



# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ

*Οδηγίες για φοιτήτριες και φοιτητές*



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**Συγγραφή - Επιμέλεια: Ευαγγελία Γαλανάκη**

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ**

*Οδηγίες για φοιτήτριες και φοιτητές*

Συγγραφή - Επιμέλεια:

Ευαγγελία Γαλανάκη, Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθήνα 2016

## Η μοναξιά είναι φυσιολογική εμπειρία!

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

## Ο φόβος της μοναξιάς είναι φυσιολογικός!

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.

Εκτός από την αξία της για την επιβίωση, η μοναξιά φαίνεται ότι κρύβει και το φόβο που νιώθουμε όταν συνειδητοποιούμε ότι ο εαυτός μας έχει έναν βαθύτερο πυρήνα που δεν γνωρίζουμε και δεν κατανοούμε (ασυνείδητες εμπειρίες) και που δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να μοιραστούμε με τους άλλους, άρα δεν είναι δυνατόν να γίνουμε απόλυτα κατανοητοί από αυτούς.

Η ανατροφή και η διαπαιδαγώγησή μας έρχονται να ενισχύσουν το φόβο της μοναξιάς, καθώς, σύμφωνα με τις κοινωνικές νόρμες, η μοναξιά είναι κάτι κακό που πρέπει να αποφεύγεται (π.χ. οι ενήλικοι ελέγχουν συνεχώς το παιδί και δεν το αφήνουν μόνο, η απομόνωση χρησιμοποιείται ως μορφή τιμωρίας κ.ά.). Έτσι, ο άνθρωπος μπορεί να θεωρεί ότι η μοναξιά ισοδυναμεί με αποτυχία και να μη θέλει να την παραδεχτεί.

## Τι είναι η μοναξιά;

Η μοναξιά είναι μια επώδυνη, δυσφορική εμπειρία. Ο άνθρωπος νιώθει μόνος, απομονωμένος, αποκομμένος από τους άλλους. Δεν έχει μια στενή διαπροσωπική σχέση με ένα άλλο πρόσωπο ή/και νιώθει ότι δεν ανήκει σε μια ομάδα, σε ένα δίκτυο. Βιώνει κοινωνικό πόνο.

Η μοναξιά προέρχεται από την έλλειψη ικανοποίησης βασικών διαπροσωπικών και κοινωνικών αναγκών μέσα από τις σχέσεις. Ο άνθρωπος δεν παίρνει ικανοποίηση –θετικές ενισχύσεις– από τις σχέσεις του. Εκτιμά ότι αυτές έχουν ελλείμματα, ότι δεν είναι αρκετές σε ποσότητα ή/και δεν είναι ποιοτικές. Αν ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ασυμφωνία ανάμεσα στις πραγματικές του σχέσεις και στις σχέσεις που θα επιθυμούσε να έχει, τότε είναι πολύ πιθανό να νιώσει μοναξιά. Συνήθως εγκλωβίζεται στον εξής φαύλο κύκλο:

Νιώθω μόνος —————> Δεν μπορώ να το πω σε κανέναν —————> Νιώθω μόνος

Πάντως, η μοναξιά αποτελεί μια ένδειξη ότι έχουμε συναισθήματα που θέλουμε να τα μοιραστούμε με τους άλλους και ότι δίνουμε αξία στις σχέσεις με

τους συνανθρώπους μας. Ακριβώς για αυτό, η μοναξιά είναι μια κορυφαία ανθρώπινη εμπειρία.

### Γιατί νιώθετε μοναξιά στη φοιτητική σας ζωή;

Στο Πανεπιστήμιο, στους άλλους χώρους που κινείστε, ή ακόμη και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook), είναι πολύ πιθανό να βλέπετε άτομα της ηλικίας σας να δείχνουν πολύ άνετα, χαρούμενα, περιτριγυρισμένα από παρέες και φίλους. Τότε εσείς μπορεί να νιώθετε ότι είστε στο περιθώριο ή ότι έχετε αποκλειστεί.

Θυμηθείτε: Οι περισσότεροι δείχνουμε συνήθως πιο χαρούμενοι από ό,τι πραγματικά είμαστε. Αν κοιτάξετε γύρω σας, θα δείτε και άλλους ανθρώπους που φαίνεται να κάθονται ή να κυκλοφορούν μόνοι τους. Ούτε όλοι είναι πράγματι τόσο χαρούμενοι όσο φαίνονται, ούτε εσείς είστε οι μοναδικοί που νιώθετε έτσι. Η μοναξιά έχει ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα: όσοι τη νιώθουν, την κρύβουν συνήθως. Αρκετοί νέοι πιστεύουν ότι η φοιτητική ζωή θα έπρεπε να είναι η καλύτερη φάση της ζωής τους, ωστόσο, συχνά συμβαίνει το αντίθετο: βρίσκεστε ακριβώς σε μια ηλικία και σε ένα είδος ζωής, τη φοιτητική, στην οποία η μοναξιά εμφανίζεται πολύ συχνά, καθώς είναι πολλές και ποικίλες οι αιτίες που την προκαλούν, όπως οι ακόλουθες:

