

Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας
Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών

Διευθύντρια: Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι
Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Συγγραφή υλικού: Ευαγγελία Γαλανάκη
Αν. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Ελληνικά
γράμματα
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η ΜΟΝΑΞΙΑ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ!

Είναι μια πανανθρώπινη, αναπόφευκτη και συχνή εμπειρία. Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι έχουν νιώσει μοναξιά, τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό. Μοναξιά νιώθει ο άνθρωπος από την αρχή μέχρι το τέλος της ζωής του. Η μοναξιά δεν είναι ψυχική διαταραχή.

Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ!

Οι άνθρωποι φοβούνται τη μοναξιά. Αυτό ενδεχομένως οφείλεται στο ότι η μοναξιά είναι ένας μηχανισμός από το φυλογενετικό παρελθόν του ανθρώπου, με στόχο να προάγει την εγγύτητα, την ασφάλεια, την ίδια την επιβίωση. Το άγχος του αποχωρισμού είναι ένα από τα πρωταρχικά ανθρώπινα άγχη.

Όμως, κυρίως η ανατροφή και η διαπαιδαγώγησή μας έρχονται να ενισχύσουν το φόβο της μοναξιάς (π.χ., το παιδί συνεχώς ελέγχεται και δεν αφήνεται μόνο, η απομόνωση χρησιμοποιείται ως μορφή τιμωρίας κ.ά.).

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΝΑΞΙΑ;

Μοναξιά είναι μια δυσφορική εμπειρία που προέρχεται από την εκτίμηση του ανθρώπου ότι οι σχέσεις του έχουν ελλείμματα, ότι δεν είναι αρκετές σε ποσότητα ή/και δεν είναι ποιοτικές, ότι δεν ικανοποιούνται βασικές διαπροσωπικές και κοινωνικές του ανάγκες μέσα από τις σχέσεις του.

Αν ο άνθρωπος πιστεύει ότι υπάρχει ασυμφωνία ανάμεσα στις πραγματικές του σχέσεις και στις σχέσεις που θα επιθυμούσε να έχει, τότε είναι πολύ πιθανό να νιώθει μοναξιά.

ΓΙΑΤΙ ΝΙΩΘΕΤΕ ΜΟΝΑΞΙΑ ΣΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ;

- Είστε μακριά από την οικογένειά σας και τους φίλους σας.
- Είναι η πρώτη φορά στη ζωή σας, μετά την έναρξη του δημοτικού σχολείου, που πρέπει να κάνετε καινούριους φίλους, να ξεκινήσετε από την αρχή.
- Δυσκολεύεστε να βρείτε υποκατάστατα των παλιών σας φίλων, που δεν τους βλέπετε πια, ή δεν θέλτε να τους αντικαταστήσετε.
- Έχετε υπερβολικά υψηλές προσδοκίες ότι στο Πανεπιστήμιο θα βρείτε φίλους για μια ζωή, θα βρείτε το ταίρι σας και απογοητεύεστε βαθιά από αυτούς που γνωρίζετε.
- Έχετε μια σχέση, φιλική ή ερωτική, σε ένα άλλο μέρος μακριά και νιώθετε «χωρισμένοι στα δύο».
- Βιώνετε την εξής σύγκρουση: να ασχοληθείτε με τη μελέτη των μαθημάτων που σας προκαλεί άγχος ή να αφιερώσετε χρόνο στις κοινωνικές σχέσεις;
- Αναρωτιέστε αν θα καταφέρετε να κάνετε γνήσιες σχέσεις με φίλους και ερωτικούς συντρόφους ή αν θα μείνετε μόνοι στη ζωή.
- Συνειδητοποιείτε ότι είστε σε ένα μεταβατικό στάδιο: δεν ανήκετε πια στους εφήβους, αλλά δεν ανήκετε ακόμη ούτε στους ενήλικους –είστε κάπου ανάμεσα.

