

“ ΤΑ ΚΑΙΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΑ
ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

”

ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ

ΕΛΕΝΗ ΒΟΤΙΚΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ

ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

- Η θεραπευτική πρόταση στοχεύει στην αποχή, στην ψυχική απεξάρτηση, στην αλλαγή και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής.
- Η εξάρτηση ως βιο-ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, με σύνθετη αιτιολογία, όπου εμπλέκεται το άτομο, η οικογένεια και η κοινωνία
- Ψυχοκοινωνική προσέγγιση, ολιστικό μοντέλο {γνωσιακή- συμπεριφορική, συστημική, ανθρωποκεντρική, ψυχοδυναμική}
- Η θεραπεία της απεξάρτησης εστιάζει στο εδώ και τώρα
- Εξατομίκευση της θεραπευτικής πρακτικής σύμφωνα με το αίτημα και τις προσωπικές ανάγκες κάθε ανθρώπου που ζητά βοήθεια για το πρόβλημα

η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης και σεβασμού
ανάμεσα σε θεραπευτή και θεραπευόμενο

η αποδοχή των ορίων του εξαρτημένου στην διαδικασία
της θεραπείας

ο θεραπευτής μπορεί να δουλέψει μόνο με το υλικό που
θέλει ο παθολογικός παίκτης να μοιραστεί

συνειδητή διαδικασία αλλαγής , η διαδρομή από την
εξάρτηση στην απεξάρτηση

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Η αναγνώριση του προσωπικού νοήματος που κρύβεται στον τζόγο και η επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων που οδηγούν σε αυτόν
- Η αναγνώριση και ο επαναπροσδιορισμός στάσεων, σκέψεων, αντιλήψεων, συμπεριφορών, συναισθημάτων και σχέσεων, με βάση την ενεργή συμμετοχή και την ανάληψη προσωπικής ευθύνης
- Η μείωση της άρνησης, η αντιμετώπιση των μηχανισμών που διαμορφώνουν τον φαύλο κύκλο της εξάρτησης, η ανάπτυξη κινήτρων
- Η επεξεργασία και ο επαναπροσδιορισμός της ντροπής και των ενοχών που σχετίζονται με τις συνέπειες του τζόγου

- Η πρόληψη της υποτροπής μέσα από την αναγνώριση και διαχείριση των αρνητικών σκέψεων, των λανθασμένων αντιλήψεων και γνωσιακών διαστρεβλώσεων, που αποτελούν εναύσματα για συνέχιση της εξαρτητικής συμπεριφοράς
- Η διερεύνηση της προσωπικής ιστορίας & η αναδιατύπωση, μέσα από συνδέσεις στο εδώ και τώρα, σημαντικών σημείων που υποστηρίζουν την διεργασία της απεξάρτησης
- Η αναγνώριση των προβληματικών δυναμικών στην οικογένεια (ρόλοι, όρια, συνεξαρτητικές συμπεριφορές, υποσυστήματα κ.ά) και η αποκατάσταση της σχέσης του ζευγαριού και των οικογενειακών σχέσεων

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ

Έλεγχος της παρόρμησης

Αδυναμία καθυστέρησης της ικανοποίησης των αναγκών ,
έλλειψη ορίων , έλλειψη αυτοελέγχου, άρση αναστολών

Τα τελευταία 3-4 χρόνια, η ένταση, το πάθος και η εμμονή είχαν κλιμακωθεί σε ανεξέλεγκτα επίπεδα. Κάθε ηθικός φραγμός, κάθε σκέψη συνέπειας απομακρυνόντουσαν σε κλάσματα δευτερολέπτου. Οι συνέπειες των πράξεων μου δεν είχαν πια σημασία...

Ζητάω κατά καιρούς χρήματα από την γυναίκα μου, τον αδερφό μου, τη μάνα μου και είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν. Επίσης πήρα δάνειο και έβγαλα πιστωτικές κάρτες με το ίδιο αποτέλεσμα. Ζούσα μέσα σε ένα παραλήρημα. Έπαιζα συνέχεια και έχανα συνέχεια...δανείστηκα χρήματα από όποιον ήταν διατεθειμένος να μου δώσει...

Οι γνωστοί και οι φίλοι νόμιζαν ότι έχω πάρα πολλά χρήματα , μετά από τόσα χρόνια δουλειάς, αλλά η αλήθεια ήταν ότι εγώ τα σπαταλούσα χωρίς να σκέπτομαι όχι μόνο την οικογένεια μου και το αύριο, αλλά ούτε καν το σήμερα...

Μίλαγα με πελάτη στο τηλέφωνο, ταυτόχρονα μιλούσα με τον Γιάννη στο κινητό να με ενημερώνει για την εξέλιξη ενός δελτίου και όταν κέρδισα ανέβηκα πάνω στην καρέκλα και πανηγύριζα χωρίς να με νοιάζει που βρίσκομαι...