- Είστε στο πρώτο έτος φοίτησης.
- Βρίσκεστε για πρώτη φορά μακριά από την οικογένειά σας και τους φίλους σας (ή και τα αγαπημένα σας κατοικίδια ζώα).
- Μένετε μόνοι σας ή πρέπει να συγκατοικήσετε με κάποιον ή κάποια που δεν γνωρίζετε καλά ή δεν ταιριάζετε μαζί του.
- 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 θέλετε να τους αντικαταστήσετε.
- Έχετε υπερβολικά υψηλές προσδοκίες από το Πανεπιστήμιο, για παράδειγμα περιμένετε ότι θα βρείτε φίλους για μια ζωή ή έναν καλό ερωτικό σύντροφο ή το ταίρι σας και απογοητεύεστε βαθιά από τα άτομα που γνωρίζετε.
- Έχετε μια σχέση, φιλική ή ερωτική, σε ένα άλλο μέρος μακριά και νιώθετε «χωρισμένοι στα δύο».
- Βιώνετε το εξής δίλημμα: να ασχοληθείτε με τη μελέτη των μαθημάτων, η οποία απαιτεί χρόνο και σας προκαλεί άγχος, ή να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στις κοινωνικές σχέσεις;
- Αναρωτιέστε αν θα καταφέρετε να κάνετε γνήσιες σχέσεις με φίλους και ερωτικούς συντρόφους ή αν θα μείνετε μόνοι στη ζωή.

### **Ο κοινωνικός πόνος**

Όταν βιώνουμε απόρριψη, ενεργοποιείται η ίδια περιοχή του εγκεφάλου –η ραχιαία πρόσθια έλικα του προσαγωγίου– η οποία ενεργοποιείται και στον σωματικό πόνο. Επομένως, κοινωνικός πόνος είναι μια εμπειρία δυσφορίας που προκύπτει όταν αντιλαμβανόμαστε την ψυχική απόστασή μας από έναν άλλο άνθρωπο ή από μια ομάδα. Σε πολλές γλώσσες του κόσμου η μοναξιά εξισώνεται με τον πόνο. «Πληγώθηκα», «μου ράγισες την καρδιά» είναι συνήθεις σχετικές εκφράσεις. Όρος των επιστημών της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής είναι το ψυχικό τραύμα, από το ρήμα τιτρώσκω, που σημαίνει ρήξη, λύση της συνέχειας, με άλλα λόγια τον χωρισμό, τον αποχωρισμό. Η εξίσωση της μοναξιάς με τον πόνο δεν είναι απλά μια επιτυχημένη μεταφορά. Κοινωνικός και σωματικός πόνος έχουν την ίδια εστία στον εγκέφαλο των ανώτερων θηλαστικών και του ανθρώπου. Κατά την εξέλιξη των ειδών αυτών και ενώπιον των κινδύνων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν, ο σωματικός πόνος κατέληξε να συνδέεται με τον κοινωνικό αποχωρισμό, κυρίως τον αποχωρισμό από τη μητέρα, η οποία πρόσφερε προστασία στη διάρκεια της μακράς παιδικής ηλικίας των απογόνων της.

Απόσπασμα από το βιβλίο: Ευαγγελία Γαλανάκη (2014). *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης* (Πρόλογος: Γιάννης Κουγιουμουτζάκης). Αθήνα: Gutenberg.

- Συνειδητοποιείτε ότι είστε σε ένα μεταβατικό στάδιο: δεν ανήκετε πια στους εφήβους, αλλά δεν ανήκετε ακόμη ούτε στους ενήλικους –είστε κάπου ανάμεσα, στο δρόμο προς την ενήλικη ζωή, αλλά όχι ακόμη εκεί. Γι' αυτό και η ηλικία σας ονομάστηκε πρόσφατα «αναδυόμενη ενηλικίωση».

