

# Οι εναλλαγές των ρόλων στην καθημερινότητα της κρίσης

ΤΗΣ ΔΡ. ΣΜΑΡΟΥΛΑΣ ΠΑΝΤΕΛΗ  
Ψυχολόγου



*Η Σμαρούλα Παντελή είναι διδάκτωρ ψυχολογίας, ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέας βιβλίων ψυχολογίας και εκπαιδευτικών ιστοριών για παιδιά.*

*Έχει διδάξει για επτά χρόνια Ηγεσία και Συναισθηματική Νοημοσύνη στο Παν/μιο Πειραιώς, οργανώνει και διευθύνει σεμινάρια επικοινωνίας σε επιχειρήσεις και οργανισμούς και διευθύνει θεραπευτικές ομάδες με ψυχόγραμμα.*

Τα τελευταία τρία χρόνια ζούμε σε μια κρίση που ορίζεται μέσα από αλληπαλήηλες ανατροπές. Συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός και η ανασφάλεια μας οδηγούν σε μια καθήλωση όπου η δημιουργικότητα δεν μπορεί να επιβιώσει. Οι περισσότεροι έχουμε χάσει το χαμόγελό μας, την αισιοδοξία μας, την πίστη μας και πολλοί από μας έχουμε χάσει το νόημα της ζωής!

Μέσα σ' αυτή τη σκυθρωπή πραγματικότητα εξακολουθούμε να εργαζόμαστε, όσοι έχουμε ακόμη δουλειά, να είμαστε σύντροφοι, γονείς, γείτονες, φίλοι και πολίτες αυτού του τόπου. Όπως και παλιότερα, έτσι και σήμερα, αλλιά και όπως πάντοτε, καλούμαστε να υποδυθούμε καθημερινά πολλούς ρόλους. Ο καθένας μας στο δικό του μετερίζι καλείται να τα βγάλει πέρα με τα παιδιά του, τους γονείς του, τους συναδέλφους του, τους προϊσταμένους του, τους άλλους οδηγούς στο δρόμο, τους υπαλλήλους στις διάφορες υπηρεσίες και μαγαζιά, τους προσωπικούς του φίλους αλλιά και τον ίδιο του τον εαυτό.

Οι εναλλαγές των ρόλων στην καθημερινότητά μας έχουν γίνει εξόχως κουραστικές λόγω της γενικής κατάθλιψης που ρέει στην ατμόσφαιρα αλλιά και μέσα μας, μια που κάθε τόσο μπαίνουμε και σε ένα νέο πένθος για το επίδομα που χάθηκε, για το μισθό που μειώθηκε, για το αυτοκίνητο που ακινητοποιήθηκε, για το ταξίδι που ακυρώσαμε, για το παλιό δαχτυλίδι της μαμάς που πουλήσαμε και για την ασφάλεια που νοιώθαμε. Είναι σα να έχουμε διαλέξει ένα ρούχο το οποίο φοράμε παντού.

Μ' αυτό κοιμόμαστε, μ' αυτό πάμε στη δουλειά, μ' αυτό καθόμαστε στον καναπέ, μ' αυτό πάμε στη ληϊκή, μ' αυτό πάμε στο γάμο που μας κάλεσαν και μέσα σ' αυτό νοιώθουμε ένα μάτσο χάλια! Πρόκειται για την δικαιολογημένη κακή μας διάθεση, για την δικαιολογημένη μας ευερεθιστότητα, για την δικαιολογημένη μας μιζέρια.

Σαν άνθρωποι είμαστε πηλασμένοι να μπορούμε να αναλαμβάνουμε και να απολαμβάνουμε πολλούς ρόλους καθημερινά. Από τους κοινωνικούς ρόλους όπως του γονιού, του εργαζόμενου, του εθελοντή, του γείτονα, έως τους συναισθηματικούς ρόλους όπως του χαρούμενου, του ερωτευμένου, του αναστατωμένου, του θυμωμένου κλπ.

Στα πλαίσια της πραγματικότητας οι ρόλοι που αναλαμβάνουμε δεν είναι πάντα ευχάριστοι αλλιά παρ' όλα αυτά είναι ρόλοι μέσα στους οποίους μπορούμε να απολαύσουμε μια ολοκληρωμένη ζωή. Αυτό είναι εξ' άλλου που κάνει τη ζωή μας πλούσια. Οι διαφορετικές εμπειρίες που βιώνουμε είναι εκείνες που μας ωριμάζουν και μας κάνουν ολοκληρωμένες προσωπικότητες.