Αρχίζω πλέον να παίζω στα παγκόσμια χρηματιστήρια, η πρόσβαση πανεύκολη και χρειάζεται μία μόνο πράξη, απλά το παρορμητικό πάτημα ενός κουμπιού...

Προβληματική αυτοεκτίμηση

Έλλειψη προσωπικής αναγνώρισης, μη ρεαλιστικές προσδοκίες, ευόδωση του υπερτροφικού εγώ

Ο τζόγος ήταν το μοναδικό πράγμα που έκανα για μένα, άσχετα με το εάν χάνω ή κερδίζω, ότι έχω το δικαίωμα μετά από μια καθημερινότητα που είμαι κύριος, να παίζω...

Αρχίζω και μεταλλάσσομαι...ζω με την εμμονή να αποδείξω στον εαυτό μου και στους άλλους ότι αξίζω περισσότερο από ότι εισέπραττα από τις αντιδράσεις των άλλων...

Πάντα είχα ένα άγχος, ότι δεν θα τα καταφέρω, πότε δεν το έδειχνα, αρνιόμουν πεισματικά να πω «δεν ξέρω πώς γίνεται αυτό», πάντα να τα κάνω μόνος μου και να κρύβομαι... τζόγος...

Στην αρχή παίζω περιστασιακά και κερδίζω, αρχίζω να γίνομαι γνωστός στην περιοχή, γίνομαι φίρμα, αυτός που κερδίζει συνέχεια... όλοι ασχολούνται μαζί μου, με εξιτάρει... αρχίζω να νοιώθω σπουδαίος, όλοι μου ζητούν προγνωστικά....

Έπαιξα ένα πραγματικά μεγάλο ποσό για τα δεδομένα μου πρώτη φορά , κάτι που νομίζω ανέκαθεν ήταν απωθημένο μου ίσως σαν μια έκφραση απόλυτης ελευθερίας... δεν τους έχω ανάγκη και τώρα είμαι παντοδύναμος και ανεξάρτητος. Δυστυχώς και πάλι κέρδισα και τα συναισθήματα μεγαλομανίας για ένα μήνα έδιναν και έπαιφναν.

Ο εγωισμός μου βέβαια εκείνη την εποχή ήταν πολύ μεγάλος: κέρδιζα αρκετά χρήματα, έκανα ταξίδια στο εξωτερικό, είχα ελεύθερο να τζογάρω όλο και πιο πολύ....μέχρι και όταν απολύθηκα από την δουλειά νόμιζα ότι τώρα που είμαι διαθέσιμος στην αγορά, θα έκαναν ουρά οι μνηστήρες, ποιος θα προλάβει να με προσλάβει....

Άρχιζα και έχανα λεφτά, και επειδή ο εγωισμός μου πάλι δε μπορούσε να το δεχθεί και το ότι υπήρχαν λεφτά στην άκρη, έπαιζα για να ρεφάρω αλλά έμπαινα όλο και πιο μέσα.

Αποσύνδεση από την πραγματικότητα

Τα ψέματα, το « φαίνεσθαι» και το «είναι»

Τα ψέματα πλέον ήταν απίστευτα πολλά. Ακόμα δεν μπορώ να πιστέψω πώς μπορούσα να λέω τόσα ψέματα. Όταν τα έλεγα δεν ένιωθα τίποτα. Μου έβγαιναν με μεγάλη άνεση, χωρίς ντροπές και αναστολές. Πλέον δε με αναγνώριζα. Έκανα και έλεγα πράγματα που ακόμα και τώρα δεν μπορώ να το πιστέψω ότι ήμουν εγώ αυτός που τα έκανε. Έτσι λοιπόν συνέχιζα να παίζω ζώντας μέσα στο ψέμα και, προσπαθώντας να λύσω τα οικονομικά προβλήματα, τα έκανα χειρότερα...

Ακόμα και τότε δε μίλησα σε κανένα για το τι ζούσα. Κατάφερα και έκρυβα τα πάντα και όλοι ήταν περήφανοι για μένα...

Ελεγα συνέχεια ψέματα για να βρίσκω χρήματα να παίζω. Για να βάλω βενζίνη, να φάω κάτι, να πληρώσω λογαριασμούς και πάντα κατάφερα με νέα ψέματα να τα καλύπτω...

Καθημερινό άγχος να μην καταλάβει η γυναίκα μου, μην μάθουν οι γονείς, να προλάβω να πάρω πρώτος τους λογαριασμούς... οι ενοχές της διπλής ζωής και της ψεύτικης εικόνας που έχω δημιουργήσει, με τραβούν συνεχώς στον πάτο....

Έπεφτα στο κρεβάτι διαλυμένος, έχοντας χάσει τα πάντα και το πρωί σηκωνόμουν, υποκρινόμενος ότι όλα είναι καλά...