### **Πότε νιώθετε μοναξιά στη φοιτητική σας ζωή;**

Οι πηγές της μοναξιάς είναι πολλές, πράγμα που επίσης εξηγεί 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/εργασίας ή διασκέδασης, σε ένα κοινωνικό δίκτυο, που μπορεί να είναι και ηλεκτρονικό (π.χ. διαδικτυο).
- 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 έχετε ερωτήματα σχετικά με τη σεξουαλική σας ταυτότητα και τις σεξουαλικές προτιμήσεις σας γιατί δεν έχετε καταλήξει ακόμη, ή όταν τις έχετε διαμορφώσει πλέον αλλά έρχονται σε αντίθεση με τις αντιλήψεις του περίγυρου.
- Όταν νιώθετε ότι σας έχει «προδώσει» κάποιος που εμπιστευόσασταν.
- Όταν βιώνετε ανταγωνισμό στα μαθήματα του Πανεπιστημίου ή στις σχέσεις.
- Όταν, εξαιτίας της έλλειψης γνωριμιών στο Πανεπιστήμιο, δεν έχετε την ενημέρωση, την υποστήριξη και τη βοήθεια που χρειάζεστε στα μαθήματα και σε άλλα πανεπιστημιακά θέματα.
- Όταν απογοητεύεστε από τη φοίτησή σας, που την περιμένατε διαφορετική, και αντιμετωπίζετε τον απρόσωπο χαρακτήρα του Πανεπιστημίου και τα οργανωτικά προβλήματά του, με τις ελπίδες σας να έχουν διαψευστεί.
- 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 μπορείτε να πείτε «όχι» σε πράγματα που σας κάνουν κακό και νιώθετε ότι γίνεστε θύματα των άλλων, που σας εκμεταλλεύονται.
- 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 πιστεύετε ότι οι άλλοι συνεχώς σας αξιολογούν και σας κρίνουν και ανησυχείτε για την εμφάνιση, τη συμπεριφορά και τις επιδόσεις σας.
- 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 κανέναν να μοιραστείτε τη μοναξιά σας.
- Όταν δεν έχετε κάτι ανώτερο, μεγάλο –ένα πρόσωπο, μια ιδέα– για να πιστέψετε και να βασιστείτε σε αυτό.
- Όταν αποκτάτε επίγνωση της υπαρξιακής μοναξιάς σας, που είναι η αναπόδραστη μοναξιά του ανθρώπου μέσα στο σύμπαν.

### Ποιες συναισθηματικές εμπειρίες συνοδεύουν συνήθως τη μοναξιά;

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

### Ποιες άλλες εμπειρίες συνοδεύουν συνήθως τη μοναξιά;

- Έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Είστε υπερβολικά ευαίσθητοι στην κριτική από τους άλλους, έχετε την τάση να λυπάστε 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 «αόρατοι», παραμελημένοι.
- Νιώθετε αβοήθητοι.
- Πιστεύετε ότι δεν είστε διεκδικητικοί, ότι δεν μπορείτε να πείτε «όχι», ότι σας εκμεταλλεύονται οι άλλοι.
- Νιώθετε δυσπιστία/καχυποψία για τις προθέσεις των άλλων, γίνεστε κυνικοί.
- Έχετε μια τάση να επικρίνετε τους άλλους για την κατάστασή σας, δείχνετε εχθρότητα προς τους άλλους και διάθεση για εκδίκηση ή, αντίθετα, πιστεύετε ότι φταίτε εσείς οι ίδιοι για την κατάστασή σας.
- Έχετε σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, αίσθημα παλμών, ταχυκαρδία, ναυτία, πόνους στο στομάχι, αίσθημα κόπωσης κ.ά.



### **Μοναξιά και ψυχοσωματική υγεία**

Στους ενήλικους η χρόνια μοναξιά έχει βρεθεί ότι συνδέεται με πολλά προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Τέτοια προβλήματα είναι η κατάθλιψη, το άγχος, η κόπωση, διάφορες ψυχικές διαταραχές, όπως η σχιζοφρένεια, τα σωματικά συμπτώματα (π.χ. ραχιαλγία, κεφαλαλγία, ναυτία, ταχυπαλμία), οι σωματικές ασθένειες (π.χ. υπέρταση, διαταραχές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, καρκίνος, νόσος Alzheimer), η μεγάλη κατανάλωση ηρεμιστικών και υπνωτικών χαπιών, οι διαταραχές ύπνου και διατροφής, η παχυσαρκία, η υψηλή συχνότητα αναζήτησης ιατρικής βοήθειας, η χρήση αλκοόλ και ο αλκοολισμός, τα προβλήματα μνήμης, υψηλά ποσοστά αυτοκτονίας και υψηλή θνησιμότητα. Γενικά, η μοναξιά στους ενήλικους σχετίζεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την ενοχή, την αρνητική συναισθηματική διάθεση, τη σκέψη για τις χαμένες ευκαιρίες της ζωής και άλλες παρόμοιες εμπειρίες. Είναι ένας αρνητικός φακός μέσα από τον οποίο οι άνθρωποι κοιτούν τον κόσμο.

Απόσπασμα από το βιβλίο: Ευαγγελία Γαλανάκη (2014). *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης* (Πρόλογος: Γιάννης Κουγιουμουτζάκης). Αθήνα: Gutenberg.

### **Δυσλειτουργικές αντιλήψεις για τη μοναξιά και τις σχέσεις**

Οι πιο μοναχικοί άνθρωποι έχουν την τάση να προσέχουν τις αρνητικές κοινωνικές πληροφορίες, για παράδειγμα, να εστιάζονται στις διαφωνίες ή στην κριτική, και να συγκρατούν στη μνήμη τους περισσότερο τις αρνητικές πλευρές μιας αλληλεπίδρασης παρά τις θετικές. Μια τέτοια επεξεργασία κοινωνικών πληροφοριών οδηγεί σε εξίσου αρνητικές προσδοκίες για τις μελλοντικές αλληλεπιδράσεις. Και εδώ λειτουργεί η αυτοεκπληρούμενη προφητεία: αν δεν περιμένεις ότι κάτι καλό θα σου συμβεί, συμπεριφέρεσαι με ανάλογο τρόπο και, τελικά, το καλό είναι πολύ πιθανό να μη σου συμβεί.