Σε κάθε ρόλο που έχουμε να παίξουμε στη ζωή έχουμε στη



διάθεσή μας μια σειρά από επιλογές που αφορούν στον τρόπο που θα συμπεριφερθούμε. Έτσι για παράδειγμα, όταν οδηγούμε το αυτοκίνητό μας μπορούμε να είμαστε ήρεμοι και προσεκτικοί ή αγχωμένοι και επιθετικοί. Ποιος άραγε αποφασίζει για μας;

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως δεν έχουν κανένα έλεγχο πάνω στα συναισθήματά τους. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Φυσικά υπάρχουν ανάμεσά μας άτομα πιο ψύχραιμα και άτομα πιο παρορμητικά. Αλλά ακόμη και αυτοί που παίρνουν αμέσως φωτιά, είναι σε θέση να επιβληθούν πάνω στα συναισθήματά τους. Αρκεί κάποιος να έχει ένα κίνητρο και τότε μπορεί από παρορμητικός να γίνει ψύχραιμος. Όπως είπα και πριν, τόσο ο θυμός μας όσο και η απαισιοδοξία που βιώνουμε σχεδόν πανελλαδικά τελευταία, είναι απόλυτα δικαιολογημένα. Αυτό δεν σημαίνει πως δεν έχουμε επιλογή. Εκείνο που χρειαζόμαστε είναι ένας σοβαρός λόγος για να βγούμε από την συναισθηματική μαυρίλα και να μπούμε στο φως.

Πρέπει να πούμε πως τα αρνητικά συναισθήματα είναι πολύ μεταδοτικά. Αρκεί να κατσοφιάνουν δυο τρεις γύρω μας, και να, κολληήσαμε κι εμείς! Πρέπει όμως να πούμε και κάτι άλλο που δεν γνωρίζει ο πολύ κόσμος. Αυτό που ανακάλυψαν οι νευροεπιστήμονες είναι πως το χαμόγελο είναι πιο μεταδοτικό και από τη γρίπη!

Σκεφτείτε πως έχετε τα χάλια σας και βγαίνετε στο δρόμο κατσούφηδες για να πάτε στη δουλειά και πως τυχαία συναντάτε αγνώστους που απλά σας χαμογελούν. Μία, δύο, τρεις, θα χαμογελάσετε κι εσείς. Το χαμόγελο είναι κολλητικό και ακαταμάχητο! Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε.

Για να μπορέσει όμως κάποιος να βγει από την καταθλιπτική του διάθεση και να χαμογελάσει θα πρέπει να έχει ένα ισχυρό κίνητρο. Αρκεί λοιπόν να σκεφτεί κανείς με ποιο τρόπο επηρεάζει τους ανθρώπους γύρω του και τότε θα συνδεθεί και με το απαραίτητο κίνητρο.

Ας πάρουμε για παράδειγμα τον ρόλο του γονιού. Ποιος επηρεάζει ένας γονιός; Σίγουρα τα παιδιά του και κατ'επέκταση τον/την σύντροφό του και μητέρα ή πατέρα των παι-

διών του. Θα ήθελε ένας γονιός να διδάξει στα παιδιά του την καταθλιπτική αντίδραση ως επιλογή στις δυσκολίες της ζωής; Θα ήθελε ένας γονιός να εκπαιδεύσει ανθρώπους γεμάτους οργή και μίσος; Θα ήθελε ένας γονιός να απομακρύνει συναισθηματικά τα παιδιά του επειδή δεν παίζει μαζί τους;

Ας πάρουμε τώρα το παράδειγμα του υπαλλήλου σε ένα γραφείο. Θα ήθελε αυτός ο άνθρωπος να μοιλύνει την ατμόσφαιρα του γραφείου με την τοξικότητα του δικού του θυμού; Θα ήθελε να δημιουργήσει γύρω του ένταση από τα νεύρα του και να περάσει τη μέρα του σ' ένα γραφείο όπου όλοι τον αποφεύγουν ή τον στραβοκοιτάζουν;

Σε κάθε ρόλο που αναλαμβάνουμε έχουμε επιλογές. Αρκεί να αναλογιστούμε τις συνέπειες που έχει η συμπεριφορά μας στους γύρω μας και τότε θα είμαστε σε θέση πραγματικά να αποφασίσουμε αν θα είμαστε μωτρωμένοι, αδιάλλακτοι, απαισιόδοξοι, ενοχλητικοί ή αν θα μεταδίδουμε συνειδητά το χαμόγελο και τη θετική στάση.

Προφανώς ούτε το χαμόγελό μας, ούτε η καλή μας διάθεση μπορούν να ανατρέψουν την τραγικότητα των καιρών μας από τη μια στιγμή στην άλλη. Όμως, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι συνειδητά να παίξουμε το ρόλο μας με θετική διάθεση, δημιουργικότητα και αγάπη γι' αυτούς με τους οποίους μοιραζόμαστε τη ζωή μας.

Και αυτοί δεν είναι μόνο οι σύντροφοί μας, τα παιδιά μας και οι γονείς μας. Είναι και οι συνάδελφοί μας, και οι γείτονες μας, και οι άνθρωποι που περιμένουν στην ίδια ουρά με μας, και εκείνοι που οδηγούν στον ίδιο δρόμο με μας και αναπνέουν τον ίδιο αέρα με μας!

Το βιβλίο της «Τα μυστικά της ομαδικής επιτυχίας: από την θεωρία στην πράξη» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Κριτική αποτελεί ένα σημαντικό βοήθημα για τους εργαζόμενους που δοκιμάζονται σκληρά στις μέρες μας.