Δεν μπορώ να θυμηθώ ακριβή γεγονότα, θυμάμαι μόνο να παίζω το βράδι κρυφά, να προσπαθώ να φαίνομαι φυσιολογικός και ότι το ελέγχω, ήμουν παντού μισός...

Σε 2 μέρες έχω χάσει τον μισθό, χάνω και το δώρο και είμαι για καφέ με την γυναίκα μου... πραγματικά, πώς τα έκανα ;..έννας Θεός ξέρει...

Περιορισμένη αίσθηση της πραγματικότητας
Μη ρεαλιστική σκέψη, οι λανθασμένες σκέψεις
/πεποιθήσεις/ αντιλήψεις

προληπτική συμπεριφορά

Όταν ταξιδεύαμε με το καράβι, η μητέρα μου με τον πατριό μου μ' έπαιρναν μαζί στο καζίνο, ως «γούρι»...

Η αδελφή μου γέννησε... άλλη μία ευκαιρία να τζογάρω για τα χαρμόσινα νέα, να δω πόση τύχη μας έφερε το παιδάκι...

Όταν δεν προσπαθώ να κερδίσω, κερδίζω... Πρέπει να περιορίσω την επιθυμία μου για να κερδίσω...

μαγική σκέψη

Νόμιζα ότι είχα κληρονομικό χάρισμα να βρίσκω τους αριθμούς που έβγαιναν....

Τι ωραία που ήταν τότε που κορόιδευα τα καζίνο και τους έπαιρνα τα λεφτά! Δεν ήταν όμως μόνο το κέρδος, αλλά όλη η διαδικασία...αφού εγώ παίζω συνετά, είμαι καλός στα μαθηματικά και είμαι πιο έξυπνος από αυτούς, το απέδειξα άλλωστε πριν κάνα-δυο χρόνια. Θα τους κερδίσω! Προς μεγάλη μου έκπληξη δεν τους κέρδιζα... Και όσο δεν τους κέρδιζα, τόσο πείσμωνα και έπαιζα περισσότερο...

Εμφανίζεται για πρώτη φορά το χρηματιστήριο....ελκυστικό, με γρήγορες εναλλαγές, με κέρδος και ζημιές, αλλά το σημαντικότερο, απαιτούσε γνώσεις που είχα...

Προσπαθώ να υπνωτίσω το μηχάνημα, του μιλάω, το χαϊδεύω και περιμένω να με καταλάβει και να μου κάνει το χατίρι...

ψευδαίσθηση του ελέγχου

Έπεισα τον εαυτό μου ότι οι δανειστές μπορούν να περιμένουν κι έτσι με πολύ φυσικότητα συνέχισα να παίζω...

Κάθε μέρα που πέρναγε, μου έπαφνε ένα κομμάτι του εαυτού μου, δίνοντας την ψευδαίσθηση ότι το ελέγχω και έχω το όριο

Τον τζόγο δεν τον θεωρούσα πρόβλημα, πίστευα ότι με κάποιον μαγικό τρόπο θα μου σβηνόντουσαν όλα τα χρέη, θα σταματούσα να παίζω, ότι μπορούσα να το ελέγξω...

Η μοναδική λύση στο οικονομικό μας πρόβλημα θα ήταν ο τζόγος, με τη διαφορά ότι έπρεπε να παίζει η γυναίκα μου, που έχει αυτοσυγκράτηση με τις οδηγίες τις δικές μου που ξέρω πώς να παίζω ώστε να κερδίσω...

η σχέση με το χρήμα

Να βγάλουμε λεφτά. Εύκολο θα είναι. Και έτσι παίξαμε και βγάλαμε λεφτά και τι είπα τότε: εύκολο είναι. Αν βγαίνουν έτσι τα λεφτά θα είμαι χαζός να μην παίξω. Μου άρεσε. Αυτό ήταν...

Αρχίζει τότε να συμβαίνει μια αλλαγή μέσα μου στην οποία τότε δεν έδωσα και μεγάλη σημασία. Θέλω για πρώτη φορά να αποκτήσω χρήματα - χρήματα αρκετά και ψάχνω να βρω τρόπους. Αρχίζει να περνάει από το μυαλό μου μια ζωή φανταχτερή και θέλω να βρω τρόπους να βγάζω χρήματα χωρίς να κουράζομαι τόσο πολύ...

Έτσι από πολύ μικρός έμαθα να έχω λεφτά και το σημαντικότερο να μην τα σέβομαι. Μου γέννησε την πολύ κακή μου σχέση με τα χρήματα και την έλλειψη σεβασμού προς αυτά καθώς επίσης τόνωνε το εγώ μου και την αυτοπεποίθησή μου σε βαθμό μη διαχειρίσιμο όπως αποδείχθηκε αργότερα, οδηγώντας με σε επιλογές μάλλον λανθασμένες από πολύ μικρή ηλικία.