Υπάρχουν πολλές απόψεις για το τι σημαίνει να νιώθει κανείς μόνος, αλλά και για τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Κάποιες από αυτές είναι δυσλειτουργικές σκέψεις, που μας κάνουν να υποφέρουμε και δεν μας βοηθούν να μειώσουμε τη μοναξιά μας. Αυτές μπορεί να είναι είτε αυτόματες σκέψεις, δηλαδή σκέψεις που έρχονται αυτόματα στο νου μας όταν βρισκόμαστε μαζί με άλλους ή μόνοι μας και μας μπλοκάρουν, ή να είναι βαθύτερες πεποιθήσεις, που καθοδηγούν τη συμπεριφορά μας για χρόνια και δεν αλλάζουν εύκολα.

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές τέτοιες δυσλειτουργικές σκέψεις για διάφορες όψεις της μοναξιάς.



## 1. Δυσφορία να είναι κανείς μόνος

### Αυτόματες σκέψεις:

- «Δεν βρίσκω τίποτα να κάνω όταν είμαι μόνος/μόνη μου.»
- «Δεν θέλω να βγω έξω μόνος/μόνη μου.»
- «Δεν αντέχω να είμαι μόνος/μόνη μου.»
- «Νιώθω αποκομμένος από τους άλλους όταν είμαι μόνος/μόνη μου.»
- «Θα είμαι πάντα μόνος/μόνη.»
- «Φοβάμαι όταν είμαι μόνος/μόνη.»

### Βαθύτερες πεποιθήσεις

- «Η ζωή δεν έχει κανένα νόημα αν δεν έχεις κάποιον να τη μοιραστείς.»
- «Πρέπει να έχω κάποιο πρόβλημα για να έχω φτάσει να είμαι μόνος/μόνη μου.»
- «Καλύτερα να μην κάνω τίποτα παρά να κάνω κάτι μόνος/μόνη μου.»
- «Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τα προβλήματά μου χωρίς βοήθεια.»

## 2. Χαμηλή αυτοεκτίμηση

### Αυτόματες σκέψεις:

- «Είμαι ανεπιθύμητος/ανεπιθύμητη.»
- «Είμαι άσχημος/άσχημη.»
- «Δεν είμαι ενδιαφέρων τύπος, είμαι βαρετός/βαρετή.»
- «Δεν μπορώ να αλλάξω το πώς είμαι.»

### Βαθύτερες πεποιθήσεις

- «Οι άνθρωποι δεν ανέχονται καθόλου τα σφάλματα των άλλων.»
- «Είναι πολύ σημαντικό να είσαι ελκυστικός/ελκυστική, έξυπνος/έξυπνη, ενεργητικός/ενεργητική, πνευματώδης κ.λπ., για να έχεις φίλους.»

## 3. Κοινωνικό άγχος και κοινωνική αδεξιότητα

### Αυτόματες σκέψεις

- «Δεν ξέρω πώς να συμπεριφερθώ σε αυτή την κατάσταση.»
- «Νιώθω άβολα με τους ανθρώπους.»
- «Θα γελοιοποιηθώ.»
- «Νιώθω ότι είμαι έξω από τις συζητήσεις.»
- «Κανείς δεν με συμπαθεί και δεν ξέρω γιατί.»
- «Οι άνθρωποι με κοροϊδεύουν και με αποφεύγουν.»

### Βαθύτερες πεποιθήσεις

- «Οι άλλοι άνθρωποι με κρίνουν διαρκώς.»
- «Αν κάνω ένα λάθος, οι άλλοι θα με γελοιοποιήσουν ή θα με απορρίψουν.»

#### 4. Δυσπιστία

##### *Αυτόματες σκέψεις*

- «Είμαι καλύτερα όταν είμαι μόνος/μόνη μου.»
- «Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μου αρέσουν.»
- «Δεν εμπιστεύομαι κανέναν.»

##### *Βαθύτερες πεποιθήσεις*

- «Οι πιο πολλοί άνθρωποι νοιάζονται μόνο για τον εαυτό τους.»
- «Οι άνθρωποι θα σε εκμεταλλευτούν αν μπορέσουν.»

#### 5. Περιορισμός

##### *Αυτόματες σκέψεις*

- «Δεν μπορώ να επικοινωνήσω με τους άλλους ανθρώπους.»
- «Είμαι διαφορετικός/διαφορετική από τους άλλους ανθρώπους. Κανείς δεν με καταλαβαίνει.»
- «Δεν θέλω να γίνομαι βάρος στους άλλους με τα προβλήματά μου.»
- «Οι σκέψεις και τα συναισθήματά μου είναι βαθιά συσσωρευμένα μέσα μου.»

##### *Βαθύτερες πεποιθήσεις*

- «Αν οι άνθρωποι ήξεραν τι σκέφτομαι, θα με απέρριπταν ή θα με κορόιδευαν.»
- «Οι άνθρωποι δεν θέλουν να ακούνε τα προβλήματα των άλλων.»

