



Όλο και πιο συχνά πλέον συναντούμε ανθρώπους που δυσκολεύονται να πούνε «όχι». Αλλά το ίδιο συχνά ερχόμαστε αντιμέτωποι με ανθρώπους που δυσκολεύονται να δεχτούν το «όχι». Και τα δύο σε κάποιους φαντάζουν δύσκολα κι εξουθενωτικά. Γιατί όμως να είναι τόσο δύσκολη η εκφορά μιας τόσο μικρής λέξης; Να την εκφράσεις αλλά και να την δεχτείς. Είναι μικρή σε μέγεθος, σε ουσία όμως είναι μια λέξη τεράστια, με πολλές συνέπειες κάποιες φορές. Συνέπειες που γίνονται συνήθως εμφανείς μέσα από τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Αν κάποιος γυρίσει τον χρόνο πίσω και προσπαθήσει να θυμηθεί από τότε που διεκδίκησε την αυτονομία του, σε ηλικία δύο ετών, λέγοντας στη μητέρα του «όχι», αν εκείνη προσπάθησε να τον κάνει να μην το ξαναπεί. Η μεγάλη διαφορά σήμερα είναι, ότι πλέον είναι ενήλικας. Έχει το δικαίωμα να παίρνει τις δικές του αποφάσεις. Έχει δικαίωμα να αποφασίσει πώς θα περάσει τον ελεύθερο χρόνο του, με ποιον θα κάνει παρέα, πού θα πάει, τι θα φάει για δείπνο, πότε θα φάει. Για να τα πετύχει όλα αυτά καλό θα ήταν να υπάρχει στον λόγο του και αυτή η λέξη λοιπόν. Ας αρχίσει κάποιος, κάνοντας στον εαυτό του την ερώτηση κλειδί, κάθε φορά που κάποιος του εκφράζει μια απαίτηση, ας αναρωτηθεί: θέλω πραγματικά να το κάνω αυτό;

Αν ποτέ δεν έμαθε κάποιος να εκφράζει τις απόψεις, τις επιθυμίες και τις ανάγκες του, ενώ αντιθέτως άφηνε τους άλλους να τον παρασύρουν, να τον επηρεάζουν και να καθορίζουν τη ζωή του, θα τον δυσκολέψει αρκετά αυτό το εκ πρώτης όψεως απλό βήμα. Αν δεν αντιπαράτίθεται με τους άλλους, αποφεύγει τις συγκρούσεις κάνοντας πάντα αυτό που θέλουν οι άλλοι, τότε τα συναισθήματα που βιώνει συνήθως κάποιος που δεν λέει «όχι», είναι ο θυμός με τον εαυτό του, αλλά και πολλές φορές με τους άλλους επειδή δεν τον καταλαβαίνουν και θέλουν πάντα να γίνεται το δικό τους. Πρόβλημα προκύπτει και όταν κάποιος δεν έχει μάθει να δέχεται το όχι σαν απάντηση, βέβαια αυτό οφείλετε εν μέρη και στην διαπαιδαγώγηση του. Ας αναλογιστεί όμως ο καθένας μήπως ο ίδιος τους έχει μάθει ότι «μπορεί να γίνεται πάντα το δικό τους»; Πιθανώς τους το έχει δείξει εκείνος, αφού ποτέ δεν αρνείται, είναι πρόθυμος να βοηθά, δεν έχει ποτέ πρόβλημα σε ποιο μαγαζί θα καθίσει για καφέ, αφήνει πάντα τους άλλους να αποφασίζουν. Ίσως κάποιος νιώθει εγκλωβισμένος μέσα σε όλο αυτό. Πολλές φορές βιώνει και ενοχές, αν δώσει προτεραιότητα στις δικές του ανάγκες και σ' αυτό που θέλει ο ίδιος και όχι οι άλλοι. Βέβαια, εδώ υπάρχει η ικανοποίηση τα αποδοχής των άλλων, αφού τον θέλουν για φίλο/σύντροφο. Και φυσικά, αφού είναι βολικός! Φυσικά, δεν συμπεριφέρονται όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο. Και αυτό θα το έχετε διαπιστώσει αφού μάλλον οι γύρω σας λένε το «όχι» τους συχνά. Το θέμα είναι πώς το διαχειρίζεται ο καθένας είτε στην εκφορά είτε σαν απάντηση. **Πως γεννήθηκε όμως αυτή η δυσκολία;**

