

EMMA REED TURRELL

ΒΑΛΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΠΡΩΤΟ
Μάθε να ευχαριστείς τον εαυτό σου
και ζήσε μια αυθεντική ζωή,
αντί να γίνεσαι αρεστός στους άλλους

μετάφραση
Νοέλα Ελιασά

*Στον Τόμας και στην Έλσα·
να ευχαριστείτε τον εαυτό σας*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
Τα τέσσερα προφίλ των ανθρώπων που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους	22
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους γονείς μας	47
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους φίλους μας	75
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους στις σχέσεις μας	100
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους συνεργάτες μας	126
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τα παιδιά μας ως γονείς	153
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους σε ιδιαίτερες περιστάσεις ..	182
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους στο διαδίκτυο	205
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους ως γυναίκες	226
Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους και η αρρενωπότητα	252
Αντιμέτωποι με κάποιον που θέλει να σας ευχαριστεί	277
Συμπέρασμα: Να ευχαριστείτε τον εαυτό σας	303
Ευχαριστίες	309

Εισαγωγή

Όλοι γνωρίζουμε ανθρώπους που έχουν διαρκώς την επιθυμία να ευχαριστούν τους γύρω τους. Ίσως να δυσκολεύονται να εκφράσουν τα θέλω τους ή να μην τους αρέσει να πηγαίνουν ενάντια στο ρεύμα. Μπορεί να ζητούν συγγνώμη ακόμα κι αν δεν έχουν κάνει κάτι λάθος ή να πλημμυρίζουν ενοχές όταν αλλάζουν κάποιο σχέδιο. Ανθρώπους που θεωρούν ότι είναι πιο εύκολο να λένε ναι παρά να εξηγούν γιατί όχι. Ίσως να κάνουν όλα τα παραπάνω. Μήπως είστε κι εσείς ένας από αυτούς;

Ήμουν κι εγώ κάποτε ένας άνθρωπος που ήθελε να ευχαριστεί τους άλλους γύρω του. Πέρα από το ότι ήρθα στον κόσμο με χαρακτηριστική συνέπεια το πρωί της αναμενόμενης ημερομηνίας τοκετού της μητέρας μου, ήμουν ένα παιδί που πάντα έκανε τους άλλους χαρούμενους. Μου άρεσε να διασκεδάζω τον κόσμο όταν οι γονείς μου έκαναν κάποιο πάρτι και με χαρά πήγαινα στα γηροκομεία για να λέω τα κάλαντα στους ηλικιωμένους. Ίδια με χαμαιλέοντα, μπορούσα να προσαρμόζομαι σε κάθε κοινωνική περίπτωση και να δίνω στους άλλους αυτό

που ήθελαν. Όταν μεγάλωσα, συνέχισα να κάνω το ίδιο με τους συναδέλφους και τους φίλους μου· έδινα προτεραιότητα στην ευτυχία των άλλων και ήμουν ανίκανη να λέω όχι. Απέφευγα τον κίνδυνο να γίνω αντιπαθής στους άλλους (στην πραγματικότητα, απέφευγα τον κίνδυνο να γίνω αντιπαθής στον εαυτό μου), αλλά η επιθυμία μου να τους ευχαριστώ με εμπόδιζε να ζω αυθεντικά και, ενίοτε, με έκανε να αρρωσταίνω κιόλας. Πλέον, το κάνω πολύ λιγότερο και νιώθω πολύ καλύτερα.

Στη δουλειά μου ως ψυχοθεραπεύτρια βλέπω καθημερινά ανθρώπους που παλεύουν με τα πολύπλοκα διλήμματα μιας ζωής στην οποία δεν μπορείς να τους ευχαριστείς όλους, αλλά δεν έχεις και την άδεια να ευχαριστείς τον εαυτό σου. Συνεργάζομαι μαζί τους και τους βοηθώ να συνειδητοποιούν ότι υπάρχουν άνθρωποι τους οποίους δεν μπορείς να ευχαριστήσεις με τίποτα, οπότε το μυστικό είναι να σταματάς την προσπάθεια.

Αυτοί που κάποια στιγμή σταματούν την προσπάθεια να ευχαριστούν τους άλλους κοιτάζουν πίσω καθαρά και λένε, «Στερνή μου γνώση να σ' είχα πρώτα». Συνειδητοποιούν ότι το να ευχαριστείς τον εαυτό σου δεν είναι σαν να λες «Εγώ πρώτος», αλλά απλώς «Και εγώ».

Έγραψα αυτό το βιβλίο για να σας βοηθήσω να μάθετε τώρα αυτό που θα μαθαίνατε ούτως ή άλλως αργότερα.

Οπότε, θα ήθελα να σας μιλήσω για την επιθυμία σας να ευχαριστείτε τους άλλους... αν δεν σας πειράζει.

Γιατί το κάνουμε;

Μπορεί να σας έχουν πει ότι με αυτή τη συμπεριφορά φαίνεστε συμπονετικοί, σωστοί ή ευγενικοί. Στην πραγματικότητα, αυτό που θέλουμε είναι να ελέγχουμε τις αντιδράσεις των άλλων και να αποφεύγουμε το δυσάρεστο συναίσθημα που μπορεί να μας προκαλέσει η αντιπάθειά τους. Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους γύρω μας είναι μια συμπεριφορά που μας εξασφαλίζει τον έλεγχο, κρυμμένη πίσω από μια μάσκα ψεύτικης γενναιοδωρίας ή ευελιξίας.

Αυτοί οι άνθρωποι δεν αντέχουν να απογοητεύουν τους άλλους, και η αντιπάθεια που μπορεί να εισπράττουν από αυτούς τους τσακίζει. Φοβόμαστε πως θα μας κρίνουν και θα πιστέψουν ότι θέλουμε πράγματα. Το να νιώθει κανείς απαραίτητος στους άλλους μοιάζει πολύ με το να νιώθει αγαπητός. Το κάνουμε γιατί φοβόμαστε μη χάσουμε ανθρώπους, ωστόσο, στη μάταιη προσπάθεια να τους ευχαριστούμε, χάνουμε τον εαυτό μας.

Τα αίτια της συμπεριφοράς αυτών των ατόμων είναι κατανοητά. Ο κίνδυνος να σε αντιπαθήσουν οι άλλοι είναι ανεπιθύμητος για ένα ζώο αγέλης όπως είμαστε εμείς οι άνθρωποι, που εξαρτόμαστε από την ομάδα για τη ζεστασιά, την τροφή και την προστασία. Ο φόβος, οι ενοχές και η ντροπή είναι αρχέγονα συναισθήματα που έχουν σκοπό να μας κρατάνε ασφαλείς μέσα σε μία ομάδα. Δεν κάνετε τίποτα που μπορεί να σας κοστίσει τη θέση σας δίπλα στη φωτιά και να σας εξορίσει στο άγνωστο, να πεθάνετε από το κρύο ή από τα νύχια ενός πεινασμένου θηρευτή. Δεν κάνετε τίποτα μη αποδεκτό,

αν η τιμωρία μπορεί να είναι ο θάνατος. Ωστόσο, αυτά τα συναισθήματα δεν έχουν εξελιχθεί ανάλογα με τη σύγχρονη ζωή. Σήμερα δουλεύω με ανθρώπους που νιώθουν ενοχές για εγκλήματα τόσο «αποτρόπαια» όσο το ότι ξέχασαν κάποια γενέθλια, ότι αρρώστησαν και δεν πήγαν στη δουλειά ή ότι ακύρωσαν το ραντεβού τους με έναν φίλο. Που έκαναν *οτιδήποτε* έχει έναν αντίκτυπο στον άλλον ή *οτιδήποτε* μπορεί να δυσαρέστησε κάποιον. Κάποτε μια γυναίκα που ήξερα ήρθε αργοπορημένη στη συνεδρία μας, πιο αναστατωμένη απ' ό,τι συνήθως, επειδή την καθυστέρησε ένα επίμονο άτομο που προσπαθούσε να συγκεντρώσει χρήματα για έναν φιλανθρωπικό σκοπό. Ο άνθρωπος αυτός την παρέσυρε σε μια ανεπιθύμητη συζήτηση για τη Δευτέρα Παρουσία, με αποτέλεσμα να γραφτεί σε μια διαδικτυακή σχολή Ξένων Γλωσσών, και όλα αυτά στη διαδρομή από το πάρκινγκ μέχρι το γραφείο μου και επειδή απλώς ήταν ανίκανη να πει όχι. «Με βλέπουν από μακριά λες κι έχω πάνω μου καμιά φωτεινή πινακίδα!» παραπονέθηκε. Τα αρχέγονα αυτά συναισθήματα ενοχής και ντροπής υπήρξαν πράγματι πολύ επώδυνα και αποφεύγονταν με κάθε κόστος, ωστόσο σήμερα είναι συνδεδεμένα με πράξεις που δεν έχουν καμιά σχέση με την επιβίωση. Αν δεν τα κατανοήσουμε καλύτερα, μπορεί να νιώθουμε ενοχές και να στεναχωριόμαστε ακόμα κι όταν δεν φταίμε εμείς για κάτι.

Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους δεν είναι μια ιδιοτροπία του χαρακτήρα μας, είναι παράγωγο όσων έχουμε μάθει. Μέσα σε αυτές τις σελίδες θα μάθουμε πώς ένας άνθρωπος καταλήγει να θέλει να ευχαριστεί τους άλλους, από τη στιγμή της γέννησής του, στη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής

ηλικίας, και μέχρι την ενηλικίωση, όπου οι πρώτες αυτές πεποιθήσεις ενισχύονται από τις επιλογές που κάνει σήμερα.