#### 6. Προβλήματα στην επιλογή συντρόφου

##### *Αυτόματες σκέψεις*

- «Δεν υπάρχουν χώροι για να γνωρίσω πιθανούς ερωτικούς συντρόφους.»
- «Οι άνδρες/γυναίκες με τους οποίους κάνω σχέση καταλήγουν στο τέλος πάντα να με πληγώνουν.»
- «Πολύ λίγους άνδρες/λίγες γυναίκες βρίσκω επιθυμητούς/επιθυμητές.»
- «Κανείς δεν μπορεί να φτάσει σε αξία τον προηγούμενο ερωτικό μου σύντροφο.»
- «Οι άνδρες/γυναίκες που βρίσκω ελκυστικούς/ελκυστικές δεν θα είναι αποδεκτοί/αποδεκτές από τους φίλους μου ή την κοινωνία γενικά.»

##### *Βαθύτερες πεποιθήσεις*

- «Πρέπει να βρω τον τέλειο άνδρα/την τέλεια γυναίκα και να μη συμβιβαστώ με λιγότερα.»
- «Πρέπει να συνεχίσω να αναζητώ ανθρώπους που είναι ελκυστικοί και γοητευτικοί, ακόμη και αν δεν φαίνεται να μου ταιριάζουν.»

- «Αν προσπαθήσω πάρα πολύ, πάντα καταφέρνω να κάνω τον άνδρα/τη γυναίκα που θέλω να με αγαπήσει.»
- «Η γνωριμία με καινούριους ανθρώπους πρέπει να είναι διασκέδαση, αλλιώς δεν με ενδιαφέρει.»

## 7. Απόρριψη στις στενές σχέσεις

### *Αυτόματες σκέψεις*

- «Δεν ρισκάρω να πληγωθώ ξανά.»
- «Κάτι δεν πάει καλά με μένα.»
- «Θα τα έκανα θάλασσα σε οποιαδήποτε σχέση.»
- «Αυτός/αυτή πράγματι με εγκατέλειψε.»

### *Βαθύτερες πεποιθήσεις*

- «Αν κάποιος σε εγκαταλείψει, σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά με σένα.»
- «Δεν μπορώ να διορθώσω λάθη που έκανα στο παρελθόν.»
- «Αν οι άλλοι πράγματι νοιάζονται για μένα, δεν έχουν κανένα δικαίωμα να με εγκαταλείψουν.»
- «Είμαι καλύτερα μόνος/μόνη μου, παρά να ρισκάρω να πληγωθώ ξανά.»

## 8. Άγχος για τις σεξουαλικές σχέσεις

### *Αυτόματες σκέψεις*

- «Δεν είμαι καλός/καλή στο σεξ.»
- «Δεν μπορώ να χαλαρώσω, να είμαι αυθόρμητος/αυθόρμητη και να χαρώ το σεξ.»

### *Βαθύτερες πεποιθήσεις*

- «Το σεξ είναι μια επίδοση που αξιολογείται από τον ερωτικό σύντροφο.»
- «Αν ο άλλος δεν ανταποκρίνεται στο σεξ, κάτι δεν πάει καλά με μένα.»

## 9. Άγχος για τη συναισθηματική δέσμευση

### *Αυτόματες σκέψεις*

- «Δεν μπορώ να δώσω αρκετά για να ικανοποιήσω τον άλλο.»
- «Νιώθω να με κατακλύζουν τα συναισθήματα του άλλου.»
- «Με θέλει πιο πολύ από όσο θέλω εγώ αυτόν/αυτή.»
- «Νιώθω παγιδευμένος/παγιδευμένη αν πλησιάσω πάρα πολύ τον άλλο.»
- «Θα χάσω τον εαυτό μου αν πλησιάσω πάρα πολύ τον άλλο.»

### *Βαθύτερες πεποιθήσεις*

- «Θα έπρεπε να μπορώ πάντα να ικανοποιώ τις προσδοκίες του/της συντρόφου μου από μένα.»
- «Έντιμη είναι μόνο η σχέση αυτή που και οι δύο σύντροφοι είναι το ίδιο αφοσιωμένοι ο ένας στον άλλον.»

- «Αν δεθώ πάρα πολύ με κάποιον, δεν θα υπάρχει τρόπος να ξεφύγω από τη σχέση αυτή.»
- «Θα χάσω την ανεξαρτησία μου και δεν θα έχω χρόνο για τον εαυτό μου αν πλησιάσω τον άλλο πάρα πολύ.»

## 10. Ανασφαλής παθητικότητα

### Αυτόματες σκέψεις

- «Τα προβλήματα στη σχέση αυτή είναι όλα δικό μου λάθος.»
- «Φαίνεται ότι δεν παίρνω αυτά που θέλω από τη σχέση αυτή.»
- «Δεν μπορώ να πω αυτά που νιώθω, διότι ίσως αυτός/αυτή να με εγκαταλείψει.»
- «Νιώθω ότι πάντα με κριτικάρει ο άλλος.»