η τάση αντικατάστασης της πραγματικότητας με μία εικονική

Μόνο εκεί ονειρευόμουν και γκρέμιζα τα όνειρα μου την ίδια στιγμή, γιατί απλά αυτά δεν ήταν όνειρα αλλά αρρωστημένες φαντασιώσεις ενός εξαρτημένου που όλη του η ζωή ήταν ο μικρόκοσμος μία μπίλιας...

Πίστευα ότι τα χρόνια δεν περνάνε και ότι πάντα θα έχω ευκαιρίες, ότι τα χρήματα δεν θα τελείωναν ποτέ, ότι πάντα θα αντέχω να δουλεύω και να επιστρέφω από τις καταστροφές...

Ο τζόγος πάντα στη ζωή μου...η διέξοδος μου από όλα...ο φανταστικός μου κόσμος...δεν με ένοιαζε να κερδίζω, μόνο να παίζω....

Η έλλειψη πλάνου ζωής : βαρεμάρα, η κάλυψη του κενού, η απογοήτευση, ο φτωχός προγραμματισμός

Έπαιζα με σκοπό να περνάω τις απογευματινές μου ώρες...

Πάγωσα το ταλέντο μου στη μουσική, πάγωσα την ευφυΐά μου στη λογιστική...τα αδρανοποίησα όλα...γυρνούσα από εδώ και από εκεί άσκοπα... μόνο να παίζω

Η ζωή μου είχε αλλάξει πλήρως. Το μόνο που με ένοιαζε ήταν ο τζόγος. Ούτε συγγενείς, ούτε φίλοι, ούτε καν η οικογένειά μου. Υπήρχε μόνο ο τζόγος για μένα. Δεν υπήρχαν στόχοι, όνειρα, θέλω, ευχαρίστηση, κοινωνικότητα, τίποτα, το απόλυτο μηδέν. Σπίτι να ασχολούμαι μόνο με το τζόγο...

Είχα σχεδιάσει να βρω φίλους μου που είχα να τους δω καιρό. Δεν το έκανα. Η επιθυμία μου για τζόγο είναι πάνω από όλα ...Δεν ελέγχω τίποτα, δε σκέφτομαι τίποτα, δεν προγραμματίζω τίποτα.

Το συναίσθημα

η δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων, η όχι επαρκής εσωτερική διεργασία τους, η αδυναμία ρύθμισης και αξιοποίησης τους με κατάλληλο τρόπο στις διαπροσωπικές σχέσεις

Τα συναισθήματα μου από παιδί ήταν βουβά και άχρωμα, ότι κι αν είχα, ότι κι αν ένοιωθα ήταν αθόρυβο και μοναχικό, είτε χαρά είτε λύπη.....άρχισα να νοιώθω, να μου συμβαίνει όταν έπαιζα...

Ένοιωθα ότι μπορούσα να αλλάξω εύκολα συναισθηματικές καταστάσεις κι αυτό ήταν κάτι που το θεωρούσα καλό, πολύ καλό, πάρα πολύ καλό. Επέλεγα εγώ πότε θα γελάσω, πότε θα κλάψω, πότε θα στεναχωρηθώ-όταν λέω εγώ εννοώ η λογική μου κι όχι το συναίσθημά μου...

Με βοήθησε να σταματήσω να αισθάνομαι άσχημα που φοβάμαι, ήμουν δυνατός...

Λειτουργούσα ως ένα άβουλο ον. Μιλούσε και απλά εκτελούσα. Ήταν σα να έβλεπα μπροστά μου έναν ναρκομανή στην Ομόνοια ...

Ο τζόγος έχει γίνει πια το επίσημο ναρκωτικό μου, που με αυτό πνίγω την θλίψη μου...

Αν κέρδιζα όλα καλά, αν έχανα εκνευρισμός, ένταση και κατήφεια. Το τελευταίο τρίμηνο δεν κοιμόμουν τα βράδια σχεδόν καθόλου, με είχε κατακλίσει το άγχος ...

Ξεκίνησα να παίζω...εκεί ένοιωθα ζωντανή, αδρεναλίνη στα ύψη, ευχαρίστηση, χαρά, απογοήτευση...όταν κέρδιζα νόμιζα ότι είχα κατακτήσει το κόσμο, αλαζονεία...όταν έχανα, στεναχώρια, άγχος, νεύρα...

Στεναχωριόμουν, εκνευριζόμουν και πάντα στο τέλος έριχνα όλες τις ευθύνες σε μένα. Μόνο όταν έπαιζα τα ξέχναγα όλα . Η μόνη διέξοδος από τα προβλήματά μου.