Η πιο σκοτεινή πλευρά των ανθρώπων που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους

Από την αρχή της ανθρωπότητας η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους θεωρείται γυναικείο χαρακτηριστικό και υπάρχει το πολιτισμικό στερεότυπο ότι τα κορίτσια μεγαλώνουν μαθαίνοντας να μη μιλάνε και να βάζουν σε προτεραιότητα τους άλλους. Σήμερα, όμως, η επιθυμία να ευχαριστούμε τους γύρω μας αποτελεί πρόβλημα για τον οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία ή την κοινωνική του θέση. Εδώ και καιρό θεωρείται πρόβλημα να είναι κανείς «εύκολος» ή «υπερβολικά καλός». Περιγράφεται σαν κάτι ανάλαφρο, ακόμα και παιχνιδιάρικο. Σε παροτρύνουν να το ξεπερνάς επιπόλαια και απαξιωτικά, λέγοντάς σου «απλώς μη σε νοιάζει τι λένε οι άλλοι». Ή μετατρέπεται σε όπλο της φιλοσοφίας που σε ενθαρρύνει να μη νοιάζεσαι και να μην παίρνεις τίποτα στα σοβαρά, όταν στην πραγματικότητα πρέπει να δίνουμε σε αυτό το τίποτα όλη μας την προσοχή και να το αντιμετωπίζουμε αποφασιστικά. Αν ήταν τόσο απλό, θα το είχαμε κάνει όλοι μέχρι τώρα.

Δεν είναι όμως. Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους είναι μια ψυχαναγκαστική αυτοθυσία. Και είναι καταστροφική τόσο για τους ανθρώπους που ευχαριστούμε όσο και για εμάς. Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους γύρω μας δεν είναι μια καλή συνήθεια με την οποία πρέπει να μάθουμε να

ζούμε, ένα καλοπροαίρετο ελάττωμα. Είναι η προσωποποίηση του άγχους. Είναι ο φόβος για κάτι που δεν μπορείτε να ελέγχετε, δηλαδή τα συναισθήματα των άλλων. Οι άνθρωποι που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους φτάνουν ακόμα και στο σημείο να κρύβουν την αλήθεια τους, για να αποφύγουν μια σύγκρουση ή την πρόκληση αναστάτωσης. Αυτή η ανεξέλεγκτη επιθυμία να ευχαριστείτε ή να μη δυσαρεστείτε τους άλλους μπορεί να καταλήξει σε άγχος και κατάθλιψη, κακή σωματική υγεία, χαμηλή αυτοεκτίμηση και επικίνδυνη παραμέληση του εαυτού σας.

Σήμερα, οι άνθρωποι που ευχαριστούμε είναι περισσότεροι από ποτέ. Στη σύγχρονη, πολυάσχολη ζωή μας, η ανάγκη να ευχαριστούμε μοιάζει απεριόριστη, οι ρόλοι και οι ευθύνες μας αυξάνονται, και τα όρια δεν είναι πια καθορισμένα. Περιμένουν από εμάς να είμαστε ευέλικτοι στη δουλειά μας και διαθέσιμοι για τους φίλους μας, φιλαράκια με τους συντρόφους μας ή ικανοί να φροντίζουμε παιδιά και ηλικιωμένους γονείς χωρίς ποτέ να κουραζόμαστε. Τα κοινωνικά δίκτυα τοποθετούν τα άτομα που επιθυμούν να ευχαριστούν τους άλλους μπροστά σε άπειρους διαδικτυακούς θεατές, εκθέτοντας την αυτοεκτίμησή τους στους εμπορικούς αλγόριθμους και στα νευρικά δάχτυλα αγνώστων.

Εσείς ίσως να μη θεωρείτε τον εαυτό σας άνθρωπο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους. Πολλοί πελάτες μου αυτό πιστεύουν· δείχνουν να μην επηρεάζονται από τη γνώμη των γύρω τους και είναι έτοιμοι να τρέξουν τον δικό τους αγώνα δρόμου ανεξάρτητα από τους άλλους. Οι πιο προφανείς τέτοιοι άνθρωποι μπορεί να είναι κάλλιστα αυτοί που κάνουν τη ζωή

των γύρω τους πιο εύκολη και πιο άνετη, αλλά αυτό είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου, γιατί η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους μπορεί να εμφανιστεί σε πολλές μορφές, να φοράει πολλές στολές μεταμφίεσης. Διάφορες σχέσεις που λειτουργούν υπό την πίεση να ευχαριστούμε τους άλλους μπορεί να προκαλέσουν ποικίλες αντιδράσεις, όπως το να μη θέλουμε συνειδητά να ευχαριστούμε τον άλλον στην προσπάθειά μας να είμαστε αυτόνομοι, αλλά όλες είναι άμυνες ενάντια στη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την έλλειψη δύναμης και τον φόβο της απόρριψης. Στο επόμενο κεφάλαιο θα σας μιλήσω για τους τέσσερις διαφορετικούς τύπους ανθρώπων που επιθυμούν να ευχαριστούν τους άλλους, οι οποίοι αποτελούν μια παραλλαγή του ίδιου προβλήματος: αδυνατούν να νιώσουν καλά με τον εαυτό τους όπως ακριβώς είναι.

Όμως υπάρχει κι άλλος τρόπος. Όχι εγωιστικός, αλλά ένας τρόπος να μπορούμε να ανταποκρινόμαστε τόσο στις ανάγκες μας όσο και στις ανάγκες των άλλων. Το να μας συμπαθούν ή να μας χρειάζονται δεν έχει καμία σημασία αν απαιτεί να θυσιαζόμαστε στην πορεία, και κάποια στιγμή όλοι πρέπει να κάνουμε την εξής επιλογή: αν θα είμαστε άνθρωποι που συνεχώς ευχαριστούν τους άλλους ή αν θα είμαστε άνθρωποι αυθεντικοί.

Το να ευχαριστείτε τον εαυτό σας είναι στην πραγματικότητα ο πιο υπεύθυνος και γενναιόδωρος τρόπος να προσφέρετε στις σχέσεις σας. Από αυτή τη θέση μπορούμε να είμαστε πιο αυθεντικοί και πιο ελεήμονες, με τις δυνατότητες και την ικανότητα να βοηθάμε τόσο τους άλλους όσο και τον εαυτό μας, γιατί το να δίνουμε στον εαυτό μας περισσότερη από την

προσοχή μας δεν σημαίνει ότι τη στερούμε από κάποιον άλλον. Δεν πρόκειται για πίτα που μοιράζεται.

Να νοιάζεστε καλύτερα, όχι λιγότερο

Το βιβλίο αυτό προσφέρει την εναλλακτική επιλογή στην επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους. Δεν σας λέει όμως να νοιάζεστε λιγότερο· στην πραγματικότητα, σας λέει να νοιάζεστε περισσότερο και καλύτερα. Να νοιάζεστε *πιο* αυθεντικά, *πιο* δίκαια, *πιο* σωστά και *πιο* σταθερά, για τον εαυτό σας και για τους άλλους. Να νοιάζεστε αρκετά ώστε να παίρνετε το ρίσκο ο πραγματικός εαυτός σας να μη γίνεται αποδεκτός από κάποιους προκειμένου να βιώσετε την άνευ όρων αποδοχή από τους υπόλοιπους. Να νοιάζεστε αρκετά ώστε να μη φορτώνετε σε κάποιον άλλον την ανεπιθύμητη ευθύνη να λειτουργεί σαν δικαστής και δήμιός σας. Να νοιάζεστε αρκετά ώστε να αναγνωρίζετε ότι δεν μπορούμε πραγματικά να λέμε ναι, εκτός κι αν μπορούμε να λέμε και όχι. Το να λέμε ναι είναι ανούσιο, αν το όχι δεν αποτελούσε ποτέ επιλογή.

Το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να αντέχετε καλύτερα την αντιπάθεια των άλλων, αντί να παραμένετε σιωπηλοί. Θα σας δώσει τα εφόδια να ξεπερνάτε μια αποτυχία, αντί να τη φοβάστε. Θα σας μάθει πώς να δέχεστε την κριτική, αντί να την αποφεύγετε. Δεν θα σας δείξω έναν τρόπο να σταματήσετε να ευχαριστείτε τους άλλους χωρίς να τους δυσαρεστείτε, αλλά θα σας δείξω ότι το να είστε λιγότερο συμπαθείς είναι κάτι από το οποίο μπορείτε να επιβιώνετε και το οποίο μπορεί να

σας βοηθήσει να ανθίζετε. Διότι, αν κάποια σχέση δεν μπορεί να αντέξει μια συζήτηση για τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας, δεν ήταν σταθερή εξαρχής και, επίσης, καταλαμβάνει τον χώρο μιας σχέσης που θα μπορούσε να είναι έτσι.