### Βαθύτερες πεποιθήσεις

- «Αν κάποιος με κριτικάρει, μάλλον έχει δίκιο.»
- «Οι άλλοι πρέπει να μου δίνουν αυτό που θέλω χωρίς να χρειάζεται να το ζητώ.»
- «Όταν ο άλλος με κριτικάρει, σημαίνει ότι ετοιμάζεται να με εγκαταλείψει.»

## 11. Μη ρεαλιστικές προσδοκίες

### Αυτόματες σκέψεις

- «Ο άλλος δεν θα προσπαθήσει να αλλάξει προς το καλύτερο, ακόμη και αν του/της το έχω ζητήσει.»
- «Ο άλλος δεν είναι αυτός/αυτή που νόμιζα ότι ήταν στην αρχή της σχέσης μας.»

### Βαθύτερες πεποιθήσεις

- «Υπάρχουν σωστοί και λανθασμένοι τρόποι για όλα και εγώ γνωρίζω ποιοι είναι αυτοί.»
- «Δεν πρέπει να ανέχομαι κανένα σφάλμα στον άλλο.»
- «Οι άλλοι πρέπει να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες μου, αλλιώς με απογοητεύουν.»
- «Είναι καλύτερα να μένω μόνος/μόνη μου, παρά να με απογοητεύουν οι άλλοι.»

## Γνωστικά σφάλματα

Οι δυσλειτουργικές αντιλήψεις συνήθως συνδέονται με τα γνωστικά σφάλματα, δηλαδή λανθασμένους τρόπους σκέψης που γεννούν ή δικαιώνουν τη μοναξιά. Αυτά μας κάνουν να πιστεύουμε ότι δεν έχουμε άλλη επιλογή από το να νιώθουμε

μοναξιά και έτσι δεν βλέπουμε άλλες εναλλακτικές. Ας δούμε μερικά από αυτά τα σφάλματα:

## 1. Υπερβολική σκέψη

- **Διπολική σκέψη:** Αντιλαμβάνομαστε τον κόσμο με απόλυτες κατηγορίες, δηλαδή ως «όλα ή τίποτα», «επιτυχία ή αποτυχία», «ή το ένα ή το άλλο», σα να μην υπάρχουν ενδιάμεσες αποχρώσεις και έτσι παραβλέπουμε την ποικιλία και την πολυπλοκότητα. Ή πρέπει κανείς να είναι τέλειος στις σχέσεις ή είναι μια αποτυχία. Συνήθως επιλέγουμε τον αρνητικό πόλο. Για παράδειγμα:
  - «Δεν πηγαίνει κάτι καλά, άρα δεν πηγαίνουν όλα καλά.»
  - «Πρέπει να βρω τον τέλειο άνδρα/την τέλεια γυναίκα και να μη συμβιβαστώ με λιγότερα.»
- **Πολύ υψηλά κριτήρια – «πρέπει»:** Επικρίνουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους, λέγοντας «πρέπει», «δεν πρέπει», «έπρεπε», «δεν έπρεπε». Αν παραβιάζουμε τα «πρέπει» που έχουμε για τον εαυτό μας, νιώθουμε ενοχή. Αν οι άλλοι παραβιάζουν τα «πρέπει» που έχουμε θέσει για αυτούς, νιώθουμε θυμό και πικρία. Νομίζουμε ότι τα «πρέπει» θα λειτουργήσουν ως κινητήριες δυνάμεις για εμάς ή τους άλλους, αλλά τελικά λειτουργούν με τρόπο ώστε να φαινόμαστε όλοι παραβάτες κάποιων αυθαίρετων κανόνων. Για παράδειγμα:
  - «Κάτι δεν πηγαίνει καλά με μένα και νιώθω μοναξιά. Αυτά θα έπρεπε να είναι τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου.»
  - «Πρέπει να είναι κανείς ελκυστικός και έξυπνος για να έχει φίλους.»
  - «Αυτοί που θαυμάζω ή μου αρέσουν θα έπρεπε να με συμπεριλαμβάνουν στις συζητήσεις και στις δραστηριότητές τους.»
  - «Οι άλλοι θα έπρεπε να καταλαβαίνουν από μόνοι τους τι έχω ανάγκη.»
- **Καταστροφολογία:** Αναμένουμε πάντα ότι θα συμβεί το χειρότερο. Αναρωτιόμαστε: «Κι αν συμβεί αυτό;». Μεγιστοποιούμε τα προβλήματα. Μεγεθύνουμε τα λάθη, ενώ αυτό που έχει συμβεί δεν είναι και τόσο άσχημο. Για παράδειγμα:
  - «Έκανα ένα λάθος όταν πλησίασα κάποιον, άρα με απέρριψε, άρα δεν πρέπει ποτέ να ξαναπλησιάσω άλλους γιατί θα με απορρίψουν, άρα θα μείνω για πάντα μόνος/μόνη μου.»
- **Γνωστική συμμόρφωση:** Έχουμε την τάση να συμμορφωνόμαστε, πολλές φορές χωρίς να έχουμε σχετική επίγνωση, με την άποψη που έχουν οι άλλοι για μας. Για παράδειγμα:
  - «Αφού οι φίλοι μου με θεωρούν αποτυχημένο/αποτυχημένη στις σχέσεις, είμαι πράγματι αποτυχημένος/αποτυχημένη.»

