

Όρια

Τα όρια προσδιορίζουν τον προσωπικό χώρο του καθενός, το χώρο όπου αρχίζουν και τελειώνουν οι ευθύνες του. Ο εαυτός είναι η μόνη περιοχή που ένα άτομο έχει έλεγχο. Τα άτομα που έχουν μέσα τους πολύ θυμό και τα άτομα που κάνουν σχέσεις εξάρτησης με άλλους έχουν χαλαρά και ασαφή όρια. Δεν μπορούν να ελέγχουν τους εαυτούς τους. Απώλεια των ορίων, απώλεια του ελέγχου, απώλεια επιλογών, απώλεια της ελευθερίας, απώλεια του εαυτού... ένα πολύ καταστροφικό «πακέτο».

Ο καθένας είναι προσωπικά υπεύθυνος για όλα εκείνα που περιλαμβάνονται μέσα στα όρια που ορίζει για τον εαυτό του, και που προσδιορίζουν το «είμαι» από το «δεν είμαι». Ο καθένας είναι υπεύθυνος για τα συναισθήματά του, τις αρχές του, τις αξίες του, τις συμπεριφορές του, τις σκέψεις του, τα πιστεύω τους, τα όριά του. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Γιατί κάποιος να μην θέλει να έχει τον έλεγχο του εαυτού του? Θα εμπιστευόταν κάποιος το παιδί του σε κάποιον άλλο? Θα ήθελε να αποφασίσει κάποιος άλλος για λογαριασμό του για τα ρούχα του, τα έπιπλά του, το σύντροφο που θα διαλέξει? Για το σπίτι του, τη δουλειά του, το γάμο του?

Ακριβώς επειδή ο καθένας βάζει τα όριά του, είναι και προσωπικά υπεύθυνος στο να προστατεύει τον εαυτό του. Το καθήκον του καθενός είναι να φροντίζει τον εαυτό του και να μην επιτρέπει στους άλλους να τον καταπατάνε. Αυτό σημαίνει να μπορεί να λέει «όχι», ακόμα και αν πληγώσει ή απογοητεύσει κάποιον. Τα καλά νέα είναι ότι από την στιγμή που είμαστε υπεύθυνοι για τον εαυτό μας, και οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τους εαυτούς τους. Θα πρέπει να σέβονται τα όριά μας, όπως και εμείς θα πρέπει να σεβόμαστε τα δικά τους.

Δεν είναι δική μας ευθύνη να κάνουμε τον σύντροφό μας χαρούμενο. Και να θέλαμε δεν μπορούμε, γιατί δεν έχουμε αυτή τη δύναμη, παρά μόνο αν ο άλλος μας τη δώσει. Μπορεί να προσπαθούμε και να φερόμαστε στον άλλο όσο πιο καλά γίνεται, όμως ότι και να κάνουμε είμαστε υπεύθυνοι για τα δικά μας συναισθήματα. Το καθήκον απέναντι στον εαυτό μας είναι να έχουμε επίγνωση των κινήτρων μας, των επιδιώξεών μας, των συναισθημάτων μας και της συμπεριφοράς μας. Ακόμα και αν ο άλλος θέλει να μας μεταθέσει την ευθύνη των αντιδράσεών του στη συμπεριφορά μας, οι αντιδράσεις του είναι δική του και μόνο ευθύνη. Και αυτό δεν χωράει καμία συζήτηση. Για παράδειγμα, ένας άντρας που κακοποιεί λεκτικά τη γυναίκα του προκειμένου να την ελέγξει (συμπεριφέροντας της άσχημα στη πορεία) δεν είναι υπεύθυνος για τα συναισθήματα της γυναίκας του. Αυτή είναι. Αυτή τον αφήνει να παραβιάζει τα όριά της. Έτσι το ζευγάρι μπορεί να συνεχίσει την αμοιβαία παραβίαση των ορίων του.

Στην πραγματικότητα, ο σύντροφος που κακοποιεί συναισθηματικά ή σωματικά δίνει αναφορά μόνο στον εαυτό του. Το τίμημα για αυτό είναι να χάνει τον εαυτό του, την εσωτερική του γαλήνη, κλπ. Το θύμα, που υποτιμάει τα συναισθήματά του, και βρίσκει δικαιολογίες για τον σύντροφό της, είναι επίσης υπεύθυνη για τον εαυτό της. Και πληρώνει το ίδιο τίμημα για αυτό που κάνει στον εαυτό της.