ΠΟΤΕ ΝΙΩΘΕΤΕ ΜΟΝΑΞΙΑ ΣΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ;

Οι πηγές της μοναξιάς είναι πολλές, πράγμα που επίσης υποστηρίζει το γιατί αυτή είναι συχνή και αναπόφευκτη:

- Όταν είστε μόνοι στην κυριολεξία, δηλαδή δεν έχετε άλλους ανθρώπους γύρω σας, και αυτό δεν είναι επιλογή σας.
- Όταν νιώθετε ότι δεν ανήκετε κάπου: στην παρέα των φίλων, σε μια ομαδική δραστηριότητα μελέτης ή διασκέδασης.
- Όταν νιώθετε ότι δεν υπάρχει στη ζωή σας ένα πρόσωπο με το οποίο να μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε μια στενή σχέση εμπιστοσύνης.
- Όταν έχετε συγκρουστεί με κάποιον.
- Όταν τερματίσετε μια φιλική ή ερωτική σχέση, ή όταν η σχέση αυτή δεν σας ικανοποιεί.
- Όταν νιώθετε ότι σας έχει «προδώσει» κάποιος που εμπιστευόσασταν.
- Όταν βιώνετε ανταγωνισμό στα μαθήματα του Πανεπιστημίου ή στις σχέσεις.
- Όταν νιώθετε ότι κάτι σας λείπει, αλλά δεν μπορείτε να προσδιορίσετε τι είναι αυτό.

- Όταν νιώθετε ότι οι άλλοι σας «ξεχνούν», δεν σας δίνουν σημασία.
- Όταν νιώθετε ότι δεν σας αγαπούν και δεν σας καταλαβαίνουν πραγματικά.
- Όταν νιώθετε ότι οι άλλοι παρεμβαίνουν και καταπατούν τον προσωπικό σας χώρο και χρόνο.
- Όταν δεν είστε ευχαριστημένοι με τον εαυτό σας και, κυρίως, με το βαθμό στον οποίο μπορείτε μόνοι σας να κάνετε πράγματα, να είστε αυτόνομοι και να αυτοελέγχεστε.
- Όταν έχετε να αντιμετωπίσετε μια εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση και το κάνετε μόνοι σας, είτε γιατί δεν υπάρχει κάποιος για να σας βοηθήσει είτε γιατί επιβάλλεται να το κάνετε μόνοι σας.
- Όταν νιώθετε ένα βαθύτερο αίσθημα αποξένωσης από τον εαυτό σας και το περιβάλλον.
- Όταν νιώθετε ένα αίσθημα κενού και πιστεύετε ότι είναι μάταιο να προσπαθείτε να δημιουργήσετε σχέσεις.
- Όταν δεν έχετε κάτι ανώτερο, μεγάλο –ένα πρόσωπο, μια ιδέα– για να πιστέψετε και να βασιστείτε σε αυτό.
- Όταν δεν έχετε κανέναν να μοιραστείτε τη μοναξιά σας.
- Όταν αποκτάτε επίγνωση της υπαρξιακής μοναξιάς σας, που είναι η αναπόδραστη μοναξιά του ανθρώπου μέσα στο σύμπαν.

ΠΟΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ;

- Λύπη, θλίψη, ψυχικός πόνος, δυσφορία
- Έλλειψη διάθεσης να κάνετε κάτι, ανία
- Νοσταλγία για κάτι που λείπει
- Φόβος αποχωρισμού ή εγκατάλειψης
- Ντροπαλότητα, συστολή
- Κοινωνικό άγχος, αμηχανία
- Ντροπή, ενοχή
- Θυμός με τον εαυτό ή/και με τους άλλους
- Απογοήτευση, πικρία
- Αποξένωση, αίσθημα κενού

ΠΟΙΕΣ ΑΛΛΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ;

- Έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Είστε υπερβολικά ευαίσθητοι στην κριτική από τους άλλους, έχετε μια τάση να ληπάστε τον εαυτό σας.
- Εξαρτάστε υπερβολικά από τους άλλους, «γαντζώνεστε» από αυτούς ή, αντίθετα, φοβάστε την οικειότητα για να μην πληγωθείτε ξανά.
- Νιώθετε ότι κανείς δεν σας αγαπά και δεν σας καταλαβαίνει.
- Νιώθετε δυσπιστία για τις προθέσεις των άλλων, γίνεστε κυνικοί.
- Πιστεύετε ότι δεν είστε διεκδικητικοί, ότι δεν μπορείτε να πείτε «όχι», ότι σας εκμεταλλεύονται οι άλλοι.
- Έχετε μια τάση να επικρίνετε τους άλλους για την κατάστασή σας, δείχνετε εκθρότητα προς τους άλλους ή, αντίθετα, πιστεύετε ότι φταίτε εσείς οι ίδιοι για την κατάστασή σας.
- Νιώθετε αβοήθητοι.
- Έχετε σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι, αίσθημα κόπωσης κ.ά.