## 2. Επιλεκτική προσοχή

- **Υπεργενίκευση:** Καταλήγουμε σε ένα γενικό συμπέρασμα βασισμένοι σε ένα μεμονωμένο στοιχείο ή γεγονός. Αν κάτι συμβεί μία μόνο φορά, περιμένουμε ότι θα συμβεί και όλες τις άλλες φορές. Ένα μεμονωμένο γεγονός γίνεται αντιληπτό ως ένας φαύλος κύκλος ήττας. Χαρακτηριστικές λέξεις που χρησιμοποιούμε είναι «πάντα» ή «ποτέ». Για παράδειγμα:
  - «Αν μια σχέση δεν πηγαίνει καλά, αυτό σημαίνει ότι δεν θα βρω ποτέ έναν καλό φίλο ή σύντροφο.»
  - «Ο φίλος μου με απογοήτευσε, άρα δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανέναν.»
- **Νοητικό φίλτρο ή «μαύρα γυαλιά»:** Φιλτράρουμε όλα τα θετικά στοιχεία μιας κατάστασης και εστιάζομαστε μόνο στα αρνητικά, έτσι που τελικά αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα διαστρεβλωμένα και σκοτεινά, είτε στον εαυτό μας είτε στους άλλους. Για παράδειγμα:
  - «Τι σημασία έχει που περάσαμε καλά, αφού κανένας δεν μου είπε κάτι θετικό για την εμφάνισή μου.»
  - «Η φίλη μου είναι λίγο τεμπέλα, άρα είναι άχρηστη.»
- **Ελαχιστοποίηση:** Υποτιμούμε όλα τα θετικά στοιχεία ή γεγονότα. Πιστεύουμε ότι δεν μετράνε. Έτσι είναι πιθανό να νιώθουμε ανεπαρκείς και οπωσδήποτε ότι δεν παίρνουμε καμία αμοιβή ή ενίσχυση. Για παράδειγμα:
  - «Μου είπαν έναν καλό λόγο απλά για να είναι ευγενικοί, δεν το εννοούσαν πραγματικά.»
  - «Μπορεί να έχω μερικούς φίλους, άλλοι όμως έχουν περισσότερους.»

## 3. Κυριαρχία της διαίσθησης

- **Διάβασμα του νου:** Είμαστε βέβαιοι ότι διαβάζουμε το νου του άλλου, σα να κοιτάζουμε μια κρυστάλλινη σφαίρα, και μαντεύουμε τι σκέπτεται, συνήθως ότι σκέπτεται κάτι αρνητικό για μας. Για παράδειγμα:
  - «Μπορεί οι άλλοι να έδειχναν φιλικοί, αλλά στο βάθος με κορόιδευαν.»
  - «Με έχουν απορρίψει, γι' αυτό θα απομακρυνθώ από αυτούς.»
- **Πρόβλεψη του μέλλοντος:** Αυθαίρετα προβλέπουμε ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν άσχημα στο μέλλον. Για παράδειγμα:
  - «Αν της μιλήσω, δεν θα μου δώσει σημασία.»
  - «Αν δεθώ τώρα περισσότερο σε μια σχέση, θα χάσω στο μέλλον την ανεξαρτησία μου και δεν θα έχω χρόνο για τον εαυτό μου.»
- **Συναισθηματική συλλογιστική:** Εξισώνουμε αυτό που νιώθουμε με τη σκέψη μας. «Νιώθω κάτι, άρα έτσι είναι ή είμαι πράγματι» ή «Δεν νιώθω ότι θέλω να το κάνω, άρα δεν θα το κάνω». Για παράδειγμα:
  - «Νιώθω απελπισία όταν σκέφτομαι ότι δεν μπορώ να βρω έναν αληθινό φίλο, άρα είναι βέβαιο ότι τελικά δεν θα βρω.»
  - «Δεν έχω διάθεση να βγω έξω, άρα δεν βγαίνω.»