Το *Βάλε τον εαυτό σου πρώτο* επιδιώκει να εξηγήσει και να αλλάξει τα αρχικά μας κίνητρα για την επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους, και προσφέρει ελπίδα για την εύρεση ενός τρόπου να προχωρήσουμε, αρνούμενοι να φροντίζουμε μόνο τους άλλους και αρχίζοντας να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Θα μάθουμε ότι οι αντιδράσεις των άλλων προς εμάς είναι περισσότερο μια αντανάκλαση της σχέσης που έχουν με τον εαυτό τους παρά μια γνώμη για το άτομό μας. Θα μάθουμε να συντονιζόμαστε με τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας, και να συνειδητοποιούμε ότι η δυσαρέσκεια που νιώθουμε είναι ένδειξη ότι πρέπει να θέσουμε όρια στο άτομο που μας δυσαρεστεί.

Το βιβλίο αυτό θα σας μάθει πώς να είστε ο εαυτός σας. Θα σας μάθει πώς να σταματήσετε να κυνηγάτε ανθρώπους και πώς να τους έλκετε εσείς, πιστεύοντας ολόψυχα ότι αυτό που σας ανήκει θα σας έρθει εύκολα και αυτό που δεν σας ανήκει δεν ήταν εξαρχής δικό σας. Θα σας δώσει το κίνητρο να περνάτε χρόνο με τους ανθρώπους που ταιριάζουν στο μέλλον σας, όχι στο παρελθόν σας. Θα σας κάνει καλύτερο φίλο, σύντροφο, παιδί και γονιό. Θα σας βοηθήσει να νοιάζεστε καλύτερα για τους άλλους, χωρίς να επωμίζεστε τα προβλήματά τους, με το να νοιάζεστε καλύτερα για τον εαυτό σας.

Και, τέλος, το βιβλίο αυτό θα σας προετοιμάσει για την απώλεια. Γιατί με την ανάπτυξη έρχεται αναπόφευκτα και η

απώλεια. Θα υπάρξουν άνθρωποι που δεν θα θέλουν να πάψετε να τους ευχαριστείτε. Όταν όμως σας πουν ότι «αλλάξατε», τότε θα ξέρετε ότι αυτό που λένε στην πραγματικότητα είναι: «Δεν μου αρέσει που δεν το κάνεις πια όπως θέλω εγώ».

Τα πολλά πρόσωπα της επιθυμίας να ευχαριστούμε τους άλλους

Θα κάνουμε ένα ταξίδι στις ιστορίες και στις ζωές τέτοιων ανθρώπων που έχω γνωρίσει, προσφέροντας μια άλλη προοπτική θεραπείας στα παιδιά που θέλουν να ευχαριστούν τους γονείς τους (και το αντίστροφο) και σε όλους αυτούς που θέλουν να ευχαριστούν τους φίλους, τους συνεργάτες τους και πολλούς άλλους. Τα παραδείγματα που περιλαμβάνουν αυτές οι σελίδες βασίζονται σε εκατοντάδες τέτοια άτομα με τα οποία έχω συνεργαστεί και έχω βοηθήσει με διάφορες μορφές θεραπείας τα χρόνια που ασκώ αυτό το επάγγελμα. Τα ονόματα και οι λεπτομέρειες έχουν αλλαχθεί, για να διατηρηθεί το απόρρητο της ταυτότητάς τους, και οποιαδήποτε ομοιότητα με υπαρκτά πρόσωπα είναι καθαρά συμπτωματική. Σε κάποιες περιπτώσεις, έχω συνδυάσει ιστορίες από διάφορες πηγές για να προστατέψω ακόμα περισσότερο την ταυτότητά τους, αλλά οι εμπειρίες είναι πραγματικές, η σημασία είναι αληθινή και το μάθημα που πήραν θα είναι και δικό σας μάθημα, αν επιλέξετε να ακούσετε. Ανεξάρτητα από το αν είστε γονείς, έχετε κάποια σχέση, είστε άνδρας ή γυναίκα, και ανεξάρτητα με το πώς ταυτίζεστε, σας συμβουλεύω να διαβάσετε όλες τις ιστορίες και να

δείτε ποιες από αυτές μιλάνε μέσα σας και τι μπορείτε να μάθετε που ίσως σας φανεί χρήσιμο. Σε κάθε κεφάλαιο υπάρχουν ερωτήσεις που θα σας κάνουν να σκεφτείτε, πληροφορίες και τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε περισσότερο τον εαυτό σας και θα σας κατευθύνουν προς μία διαφορετική, καλύτερη διαδρομή. Στο τέλος, θα έχετε έναν ολοκληρωμένο οδηγό για το *Βάλε τον εαυτό σου πρώτο*.

Η ενσυναίσθησή σας είναι δώρο. Όταν ευχαριστούμε τους άλλους, σκορπίζουμε τη φροντίδα μας αδιακρίτως σε αυτούς που ίσως δεν θέλουν ή δεν μπορούν να την εκτιμήσουν. Όταν ευχαριστούμε τον εαυτό μας, δίνουμε την άδεια στους άλλους να κάνουν το ίδιο. Το βιβλίο αυτό θα σας μάθει πώς να προσφέρετε τη φροντίδα σας σε ανθρώπους που την αξίζουν περισσότερο, ξεκινώντας από τον εαυτό σας.

Τα τέσσερα προφίλ των ανθρώπων που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους

Παρόλο που πολλοί μπορεί να αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας στον άνθρωπο που ζητάει διαρκώς συγγνώμη, στον υπάλληλο που δεν μπορεί να καλέσει στη δουλειά του για να πει ότι είναι άρρωστος ή στο τελευταίο άτομο που θα σερβιριστεί σε ένα δείπνο, τα κίνητρα που μας ωθούν να ευχαριστούμε τους άλλους διαφέρουν. Έχοντας αφιερώσει χιλιάδες ώρες σε πελάτες μου, κατέληξα σε τέσσερις διαφορετικούς τύπους ανθρώπων και δημιούργησα τέσσερα διαφορετικά προφίλ.

Ο Κλασικός τύπος

Αποκαλώ τους πιο «παραδοσιακούς» τέτοιους ανθρώπους Κλασικούς. Περηφανεύονται για την ικανότητά τους να κάνουν τα πάντα σωστά, να επιλέγουν το ιδανικό δώρο γενεθλίων ή να διοργανώνουν το τέλειο πάρτι. Σίγουρα είναι πολύ καλοί σε

αυτό που κάνουν και ένα τμήμα της ανταμοιβής τους είναι η εκτίμηση και ο έπαινος που εισπράττουν από τους ανθρώπους που ευχαριστούν. Έτσι, καταλήγουν να αυτοπροσδιορίζονται σύμφωνα με αυτό. Είναι αυτοί που είναι και υπάρχουν γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, για να κάνουν πιο εύκολη και άνετη τη ζωή των άλλων. Ρωτήστε τους τι θέλουν *οι ίδιοι* και θα σαστίσουν.

Λαχταρούν την ικανοποίηση που εισπράττουν κατοικώντας επιδέξια στον κόσμο του άλλου και απολαμβάνοντας τη ζεστασιά που παίρνουν από αυτόν. Η στιγμή που νιώθουν ότι είναι ξεχωριστοί για κάποιον άλλον είναι πιο σημαντική από οτιδήποτε θα μπορούσαν ποτέ να ελπίζουν ότι θα έδιναν στον εαυτό τους. Η αυτοεκτίμησή τους εξαρτάται από την «εκτίμηση των άλλων» και νιώθουν αρκετά καλοί μόνο αν το λένε οι άλλοι. Ένας έπαινος από μια φιγούρα εξουσίας είναι για τον Κλασικό τύπο σαν να κερδίζει το λαχείο.

Ο τύπος Σκιά

Οι τύποι Σκιά ζουν για να υπηρετούν τους «ισχυρούς» ανθρώπους, αυτούς που φαινομενικά είναι πιο σημαντικοί και πιο άξιοι για την προσοχή του κόσμου.

Κάπου στη ζωή του τύπου Σκιά ίσως υπήρξε κάποτε ένας ναρκισσιστής, ένα άτομο χωρίς ενσυναίσθηση, που περίμενε πάντα τον θαυμασμό των άλλων. Ο τύπος Σκιά προσπαθούσε να έχει την εύνοια αυτού του ανθρώπου, υποτιμώντας τον εαυτό του και δίνοντας αξία σε εκείνον. Προσπαθούσε να είναι ο καλύτερος υποστηρικτής του ή ο καλύτερος φίλος του, να είναι ο Νούμερο Δύο μετά τον πρώτο.

Οι τύποι Σκιά θεωρούν πως η ανάγκη του άλλου είναι πιο σημαντική από τη δική τους· είναι οι πρώτοι που θα δώσουν τη θέση τους στο λεωφορείο και αυτοί που πάντα θα σου ανοίξουν την πόρτα για να περάσεις. Ως ενήλικες, συνεχίζουν να ψάχνουν ευκαιρίες για να θρέφουν το εγώ των άλλων. Έλκονται από την κοινωνική θέση και την επιτυχία τους, και γίνονται καταπληκτικοί οπαδοί τους. Όμως ικανοποιούνται μόνο όταν είναι ο Νούμερο Ένα οπαδός τους, πράγμα που μπορεί να τους κάνει να ανταγωνίζονται άλλους τύπους Σκιά και, επειδή προσπαθούν πολύ σκληρά να κερδίσουν την αγάπη σας, γίνονται δύσκολοι και κουραστικοί φίλοι. Μερικές φορές ο ανταγωνισμός για τον τίτλο του καλύτερου φίλου γίνεται πιο σημαντικός από την ίδια τη φιλία, και ο ζηλιάρης τύπος Σκιά μπορεί πολύ γρήγορα να γίνει παρανοϊκός και καταστροφικός. Όταν κάποιος προσφέρεται να σας δώσει το παλτό του, αυτός πρέπει να σας προσφέρει εθελοντικά ένα νεφρό. Γι' αυτόν είστε περισσότερο βραβείο παρά άνθρωπος, και μπορεί να νιώθετε περισσότερο τρόπαιό του παρά φίλος του.