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ

Υπάρχουν πολλοί «μύθοι» και προκαταλήψεις για το τι σημαίνει να νιώθει κανείς μόνος, αλλά και για τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Οι λανθασμένες αυτές αντιλήψεις μάς κάνουν να υποφέρουμε και δεν μας βοηθούν να μειώσουμε τη μοναξιά μας. Μερικές από αυτές είναι:

- «Η μοναξιά είναι σημάδι αδυναμίας ή ανωριμότητας.»
- «Η μοναξιά είναι ένα σταθερό ελάττωμα του χαρακτήρα.»
- «Πάση θυσία η μοναξιά πρέπει να αποφεύγεται.»
- «Κάτι δεν πηγαίνει καλά με μένα και νιώθω μοναξιά. Αυτό θα έπρεπε να είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.»

- «Δεν θέλω να βγω έξω μόνος μου/μόνη μου.»
- «Η ζωή δεν έχει νόημα, αν δεν έχεις κάποιον να τη μοιραστείς.»
- «Είμαι ανεπιθύμητος/ανεπιθύμητη.»
- «Είναι απαραίτητο να είναι κανείς ηλκυστικός, έξυπνος, ζωντανός κ.λπ. για να έχει φίλους.»
- «Δεν γνωρίζω πώς να συμπεριφερθώ σ' αυτή την κατάσταση.»
- «Οι άλλοι με κρίνουν διαρκώς.»
- «Είμαι καλύτερα μόνος μου/μόνη μου, με τον εαυτό μου.»
- «Οι πιο πολλοί άνθρωποι νοιάζονται μόνο για τον εαυτό τους.»
- «Δεν μπορώ να επικοινωνήσω με τους άλλους ανθρώπους.»
- «Εάν γνώριζαν οι άνθρωποι τι σκέφτομαι, θα με απέρριπταν ή θα με γελοιοποιούσαν.»
- «Λίγοι άνδρες/γυναίκες αξίζουν.»
- «Πρέπει να βρω τον τέλειο άνδρα/την τέλεια γυναίκα και να μη συμβιβαστώ με λιγότερα.»
- «Δεν είμαι καλός/καλή στο σεξ.»
- «Το σεξ είναι μια επίδοση που βαθμολογείται από το/τη σύντροφο.»
- «Δεν ρισκάρω να πληγωθώ ξανά.»
- «Αν κάποιος/κάποια με παρατήσει, αυτό σημαίνει ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά με μένα.»
- «Νιώθω παγιδευμένος/παγιδευμένη.»
- «Θα χάσω την ανεξαρτησία μου και δεν θα έχω χρόνο για τον εαυτό μου, αν δεθώ περισσότερο στη σχέση.»
- «Τα προβλήματα στη σχέση αυτή είναι όλη δικό μου λάθος.»
- «Οι άλλοι θα έπρεπε να μου δίνουν αυτό που θέλω χωρίς να χρειάζεται να το ζητώ.»
- «Ο/η σύντροφός μου δεν είναι αυτός/αυτή που νόμιζα ότι ήταν στην αρχή της σχέσης.»
- «Δεν πρέπει να ανέχομαι σφάλματα από το/τη σύντροφό μου.»
- «Απορρίπτω τους άλλους προτού με απορρίψουν αυτοί.»
- «Μόνο εγώ νιώθω τόσο μοναξιά.»

ΤΟ «ΝΙΩΘΩ ΜΟΝΟΣ» ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΕ ΤΟ «ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ»

Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουμε συνήθως μόνοι όταν είμαστε μόνοι, είναι σαφές ότι η μοναξιά και το να είναι αντικειμενικά κάποιος μόνος δεν ταυτίζονται. Μπορεί να είναι κανείς μόνος και να μη νιώθει μόνος, ή μπορεί κανείς να είναι μαζί με δικούς του ανθρώπους και όμως να νιώθει μόνος, ή να νιώθει μόνος μέσα στο πλήθος.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΜΟΝΑΞΙΑ!

Είναι η εκούσια μόνωση του ανθρώπου, την οποία έχει ανάγκη για να «ξεκουραστεί» από τις σχέσεις, να την αξιοποιήσει δημιουργικά, να αποκτήσει την αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας και να βελτιώσει την προσωπικότητά του.