Με την γυναίκα μου δεν είμασταν όπως θα ήθελα...ο τζόγος ήταν μία σανίδα αποσυμπίεσης του άγχους, του πανικού μου...έβρισκα την ηρεμία μου...

Αφού έβλεπα ότι την πληγώνω, πληγωνόμουν και εγώ και έβλεπα γιατρεία στον τζόγο...

Απορρύθμιση των σχέσεων με σημαντικούς άλλους, οικογένεια

Εγώ όμως συνέχιζα το τζόγο, την ίδια ζωή και απών από το σπίτι. Τα παιδιά μεγάλωναν αλλά εγώ δεν το καταλάβαινα...

Η παρουσία μου στο σπίτι ήταν πολύ σύντομη σε χρόνο για χρόνια και όπως είναι φυσικό τα πέραναγε όλα μόνη της... δεν έδινα καμία σημασία στην οικογένεια μου και στα προβλήματα που τους είχα δημιουργήσει...μοναδική μου σκέψη να έρθει το επόμενο πρωί, να παίξω...

Νανούριζα το αγόρι μου στην αγκαλιά με το ένα χέρι, ενώ με το άλλο πόνταρα χιλιάρικα...

Πολλές φορές μάλωνα με την γυναίκα μου γιατί κάναμε έξοδα, ενώ δεν τα χρειαζόμασταν...τελείως εξωφρενικό, έλεγα να μην πάμε super market, για να έχω το βράδι χρήματα να τζογάρω...η αλήθεια είναι δεν ένοιωθα καμία ενοχή που τα έλεγα, τα θεωρούσα φυσιολογικά...

Τη γυναίκα μου κόντεψα να την τρελάνω απαντώντας στις ερωτήσεις της για το πού πήγαν τα λεφτά, ότι δεν ξέρω, ότι μάλλον θα τα έχασε ή ακόμα ότι δε θυμάται καλά για το πού τα έκρυψε. Την έφτασα στο σημείο να πάει να κάνει αξονική για να δει μήπως είχε δημιουργήσει καινούργια εστία το πρόβλημα υγείας που έχει.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ/ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Ο φαύλος κύκλος της εξάρτησης

Αρχίζουν οι καυγάδες, λέγαμε και αναλύαμε συνεχώς τα ίδια, μετά από κάθε καυγά πήγαινε και τζόγαρε και μετά καβγαδίζαμε για τον τζόγο... ένοιωθα πως έχω μπει σε ένα φαύλο κύκλο, δεν μπορούσα να βγω

Είχε ξαναφουλάρει τις κάρτες, αισθανόμουν εγκλωβισμένη σε ένα λάθος γάμο που δεν είχα δύναμη να βγω....

Απογοήτευση, πως δεν μπορώ να κάνω τίποτα και σηκώνω τα χέρια ψηλά χωρίς να αποφασίζω εάν θέλω να είμαι με ένα τζογαδόρο ή όχι. Έλεγα μόνο, ξανά και ξανά ότι αυτό θέλω να σταματήσει και να είμαστε καλά...

συνεξάρτηση

Εγώ ήμουν εξαρτημένη από την ανάγκη μου να δημιουργώ σχέσεις αλληλεξάρτησηςόμως μου χάλασε η συνταγή, δεν μπορούσα να τον έχω απόλυτα εξαρτημένο από εμένα γιατί είχα ένα μεγαλύτερο αντίπαλο, τον τζόγο, με αποτέλεσμα η δική μου εξάρτηση να γιγαντώνεται και να οδηγεί σε βασανιστήριο ... την ίδια στιγμή όμως μου έδινε εξάρσεις έντονων συναισθημάτων, όπως ακριβώς συμβαίνει σε ένα τζογαδόρο

Αντί να τραβήξω τον άντρα μου προς τα πάνω, τον αφήνω και με τραβάει προς τα κάτω... συνειδητοποίησα πόσο αδύναμη ήμουν και πόση βοήθεια χρειαζόμουν...

Με απασχολούσε μόνο η δική μου συναισθηματική εξάρτηση, ήθελα έναν άτρωτο άνθρωπο να με στηρίζει και να μην έχει αδυναμίες και ψυχικά προβλήματα γιατί εγώ είχα πολλά.. .τον χρησιμοποίησα και τον αντιμετώπισα σαν αποκούμπι...

δυσκολία αποδοχής/άρνηση/αποφυγή της πραγματικότητας

Μου ήταν απίστευτα δύσκολο να παραδεχτώ ότι παντρεύτηκα έναν τζογαδόρο....

Δεν μπορούσα να το αποδεχτώ, ο άνθρωπος που εμπιστευόμουν όσο τίποτα με πρόδωσε... μετά τον αλκοολικό πατέρα μου βρέθηκα αντιμέτωπη με τζογαδόρο σύζυγο...με κυνήγαγε η μοίρα μου.....