Ο Ειρηνοποιός

Η επιθυμία να ευχαριστούμε τους άλλους μερικές φορές μπορεί να έχει περισσότερη σχέση με τον φόβο μήπως κάνουμε λάθος παρά με την επιθυμία να κάνουμε το σωστό.

Ο Ειρηνοποιός είναι το παράδειγμα του ατόμου το οποίο λειτουργεί κυρίως σύμφωνα με τη νοοτροπία «μη δυσαρεστείς κανέναν». Είναι η κοινωνική κόλλα που διατηρεί τις καταστάσεις φιλικές και διευκολύνει τη συνεργασία. Οι Ειρηνοποιοί

είναι άνθρωποι δεκτικοί και ανοιχτοί σε όλα. Σαν μαέστροι μιας ορχήστρας, αναθέτουν στον εαυτό τους τη δουλειά να ενώνουν τους άλλους αρμονικά, ενώ ταυτόχρονα οι ίδιοι δεν καταλαμβάνουν καθόλου χώρο. Αν κόβατε το δάχτυλο ενός Ειρηνοποιού με μαχαίρι, θα αιμοραγούσε αδιαφορία. Αφού, βέβαια, θα ζητούσε συγγνώμη που λέκιασε τα πάντα.

Ως παιδί, ο Ειρηνοποιός μπορεί να ένιωθε ότι δεν ήταν ασφαλές να θυμώνει τους άλλους ή να βρίσκεται αντιμέτωπος με συγκρούσεις. Οι άνθρωποι αυτοί έμαθαν να κατευνάζουν και να εξευμενίζουν πνεύματα ή να θάβουν τα δικά τους συναισθήματα για να μην προκαλούν εχθρική αντίδραση. Οι Ειρηνοποιοί μεγαλώνουν, επίσης, σε οικογένειες όπου ένα άλλο παιδί έχει αναλάβει τον ρόλο του επαναστάτη. Αν ένα παιδί είναι ατίθασο και εριστικό, δεν είναι ασυνήθιστο το αδερφάκι του να αναλαμβάνει τον ρόλο του Ειρηνοποιού που εξασφαλίζει τη σταθερότητα μέσα στην οικογένεια.

Ο Ειρηνοποιός είναι ο καλύτερος από τα τέσσερα προφίλ και επιλέγει πάντα τη σταθερότητα της μέσης οδού. Δεν κάνει υπερβολές, καταλαμβάνει το κοινό έδαφος και δεν εκφράζει ποτέ μια γνώμη ή μια προτίμηση που μπορεί να μην είναι δημοφιλής.

Ο Αντιστασιακός

Αυτοί είναι οι άνθρωποι που δεν θεωρούν τον εαυτό τους άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους.

Είναι ο άνθρωπος που δεν αντέχει να δυσαρεστείται ο άλλος μαζί του αλλά, αντίθετα με τα άλλα προφίλ, υψώνει άμυνες όταν συνειδητοποιεί πως δεν μπορεί (ή δεν θέλει) να κάνει αυτό που

χρειάζεται για να εισπράττει μια ευνοϊκή αντίδραση. Ανίκανος να συμπεριφέρεται με έναν τρόπο αρκετά ευχάριστο ώστε να αποφεύγει την κριτική ή την απόρριψη, η μοναδική άμυνα του Αντιστασιακού είναι να φεύγει από το παιχνίδι. Στο κάτω κάτω, όταν δεν παίζεις, δεν χάνεις.

Ως ενήλικες, οι Αντιστασιακοί αποφεύγουν την οικειότητα στις σχέσεις και λειτουργούν αποστασιοποιημένα, προστατεύοντας τον εαυτό τους με μια περσόνα που δείχνει να έχει ανοσία στην κριτική ενώ ταυτόχρονα αποκλείει τη σύνδεση. Είναι τόσο χοντρόπετσοι, που δεν επηρεάζονται ούτε από την καλή ούτε από την κακή κριτική των άλλων. Κλείνουν τον διακόπτη των συναισθημάτων τους ώστε να μη νιώθουν τον πόνο της αποτυχίας. Είναι αυτάρκεις και μπορεί να τους δείτε να κρατούν απόσταση σε μια παρέα ή να αναλαμβάνουν τον ρόλο του αρχηγού. Ισορροπούν ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και την περιφρόνηση, και μοιάζουν να έχουν το θάρρος της γνώμης τους, ενώ δεν επηρεάζονται εύκολα, δεν δέχονται επαίνους και δεν παρηγορούνται στις δύσκολες στιγμές.

Μπορεί να μη φαίνονται σαν τους πιο παραδοσιακούς τύπους ανθρώπων που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους, αλλά έχουν την ίδια παθολογική αντίδραση στην πίεση να ευχαριστούν. Νιώθουν το ίδιο βάρος της επίκρισης αλλά, ανίκανοι να το αντέξουν, μαθαίνουν να το αγνοούν, να αντιστέκονται σε αυτό ή να αρνούνται την ύπαρξή του. Και μπορεί να μην αντιλαμβάνονται πάντα ότι συμβαίνει αυτό, πράγμα που δυσκολεύει τον άλλον να τους βοηθήσει. Συχνά, εξαιτίας της κατάχρησης ουσιών, της κατάθλιψης, της εξάντλησης ή ενός διαζυγίου, ο Αντιστασιακός πρέπει πρώτα να αναγνωρίσει την καλά μεταμφιεσμένη σχέση

του με την πίεση να ευχαριστεί τους άλλους, πριν μπορέσει να αρχίσει να ευχαριστεί τον εαυτό του.

Ίσως αναγνωρίζετε τον εαυτό σας σε ένα από αυτά τα προφίλ ή και σε περισσότερα. Μπορεί ακόμα να παρατηρείτε στοιχεία από όλα στους τρόπους συμπεριφοράς σας καθώς και σε γνωστά σας άτομα που επιθυμούν να ευχαριστούν τους άλλους. Στη διάρκεια της ζωής μας θα βασιστούμε αρκετές φορές σε στρατηγικές διαφορετικών προφίλ, όλοι με την ίδια πρόθεση: να προστατεύουμε τον εαυτό μας από τον κίνδυνο της απόρριψης.

Όποια κι αν είναι η σχέση σας με την επιθυμία να ευχαριστείτε τους άλλους, στις σελίδες που ακολουθούν θα διαβάσετε παραδείγματα ανθρώπων από τα τέσσερα προφίλ και θα ανακαλύψετε τα μαθήματα που έμαθαν και τα οποία τους βοήθησαν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους έδωσαν τα εφόδια για να δημιουργούν πιο αυθεντικές και ικανοποιητικές σχέσεις.

Ας ξεκινήσουμε βλέποντας πώς δημιουργείται ένα άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους ανάλογα με τα μηνύματα που έχει λάβει ως παιδί.

Το παιδί που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους

Προέρχομαι από μια οικογένεια ποδοσφαιρόφιλων. Έβγαλα το πρώτο μου εισιτήριο για ποδοσφαιρικό αγώνα σε μικρή ηλικία και ακολουθούσα ευλαβικά κάθε Σάββατο στο γήπεδο

τον παππού μου, τον πατέρα μου και τον μεγάλο μου αδερφό. Ήθελα να πηγαίνω, αν μη τι άλλο, για τα χοτ ντογκ και τις σοκολάτες που έβγαζε ο παππούς μου από την τσέπη του στο ημίχρονο, αλλά τότε δεν με ενδιέφερε πραγματικά το ποδόσφαιρο. Έπαιρνα μαζί μου ένα βιβλίο για να περνάω την ώρα μου όσο ο κόσμος γύρω μου ζητωκραύγαζε. Ο μπαμπάς μου θυμάται που κάθε τόσο σήκωνα το κεφάλι μου από τις σελίδες για να ρωτήσω σε πόση ώρα τελείωνε ο αγώνας. Όταν ρωτούσε «Γιατί ρωτάς, δεν περνάς ωραία;», εγώ απαντούσα, με όλη την εμφανή πονηριά ενός εξάχρονου: «Περνάω τόσο ωραία, που θέλω να μάθω πόσος χρόνος μένει για να χαρώ». Τελικά, μπορεί να μην ήμουν και τόσο πειστική, αλλά ήθελα να απαντάω στον μπαμπά μου με έναν τρόπο που θα τον έκανε χαρούμενο. Δεν ήθελα να απογοητευτεί ή να σκεφτεί ότι θα προτιμούσα να ήμουν κάπου αλλού. Μάλλον ούτε κι εκείνος ήθελε να με απογοητεύσει, γιατί ποτέ δεν με κατηγορήσε ότι έλεγα ψέματα.

