράγιο να είμαστε ανοιχτοί στους άλλους ανθρώπους. Είναι σα να προσφέρουμε τις λέξεις που σπρώχνουν για να βγουν από μέσα μας. Είναι σα να **ανοιγόμαστε σε κάποιον που μας πλησιάζει**. Να τον αφήνουμε να μας γνωρίσει. Είναι το να προσφέρουμε χωρίς προσδοκίες ή υστεροβουλία. Και να λαμβάνουμε με ανοιχτή καρδιά. (σ.σ. σε καιρό απομακρύνσεων)

5. Ζώντας με τη ροή

Ζούμε σε έναν προσχεδιασμένο κόσμο. Αντέχουμε ελάχιστα την αβεβαιότητα ή τη δυσάρεσκεια και τείνουμε να τα διορθώνουμε όλα γρήγορα. Διορθώνουμε τα πάντα- προβλήματα, υγεία, συναισθήματα, ανθρώπους. Μερικές φορές παρόλα αυτά, η αβεβαιότητα είναι ακριβώς αυτό που χρειαζόμαστε. Συχνά σε αυτήν βρίσκουμε διαύγεια και έμπνευση και μια ετοιμότητα να κινηθούμε προς τη σωστή κατεύθυνση. Μη βιάζεστε να βγείτε από τα δυσάρεστα συναισθήματα. Μερικές φορές είναι η πιο πλούσια πηγή ανάπτυξης και πληροφορίας για το τι είναι σωστό.

Τι δεν είναι η ευαλωτότητα

Ευαλωτότητα δε σημαίνει να μοιραζόμαστε τα πάντα και να δίνουμε κάθε λεπτομέρεια της ζωής μας προς κατανάλωση στον καθένα. Έχει να κάνει με την πρόθεση. Είναι για τους κοντινούς, ή αυτούς που θέλουν να γίνουν, που αξίζει κανείς να ρισκάρει. Ανοίγεστε, τους εξομολογείστε, προσφέρετε κάτι από τον εαυτό σας κι ελπίζετε ότι θα το λάβουν με φροντίδα. Κι έπειτα υπάρχουν κι εκείνοι που γνωρίζετε και που μπορεί να μην έχουν κερδίσει την εμπιστοσύνη σας.

Η εμπιστοσύνη σας πρέπει να κερδηθεί από τους άλλους ως ένα βαθμό, αλλά πρέπει να είστε έτοιμοι να δείτε αν κάποιος την αξίζει. Το να προσφέρετε κάθε λεπτομέρεια της ζωής σας στο άτομο δίπλα σας στον διάδρομο του σούπερ μάρκετ μπορεί να αγγίξει την έλλειψη ορίων και να σας αφήσει εκτεθειμένους. **Και τελικά ...**

Κάπου στη διαδρομή, η ανάγκη να προστατεύσουμε τον εαυτό μας, παγίδευσε την ανάγκη μας να συνδεθούμε. Το καταλαβαίνω. Λίγα πράγματα μας πληγώνουν τόσο βαθιά και τόσο απόλυτα όσο ο πόνος που προέρχεται από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Αλλά ο **πόνος και η αβεβαιότητα** είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και η αποφυγή του στέκεται εμπόδιο στη ζωή μας. (σ.σ. Ποιος πονά ανοιχτά στο σχολείο του ιού;) Ως απάντηση σε όλα αυτά, δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να είμαστε ευάλωτοι. Σκληρώνουμε. Θεωρήσαμε την ευαλωτότητα ως αδυναμία και την άμυνα ως δύναμη. Φυσικά κάποιες φορές πρέπει να αμυνόμαστε, αλλά υπάρχουν και φορές που δε χρειάζεται. Όταν είμαστε προστατευμένοι, ζούμε απομονωμένοι.

Η ζωή κυλάει- πραγματικά κυλάει- εν μέσω της ευαλωτότητάς μας. Μέσα από τη δύναμη και το τεράστιο κουράγιο, όταν ζητάμε βοήθεια, όταν λέμε πρώτοι **σ' αγαπώ** και αναζητάμε φυσική εγγύτητα, όταν λέμε σε κάποιον πως μας λείπει, όταν τον ρωτάμε πού βρισκόμαστε στη σχέση, τι αισθάνεται. Όταν εμποδίζουμε την ευαλωτότητά μας, εμποδίζουμε τις άπειρες δυνατότητες της ζωής να εκδηλωθούν.

Δεν υπάρχουν εγγυήσεις. Ποτέ δεν υπήρχαν. Αλλά αυτό που είναι σίγουρο, είναι πως αξίζουμε κάτι παραπάνω από το να ζούμε μες στον **φόβο**. Δεν μπορούμε να εγγυηθούμε το αποτέλεσμα, αλλά μπορούμε να έχουμε εμπιστοσύνη στην ικανότητά μας να διαχειριστούμε τις συνέπειες. Το να ζούμε και να αγαπάμε με μια ευάλωτη, ανοιχτή καρδιά, θα μας ανταμείψει. Δεν υπάρχει τόλμημα πιο έντιμο και πιο γενναίο από αυτό που συνδεύεται με το σεβασμό απέναντι στην ευαλωτότητά μας, αγκαλιάζοντάς την..

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/sxeis/desmos/5478-evalototita-to-kleidistis-stenes-sxeis.html> άρθρο Karen Young στο heysigmund.com. / **Επιλογή** Κυρ. Περβανάς