9 Φεβρουαρίου 2017

Υπομονή…

/ Γενικά Θέματα





Συζητώντας με τους ανθρώπους, όταν ρωτάω τι έχουν κάνει ως τώρα για να αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα, ακούω πολύ συχνά την απάντηση “υπομονή“. Και εξηγούν “νόμιζα ότι θα άντεχα”, “περίμενα ότι ο άλλος θα το καταλάβει από μόνος του”, “πίστευα ότι μετά δεν θα με πειράζει τόσο”.

Τι είναι λοιπόν η υπομονή; Την καταλαβαίνω σαν την προσπάθειά μας να δώσουμε μια δεύτερη ευκαιρία, να μην πούμε ένα οριστικό όχι, να μην απομακρυνθούμε από κάτι ή από κάποιον. Κάτι σαν πίστωση χρόνου, με τη σκέψη ότι με τον καιρό ο άλλος θα αλλάξει ή θα καταλάβει. Ή ότι με το χρόνο εμένα δεν θα με πειράζει πια. Την υπομονή συχνά τη στηρίζει η πεποίθηση πως ο χρόνος, που είναι “ο καλύτερος γιατρός”, θα δώσει μια λύση.

Ωστόσο εδώ υπάρχει ένα ερώτημα. Τι είναι αυτό που κάνει το χρόνο ιαματικό; Με ποιο τρόπο μπορεί να επιδράσει ο χρόνος έτσι ώστε να γίνει δυνατό το να αλλάξει ο άλλος ή εσείς, όταν όλα παραμένουν ίδια; Τι ιδιότητες “μαγικές” του αποδίδουμε περιμένοντας, με άφθονη υπομονή, να αλλάξει τον άντρα ή τη γυναίκα μας, τα παιδιά μας, τους φίλους ή τους συνεργάτες μας, δίχως τίποτε άλλο να αλλάξει; Δίχως καμία δική μας παρέμβαση, καμιά δική μας αλλαγή ή εξήγηση στον άλλον του τι μας δυσκολεύει;

Ο χρόνος όντως μπορεί να βοηθήσει, όχι όμως επειδή περνάει και μεσολαβεί απόσταση, αλλά χάρη σε αυτά που συμβαίνουν στη ζωή μας, που κάνουμε εμείς και οι άλλοι μέσα στην πορεία του χρόνου. Ο χρόνος από μόνος του δεν κάνει κάτι, δεν ενεργεί, δεν πράττει. Εμείς ενεργούμε, εξηγούμε, ζητάμε, επικοινωνούμε, συνεννοούμαστε. Εμείς είμαστε ο ενεργός παράγοντας στις σχέσεις μας. Ο χρόνος δίνει το πλαίσιο, πολλές φορές και το περιθώριο να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας.

Όσο, λοιπόν, μπορώ να κάνω υπομονή μέσα σε μια σχέση, μπορώ να αξιοποιήσω το χρόνο αυτό ενεργά και δημιουργικά. Με μια διαφορετική υπομονή. Υπομονή να σε ακούσω και να προσπαθήσω να καταλάβω τι σου συμβαίνει και τι θα επιθυμούσες εσύ να γίνεται διαφορετικά από τη δική μου πλευρά. Υπομονή για να αναρωτηθώ και να κατανοήσω τον εαυτό μου, το πώς νιώθω και τι αν συνέβαινε διαφορετικά θα ήμουν ικανοποιημένος η ικανοποιημένη. Υπομονή στο να αναζητήσουμε το σημείο στο οποίο μπορούμε να συναντηθούμε εμείς οι δύο και να συνεννοηθούμε. Τότε ο χρόνος θα μπορεί να γίνει υποστηρικτής στην προσπάθειά μας να αναζητήσουμε μια λύση στις δυσκολίες και η υπομονή θα έχει άλλο νόημα από την αναμονή μιας εξωτερικής μαγικής αλλαγής.

Ξενια Κολλια

Ψυχοθεραπεύτρια -Ψυχολόγος

Φωτογραφία: Alin

Πηγή:Αντικλείδι , http://antikleidi.com