Με ή χωρίς αυτο-επίγνωση, ο καθένας έχει αποφασίσει να βάλει τον εαυτό του στην θέση που βρίσκεται. Όταν ο θύτης θυμώνει επειδή η σύντροφός του είναι αχάριστη και δεν φέρεται όπως αυτός επιθυμεί, αυτό είναι δικό του πρόβλημα. Αν το θύμα επιτρέπει στο θύτη να θυμώσει, αυτό επίσης είναι δικό του πρόβλημα. Αυτή η σχέση αλληλεξάρτησης μπερδεύει τα πράγματα. Το ζευγάρι εδώ χρειάζεται θεραπεία. Το θύμα πρέπει να μάθει να εκτιμάει τις θετικές προσπάθειες του θύτη και την καλή του συμπεριφορά. Ο θύτης πρέπει να σταματήσει να σταματήσει να βγάζει συμπεράσματα ότι το θύμα του δεν εκτιμάει τα όσα κάνει.

Δεν είναι εγωιστικό να βάζει κανείς όρια. Αντίθετα μπορεί να είναι καταστροφικό το να μην βάζει όρια. Ποιος άλλος ξέρει καλύτερα από τον ίδιο του τον εαυτό για το τι χρειάζεται καλύτερα. Για το τι θέλει και τι δεν θέλει. Η λέξη «εγωισμός» έχει αρνητική χροιά. Ίσως καλύτερα να χρησιμοποιούσαμε τη λέξη «αυτο - φροντίδα». Τότε ακουγόταν ίσως καλύτερα να λέμε «δεν φροντίζει κανείς τον εαυτό του αν δεν βάζει όρια?» Σίγουρα.

Πως μπορεί όμως κανείς να βάλει όρια και να είναι «καλός». Αλλά γιατί να πιστεύουμε έτσι? Τι σημαίνει όμως «καλός»? Πως θα ακουγόταν αν χρησιμοποιούσαμε καλύτερα τη λέξη «ακέραιος»? Πως θα νιώθαμε αν ήμασταν τόσο καλοί που κάποιος μας εκμεταλλευόταν? Μήπως συχνά κρύβουμε το θυμό και την πίκρα μας, χαμογελώντας και υποκρινόμενοι – ακόμα και στον ίδιο μας τον εαυτό- ότι όλα είναι εντάξει? Ή ξεσπάμε το θυμό μας στον επόμενο που θα βρούμε μπροστά μας? Πως μπορεί να νιώθουμε καλά αν έχουμε τόσο βάρος μέσα μας?

Γιατί νιώθουμε ενοχές όταν προσπαθούμε να βάλουμε όρια? Γιατί έχουμε μάθει να πιστεύουμε ότι είναι δική μας ευθύνη να μην απογοητεύουμε τους άλλους, να τους ευχαριστούμε, να κάνουμε ότι μπορούμε για να είμαστε αρεστοί, κλπ.

Δεν είναι όλες οι ενοχές παράλογες. Κάθε περίπτωση είναι και διαφορετική και πρέπει να εξετάζεται ξεχωριστά. Ποια είναι το κίνητρο κάθε φορά? Για παράδειγμα, αν ένας ζηλιάρης σύζυγος νιώθει ανασφάλεια ότι μπορεί να φλερτάρουν την όμορφη γυναίκα του αν βγει έξω με μία φίλη της ένα βράδυ μπορεί να προφασιστεί ότι δεν έχουν χρήματα να ξοδεύουν για διασκέδαση παρόλο που έχουν. Από τη στιγμή που ήθελε να την ελέγξει έχει κάθε λόγο να νιώθει ένοχος (κάτι που δεν θα παραδεχτεί ποτέ).

Μερικές φορές μπορεί να πιστεύουμε ότι ξέρουμε το τι είναι σωστό για το σύντροφό μας. Να πιστεύουμε ότι είναι υποχρέωση και «δουλειά» μας να φροντίζουμε τον άλλο. Υπάρχει όμως μία μεγάλη διαφορά. Άλλο είναι να φροντίζουμε τον άλλο για να νιώθει καλά και άλλο είναι να φροντίζουμε

τον άλλο για να τον ελέγχουμε. Ο καθένας μας έχει δικαίωμα να κάνει τις επιλογές του, ακόμα και αυτές που πιστεύουμε ότι είναι λάθος. Μπορούμε να πούμε τη γνώμη μας αλλά ως εκεί. Η επιλογή του τι θα κάνει ο άλλος δεν είναι δική μας ευθύνη, αλλά αποκλειστικά και μόνο δική του. Το μόνο που πρέπει να ελέγχουμε είναι τον ίδιο μας τον εαυτό, που σημαίνει ότι θα πρέπει να μάθουμε να ανεχόμαστε και τις επιλογές του άλλου. Μπορεί να μην συμφωνούμε με αυτές αλλά πρέπει να τις σεβόμαστε.

Όσο περισσότερο μαθαίνουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας τόσο λιγότερο βασιζόμαστε στους άλλους για να σιγουρευτούμε και να εμπιστευτούμε τα συναισθήματά μας. Ότι και να προσπαθεί ο άλλος να μας «φορτώσει», απλά δεν τον δεχόμαστε.

Όσο καλλιεργούμε τα δικά μας όρια, τόσο λιγότερα μας ενοχλούν τα όρια των άλλων.