Κάπως έτσι συνεχίστηκε η ιστορία, να αποκαλύπτω εγώ διάφορα, δάνεια... και να τρώω το ίδιο παραμύθι «ο καλός μου δεν μου το είπε για να μην με στεναχωρήσει!»

Βρισκόμουν σε σύγχυση, ήθελα όλα με έναν μαγικό τρόπο να λυθούν, χωρίς εγώ να μετακινηθώ, δεν είχα καμία ευθύνη...

Ήξερα ότι έπαιζε αλλά ποτέ δεν περίμενα ότι θα φτάσει σε αυτό το σημείο, να φερθεί τόσο απερίσκεπτα.. πολλές φορές αναρωτιέμαι γιατί άραγε πίστευα ότι μου έλεγε την αλήθεια....

η ντροπή και το κρύψιμο

Αισθανόμουν ντροπή για τον άντρα μου και κατ'επέκταση για τον εαυτό μου, που ο άντρας μου ήταν τζογαδόρος κι εγώ που τον παντρεύτηκα, ταυτιζόμουν μαζί του.....δεν ήθελα να ξέρει κανένας τι συμβαίνει

Δε μίλαγα σε κανέναν από το συγγενικό περιβάλλον για το τι γινόταν και από ντροπή και από το γεγονός ότι ήθελα να μην τον εκθέσω

Δεν ήθελα να συγκρουστώ, φοβόμουν, δεν ήθελα να μ' αφήσει, τι θα πει η γειτονιά, τι θα γίνουν τα παιδιά μου?

η μη σαφή θέση απέναντι στον τζόγο

Τι με κράταγε? Μόνη μου παρηγοριά τα χρήματα που ξόδευα αλόγιστα και που ποτέ δεν με ρώτησε πόσο, που, γιατί... πάντα έλεγε να τα κάνω ότι θέλω...

Του έλεγα να προσέχει, με καθυσύχαζε, έδειχνε να πατάει γερά στα πόδια του... εγώ τότε έπαιζα συστηματικά παιχνίδια τύχης...

Ένοιωθα ότι τον προστατεύω, να μην χάσει πολλά χρήματα, ότι θα είμαι εκεί αν κάτι δεν πάει καλά να τον παρηγορήσω και ότι θα είμαι εκεί, εάν κερδίσει, να χαρούμε μαζί...

η αποποίηση της προσωπικής ευθύνης

Μου άρεσε και εμένα η άγνοια γιατί δεν ήθελα επί της ουσίας ευθύνες και θεωρούσα τον εαυτό μου ανήμπορο, με βόλευε αυτός ο ρόλος

Παραμυθιαζόμουν ότι θα τα κατάφερνε μόνος του να κόψει τον τζόγο...δεν ήθελα να το αγγίξω, είχα βολευτεί μια χαρά πίσω από αυτό

Σπαταλούσα τόση ενέργεια με το τι κάνει, πως νοιώθει, που είναι, εάν έχει χρήματα να πληρώσει υποχρεώσεις... σαν να ήταν η δική μου ευθύνη... και όλο αυτό για να μην ασχολούμαι με τον εαυτό μου, να μην δω τα δικά μου προβλήματα...

Στεναχωριόμουν που τον έβλεπα βυθισμένο, είχα γίνει κι εγώ έρμαιο του τζόγου, όλη η ψυχοσύνθεση μου εξαρτιόταν με το εάν έπαιζε ή όχι... πήγαινα κάπου και ο νους μου ήταν σε εκείνον... ήθελα να τον προστατέψω...

Πήγα να σηκώσω λεφτά.. είχαν κάνει φτερά ... κοροϊδία...
ένοιωσα χαμένη, προδομένη, εγκαταλελειμμένη...και οι
λογαριασμοί να τρέχουν, οι υποχρεώσεις να αυξάνονται και
αυτός ατάραχος, αμέτοχος, εγώ πάλι να βγάζω το φίδι από
την τρύπα

Μέχρι τότε είχα αναλάβει να κάνω τα πάντα στην οικογένεια,
να διαχειρίζομαι οικονομικά, να παίρνω αποφάσεις, να
μεγαλώνω παιδιά, να δουλεύω, να είμαι η νοικοκυρά ...

Κλάμα, ενοχές, ευθύνες που δεν μου αναλογούσαν, τις
έπαφνα απλόχερα στην πλάτη μου....

Τον βοήθησα να καλύψει τα χρέη, αφού μου υποσχέθηκε ότι
έχει τελειώσει με τον τζόγο...

Από την μια αισθανόμουν ότι όλα είναι δική μου ευθύνη υποχρέωση, να τα κάνω εγώ... από την άλλη πολύ θυμωμένη που οι άλλοι δεν με βοηθούσαν αυτοβούλως...

