



## Art&Life

36

ΚΥΡΙΑΚΗ 12.01.25

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΝΘΗΣ ΚΟΥΝΙΑ  
mfkounia@hotmail.com

**Μ**πήκε το νέο έτος και η λαχτάρα μας για αλλαγές, νέους στόχους, αλλά και για τον επαναπροσδιορισμό της ήδη υπάρχουσας καθημερινότητάς μας είναι κάτι περισσότερο από έντονη. Όλοι σκεφτόμαστε ότι με τη νέα χρονιά θα οργανωθούμε καλύτερα και θα διώξουμε μακριά καθημερινές συμπεριφορές και μοτίβα που, χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε, μας οδηγούν σε αδιέξοδο. Ωστόσο όλα ξεκινούν από τη στιγμή που θα αποφασίσουμε να δουλέψουμε με τον εαυτό μας, παίρνοντας απόσταση από όλα όσα μας στενοχορούν.

Η ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος Σοφία Ανδρεοπούλου, μιλώντας στην «Κυριακάτικη Απογευματινή», αποκαλύπτει όλα όσα χρειάζεται να κάνουμε για να φροντίσουμε τον εαυτό μας, σημειώνοντας ποιο είναι το πρώτο βήμα για την αυτοβελτίωση και από πού ξεκινά η αληθινή αλλαγή του εαυτού μας.

«Η αρχή για την προσωπική μας ανάπτυξη και βελτίωση είναι κατά τη γνώμη μου τα 3 Α: Αποδοχή του εαυτού, Ανταγωνιστική των σημείων που μειονεκτώ, Απόφαση να βελτιωθώ. Αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι, με τα προτερήματα και τα ελαττώματά του, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες του. Ετσι, αντίχω να αναγνωρίσω τα λάθη μου, γιατί αφού αποδέχομαι τον εαυτό μου χωρίς όρους, δεν καταρρακώνομαι όταν καταλάβω πως έχω κάνει κάποιο λάθος ή έχω κάποιο ελάττωμα. Και στη συνέχεια, μπορώ να αποφασίσω να βελτιώσω τα σημεία στα οποία μειονεκτώ και να εξελιχθώ αναφέρει.

Τη ρωτήσαμε να μας πει ποιες καθημερινές συμπεριφορές και ποια μοτίβα μας



*Αν έχουμε υπερβολική ανάγκη να είναι όλοι πάντα ευχαριστημένοι μαζί μας ή δίπλα μας, τότε ίσως αυτό δείχνει πως δεν εκτιμούμε και πολύ τον εαυτό μας*

ΣΟΦΙΑ ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

οδηγούν σε αδιέξοδο χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε και η απάντησή της είναι καιρία: «Πολλές συνήθειες, είτε αφορούν τη συμπεριφορά είτε τις σκέψεις μας, μπορεί να είναι βλαβερές και να οδηγούν σε αδιέξοδο. Συνήθως το αντιλαμβανόμαστε όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, αλλά συχνά προτιμάμε να το "ρίξουμε" σε κάτι εξωτερικό -σε άλλους ανθρώπους ή καταστάσεις- παρά να πάρουμε πάνω μας την ευθύνη και αυτό οδηγεί τελικά σε αδιέξοδο, μια που περιμένουμε να αλλάξουν οι άλλοι κι όχι εμείς. Το ζήτημα είναι να αναλάβουμε εμείς την ευθύνη για τη ζωή μας και να εξετάσουμε τι φταίει, όταν τα πράγματα δεν πηγαινουν καλά. Εμείς δεν μπορού-

με να αλλάξουμε τους άλλους ανθρώπους και μερικές φορές δεν μπορούμε να αλλάξουμε ούτε και τις συνθήκες γύρω μας, αλλά μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που εμείς αντιδρούμε. Μπορούμε να βελτιώσουμε τη δική μας στάση ώστε να αποφύγουμε το αδιέξοδο». Ωστόσο πολλές φορές νιώθουμε υπερβολική ανάγκη να ευχαριστούμε συνέχεια τους άλλους, πράγμα που δείχνει ένα πολύ συγκεκριμένο πρόβλημα.

