

**Τ.Α.Π.Ε.Π.Α.**  
ΤΑΜΕΙΟ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΘΑΛΨΕΩΣ ΕΚΤΕΛΩΝΙΣΤΩΝ  
ΠΕΙΡΑΙΩΣ – ΑΘΗΝΩΝ

Πασχάλης Καπουσούζης Μ.Δ  
Ψυχολόγος – Κοινωνικός Λειτουργός  
Ψυχοθεραπευτής

**ΔΥΣΚΟΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Όταν γεννιέται ένα μωρό θεωρείται αναμενόμενο ότι θα κλάψει. Είναι ο τρόπος που δείχνει την δυσφορία του για τον αποχωρισμό του από το ενδομήτριο περιβάλλον. Άλλωστε η πτώση από τον Παράδεισο μας δυσαρεστεί όλους. Όπως και να έχει, το κλάμα του μωρού θεωρείται φυσιολογικό και μάλιστα αποτελεί κριτήριο υγιούς εξέλιξης.

Αργότερα, μέσω του κλάματος το μωρό θα επικοινωνήσει πως αισθάνεται ζητώντας από τους γονείς του να καταλάβουν τις ανάγκες του. Και σε αυτή την περίπτωση το κλάμα είναι επιθυμητό καθώς δίνει ένα σήμα που πρέπει να αποκωδικοποιηθεί. Ας αναλογιστούμε ένα μωρό που δεν κλαίει. Πως θα μπορέσει να επικοινωνήσει το πώς αισθάνεται;

Επομένως, το κλάμα, δηλαδή η έκφραση μιας δυσάρεστης κατάστασης, είναι απόλυτα αναγκαίο. Με άλλα λόγια είναι αποδεκτό το μωρό να κλαίει, δηλαδή να εκφράζει το παράπονό του ή διαφορετικά να εκδηλώνει το θυμό του για μια κατάσταση που δεν του είναι αρεστή (π.χ όταν έχει λερωθεί, όταν πεινάει, όταν κρυώνει ή ζεστένεται).

Ωστόσο ο θυμός όπως και η έκφραση παραπόνων στις ενήλικες σχέσεις έχει επενδυθεί αρνητικά. Άλλωστε πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει την φράση «δεν είναι σωστό να θυμώνουμε». Επιπλέον και άλλα αισθήματα που ενδεχομένως να χαρακτηρίζονται ως δύσκολα π.χ. ψυχικός πόνος, λύπη, στεναχώρια, ζήλια, έχουν την ίδια μοίρα με τον θυμό. Συνήθως τα συνοδεύει ένα «δεν πρέπει».

Ίσως το «δεν πρέπει» να κρύβει την δυσκολία μας να έρθουμε σε επαφή με τέτοιου είδους συναισθήματα καθώς προκαλούν πόνο και σε τελική ανάλυση ποιος θέλει να πονά.

Σε αυτό όμως το σημείο υπάρχει μια αντίφαση. Αυτό που θεωρούμε φυσιολογικό και απόλυτα υγιές για τα πρώτα δευτερόλεπτα της ζωής μας, η έκφραση

και η εκδήλωση της δυσαρέσκειας, αργότερα τίθεται στο περιθώριο. Επί της ουσίας όμως θέτουμε στο περιθώριο το 50% του εαυτού μας. Όλοι μας θυμώνουμε, όλοι μας στεναχωριόμαστε, όλοι μας έχουμε τις μαύρες μας, όλοι μας ζηλεύουμε. Είναι κομμάτια της ψυχικής μας λειτουργίας, είναι μέρη του εαυτού μας. Μη ερχόμενοι σε επαφή με τέτοια δύσκολα συναισθήματα είναι σα να ζούμε με το μισό μας εαυτό αφού «δεν πρέπει» να κοιτάμε την άλλη όψη του φεγγαριού. Το σίγουρο όμως είναι πως τα συγκεκριμένα αισθήματα θα βρουν τρόπο να εκφραστούν. Είναι η στιγμή τους που η μη αποδοχή τους οδηγεί στην δημιουργία άρρωστων καταστάσεων.

Έτσι μια απώλεια που δεν πλαισιώθηκε από την φυσιολογική διαδικασία του πένθους, καθώς «έλα μωρέ μην στεναχωριέσαι», μπορεί να αναζητήσει μία εναλλακτική μορφή έκφρασης δημιουργώντας ένα σωματικό σύμπτωμα. Ένας θυμός στο πλαίσιο μια συζυγικής σχέσης, που δεν δίνει δικαίωμα στην συζήτηση, φέρνει το διαζύγιο ή την αποξένωση των συζύγων πιο κοντά. Το δίκαιο ή άδικο παράπονο ενός παιδιού, που απαγορεύτηκε να εκφραστεί, είτε από την αυστηρότητα των γονιών, είτε από την υπερπροστατευτικότητά τους μπορεί να οδηγήσει σε μια καταθλιπτική συμπεριφορά στο μέλλον.

Συνεπώς, τα δύσκολα αισθήματα δεν αποτελούν απειλή αλλά τείνουν να μας απειλήσουν όταν τα απορρίψουμε. Στην ουσία εμποδίζουμε την ψυχική μας λειτουργία να επεξεργαστεί τις διάφορες καταστάσεις που βιώνουμε. Με άλλα λόγια η άρνηση να αποδεχτούμε πως και θυμό έχουμε και επιθετικότητα, αποτελούν τροχοπέδη φυσιολογικής ψυχικής ανάπτυξης. Μια τέτοια συμπεριφορά μας οδηγεί στα άκρα, που οι έντονες αντιδράσεις μας είναι δυσανάλογες με τα ερεθίσματα που τις προκαλούν.

Επομένως η ουσία δεν είναι να αποφύγουμε τα δύσκολα αισθήματά μας αλλά να συνειδητοποιήσουμε πως η αποδοχή, η αναγνώριση και η έκφρασή τους μειώνουν σημαντικά στην ψυχική μας ένταση καθώς την αποφορτίζουν με τρόπο υγιή.