Δεν είναι πάντα εκούσια, αλλά μπορεί να είναι επιβεβλημένη και να προκαλεί δυσφορία στην αρχή και στην πορεία να αποδειχτεί πολύ εποικοδομητική εμπειρία για την ανάπτυξη της προσωπικότητας. Επίσης, δεν συμβαίνει πάντα σε κατάσταση κυριολεκτικής μόνωσης. Για παράδειγμα, μπορεί να διαβάζετε σε μια κατάμεστη βιβλιοθήκη και όμως να νιώθει ο καθένας σας σαν να είναι μόνος και να δημιουργεί, ή να περπατάτε μέσα στον κόσμο και να απολαμβάνετε τον περίπατό σας σαν να είστε μόνοι.

Οι καλύτερες στιγμές ευεργετικής μοναξιάς είναι αυτές στις οποίες νιώθουμε ότι είμαστε ένα με τον κόσμο που μας περιβάλλει (ένα άλλο πρόσωπο, μια ομάδα, μια ιδέα, τη φύση, το σύμπαν ολόκληρο) και σε απόλυτη αρμονία με τον εαυτό μας.

ΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ

- Αποφεύγει κανείς τις σχέσεις: κλείνεται στον εαυτό του, απομονώνεται από τους στενούς φίλους, τις παρέες, τις δραστηριότητες.
- Αποφεύγει κανείς τον εαυτό του: διαμορφώνει επιφανειακές σχέσεις πολύ γρήγορα και δεσμεύεται με ανθρώπους που δεν γνωρίζει καλά και με τους οποίους δεν ταιριάζει.
- Ασχολείται υπερβολικά με δραστηριότητες, όπως η μελέτη και οι ασχολίες του ελεύθερου χρόνου, σε βάρος του χρόνου που αφιερώνει στις ανθρώπινες σχέσεις.

- Καταφεύγει σε αντικοινωνικές ή/και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (π.χ., βία, βανδαλισμοί, χρήση ουσιών, υπερφαγία).
- Καταφεύγει στην παθητικότητα, την αδράνεια (π.χ., πολλές ώρες καθημερινά βλέποντας τηλεόραση ή στο διαδίκτυο).

Η ΜΟΝΑΞΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΙΝΗΤΡΟ ΓΙΑ ΕΠΑΦΗ!

Η μοναξιά, αν και χαρακτηρίζεται από καταθλιπτική διάθεση, δεν είναι κατάθλιψη. Η μοναξιά λειτουργεί ως προειδοποιητικό σήμα για την ύπαρξη κάποιου προβλήματος στις σχέσεις, έτσι ώστε ο άνθρωπος να κινητοποιείται για να αποκτήσει καινούριες σχέσεις, να αποκαταστήσει αυτές που είχε, ή να βελτιώσει την ποιότητά τους.

Ωστόσο, αυτό δεν το κάνει άμεσως. Συνήθως ο άνθρωπος χρειάζεται χρόνο για να συνειδητοποιήσει τη μοναξιά του, να την εκφράσει και, μετά την αρχική παθητική αντίδραση, να αντιδράσει ενεργητικά.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ;

✓ Παραδεχτείτε τη μοναξιά

Η μοναξιά είναι φυσιολογική εμπειρία, δεν είναι «στίγμα» ή «ταμπού». Μην την αρνείστε! Αναγνωρίστε τη και εκφράστε τη στον εαυτό σας και στους άλλους. Κάποιες φορές αυτό μπορεί να είναι επώδυνο, αλλά είναι το πρώτο απαραίτητο βήμα για να αρχίσει κανείς να αλληλάζει κάτι στη ζωή του.

✓ Ανακαλύψτε ποιες ακριβώς ανάγκες σας δεν ικανοποιούνται μέσα από τις σχέσεις

Όλες οι σχέσεις δεν ικανοποιούν τις ίδιες ακριβώς διαπροσωπικές ανάγκες. Μερικές από τις ανάγκες αυτές είναι:

- Συντροφικότητα
- Στοργή, αγάπη, αποδοχή
- Κατανόηση
- Συναισθηματική υποστήριξη
- Υλική, χειροπιαστή υποστήριξη
- Καθοδήγηση, βοήθεια
- Αυτο-αποκάλυψη, εξωτερίκευση συναισθημάτων, εκμυστηρεύσεις
- Ενσωμάτωση, αίσθημα ότι ανήκετε κάπου
- Παροχή φροντίδας στους άλλους
- Επικύρωση της προσωπικής αξίας, της αυτοεκτίμησής σας.

