



Ένα μεγάλο κομμάτι της ιστορίας της ζωής μας ξετυλιγεται μπροστά στα μάτια μας σαν ένα σενάριο θεατρικού έργου που έχει γραφεί από πολύ νωρίς και έχει δημιουργηθεί με γνώμονα τις γονεϊκές, οικογενειακές, κοινωνικές, πολιτισμικές και θρησκευτικές επιρροές.

Τα «σενάρια ζωής» στην ουσία είναι τα **βασικά μηνύματα** που αφομοιώσαμε στην προσπάθειά μας να προσδιορίσουμε τον εαυτό μας, να οριοθετήσουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους και να κατανοήσουμε το νόημα της ζωής. Τα μηνύματα αυτά προέρχονται από:

γονεϊκά πρότυπα

που δείχνουν τον τρόπο που χειριζόμαστε τις καταστάσεις (πχ. όταν δέχομαι κριτική, επιτίθεμαι),

χαρακτηρισμούς

(«είσαι ίδιος ο...»

),

συμβουλές

(«
συνέχισε, μέχρι να τα καταφέρεις...

»),

προσταγές - κανόνες

(«
πρέπει να είσαι τέλειος», «δεν πρέπει να θυμώνεις με αυτούς που αγαπάς»

).

Η φύση του σεναρίου, θετική ή αρνητική, καθορίζεται από τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα γεγονότα που μας επηρέασαν κατά την παιδική ηλικία και μας οδήγησαν στο να δημιουργήσουμε αρχές και κανόνες με τις οποίες πορευόμαστε στην ενήλικη ζωή. Για παράδειγμα, ένα παιδί που αισθάνεται παραμελημένο επειδή οι γονείς του εργάζονται σκληρά, μπορεί να λάβει το βασικό μήνυμα «η δουλεία είναι πιο σημαντική από την

οικογένεια»

για να επιβιώσεις»

πει να πετύχω, για να κερδίσω την προσοχή και την εκτίμηση των άλλων»

, ή «*χρειάζεται να δουλεύεις σκληρά*

, ή ακόμη «*πρέ*

Φυσικά, αυτά τα «πιστεύω» που είναι ασυνείδητα και δημιουργούνται κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, αποτελούν απόπειρες του παιδιού να χειριστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει. Με τον καιρό όμως παγιώνονται και μετατρέπονται σε μόνιμο και σταθερό τρόπο αντίδρασης, ακόμη και όταν οι συνθήκες είναι διαφορετικές. Με άλλα λόγια, τείνουμε να ακολουθούμε το ίδιο σενάριο ζωής και στην ενήλικη ζωή επειδή αυτό είναι οικείο και αποτελεί μια γνώριμη στρατηγική δράσης. Ως συνέπεια, περιορίζουμε τη δράση μας, απορρίπτουμε εναλλακτικούς και πιο αποτελεσματικούς τρόπους χειρισμού των καταστάσεων και απορρίπτουμε ευκαιρίες, επειδή βρίσκονται εκτός του γνώριμου σεναρίου μας. Επομένως, μπαίνουμε στο ρόλο του θεατή της ζωής μας....

Το «σενάριο ζωής» είναι μια αναπαράσταση της πραγματικότητας και μπορεί να αλλάξει, αν αναλογιστούμε ποια είναι τα βασικά μας «πιστεύω» και πόσο βοηθητικά είναι στο σήμερα. Αυτό που στο παρελθόν αποτελούσε γενικευμένη αλήθεια από μια συγκεκριμένη οπτική γωνία, μπορεί να μην ισχύει σήμερα που οι πνευματικοί μας ορίζοντες είναι πιο διευρυμένοι. Ως ενήλικες έχουμε την έμφυτη δυνατότητα να σκίσουμε τα παλιά σενάρια και να ξαναγράψουμε την προσωπική μας ιστορία ενσαρκώνοντας, τώρα πια, τον κυρίαρχο ρόλο στο σενάριο ζωής μας. Αυτόν του πρωταγωνιστή!

Ποια είναι τα βασικά μηνύματα που πήρατε για το ποιοι είστε, ποιες είναι οι αξίες σας και ποιο το νόημα της ζωής;

Πως φανταζόσασταν ότι θα εξελιχθεί η ζωή σας, όταν ήσασταν έφηβοι;

Τελικά, επαναλαμβάνετε παλιά σενάρια ή συνεχώς γράφετε τη δική σας ιστορία;

Χρύσα Μπέκα

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

Το άρθρο δημοσιεύθηκε στο inveria.gr στις 15/7/2012