Τα μικρά παιδιά έχουν την έμφυτη τάση να ευχαριστούν τους άλλους, και αυτό ξεκινάει από την ηλικία των έξι εβδομάδων ακόμα, όταν τα μωρά αναπτύσσουν για πρώτη φορά τη δεξιότητα να χαμογελάνε. Όχι ακριβώς επειδή νιώθουν χαρούμενα, αλλά για την αντίδραση που εισπράττουν από το άτομο στο οποίο χαμογελάνε. Χαμογελάνε στη μαμά τους και αυτή παίζει μαζί τους, τα αγκαλιάζει, τους τραγουδάει, τα γαργαλάει· με λίγα λόγια, ένα χαμόγελο τους εξασφαλίζει την αγάπη. Ακόμα και ένα μικροσκοπικό μωρό ξέρει ότι χρειάζεται αυτή την αγάπη για να επιβιώσει και η εξέλιξη του έχει χαρίσει μια υπερφυσική δύναμη – τη δύναμη να ευχαριστεί τους άλλους.

Όσο μεγαλώνουμε και γινόμαστε πιο αυτάρκεις, εξακολουθούμε να χρειαζόμαστε σχέσεις για να ανθίζουμε, αλλά, βιολογικά τουλάχιστον, εξαρτόμαστε λιγότερο από τους άλλους για να επιβιώσουμε. Τι συμβαίνει τότε, όταν η αγέλη στην οποία μεγαλώσαμε αποφασίζει ότι πρέπει να συνεχίσουμε να ευχαριστούμε τους άλλους και να είμαστε δουλικοί, ότι αυτά τα πρώτα χαμόγελα και οι προσαρμογές δεν ήταν ένας δρόμος για την ανεξαρτησία και την ανιδιοτελή αγάπη, αλλά ήταν, αντίθετα, προορισμένα να γίνουν η ταυτότητά μας;

Πιστεύω πως οι γονείς κάνουν το καλύτερο που μπορούν με αυτά που έχουν, αλλά πάντα θα υπάρχουν τυφλά σημεία· δεν μπορούν να σας δώσουν αυτό που δεν είχαν οι ίδιοι ή αυτό που δεν ήξεραν ότι τους έλειπε. Αν τα παιδιά λάβουν σήματα ότι πρέπει να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις ανάγκες των γονιών τους παρά στις δικές τους, μπορεί υποσυνείδητα να εξελιχθούν σε ανθρώπους που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους. Εδώ χρησιμοποιώ τον όρο «γονείς», αλλά αναφέρομαι σε οποιονδήποτε ενήλικα ήταν υπεύθυνος για τη φροντίδα σας· μπορεί να ήταν κάποιος θείος ή θεία, ένας παππούς ή μια γιαγιά, ένας θετός γονιός, ένας δάσκαλος ή άλλα αδέρφια. Από οποιονδήποτε μπορεί να λάβατε τα μηνύματα, λεκτικά ή μη, για το πώς να συμπεριφέρεστε στον κόσμο.

Ας δούμε την ιστορία μιας πελάτισσάς μου, της Μπιάνκα, για να καταλάβουμε πώς μπορεί να δημιουργηθεί ένας άνθρωπος που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους.

Μπιάνκα

Η Μπιάνκα ερχόταν καταϊδρωμένη στις συνεδρίες μας, κουβαλώντας διάφορες τσάντες γεμάτες αντικείμενα για να εξυπηρετεί άλλους, με τα χέρια και την ατζέντα της ξέχειλα.

Όταν ήταν μικρή, δεν μπορούσε να αποτινάξει την αίσθηση ότι δεν έκανε αρκετά ή ότι δεν ήταν αρκετή για τη μητέρα της, η οποία περνούσε τις μέρες της στο κρεβάτι δίνοντας ελάχιστη σημασία στην Μπιάνκα. Κοιτώντας πίσω, η Μπιάνκα κατάλαβε ότι η μητέρα της έπασχε από κατάθλιψη· τα χρόνια της φροντίδας ενός μωρού είχαν μεγάλο ψυχολογικό κόστος για εκείνη και ακόμα και η άφιξη της κορούλας της δεν μπορούσε να διαλύσει το μαύρο σύννεφο που σκέπαζε το σπίτι. Η Μπιάνκα ήταν μοναχοπαίδι και αφιέρωσε τα πρώτα χρόνια της ζωής της στο να ευχαριστεί τους γονείς της με όποιον τρόπο μπορούσε, πασχίζοντας να είναι αντάξια των προσδοκιών της μητέρας της και να κερδίζει την εύνοια του πατέρα της, παραμελώντας όμως στο μεταξύ τις δικές της ανάγκες.

Φυτεύοντας τους σπόρους της επιθυμίας
να ευχαριστείτε τους άλλους

Όταν ένας γονιός έχει κατάθλιψη ή άγχος, το παιδί μπορεί να αισθάνεται πιο ασφαλές αν βρίσκει τρόπους να τον κρατάει χαρούμενο και αν τον βοηθάει να διαχειρίζεται τη δυστυχία του. Η φροντίδα των συναισθημάτων και των αναγκών ενός γονιού μπορεί να απαιτεί να παραμερίσετε τα δικά σας συναισθήματα και ανάγκες. Μπορεί να πυροδοτήσει μια αλυσιδωτή

αντίδραση στην οποία φροντίζετε τις ανάγκες των άλλων και απαιτείτε να κάνουν το ίδιο για εσάς. Ίσως περιμένετε τώρα να σας ευχαριστεί το δικό σας παιδί, ένας φίλος ή ένας σύντροφος. Όλοι κοιτάνε πώς να ευχαριστούν κάποιον άλλον, αλλά κανένας δεν ευχαριστεί πραγματικά τον εαυτό του.

Η Μπιάνκα πίστευε τη μητέρα της όταν εκείνη της έβρισκε ελαττώματα, και αποδεχόταν την έλλειψη αγάπης εκ μέρους της πιστεύοντας ότι της άξιζε. Τα παιδιά συνήθως δεν βλέπουν τα ελαττώματα των γονιών τους και, αν γίνει κάποιο λάθος, ένα παιδί ενστικτωδώς κατηγορεί πιο εύκολα τον εαυτό του. Το παιδί διατηρεί μια «τέλεια» εικόνα του γονιού, διότι, αν ένας γονιός δεν είναι αξιόπιστος, τότε τι ελπίδα έχει εκείνο; Πέρα από αυτό, φυσικά, οι γονείς κάνουν λάθη και πρέπει να τα παραδέχονται στο παιδί, να αναλαμβάνουν την ευθύνη και να τα διορθώνουν, ώστε το παιδί να μην εισπράττει το λάθος μήνυμα. Ίσως οι γονείς σας να μη ζητούσαν συγγνώμη όταν έκαναν ένα λάθος και ίσως εσείς να αναλαμβάνατε την ευθύνη για περισσότερα από όσα σας αναλογούσαν· ίσως το κάνετε ακόμα.

Αν συμβεί κάτι τραυματικό σε ένα παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής του, το πιθανότερο είναι να δημιουργήσει κανόνες ώστε να αισθάνεται ότι έχει περισσότερο τον έλεγχο, διάφορα «πρέπει και δεν πρέπει» τα οποία μπορεί να ακολουθεί για να βιώνει μια αίσθηση ασφάλειας στον κόσμο του. Οι κανόνες που εφαρμόζει μπορεί να απέχουν πολύ από την πραγματικότητα, αλλά δίνουν στο παιδί μια επιλογή για τάξη μέσα στο χάος. Αν ισχύει αυτό στη δική σας περίπτωση, ίσως βλέπατε μια σύγκρουση ως καταστροφική και αυτό σας οδήγησε να

δημιουργείτε κανόνες για να ευχαριστείτε τους άλλους. Μπορούμε να πούμε ότι αυτή ήταν μια αντίδραση σε ένα τραύμα που δημιουργήθηκε για καλό λόγο εκείνη την εποχή, αλλά πρέπει να καταλάβετε ότι μπορεί να μην είναι πλέον για εσάς τόσο απαραίτητη ή χρήσιμη.

Ο πατέρας της Μπιάνκα λάτρευε τη μητέρα της, και η Μπιάνκα τον θυμάται να σπεύδει να καλύψει κάθε ανάγκη της. Η μητέρα της μπορεί να του συμπεριφερόταν σκληρά, όμως εκείνος ήταν πάντα έτοιμος και πρόθυμος να ζητήσει συγγνώμη και να αποκαταστήσει την ειρήνη μέσα στο σπίτι. Ήταν και ο ίδιος άνθρωπος που ήθελε να ευχαριστεί τους άλλους και πολλά από τα χαρακτηριστικά της η Μπιάνκα τα πήρε από αυτόν. Όταν είμαστε παιδιά, μαθαίνουμε από αυτά που κάνουν και λένε οι γονείς μας. Αν οι γονείς σας βάζουν τον εαυτό τους στον πάτο του σωρού, όπως έκανε συνήθως ο πατέρας της Μπιάνκα, το πιθανότερο είναι να έχετε μάθει να κάνετε κι εσείς το ίδιο. Αν ο γονιός σας ήθελε μονίμως να ευχαριστεί κάποιον άλλον «γονιό» –πραγματικό ή φανταστικό–, έχοντας το ένα μάτι σε εσάς και το άλλο μάτι στις προσδοκίες των άλλων, μπορεί να έχετε μάθει να κάνετε κι εσείς το ίδιο. Αν τον ενδιέφερε πολύ η γνώμη των άλλων, ίσως έχετε μάθει να ενδιαφέρεστε κι εσείς υπερβολικά γι' αυτή.

