

Η μοναξιά μπορεί να είναι άμυνα, ωστόσο...

Visitors online □ 855:

users □ 0

guests □ 603

bots □ 252

The maximum number of visits was □ 2017-03-24:

all visits □ 50854:

users □ 146

guests □ 25218

bots □ 25490

browser □ Safari 3.0.4

Η μοναξιά μπορεί να είναι άμυνα. Αυτό όμως από μόνο του δεν λέει κάτι... δεν είναι κάτι ξένο από μας οι άμυνες μας...ούτε μας τις επέβαλε κανείς στο »Τώρα«. Έτσι κι αλλιώς όλες οι μη - παραγωγικές συμπεριφορές άμυνες είναι.

Το ποια άμυνα διαλέγουμε είναι δική μας ευθύνη...έχουμε απόλυτη ευθύνη και επομένως Ελευθερία στις επιλογές μας. Π.χ. άλλος διαλέγει σαν άμυνα την αντιμετώπιση των προβλημάτων και άλλος διαλέγει ως άμυνα την απόδοση των προβλημάτων του σε άλλους. Άλλο παράδειγμα είναι όταν δεν βλέπουμε ή δεν παραδεχόμαστε το πρόβλημά μας, ή το να το δούμε και αντί να κάνουμε κάτι να περιμένουμε τον μαγικό Ψυχολόγο που θα μας δώσει τις μαγικές λύσεις.

Όχι μόνο αυτό, το τι άμυνα διαλέγουμε μας περιγράφει σαν χαρακτήρες. Περιγράφει τον βαθμό αξιοπιστίας μας και την καθαρότητα στις σχέσεις μας. Σκεφτείτε για παράδειγμα πως αισθάνεστε όταν κάποιος έχει θέμα με τον εαυτό του και αντί να ασχοληθεί το προβάλλει πάνω σας....

Αγγελική Αρβανιτοπούλου

MA Cl. Psychology, University of Indianapolis

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Harvard edx