Ήθελα παρά πολύ να αναλάβει κάποιος να με σώσει, να με κανακέψει ότι εγώ τα έκανα όλα σωστά και πώς είναι δυνατόν να περνάω αυτά που περνάω.....

Άρχισα να πείθω τον εαυτό μου ότι είμαι το θύμα της υπόθεσης....

προβληματική αυτοεκτίμηση

Επέλεξα να παντρευτώ έναν εξαρτημένο γιατί δεν εμπιστευόμουν τον ίδιο μου τον εαυτό, δεν με σεβόμουν...

Μέρος του προβλήματος, η έλλειψη εμπιστοσύνης σε μένα ότι μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου.

Είχα καταλάβει πως με το να του δίνω χρήματα, δεν βοηθούσα, συντηρούσα το πρόβλημα. Είχα κουραστεί, μου ήταν αδύνατο να φύγω γιατί οι τύψεις τι θα γινόταν χωρίς εμένα με κατέκλυζαν και δεν άντεχα να μείνω μόνη μου, φόβος, ανασφάλεια...

Δεν έλεγα τι σκεφτόμουν, αν κάτι δεν μου άρεσε, δεν με εμπιστευόμουν και σιγά σιγά άρχισα να μην λέω τίποτα...

Όταν τα χρήματα μειώνονταν, άρχισα να υποψιάζομαι, δεν το παραδεχόταν, άρχισα να αμφισβητώ τον εαυτό μου ότι εγώ είμαι η υπερβολική...

η αδυναμία οριοθέτησης

Στην προσπάθεια μου να τονώσω την χαμένη μου αυτοεκτίμηση χρειαζόμουν δίπλα μου έναν άνθρωπο το ίδιο ανορίωτο με μένα, που για τους δικούς του λόγους θα ανέχεται τον κακό μου εαυτό...

Θεωρούσα ότι έβαζα όρια, αλλά ποτέ δεν ήμουν σταθερή, με την πρώτη δυσκολία έκανα πίσω...

Έβαλα σε πολύ μεγάλο βαθμό μέσα στο σπίτι μας την πατρική μου οικογένεια...με έκανε ακόμα χειροτέρα.. κανένα όριο...

η ανάγκη του ελέγχου

Είχα φοβερή ανάγκη να ελέγχω τα πάντα γύρω μου.. πήγαινα μαζί του σε χώρους τζόγου, χωρίς να παίζω απλά και μόνο για να τον ελέγχω...

Πήρα απόφαση να είμαι δίπλα του 24ωρες το 24ωρο, στο μαγαζί, στο σπίτι, πολλά δεν μου άρεσαν, του το έλεγα, το παραδεχόταν αλλά δεν μπορούσε να το αλλάξει...παντού μαζί του να τον προσέχω

Ήθελα από τότε που με θυμάμαι να ελέγχω τα πάντα γιατί μόνο εγώ ήξερα τι είναι το σωστό για όλους, μόνο εγώ τα έκανα σωστά

οι ρόλοι

Ήμουν προστατευτική και σε όλα έπρεπε να βρω λύση και να τον καλύψω σε ότι λάθος έκανε...ρόλος συζύγου ή ρόλος μαμάς?

Ήταν η τελευταία μου ευκαιρία, να σώσω τον άντρα μου...

Ο θυμός μου κρατούσε το πολύ μία εβδομάδα και σιγά σιγά μαλάκωνε, έπαιρνα τον ρόλο της καλής μαμάς και διόρθωνα το λάθος, βάφτιζα την ανοχή μου, αισιοδοξία, με την ευχή να έρθουν καλύτερες μέρες

Πόσο μόνη ένοιωθα, παντρεμένη με 3 παιδιά χωρίς άντρα, εγώ άντρας, γυναίκα, μάνα και πατέρας! Όλα εγώ! Για μένα κανείς!

Όταν ξεκίνησε μόνος το πρόγραμμα, άρχισα να νοιώθω ότι χάνω τα πατήματα του, ότι δεν είμαι πλέον χρήσιμη, είχα χάσει τον ρόλο μου

Το συναίσθημα

η δυσκολία διαχείρισης

Πονούσα, προσπαθούσα να το καλύψω με κάτι ευχάριστο, πάντα έκανα έτσι στη ζωή μου, ότι με στεναχωρούσε το έκρυβα, έτσι ώστε να μην ξέρω ούτε κι εγώ που ήταν....

Δεν μιλούσα ποτέ για αυτά που νοιώθω, για αυτά που θέλω από φόβο ότι ο άλλος θα με απορρίψει

Όσο και να του μίλαγα, είχα πάντα θυμό, μου έβγαине επιθετικότητα, το έχανα το παιχνίδι, το μόνο που έκανα να μιλάω άσχημα, να τον μειώνω, να τον συγκρίνω με τους άλλους...