Ο πατέρας της Μπιάνκα την επαινούσε που ήταν «καλό κορίτσι» και που έκανε τη μητέρα της χαρούμενη, και ήταν σίγουρα ευγνώμων που μπορούσε να μοιραστεί το βάρος με κάποιον άλλον, και έτσι, τουλάχιστον, η Μπιάνκα ένιωθε σημαντική και χρήσιμη. Τα παιδιά λατρεύουν τους επαίνους. Αν διασκεδάζατε τους μεγάλους ή αφήνατε τα άλλα παιδιά να

μπαίνουν πρώτα στη σειρά, το πιθανότερο είναι να σας επαινούν. Όσο περισσότερο σας επαινούν για το χιούμορ, την ευγένεια, τη γενναιοδωρία και την υπομονή σας, τόσο πιο συχνά εσείς ίσως αναζητούσατε τέτοιες ευκαιρίες και τόσο περισσότερο αυτές μπορεί να γίνονταν κομμάτι του χαρακτήρα σας καθώς μεγαλώνετε.

Καλλιερρώντας την επιθυμία κάποιου να ευχαριστεί τους άλλους

Η Μπιάνκα αφιέρωσε τα πρώτα χρόνια της ζωής της στην προσπάθεια να κερδίσει την εύνοια της μητέρας της, πασχίζοντας να την ευχαριστεί, να εκπληρώνει τις επιθυμίες της και να καλύπτει τις ανάγκες της, αλλά, ακόμα κι όταν έφυγε από το σπίτι και ξεκίνησε τη δική της ζωή, τίποτα δεν άλλαξε. Είχε μάθει να διαχειρίζεται τα συναισθήματα της μητέρας της μην έχοντας κανένα δικό της, και όταν τελικά έφυγε από το σπίτι, διαπίστωσε ότι συνέχισε αυτή τη συνήθεια να ευχαριστεί τους άλλους. Παντρεύτηκε έναν επικριτικό άνδρα που την περιφρονούσε, κι ωστόσο συνέχιζε να θέλει να τον ευχαριστεί, κάνοντας τα στραβά μάτια στα μεθύσια του και στις εξωσυζυγικές του σχέσεις.

Πέρασαν αρκετές δεκαετίες μέχρι να έρθει για βοήθεια. «Ξέρω ότι δεν είμαι καλά, αλλά δεν μπορώ να καταλάβω τι έχω», μου είπε. Ήξερε ότι είχε κατάθλιψη, αλλά δεν ήξερε γιατί. Κατά τα λεγόμενά της, αγαπούσε τη δουλειά της, είχε καλούς φίλους και κρατούσε τον εαυτό της απασχολημένο με

τα εγγόνια της. Στην πραγματικότητα, τόσα χρόνια προσπαθούσε να αγνοεί τα δικά της προβλήματα, βοηθώντας τους άλλους με τα δικά τους, και έχασε εντελώς την επαφή με τις ανάγκες της – αν ποτέ τις ήξερε.

Στόχος μας ήταν να συναρμολογήσουμε την αυτοεικόνα της, ξεκινώντας με τα ξεχασμένα συναισθήματά της.

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας για να σταματήσετε να ευχαριστείτε τους γύρω σας

Τα συναισθήματα είναι σημαντικά για να ευχαριστείτε τον εαυτό σας· σας λένε τι είναι σωστό και τι λάθος σε μια κατάσταση και σας καθοδηγούν προς τη σωστή πορεία δράσης. Άνθρωποι που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους, όπως η Μπιάνκα, συχνά καταλήγουν να μην αισθάνονται τίποτα απολύτως ή να αισθάνονται μόνο τα συναισθήματα των άλλων· ή συσσωρεύουν το ένα συναίσθημα μετά το άλλο και στο τέλος δεν ξέρουν τι να κάνουν.

Αν η οικογένειά σας δεν «το είχε» με τα συναισθήματα, μπορεί να μάθατε να μένετε πιστοί στον εαυτό σας κλειδώνοντας και τα δικά σας συναισθήματα. Θυμός; Ποιος θυμός; Αν δεν αντιλαμβάνεστε από την αρχή την αίσθηση, δεν θα μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτή ή δεν θα αναγνωρίζετε την ανάγκη που εκφράζει. Το αλκοόλ μουδιάζει τον πόνο, η κατάθλιψη εξουδετερώνει τα συναισθήματα και η εργασιομανία προσφέρει περισπασμό. Παρατηρήστε πώς απέφευγαν τα συναισθήματα τα μέλη της οικογένειάς σας και πώς αποφεύγετε εσείς τα δικά

σας τώρα. Ίσως σας έλεγαν να είστε ρεαλιστές και ασυγκίνητοι, με αποτέλεσμα να ψάχνετε μόνο λύσεις και να προσπαθείτε πάντα να «διορθώνετε» τα πράγματα ακόμα κι όταν πρόκειται για ζητήματα καρδιάς.

Ίσως στην οικογένειά σας να υπήρχε κάποιος στερεότυπο φύλων, για παράδειγμα, τα «αγόρια δεν κλαίνε» ή «τα κορίτσια είναι γλυκομίλητα», κάποιο πολιτισμικό μήνυμα, όπως «οι Άγγλοι είναι στωικοί», ή κάποιος κανόνας σε σχέση με την ηλικία, όπως «τα παιδιά πρέπει να υπάρχουν, αλλά να μη μιλάνε». Αν ισχύει κάτι τέτοιο, οι επιλογές συναισθημάτων μπορεί να ήταν περιορισμένες για εσάς πριν ακόμα γεννηθείτε.

Ίσως λάβατε το μήνυμα ότι μόνο συγκεκριμένα συναισθήματα είναι δικαιολογημένα, για παράδειγμα, αν η μητέρα σας ανησυχούσε για τα πάντα ή ο πατέρας σας έτρεχε σαν τρελός στον δρόμο. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον μπορεί να μάθατε ότι ένα συναίσθημα ταιριάζει με όλα και ότι μία προσέγγιση είναι κατάλληλη για κάθε περίπτωση. Ανησυχείτε για πράγματα όταν κανονικά θα έπρεπε να κάνετε μια αλλαγή. Θυμώνετε για καταστάσεις όταν κανονικά θα έπρεπε να αποδέχεστε αυτό που γίνεται. Νιώθετε *κάτι*, αλλά δεν είναι η σωστή αντίδραση, οπότε στιδήποτε κι αν κάνετε είναι περιττό και δεν νιώθετε ποτέ ανακούφιση.

Ίσως ήταν δουλειά σας να νοιάζεστε για τα συναισθήματα ολόκληρης της οικογένειας, να διατηρείτε την ειρήνη ή να είστε η ηλιαχτίδα που έφτιαχνε το κέφι όλων. Προσπαθούσατε τόσο πολύ να συντονιστείτε με αυτά που ήθελαν *εκείνοι*, που δεν αφιερώσατε ποτέ χρόνο να συντονιστείτε με τον εαυτό σας.

Αισθανθείτε για τον εαυτό σας

Στις συνεδρίες μας με την Μπιάνκα επισκεφθήκαμε ξανά κάποιες από τις τότε εμπειρίες της, αυτή τη φορά με πλήρη κατανόηση των συναισθημάτων που δεν αντιλαμβανόταν εκείνη την εποχή.

Μια από τις πιο σπαραξικάρδιες αναμνήσεις της ήταν η ώρα του μεσημεριανού στο δημοτικό, όταν ήταν περίπου οκτώ ετών. Οι φίλοι της έρχονταν με το κολατσιό τους μέσα σε πολύχρωμα τσαντάκια με λουράκι, διακοσμημένα με δημοφιλείς χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων και ετικέτες με τα ονόματά τους, που είχαν γράψει με όμορφα γράμματα οι μαμάδες τους. «Εγώ δεν είχα ποτέ τσαντάκι για το κολατσιό», μου είπε η Μπιάνκα, «ήταν πάντα μια πλαστική σακούλα από το σουπερ-μάρκετ και θυμάμαι να την κρατάω πάνω στα πόδια μου για να μην τη δει κανείς». Και συνέχισε βουρκωμένη: «Έφτιαχνα κάθε πρωί το κολατσιό μου μόνη μου. Θυμάμαι ότι το βούτυρο ήταν πάντα πολύ παγωμένο και θρυμματιζόταν το ψωμί μου, και το κεσεδάκι με το γιαούρτι έσπαγε μέσα στην τσάντα μου και πασάλειβε όλα τα βιβλία μου. Αν μου είχε περισσέψει γάλα από το πρωινό, το έπαιρνα μαζί μου, αλλά δεν ήξερα ότι πρέπει να το βάζεις στο ψυγείο, οπότε πάντα ξίνιζε μέχρι την ώρα του μεσημεριανού». Οι φίλοι της έβγαζαν το φαγητό τους στο τραπέζι και η Μπιάνκα κοιτούσε έκπληκτη τη φροντίδα και την προσοχή με την οποία είχαν προετοιμαστεί οι λιχουδιές για το πικ νικ τους: σάντουιτς με μαρμελάδα, κομμένα σε διάφορα σχήματα, μικροσκοπικά ταπεράκια με σταφίδες, σοκολατένια μπισκότα σε γυαλιστερά περιτυλίγματα και χυμουδάκια με

καλαμάκι. «Μου έρχεται να κλάψω όταν το σκέφτομαι τώρα», είπε. «Όλα αυτά τα έκαναν οι μαμάδες τους. Η δική μου μαμά δεν είχε καν σηκωθεί από το κρεβάτι εκείνη την εβδομάδα».