Για ακόμα μια φορά, θα γυρίσουμε τον χρόνο πίσω, στην παιδική ηλικία. Μπορεί οι γονείς κάποιου να τον τιμωρούσαν, απειλούσαν ή θύμωναν μαζί του όταν δεν συμπεριφερόταν όπως ήθελαν εκείνοι. Δεν υπήρχε δηλαδή η ελευθερία έκφρασης του εαυτού του, παρά μόνο η έκφραση που ήταν αποδεκτή από εκείνους. Ίσως να μην του επέτρεπαν να κάνει τις δικές του επιλογές. Ίσως να τον έκαναν να νιώθει ένοχος ή εγωιστής όταν δεν έκανε αυτό που ήθελαν. Τέλος, πολλοί γονείς έχουν την τάση να αγχώνονται υπερβολικά ή να θυμώνουν, αν τα παιδιά τους δεν κάνουν ή δεν λένε κάτι όπως θα το ήθελαν εκείνοι. Αυτό κάνει κάποιον να ανησυχεί και να νοιάζεται για τις συναισθηματικές συνέπειες των πράξεων του στους άλλους. Δηλαδή, να μην λέει ή να μην κάνει κάτι για να μην στεναχωρήσει τους άλλους. Φαίνεται λοιπόν πως τον πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή κάποιου τον έχουν οι άλλοι και εκείνος απλά παρατηρεί τι συμβαίνει. Μήπως θα ήταν καλύτερα για τον ίδιο αν πρωταγωνιστούσε στη δική του ζωή; **Πως όμως θα μπορούσε να γίνει αυτό;**

Το πρώτο σημαντικό βήμα είναι να συνειδητοποιήσει κάποιος την παθητικότητα και την υποταγή στην παιδική του ηλικία. Να αναρωτηθεί αν ισχύει κάτι από τα παραπάνω όσον αφορά τη στάση των γονιών του προς εκείνον; Έπειτα, να δώσει χρόνο στον εαυτό του να σκεφτεί ποιες είναι οι δικές του επιθυμίες και ανάγκες. Είναι πιθανό να μην τις γνωρίζει, αφού τόσο καιρό παρασύρεται σε αυτά που θέλουν οι άλλοι. Ο καθένας θα πρέπει να διεκδικεί τα δικαιώματά του, να εκφράσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Να πιστέψει πως έχει κάθε δικαίωμα να λέει όχι αλλά ταυτόχρονα οφείλει να βρει και την δύναμη να το δέχεται. Κανένας δεν είναι υποχρεωμένος να κάνει οτιδήποτε που πραγματικά δεν το επιθυμεί την δεδομένη στιγμή που του το ζητάει κάποιος. Το ίδιο βέβαια ισχύει και αντίστροφα. Κάποιος θα πρέπει να ζητά βοήθεια από τους άλλους όταν τη χρειάζεται, να συζητά μαζί τους για τα προβλήματα του. Να μην είναι μόνο ακροατής στα προβλήματα των άλλων. Ας απομακρυνθεί από τους ανθρώπους που τον εκμεταλλεύονται εγωιστικά. Ας εκφράσει τον θυμό του, αν έτσι νιώθει. Και κυρίως να πιστέψει πως έχει το δικαίωμα να κάνει όλα τα παραπάνω.

Όταν το καταφέρνει κάποιος αυτό, θα αισθανθεί τέτοια ικανοποίηση όση δεν ένιωσε ποτέ σαν φοβισμένο παιδί μέσα στο κορμί ενός ενήλικα!