Ήμουν νευρική και αντιδρούσα άσχημα, δεν είχα κανένα όριο ούτε σεβασμό, δεν τον υπολόγιζα γιατί με απογοήτευσε

το πάγωμα

Λειτουργούσα διεκπεραιωτικά χωρίς ελπίδα, χαρά, όνειρο, σκοπό...

Αισθανόμουν απόλυτα αβοήθητη, κενή συναισθημάτων

η αδυναμία ρύθμισης

Γινόταν χαμός, έβριζα, φώναζα, έπεφτα στα πατώματα και μετά δεν ξέρω που έβρισκα την δύναμη ή την αδυναμία και ήταν όλα μέλι - γάλα....

Έκλεισα τον εαυτό μέσα σε 4 τοίχους και από την μία έκανα πόλεμο στον άντρα μου και από την άλλη έπνιγα το παιδί μου με την υπερπροστασία μου

Έλεγχα την κάθε του κίνηση, ήμουν επικριτική, περίμενα που θα κάνει το λάθος, να τον τιμωρήσω

Άλλο ήθελα να ακούσω, άλλο άκουγα, άσπρο αυτός, μαύρο εγώ...όσο πόναγα τόσο ήθελα να τον πονέσω

Η δυσκολία στην κοντινότητα

Εγώ έπλαθα βολικές δικαιολογίες, κούραση, ένα μωρό στην οικογένεια μας και αλλά τέτοια χαζά για να αποφύγω να δω την πραγματική αιτία για τα όσα βάλτωναν την σχέση μας... ο τζόγος είχε μπει για τα καλά στο σπίτι μας

Ουσιαστική επικοινωνία με τη γυναίκα μου, η αλήθεια είναι πως δεν υπήρχε. Το να μη συζητάς τα προβλήματά σου ήταν τότε η καλύτερή μας λύση. Κάπου εκεί ξεκίνησα να ασχολούμαι με τον τζόγο.

Όλο αυτό το κρυφό, η ζήλεια που εμφανιζόταν, οι εντάσεις και η γενικότερη πίεση με έπνιγαν. Η πόρτα ήταν ήδη ανοιχτή και εγώ απλά μπήκα πολύ πιο βαθιά στον τζόγο

Ήταν και πάλι μια αποκλειστική, προσωπική, κρυφή και ζωντανή σχέση που διατηρούσα παράλληλα με την οικογενειακή μου σχέση. Την ήξερα αυτή τη σχέση, μια σχέση εγκεφαλικής ικανοποίησης τουλάχιστον

Ομηρικοί καβγάδες. Νεύρα, εντάσεις, απόσταση.
Λίγες στιγμές χαράς. Οι φωνές είχαν μπει στην
καθημερινότητά μας. Δε μιλάγαμε, φωνάζαμε. Τα
πράγματα δεν πήγαιναν καθόλου καλά. Όλοι
φωνάζαμε ο ένας στον άλλον. Καμία ηρεμία και μόνο
φασαρίες. Ψέμα, φωνές, κατηγορίες, φασαρίες

Το παιδί μεγάλωνε, είχε χαθεί η τρυφερότητα. Το
παιδί άρχισε κι αυτό να αποκτά νευρικότητα και
είχαμε να αντιμετωπίσουμε και το θέμα της
έντονης διάσπασης προσοχής που είχε Η κόρη μας
είχε κλειστεί στον κόσμο της κι εμείς στο δικό μας.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

...κατάλαβα για πρώτη φορά στη ζωή μου ότι ο τζόγος δεν είναι κάποια αρρώστια που κόλλησα, δεν είναι η μοίρα μου, ο τζόγος ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ και μόνο εγώ, οι τρόποι σκέψης και συμπεριφοράς μου που εγώ δημιουργώ, που εγώ επιτρέπω, που εγώ ρίχνω τον εαυτό μου...

...ξέρω ότι όλα αυτά που κέρδισα με προσπάθεια, με προσπάθεια και μόνο θα καταφέρω να τα διατηρήσω...ξέρω ότι ο παλιός εαυτός δεν έχει πεθάνει και δεν ξέρω εάν θα πεθάνει και ποτέ...

...η ευθύνη του εαυτού μου με βαραίνει αλλά
συγχρόνως είναι μαγική, απελευθερωτική...

...μέσα σε όλο το χάος που υπήρχε στο μυαλό
μου, άρχισα να ξεχωρίζω εμένα από τον
άντρα μου και να προσπαθώ να σταματήσω
να κινούμαι και να ζω σύμφωνα με αυτόν και
πίσω από αυτόν...

...έμαθα να ξεχωρίζω την αγάπη από την
εξάρτηση...

...δεν έχω τίποτα να κρύψω πια, δεν φοβάμαι, αρχίζω και νοιώθω επιτέλους... σιγά, σιγά τολμώ να πω ότι αρχίζω να μ' αγαπάω...

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