Η κατάθλιψη της Μπιάνκα την είχε προστατέψει μέχρι τότε από τη λύπη, αλλά είχε έρθει η ώρα να φέρει τα συναισθήματά της ξανά στην επιφάνεια και να τα χρησιμοποιήσει για να τη βοηθήσουν να δει τις αναμνήσεις της με μια νέα συμπόνια για το παιδί που τις είχε βιώσει.

Ενεργώντας σύμφωνα με τα συναισθήματά σας

Η αναγνώριση των συναισθημάτων μας είναι απλώς η αρχή της ανάρρωσης για το άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους. Μετά, έχει σχέση με το τι κάνουμε με τις πληροφορίες που μας παρέχουν αυτά τα συναισθήματα. Έχοντας πλέον αντιληφθεί τα συναισθήματά της, η Μπιάνκα μπορούσε να αρχίσει να σκέφτεται τι χρειαζόταν τότε και τι μπορούσε να κάνει τώρα.

Τι γίνεται όμως όταν δεν έχουμε ένα μοντέλο για να κάνουμε αυτό που πρέπει ώστε να καλύπτουμε τις ανάγκες μας; Όταν ήμασταν μωρά, εξαρτιόμασταν από τους άλλους για να καλύπτουμε τις ανάγκες μας: κλαίγαμε για να προκαλέσουμε μια αλλαγή στην κατάσταση μας, χαμογελούσαμε και χαχανίζαμε για να δείξουμε την εκτίμησή μας και να πάρουμε περισσότερα από αυτά που θέλαμε. Ως ενήλικες, όμως, με όλες τις εκλεπτυσμένες δεξιότητες επικοινωνίας και τα προσόντα που διαθέτουμε, τι γίνεται όταν πιάνουμε τον εαυτό μας να εξακολουθεί να θέλει να ευχαριστεί (ή να μη δυσαρεστεί) τους άλλους, στην προσπάθειά

μας να αποσαφηνίσουμε τα δικά μας συναισθήματα; Ακόμα κι αν η Μπιάνκα είχε καταλάβει πόση θλίψη ένιωθε εκείνη την εποχή, δεν θα ήξερε τι να κάνει γι' αυτό. Δεν ήταν καν σίγουρη πώς μπορούσε να βοηθήσει τον εαυτό της τώρα.

Όπως συμβαίνει με τα συναισθήματά μας, η ικανότητά μας να ενεργούμε μπορεί να μετριαστεί από τα μηνύματα που λάβαμε στην παιδική ηλικία. Πριν μπορέσω να τη βοηθήσω να κάνει τα σωστά βήματα τώρα, έπρεπε να ανακαλύψουμε πώς σαμποτάριζε υποσυνείδητα τις προσπάθειές της να ενεργεί σύμφωνα με τα συναισθήματά της.

Τι είναι αυτό που στέκεται εμπόδιο στον δρόμο σας;

Αν ξέρετε πώς νιώθετε, αλλά δεν σας επέτρεπαν να αναλάβετε δράση, ίσως χρειάζεται να προσπαθήσετε να βάλετε κάποιον άλλον να κάνει κάτι για εσάς τώρα. Ίσως δεν σας ενθάρρυναν να δοκιμάζετε πράγματα ή να παίρνετε ρίσκα, ή σας μάλωναν όταν ζητούσατε ευθέως αυτό που θέλατε ή όταν αμφισβητούσατε τη γνώμη των γονιών σας. Ίσως οι γονείς σας έκαναν τα πάντα για εσάς ή έπαιρναν όλες τις αποφάσεις για λογαριασμό σας. Δεν μπορείτε να ζητήσετε ευθέως αυτό που χρειάζεστε, οπότε έχετε μάθει να αφήνετε υπονοούμενα, να κατσουφιάζετε, να κολακεύετε ή να παρακαλείτε. Θεωρείτε ότι πρέπει να εξαναγκάσετε κάποιον να αλλάξει την κατάσταση για εσάς ή εγκαταλείπετε τελείως την προσπάθεια για αλλαγή.

Ίσως ποτέ κανείς να μη σας έμαθε πώς να ενεργείτε. Δεν

ξέρετε πώς να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας, οπότε δεν θα ξέρατε τι να κάνετε με το συναίσθημα του θυμού, ακόμα κι αν το αναγνωρίζατε. Ίσως να μην είδατε ποτέ τους γονείς σας να ενεργούν, ίσως ήταν παθητικοί και έμοιαζαν παραιτημένοι στις ατυχίες της ζωής τους. Αντί να αλλάξετε την κατάσταση, προσπαθείτε να αλλάξετε τον εαυτό σας και ψάχνετε τρόπους να μη σας νοιάζει τόσο πολύ.

Αν δεν πιστεύετε ότι η αλλαγή είναι εφικτή ή ότι μπορείτε να κάνετε κάτι διαφορετικά, είτε επειδή ποτέ δεν μπορούσατε να πάρετε αυτό που θέλατε είτε επειδή δεν πιστεύετε ότι αξίζετε ένα διαφορετικό αποτέλεσμα, μπορεί να εγκαταλείψετε την προσπάθεια. Αντί γι' αυτό, προσπαθείτε πολύ για τους άλλους, δέχστε αυτό που σας προσφέρουν και αισθάνεστε ευγνωμοσύνη γι' αυτό που παίρνετε.

Μπορεί να σας έμαθαν να κάνετε τα λάθος πράγματα. Ίσως σας είπαν να είστε «υπεράνω» ή «να γυρνάτε και το άλλο μάγουλο» όταν κάποιος σας συμπεριφέρεται άσχημα, αντί να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας ή να ανταποδίδετε. Ίσως σας είπαν να μη χαλάτε τη διάθεση των άλλων όταν είστε λυπημένοι, με αποτέλεσμα να κρύβετε ακόμα τη θλίψη σας σήμερα.

Το να ενεργείτε με λάθος τρόπο ή καθόλου είναι σαν να πίνετε ένα ποτήρι νερό όταν πεινάτε ή να προσπαθείτε να αγνοήσετε το γουργουρητό στο στομάχι σας επειδή δεν είναι ώρα φαγητού. Η Μπιάνκα προσπαθούσε να αντλεί ευχαρίστηση με το να κάνει τους άλλους χαρούμενους ή να πείθει τον εαυτό της ότι δεν είχε κανέναν λόγο να νιώθει κατάθλιψη, αλλά αυτό δεν ήταν σωστό και δεν μπορούσε να θεραπεύσει το πρόβλημα.

Το προφίλ της Μπιάνκα

Η Μπιάνκα ήταν ένα κράμα των τεσσάρων προφίλ· προσπαθούσε να ευχαριστεί όσο περισσότερους μπορούσε. Ήταν το Κλασικό προφίλ που ενέδιδε σε φίλους και συγγενείς, λέγοντας να σε στιδήποτε, και έβρισκε αμέτρητους τρόπους να ευχαριστεί τους άλλους. Θυσιαζόταν για όσους θεωρούσε ανώτερους και ζούσε δουλικά, σαν τον τύπο Σκιά. Χρησιμοποιούσε Ειρηνευτικές μεθόδους για να διατηρεί την ειρήνη μέσα στο σπίτι, ζώντας με έναν σύζυγο που είχε απρόβλεπτη διάθεση, και δεν ήθελε να απογοητεύει κανέναν, με αποτέλεσμα να γίνεται ράκος για να προφταίνει τη λίστα με τις ατέλειωτες υποχρεώσεις της.

Αν είχε εγκαταλείψει την προσπάθεια να συνδεθεί με τη μητέρα της ή είχε χάσει την πίστη της στις προσπάθειές της να ευχαριστεί τους άλλους, μπορεί να είχε εξελιχθεί σε Αντιστασιακό τύπο και να είχε αποφύγει άλλες απώλειες μέχρι τώρα. Βέβαια, δεν θα είχε αποβάλει την πίεση να ευχαριστεί τους άλλους, αλλά τουλάχιστον θα την είχε περιορίσει αποφεύγοντας γενικά τις σχέσεις. Κάποιες φορές την είδα να ταυτίζεται με τον Αντιστασιακό τύπο, στο μούδιασμα και στην αποστασιοποίηση που συνοδεύει μια κρίση βαθιάς κατάθλιψης. Πιθανόν να ήταν και η μητέρα της Αντιστασιακός τύπος και να έκρυβε την ευάλωτη φύση της πίσω από την κατάθλιψή της.

Διαφορετικοί συνδυασμοί περιβαλλοντικών παραγόντων δημιουργούν διαφορετικά κράματα των προφίλ, τα οποία αλλάζουν και εξελίσσονται με τον καιρό. Ίσως μπορείτε να παρατηρήσετε το προφίλ σας στα πρώτα χρόνια της ζωής σας

και μετά να αναλογιστείτε πώς συμπεριφέρεστε στις σχέσεις σας σήμερα.

