



Ψυχή τε και Σώματι

Κέντρο Ψυχολογικών Θεραπειών

ατομική, ομαδική & οικογενειακή ψυχοθεραπεία

Η ευεργετική δύναμη της αναγνώρισης



Έχετε προσέξει πως καμαρώνει το μικρό παιδί όταν του λέμε «Μπράβο!» για μια προσπάθεια που ολοκλήρωσε, όταν θαυμάζουμε κάτι που πέτυχε; Τα ματάκια του λάμπουν από περηφάνια, χοροπηδάει από χαρά.

Μεγαλώνοντας δεν εκφραζόμαστε με τον ίδιο παραστατικό τρόπο όπως το παιδί αλλά πάντα νιώθουμε καμάρι και μια βαθιά αίσθηση ικανοποίησης όταν οι άλλοι αναγνωρίζουν τις επιτυχίες μας, τις προσπάθειες, την αξία μας γενικότερα.

Πολλές φορές δεν αναγνωρίζουμε την αξία των ανθρώπων γύρω μας. Τη θεωρούμε δεδομένη, δεν την προσέχουμε. Κάποιες φορές τη συνειδητοποιούμε μόνο όταν χάσουμε κάποιον μέσα από θάνατο ή χωρισμό. Άλλες φορές εκτιμούμε αλλά δεν εκφράζουμε ανοιχτά την εκτίμησή μας.

Στη δουλειά μου σαν οικογενειακή θεραπεύτρια συναντάω γονείς που πιστεύουν ότι αν εκφράσουν ανοιχτά την εκτίμησή τους στο παιδί τους, τότε εκείνο θα επαναπαυθεί και θα σταματήσει

να προσπαθεί. Οπότε αναφέρουν μόνο τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να βελτιωθεί, επισημαίνουν δηλαδή τις ελλείψεις, τα λάθη του. Όταν ρωτάω αν εκτιμούν αυτά που πετυχαίνει το παιδί, λένε ξαφνιασμένα «Μα βεβαίως!» και συνεχίζουν με μια λίστα επιτυχιών που μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν είχαν αναφέρει. Το συγκλονιστικό σ' αυτή τη σκηνή είναι η αλλαγή στο παιδί όταν ακούει την αναγνώριση από τους γονείς του. Η στάση του από καμπουριασμένη με πεσμένους ώμους γίνεται πιο ορθή, καμαρωτή. Το πρόσωπο του φωτίζεται και ακούει με ζωντάνια και ενδιαφέρον.

Η αναγνώριση είναι σαν τον ήλιο που θρέφει το βλασταράκι και το βοηθάει να ψηλώσει και να δυναμώσει. Ζεσταίνει την καρδιά, της δίνει φτερά. Όχι μόνο δεν οδηγεί στην επανάπαυση, όπως φοβούνται οι γονείς του παραδείγματος, αλλά αντίθετα τονώνοντας την αυτοπεποίθηση δίνει κουράγιο στο άτομο να συνεχίσει την καλή προσπάθεια ακόμα κι όταν συναντάει δυσκολίες. Κι αυτό βεβαίως ισχύει όχι μόνο στα παιδιά αλλά σε όλους μας. Στη ρουτίνα της καθημερινής ζωής είναι 'εύκολο' να προσέξουμε και να τονίσουμε μόνο αυτά που δεν κάνει ο σύντροφός μας ή που δεν κάνει καλά. Αυτό δημιουργεί δυσαρέσκεια και εντάσεις. Αντίθετα μια καλή λέξη στο σύντροφό μας, η αναγνώριση των προσπαθειών που καταβάλλει μέσα και έξω από το σπίτι τονώνει το ηθικό του, τον κάνει να νιώθει ότι αξίζει αυτό που κάνει και συνεπακόλουθα ότι αξίζει ο ίδιος. Αυτό ζεσταίνει τη σχέση και μπορεί και να κινητοποιήσει το άτομο να εντείνει τις προσπάθειές του.

Βεβαίως η αναγνώριση της αξίας κάποιου δεν έχει να κάνει μόνο με τις επιτυχίες του. Είναι εξίσου σημαντική και όταν το άτομο κατέβαλε προσπάθεια που δεν ολοκληρώθηκε ή δεν οδήγησε σε επιτυχία. Και πάνω απ' όλα είναι η αναγνώριση ότι ο καθένας μας αξίζει όχι μόνο για τις ικανότητες και κατορθώματά του αλλά για την όλη του ύπαρξη, τις δυνάμεις και αδυναμίες του, όπως ένα νεογέννητο αξίζει απλά και μόνο γιατί είναι μια καινούρια ζωή..

Σοφία Μεσσάρη

Κλινική Ψυχολόγος & Οικογενειακή Θεραπεύτρια

Κέντρο Ψυχολογικών Θεραπειών "Ψυχή τε και σώματι"

URL: <http://www.ptks.gr/scientific-material/%CE%B7-%CE%B5%CF%85%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B4%CF%8D%CE%BD%CE%B1%CE%BC%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%8E%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82>