Βρείτε ποιες ανάγκες ταιριάζουν στη δική σας ιδιοσυγκρασία ή προσωπικότητα και ποιες εκτιμάτε ως πιο σημαντικές. Οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το τι θεωρούν σημαντικό στις σχέσεις και τι είδους σχέσεις θέλουν να έχουν.

✓ Συνειδητοποιείτε τα κοινωνικά στερεότυπα για τις σχέσεις!

Τα ΜΜΕ και η κοινωνία γενικότερα προβάλλουν και στηρίζουν στερεότυπα για το πώς πρέπει να είναι οι «ιδανικές» σχέσεις, όπως τα εξής:

- «Πρέπει οπωσδήποτε να είναι κανείς δημοφιλής.»
- «Πρέπει να έχεις πολλούς φίλους.»
- «Πρέπει να έχεις αγόρι/κορίτσι, αλλιώς κάτι δεν πάει καλά με σένα.»

Αυτά δεν είναι απαραίτητα σύμφωνα με τις ανθρώπινες ανάγκες. Μην τα υιοθετείτε άκριτα και μην προσπαθείτε να συμμορφώνεστε με αυτά. Μην συγκρίνετε διαρκώς τις κοινωνικές σας σχέσεις με αυτές των άλλων, γνωστών σας ή αγνώστων. Προσπαθήστε να βρείτε το δικό σας, προσωπικό, στιλ σχέσεων.

✓ Κάντε φίλιες

Σκεφτείτε ποιες ευκαιρίες έχετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα για να κάνετε γνωριμίες. Για παράδειγμα:

- Να καθήσετε μαζί με κάποιον άλλο μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας.

- Να συνεργαστείτε με κάποιον συμφοιτητή σας στις εργασίες σας.
- Να πιείτε καφέ ή να φάτε κάτι μαζί.

Μην περιμένετε πάντα να σας πλησιάσουν οι άλλοι. Κάντε εσείς το πρώτο βήμα, «σπάστε τον πάγο». Πείτε «γεια», κοιτάξτε στα μάτια, ή απλώς χαμογελάστε σε συμφοιτητές σας, όταν αυτοί περνούν δίπλα σας, ακόμη και αν δεν τους γνωρίζετε. Δείξτε με τη γλώσσα του σώματός σας ότι επιθυμείτε την επικοινωνία μαζί τους. Οι περισσότεροι εκτιμούν κάποιον που κάνει το πρώτο βήμα.

Αναζητήστε καταστάσεις και πλαισία που σας ενδιαφέρουν πραγματικά. Εκεί είναι πολύ πιθανό να γνωρίσετε ανθρώπους που έχουν τα ίδια ενδιαφέροντα με σας, με τους οποίους έχετε κάτι κοινό.

Αναζητήστε δυνατότητες που σας παρέχει το ίδιο το Πανεπιστήμιο, για παράδειγμα η Πανεπιστημιακή Λέσχη ή το Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο. Ρωτήστε συμφοιτητές σας που έχουν ήδη συμμετάσχει σε τέτοιες οργανωμένες ομάδες να σας πουν τις εμπειρίες τους. Ενταχθείτε στις ομάδες αυτές μόνο αν έχετε γνήσιο ενδιαφέρον γι' αυτές και όχι επειδή «πρέπει» να κάνετε γνωριμίες.

Μπορείτε να επισκέπτεστε τις πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες και να διαβάζετε μέσα σε αυτές, αν σας ευχαριστεί.

Αναζητήστε ευκαιρίες για εθελοντισμό εντός και εκτός του Πανεπιστημίου, ώστε να νιώσετε χρήσιμοι, ότι προσφέρετε.

✓ Κάντε εξάσκηση στις κοινωνικές δεξιότητες

- Πώς να συστήνετε τον εαυτό σας.
- Πώς να αρχίσετε μια αλληλεπίδραση, πώς να τη συνεχίσετε, πώς να την ολοκληρώσετε.
- Πώς να παραμένετε στο θέμα συζήτησης και να μην αλλιάζετε θέμα συχνά.
- Πώς να ακούτε τους άλλους.
- Πώς να περνάτε καλά σε πάρτι.
- Πώς να κάνετε τηλεφωνήματα για να ξεκινήσετε μια γνωριμία.
- Πώς να χειρίζεστε τη σιωπή.