«Σίγουρα είναι καλό να μας ενδιαφέρει πως αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι. Αν ωστόσο έχουμε υπερβολική ανάγκη να είναι όλοι πάντα ευχαριστημένοι μαζί μας ή δίπλα μας, τότε ίσως αυτό δείχνει πως δεν εκτιμούμε και πολύ τον εαυτό μας. Πιθανώς φοβόμαστε πως οι άλλοι δεν θα μας αγαπούν αν δεν περνούν υπέροχα μαζί μας. Οπότε πιεζόμαστε για να είναι ευχαριστημένοι, για να τους δώσουμε αυτό που θέλουν - και αυτό συχνά καταλήγει να βλάπτει τη σχέση αντί να τη βοηθάει. Αφ' ενός εμείς πιεζόμαστε και ζούμε με μια διαρκή αγωνία να μη δυσαρεστηθούν οι άλλοι. Αφ' ετέρου εκείνοι δεν μας γνωρίζουν αληθινά, δεν ξέρουν τι πραγματικά νιώθουμε ή θέλουμε σε κάθε περίπτωση γιατί το κρύβουμε για να μην τους δυσαρεστήσουμε. Έτσι η σχέση καταλήγει πιο επιφανειακή και τα σημεία της που ίσως δεν λειτουργούν καλά ποτέ δεν βελτιώνονται», τονίζει.

Και πως ξεκινάμε να δουλεύουμε τον εαυτό μας, ώστε να κατακτήσουμε την ευτυχία στη ζωή μας; «Η ευτυχία θεωρώ πως δεν έχει να κάνει τόσο με εξωτερικές συνθήκες και καταστάσεις όσο με εσωτερικές. Για μένα, αν θέλουμε να κατασκευάσουμε μια αίσθηση ευτυχίας μέσα μας θα πρέπει να δουλέψουμε για να πετύχουμε δύο πράγματα: α) να αποδεχθούμε τον εαυτό μας και τα κομμάτια της ζωής μας που δεν μπορούμε να βελτιώσουμε, β) να πάρουμε την απόφα-

ση να βλέπουμε περισσότερο το θετικό παρά το αρνητικό σε οτιδήποτε ζούμε» λέει η κ. Ανδρεοπούλου.

### Βιβλία-οδηγοί για την εσωτερική μας γαλήνη

• Για τη σημασία που έχει η δημιουργία ορίων στη ζωή μας μιλά εκτενώς η Αμερικανίδα ψυχοθεραπεύτρια Nedra Glover Tawwab μέσα από το βιβλίο της «Βάλε τα όριά σου - Ένα οδηγός για να κερδίσεις ξανά τον εαυτό σου» που κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Διόπτρα. «Μην πιεζόσαι άλλο, μιλά για τις ανάγκες σου και νιώσε την ελευθερία να είσαι πραγματικά ο εαυτός σου», λέει στον πρόλογο. Νιώσете ότι πνίγησατε; Αποφύγετε την επικοινωνία με ανθρώπους που μπορεί να σας ζητήσουν κάτι; Δεν έχετε καθόλου χρόνο για τον εαυτό σας; Ονειρεύεστε συχνά να τα παρατήσετε όλα και να εξαφανιστείτε; Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει.

• Άλλο ένα βιβλίο που μας βοηθάει στον τομέα του γάμου και τη σχέση μας με τον σύντροφό μας είναι το «Ο γάμος από έρωτα έχει αποτύχει», των Εκδόσεων Πατάκης. Σ' αυτό το σύνομο και καιριο βιβλίο ο Πασκάλ Μπρυκνέρ εξετάζει το φαινόμενο του σύγχρονου γάμου και πως ένας θεσμικός εθελοντικός, «ελεύθερος» -στον σύγχρονο δυτικό κόσμο- καταλήγει συχνά πηγή δυστυχίας.

• Τέλος, στο καινούργιο βιβλίο της με τίτλο «Κάνε αυτό που σου λέω, αλλιώς...» Θεραπεύοντας το κακοποιημένο παιδί μέσα μας», των Εκδόσεων Κάκτος, η γνωστή ψυχολόγος Τένια Μακρή ανοίγει ξανά το θέμα των βαθιών τραυμάτων που προκαλεί η παιδική κακοποίηση και, κυρίως, δίνει πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις για να βρούμε μέσα μας το πληγωμένο, φοβισμένο παιδί που υπήρξε και να το «ξεναμαλώσουμε» με ασφάλεια.



• ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ



• ΜΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΓΑΜΟ



• ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΑΣ

## Φροντίζοντας τον εαυτό μας το 2025

Η ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΣΟΦΙΑ ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ ΜΙΛΑ ΣΤΗΝ «ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ» ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΜΑΣ, ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ - ΤΡΕΙΣ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΝΟΙΓΟΥΝ ΔΡΟΜΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΦΙΛΙΣΗ ΜΕ ΤΟ «ΕΙΝΑΙ» ΜΑΣ