

Η Αντιλαμβανόμενη Αδικία:

Πώς Μας Πληγώνει, Πώς Τροφοδοτεί την Παθητικο-Επιθετική Συμπεριφορά και Πώς Μπορούμε να Προχωρήσουμε με τη Ζωή μας

Η αίσθηση της αδικίας είναι από τις πιο έντονες και διαβρωτικές ανθρώπινες εμπειρίες. Δεν αφορά μόνο το τι συνέβη αντικειμενικά, αλλά κυρίως το πώς το ερμηνεύουμε: **ποιος πήρε περισσότερα, ποιος αναγνωρίστηκε, ποιος στηρίχθηκε, ποιος «αδικήθηκε»**. Ιδιαίτερα μέσα στην οικογένεια, η αντιλαμβανόμενη αδικία δεν βιώνεται απλώς ως δυσανεξία, αλλά ως βαθιά πληγή που αγγίζει την αξία, την αγάπη και την αίσθηση του ανήκειν.

Σύμφωνα με την Λογικοθυμική & Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (RECBT), αυτό που μας πληγώνει δεν είναι η ίδια η άνιση μεταχείριση, αλλά οι απόλυτες πεποιθήσεις που ενεργοποιούνται γύρω από αυτήν:

«Δεν είναι δίκαιο και δεν έπρεπε να συμβεί»,

«Αφού φέρονται έτσι, σημαίνει ότι δεν με εκτιμούν»,

«Αν δεν αποκατασταθεί η αδικία, δεν μπορώ να είμαι καλά».

Όταν αυτές οι σκέψεις/πεποιθήσεις παραμένουν αδιαμφισβήτητες, το συναίσθημα ή αίσθηση της πληγής γίνεται χρόνιο και συχνά μετατρέπεται σε θυμό, πικρία ή παθητικο-επιθετική συμπεριφορά.

Αντιλαμβανόμενη Αδικία από τους Γονείς

Ένα συχνό παράδειγμα αφορά την πεποίθηση ότι οι γονείς ευνόησαν ένα παιδί εις βάρος ενός άλλου. Μπορεί να πρόκειται για περισσότερη οικονομική στήριξη, μεγαλύτερη ανοχή, περισσότερη συναισθηματική παρουσία. Το γεγονός (Α) μπορεί να είναι πραγματικό ή μερικώς πραγματικό. Όμως η ένταση του πόνου (C) προκύπτει από την πεποίθηση (B):

«Οι γονείς μου πρέπει να είναι απολύτως δίκαιοι και αν δεν είναι, αυτό είναι αφόρητο και αποδεικνύει ότι εγώ αξίζω λιγότερο».

Αυτή η σκέψη συχνά οδηγεί σε συναισθηματική απόσυρση, ψυχρότητα ή σιωπηλή τιμωρία. Το άτομο δεν εκφράζει ανοιχτά την πληγή του, αλλά την “κρατά”, ελπίζοντας ότι οι άλλοι θα

καταλάβουν ή θα διορθώσουν την αδικία από μόνοι τους. Στην πράξη, όμως, η πληγή βαθαίνει και η σχέση φθείρεται.

Αντιλαμβανόμενη Αδικία μεταξύ Αδελφών

Στις σχέσεις μεταξύ αδελφών, η αδικία συχνά βιώνεται ως διαχρονική: **«Πάντα εκείνη είχε περισσότερα»**, **«Πάντα εγώ έπρεπε να αντέχω»**. Όταν ένα άτομο νιώθει ότι επωμίζεται περισσότερες ευθύνες ή ότι δεν αναγνωρίζεται η προσπάθειά του, η σκέψη **«Αυτό δεν είναι δίκαιο και δεν έπρεπε να το ανέχομαι»** ενισχύει τον θυμό και τη ματαίωση. Αντί για άμεση επικοινωνία, εμφανίζονται έμμεσες αντιδράσεις: **καθυστερήσεις, αποφυγή, ειρωνεία ή συναισθηματικό “πάγωμα”**. Έτσι, η αδικία δεν επιλύεται, αλλά γίνεται βασικό στοιχείο της ταυτότητας και της σχέσης.

Η RECBT Προσέγγιση στην Αδικία

Η RECBT δεν υποστηρίζει ότι η αδικία δεν υπάρχει ούτε ότι πρέπει να τη δεχόμαστε παθητικά. Αυτό που προτείνει είναι να διαχωρίσουμε την αντικειμενική δυσκολία από την απόλυτη απαίτηση. Άλλο το **«δεν μου άρεσε και με απογοήτευσε»** και άλλο το **«δεν έπρεπε να συμβεί και δεν το αντέχω»**. Όταν μετατρέπουμε την επιθυμία για δικαιοσύνη σε απαίτηση, τότε εγκλωβιζόμαστε συναισθηματικά.

Η θεραπευτική εργασία επικεντρώνεται στην αμφισβήτηση αυτών των απόλυτων πεποιθήσεων:

- Είναι επιθυμητό να υπάρχει δικαιοσύνη; Ναι.
- Είναι ρεαλιστικό να απαιτώ απόλυτη δικαιοσύνη από ατελείς ανθρώπους; Όχι.
- Μπορώ να αντέξω το γεγονός ότι κάτι δεν ήταν δίκαιο χωρίς να καταστρέφω τη σχέση μου/ζωή μου; Ναι.

Όταν αυτή η αλλαγή συμβεί, το συναίσθημα μετατοπίζεται από ανθυγιεινή πληγή σε υγιή λύπη ή απογοήτευση. Και αυτό αλλάζει ριζικά τη συμπεριφορά.

Πώς Προχωράμε με τη Ζωή μας

Το να ξεπεράσουμε την αντιλαμβανόμενη αδικία δεν σημαίνει να ξεχάσουμε ή να δικαιολογήσουμε τους άλλους. **Σημαίνει να πάψουμε να ζούμε με επίκεντρο την αδικία**. Μπορεί να επιλέξουμε να μιλήσουμε ξεκάθαρα, να θέσουμε όρια ή να απομακρυνθούμε συναισθηματικά χωρίς θυμό. **Το κλειδί είναι να μην αφήσουμε την αδικία να ορίζει την αξία μας ή την κατεύθυνση της ζωής μας**.

Στην RECBT, αυτό συνοψίζεται στην άνευ όρων αποδοχή του εαυτού και των άλλων: δεν εγκρίνουμε την άδικη συμπεριφορά, αλλά αποδεχόμαστε ότι οι άνθρωποι συχνά φέρονται άδικα χωρίς αυτό να σημαίνει ότι εμείς είμαστε λιγότερο άξιοι ή ότι η ζωή μας πρέπει να «παγώσει» εκεί. Όσο λιγότερο απαιτούμε αποκατάσταση της αδικίας για να προχωρήσουμε, τόσο περισσότερο ελευθερωνόμαστε να ζήσουμε με νόημα, επιλογές και ψυχική ισορροπία.