Κάντε ένα μόνο βήμα κάθε φορά. Δεν είναι δυνατόν να γίνουν όλα μεμιάς. Στις προσπάθειές σας αυτές είναι φυσιολογικό να κάνετε λάθη και να δείξετε ατέλειες. Μην αποθαρρύνεστε, δείξτε υπομονή. Δοκιμάστε ξανά. Μπορεί και οι άλλοι να έχουν παρόμοιες δυσκολίες με σας.

✓ Αποκτήστε επίγνωση των δυσλειτουργικών αντιλήψεων για τη μοναξιά και τις σχέσεις

Δείτε τις αντιλήψεις αυτές ως απλές υποθέσεις που πρέπει να ελέγξετε σε σχέση με την πραγματικότητα, για να δείτε αν ισχύουν ή όχι. Ξεκινήστε κάθε νέα γνωριμία με φρέσκια ματιά και καθαρό νου.

Μην κρίνετε με βάση τις προηγούμενες σχέσεις σας. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και κάθε σχέση διαφορετική.

Οι στενές σχέσεις χρειάζονται χρόνο για να οικοδομηθούν. Μην ανοίγετε αμέσως σε ανθρώπους που δεν γνωρίζετε και μην περιμένετε να σας ανοιχτούν οι άλλοι αμέσως.

Προσπαθήστε να μπείτε στη θέση των φίλων σας και να τους κατανοείτε. Να ανοίγετε σιγά-σιγά. Κάντε ερωτήσεις που δείχνουν το ενδιαφέρον σας για τους άλλους. Ανταποκριθείτε θερμά σε αυτό που σας λένε οι άλλοι. Μην προσποιείστε όμως ότι το κάνετε, αν δεν το νιώθετε πραγματικά.

Δώστε αξία σε όλες σας τις σχέσεις και όχι μόνο σε μία και μόνη φιλική ή ερωτική σχέση.

Αλλά μην εξιδανικεύετε τις σχέσεις! Δεν είναι πανάκεια. Κάθε σχέση προσφέρει όχι μόνο ικανοποιήσεις αλλά και απογοητεύσεις.

✓ Βελτιώστε τον εαυτό σας

Μην παραμελείτε άλλες ανάγκες σας, μόνο και μόνο επειδή κάποιες διαπροσωπικές ανάγκες σας δεν ικανοποιούνται. Χρειάζεστε και καλή διατροφή, τακτική άσκηση, επαρκή ύπνο.

Μην παραμελείτε τις πανεπιστημιακές σας υποχρεώσεις και τα άλλα ενδιαφέροντα και χόμπι σας, επειδή δεν είστε ικανοποιημένοι από τις σχέσεις σας.

Μη στερείτε τον εαυτό σας από πράγματα που αγαπάτε, όπως το να πάτε σινεμά ή σε μια συναυλία ή σε ένα ποδοσφαιρικό αγώνα επειδή δεν βρίσκετε κάποιον άλληλο για να τα κάνετε μαζί.

Αξιοποιήστε το χρόνο που είστε μόνοι σας. Δείτε πόσες ωφέλιμες λειτουργίες μπορεί να έχει η μοναξιά:

- Στοχασμός πάνω στον εαυτό και στις σχέσεις
- Συγκέντρωση για υψηλή επίδοση σε ένα έργο
- Επίλυση προβλημάτων
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός μελλοντικών δραστηριοτήτων
- Αυτοέλεγχος και αυτοκυριαρχία
- Ανεξαρτησία, ιδίως από την κριτική των άλλων, ελευθερία
- Ανωθυμία, αίσθηση του ιδιωτικού
- Μείωση του θυμού, του άγχους, της έντασης
- Χαλάρωση, ξεκούραση, ηρεμία, γαλήνη
- Ψυχική ανανέωση
- Ψυχαγωγία, αναψυχή
- Δημιουργικές δραστηριότητες: επιστημονικές, καλλιτεχνικές, αθλητικές, χόμπι
- Συνειδητοποίηση της αξίας των ανθρώπινων σχέσεων
- Πνευματική επικοινωνία, εγγύτητα με κάτι ανώτερο από εμάς.