Διορθώνοντας το άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους

Στις συνεδρίες μας, η Μπιάνκα άρχισε να καταλαβαίνει ότι το άτομο που ήθελε να ευχαριστεί τους άλλους δημιουργήθηκε από την έλλειψη της μητρικής φιγούρας και από το παράδειγμα ενός πατέρα που ευχαριστούσε τους άλλους. Ως ενήλικας, στόχος της πλέον ήταν να γίνει συναισθηματικά διαθέσιμη στον εαυτό της, να δίνει προσοχή στα συναισθήματά της και να φροντίζει και να υποστηρίζει τον εαυτό της. Μερικές εβδομάδες αφότου τη γνώρισα, ήρθε σε μια συνεδρία και μου είπε ότι μόλις είχε δει μια όμορφη αφίσα με τίτλο «Επιστροφή στο σχολείο» στη βιτρίνα ενός καταστήματος δώρων. Όσο μιλούσε, έβγαλε από την τσάντα της δύο πολύχρωμα τσαντάκια κολατσιού με ασορτί παγούρια, ένα για την εγγονή της και ένα για την ίδια. Δεν μπορούσε να συγκρατήσει τα δάκρυά της καθώς μου έδειχνε αυτό το κομμάτι της, το κομμάτι που επιτέλους μάθαινε να ευχαριστεί τον εαυτό της.

Το να κατανοούμε γιατί κάνουμε αυτό που κάνουμε μπορεί να μας προσφέρει μια ευκαιρία για αλλαγή. Μέσα από ιστορίες ανθρώπων όπως η Μπιάνκα θα σας βάλω στα παρασκήνια για να δούμε την προέλευση των ανθρώπων που θέλουν να ευχαριστούν τους άλλους, τον αντίκτυπο που έχει αυτή η επιθυμία στη ζωή τους και στις ζωές των ανθρώπων γύρω τους,

και τα μαθήματα που έμαθαν και τα οποία τους βοήθησαν να αρχίσουν να ευχαριστούν τον εαυτό τους. Θα δούμε αυτά τα μαθήματα και τα διδάγματα για εσάς, επίσης, και θα σας βοηθήσω να κάνετε στον εαυτό σας τις «θεραπευτικές» ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας και αυτά που ίσως πρέπει να κάνετε για να νιώθετε μεγαλύτερη ευχαρίστηση στη ζωή σας.

Η συνειδητοποίηση αυτών που μας έλειπαν κάποτε μας δείχνει τι πρέπει να ψάξουμε σήμερα. Μόλις εντοπίσετε τις πληγές από τις οποίες εξελίχθηκε το άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους, θα μπορέσετε να τις επουλώσετε, αν το αποφασίσετε. Μπορεί να σας απογοήτευσαν στο παρελθόν, αλλά, αν συνωμοτήσετε με τις αρχικές καταστάσεις και συνεχίσετε να αγνοείτε τις ανάγκες σας τώρα, θα απογοητεύσετε *εσείς* τον εαυτό σας στο παρόν.

Μπορούμε να διορθώσουμε τη ζημιά. Κάθε φορά που ακούμε τα συναισθήματά μας και ενεργούμε με αυθεντικό τρόπο, στέλνουμε στον εαυτό μας το μήνυμα ότι είμαστε σημαντικοί. Δημιουργούμε μια νέα διαδρομή όπου έχουμε την άδεια να αισθανόμαστε, ξέρουμε ότι τα συναισθήματά μας είναι έγκυρα και μπορούμε να κάνουμε πράγματα για να τα αποσαφηνίσουμε. Όσο περισσότερο βιώνουμε τα θετικά αποτελέσματα ενεργώντας με βάση τα συναισθήματά μας τόσο πιο πιθανό είναι να το ξανακάνουμε, και αυτό εξελίσσεται σε έναν χρήσιμο φαύλο κύκλο.

Στα επόμενα κεφάλαια θα σας ζητήσω να σκεφτείτε τα δικά σας παιδικά χρόνια και τις συμπεριφορές σας. Μη βιαστείτε με τις ερωτήσεις και τις ασκήσεις που θα συναντήσετε (καλό είναι

να έχετε κοντά σας χαρτί και στίλο), και δείτε αν θα μπορέσετε να αναπτύξετε την περιέργεια να μάθετε από πού έχετε έρθει και τι είναι εκείνο που σας έκανε αυτό που είστε σήμερα.

Η γέννηση του ατόμου που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους

Προσπαθήστε να θυμηθείτε για λίγο τα μηνύματα που λάβατε στην παιδική σας ηλικία.

Μπορείτε να εντοπίσετε την προέλευση του ατόμου που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους;

Ίσως σας επαινούσαν για την καλή συμπεριφορά σας. Για τα ευχαριστήρια γράμματα που γράφατε, την προθυμία σας να μοιράζεστε, τη φήμη ότι ήσασταν λογικοί ή ευγενικοί, ή για το ότι ήσασταν «ήσυχο» μωρό ή «καλό» αδερφάκι. Ίσως σας θεωρούσαν καλόβολου, δουλευταράδες, πρόθυμους ή κοινωνικούς και ίσως οι γονείς σας ήταν το ίδιο. Ίσως πάλι μάθατε να μη δυσαρεστείτε κανέναν – ίσως να μη θέλατε να δυσαρεστείτε τους άλλους στο σπίτι ή στο σχολείο. Ίσως νιώθατε ανασφάλεια με τα αρνητικά συναισθήματα, ίσως κάποιος από τους γονείς σας θύμωνε εύκολα ή ίσως ένα από τα αδέρφια σας είχε ήδη αναλάβει τον ρόλο του επαναστάτη. Μπορεί να σας ενθάρρυναν να σκέφτεστε αντί να αισθάνεστε, να λειτουργείτε με το μυαλό και όχι με την καρδιά. Μπορεί να μάθατε να μην ταραάζετε τα νερά ή να

μην προκαλείτε συγκρούσεις, να περνάτε απαρατήρητοι ή να διατηρείτε την ειρήνη, να γίνεστε αόρατοι ή να έρχεστε δεύτεροι.

Τώρα που έχετε καταλάβει πώς γίνετε ένα άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους, δείτε αν μπορείτε να εντοπίσετε το γιατί συνέβη αυτό.

Τι μπορείτε να παρατηρήσετε τώρα, ως ενήλικας, που δεν ξέρατε τότε;

Δείτε αν μπορείτε να παρατηρήσετε τι άλλο συνέβαινε με τους γονείς σας, τι ξέρετε για την κατάστασή τους εκείνη την εποχή και από πού προήλθαν εκείνοι. Η συνειδητοποίηση ότι η μητέρα σας ήταν άνθρωπος που ήθελε πάντα να ευχαριστεί τους άλλους ή ότι ο πατέρας σας ήταν τελειομανής δεν θα εξαφανίσει την πίεση την οποία σας φόρτωσαν, αλλά θα σας βοηθήσει να καταλάβετε ότι αυτός ήταν ο δικός τους τρόπος, όχι ο μοναδικός τρόπος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη γνώση για να συμπεριφέρεστε διαφορετικά τώρα. Αφήστε πίσω σας τις προκαταλήψεις με τις οποίες σας φόρτωσαν οι προηγούμενες γενιές.

Αν καταφέρετε να αναγνωρίσετε ότι η τάση σας να θέλετε να ευχαριστείτε τους άλλους είναι πιθανό να προέρχεται, εν μέρει τουλάχιστον, από τα μηνύματα που λάβατε πριν από δεκαετίες, ίσως μπορέσετε να δεχτείτε την πιθανότητα ότι μπορεί να μην είναι πολύ σχετικά με την ενήλικη ζωή σας σήμερα.

Τώρα σκεφτείτε τα μηνύματα που λάβατε σχετικά με

τα συναισθήματα και την ικανότητά σας να ενεργείτε σύμφωνα με αυτά που σας λένε.

Πώς παρεμποδίστηκαν τα συναισθήματα και οι ενέργειές σας;

Δείτε αν μπορείτε να θυμηθείτε πώς νιώθατε τότε, τι σας έλεγαν για τα συναισθήματά σας, τι κάνατε με αυτά και πόσο ευχαριστημένοι ή οτιδήποτε άλλο νιώθατε με τις ενέργειες που κάνατε. Ίσως τα συναισθήματά σας δεν ήταν καλοδεχούμενα ή μπορεί να μην τα κατανοούσατε, ή να μη συνειδητοποιούσατε ότι απαιτούνταν κάποια ενέργεια. Ίσως κάνατε πάντα το ίδιο και παίρνατε το ίδιο απογοητευτικό αποτέλεσμα, ή ίσως η αλλαγή να σας φαινόταν αδύνατη, οπότε μάθατε να εγκαταλείπετε την προσπάθεια.

Δείτε αν μπορείτε να εντοπίσετε το σημείο στο οποίο έχετε κολλήσει, αν εξακολουθείτε να αποφεύγετε τα συναισθήματά σας ή να περιορίζετε τις επιλογές που έχετε να ενεργείτε σύμφωνα με αυτά, και θα δείτε πού πρέπει να εστιάσετε τώρα, ενώ ταυτόχρονα θα μαθαίνετε περισσότερα για τα αυθεντικά συναισθήματα και τις ενέργειες στα κεφάλαια που ακολουθούν.

Αν δεν αλλάξουμε τα πρώιμα συστήματα πεποιθήσεων που δημιούργησαν το άτομο που θέλει να ευχαριστεί τους άλλους, θα καταλήξουμε να είμαστε ενήλικες με δουλειές, υποθήκες και δικές μας οικογένειες, που θα προσπαθούν ακόμα να κερδίσουν την εύνοια των μαμάδων και των μπαμπάδων

τους – θα είμαστε, δηλαδή, μεγάλοι άνθρωποι που θα θέλουμε να ευχαριστούμε τους γονείς μας και θα ψάχνουμε ακόμα την αγάπη.