Η επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή και μέσω μηνυμάτων από κινητό τηλέφωνο ικανοποιεί τη διττή ανάγκη να είσαι μαζί με κάποιον άλληλο και ταυτόχρονα μόνος και δεν συνιστά πρόβλημα αυτή καθαυτή. Η υπερβολική προσκόλληση στα μέσα αυτά σε βάρος της άμεσης προσωπικής επαφής είναι το πρόβλημα.

Θυμηθείτε: Όποιος μπορεί να είναι καλά μόνος του, μαζί με τον εαυτό του, μπορεί να έχει και ικανοποιητικές σχέσεις. Η ευτυχία στη ζωή βασίζεται εξίσου στην επαφή με τους άλλους και στην επαφή με τον εαυτό. Προσπαθήστε να βρείτε μια ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα δύο.

✓ Αναζητήστε βοήθεια

Αν νιώθετε ότι η μοναξιά σας είναι συχνή, έντονη και χρόνια, απευθυνθείτε σε πρόσωπα που γνωρίζετε ότι έχουν ως έργο τους να βοηθούν τους φοιτητές: καθηγητές, συμβούλους. Αναζητήστε βοήθεια στο Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών (πρώην Συμβουλευτικό Κέντρο για Φοιτητές) του Πανεπιστημίου Αθηνών (<http://www.uoa.gr/skf>), στο οποίο παρέχονται υπηρεσίες ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής, τηλεσυμβουλευτικής, συμβουλευτικής ομηλικών και συμβουλευτικής φοιτητών με αναπηρία.

- Ατομική συμβουλευτική

Η συμβουλευτική αυτή, η οποία βασίζεται κυρίως στο γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο, έχει στόχο να τροποποιήσει τις μη λειτουργικές πεποιθήσεις για τον εαυτό και τις σχέσεις και με αυτό τον τρόπο αναμένεται να μειώνει τη μοναξιά. Αυτό γίνεται μέσω της συζήτησης με το Ψυχολόγο-Σύμβουλο, σε μια ατμόσφαιρα πλήρους αποδοχής, που βοηθά το φοιτητή να αναπτύξει την αυτοεκτίμησή του και πιο θετικούς τρόπους επαφής με τους άλλους.

- Ομαδική συμβουλευτική

Η συμβουλευτική μέσα σε μικρές ομάδες παρέχει ένα ασφαλές πλαίσιο που βοηθά τους φοιτητές να αντιληφθούν ότι δεν είναι οι μόνοι που νιώθουν άσχημα και ότι και άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοιες εμπειρίες. Επίσης, μέσα στην ομάδα οι φοιτητές μαθαίνουν πράγματα για τον εαυτό τους μέσω των άλλων, ότι οι άλλοι μπορούν να τους καταλάβουν και να τους αποδεχτούν όπως είναι και ότι οι ίδιοι έχουν πολλή να προσφέρουν στους άλλους.

- Τηλεσυμβουλευτική

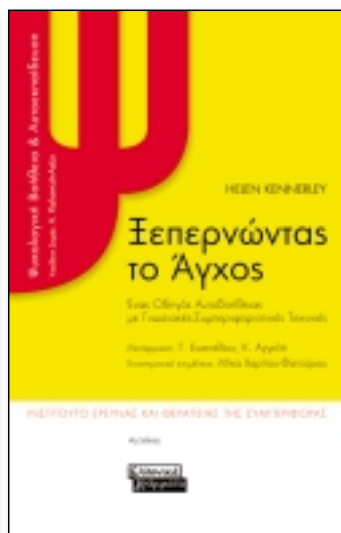
«Μιλήστε με έναν ειδικό» (<http://www.uoa.gr/skf/milhste/milhste.html>)

- Συμβουλευτική ομηλικών

«Μπες! Στο Συμβουλευτικό Κέντρο για Φοιτητές – από φοιτητές σε φοιτητές» (<http://www.mpes.uoa.gr>)

- Μονάδα Προσβασιμότητας Φοιτητών με Αναπηρία

(<http://access.uoa.gr>)



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ
 ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ (Πανεπιστημιούπολη - Ιλίσια)
 Τηλ.: 2107277554, Fax: 2107277553
<http://www.uoa.gr/skf>