#### 4. Αυτομομφή

- **Προσωπικοποίηση:** «Τα παίρνουμε όλα προσωπικά» και νομίζουμε πως για ό,τι συμβαίνει είμαστε εμείς υπεύθυνοι. Τότε είναι πιθανό να νιώθουμε ανεπάρκεια, ντροπή και ενοχή. Ή το αντίθετο, παραβλέποντας τη δική μας ευθύνη, νομίζουμε πως οι άλλοι σκόπιμα θέλουν να μας βλάψουν. Οι άλλοι όμως δεν επιθυμούν να γίνουν τα «μαύρα πρόβατα» και έτσι μπορεί να επιστρέψουν σε μας την κατηγορία που τους απευθύνουμε. Για παράδειγμα:
  - «Αφού με παράτησε η κοπέλα μου, κάτι δεν πηγαίνει καλά με μένα.»
  - «Μόνο εγώ νιώθω τόση πολλή μοναξιά.»
  - «Εγώ είμαι εντάξει στις σχέσεις μου και, όταν κάτι δεν πηγαίνει καλά, φταίει πάντα οι άλλοι.»
- **Απόδοση «ετικέτας»:** Ταυτίζουμε τον εαυτό μας με τις αδυναμίες μας. Το ίδιο μπορεί να κάνουμε και για τους άλλους. Είναι η πιο ακραία μορφή υπεργενίκευσης, που επιμένει, ακόμη και αν τα δεδομένα της πραγματικότητας είναι αντίθετα με αυτήν. Συνδέεται με θυμό, άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση όταν στρέφεται προς τον εαυτό, καθώς και με εχθρότητα και απαισιοδοξία όταν στρέφεται προς τους άλλους, επομένως δεν αφήνει περιθώρια για επικοινωνία. Για παράδειγμα:
  - «Δεν νομίζω ότι τα καταφέρνω καλά στο σεξ, άρα είμαι αποτυχημένος.»
  - «Έκανα ένα άσχημο αστείο στους άλλους, άρα είμαι ηλίθια.»
  - «Είμαι υπέρβαρη, άρα είμαι ανεπιθύμητη.»

#### Το «νιώθω μόνος» δεν είναι το ίδιο με το «είμαι μόνος»

Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανό να νιώθουμε μόντοι όταν είμαστε μόντοι, είναι σαφές ότι η μοναξιά και το να είναι κάποιος κυριολεκτικά μόνος δεν ταυτίζονται. Μπορεί να είναι κανείς μόνος και να μη νιώθει μόνος, ή μπορεί να είναι μαζί με δικούς του ανθρώπους και όμως να νιώθει μόνος, ή να νιώθει μόνος μέσα στο πλήθος –και αυτό το τελευταίο μπορεί να είναι πολύ επώδυνο! Μόνωση, επομένως, ονομάζουμε την κατάσταση κατά την οποία είναι κανείς κυριολεκτικά μόνος, χωρίς απαραίτητα να νιώθει μοναξιά. Μοναχικότητα ονομάζουμε την κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος επιλέγει να είναι μόνος, με τη θέλησή του, αν και μερικές φορές η μοναχικότητα συνοδεύεται από μοναξιά.

#### Υπάρχει και ευεργετική μοναξιά!

Είναι η εκούσια (συνήθως) μόνωση του ανθρώπου, δηλαδή η μοναχικότητα, 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, ενώ στην αρχή προκαλεί δυσφορία, αργότερα αποδεικνύεται πολύ εποικοδομητική εμπειρία για την ανάπτυξη της προσωπικότητας, για παράδειγμα, όπως έχει γίνει κατά καιρούς με ανθρώπους που βίωσαν φυλακίσεις και εξορίες. Επίσης, δεν συμβαίνει πάντα σε κατάσταση κυριολεκτικής μόνωσης. Για παράδειγμα, μπορεί να διαβάζετε σε μια κατάμεστη βιβλιοθήκη και όμως να νιώθει ο καθένας σας να είναι μόνος και να δημιουργεί, ή να περπατάτε μέσα στον κόσμο χωρίς κάποιον άλλο μαζί σας και να απολαμβάνετε τον περίπατό σας να είστε ολομόναχοι.

Οι καλύτερες στιγμές ή περίοδοι ευεργετικής μοναξιάς είναι αυτές στις οποίες νιώθουμε ότι είμαστε ένα με τον κόσμο που μας περιβάλλει –μια ιδέα, ένα έργο τέχνης, τη φύση, το σύμπαν ολόκληρο– και σε απόλυτη αρμονία με τον εαυτό μας.

### **Μη λειτουργικοί τρόποι αντιμετώπισης της μοναξιάς**

Είναι συχνό φαινόμενο οι άνθρωποι να χρησιμοποιούν μη λειτουργικούς, αναποτελεσματικούς τρόπους για να περιορίσουν τη μοναξιά τους. Δείτε παρακάτω μερικούς από αυτούς ενδεικτικά:

- Αποφεύγει κανείς τις σχέσεις: κλείνεται στον εαυτό του, στο σπίτι του, απομονώνεται από τους συγγενείς, τους στενούς φίλους, τις παρέες, τις δραστηριότητες. Ένας φοιτητής που νιώθει πολλή μοναξιά και αρχικά έμμενος μόνος του, μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι του όλα τα Σαββατοκύριακα ή τις διακοπές, περιορίζοντας έτσι τις ευκαιρίες να κάνει γνωριμίες με νέους της ηλικίας του στην περιοχή που βρίσκεται το Πανεπιστήμιο, ή ακόμη μπορεί να επιστρέψει στη γονεϊκή εστία, παραμελώντας ή εγκαταλείποντας τις σπουδές του. Μια φοιτήτρια, ενώ βρίσκεται σε μια ομάδα, μπορεί να αποφεύγει τη βλεμματική επαφή και να ασχολείται με το κινητό της ή ένα βιβλίο παριστάνοντας ότι είναι άνετη, με αποτέλεσμα οι άλλοι να νομίζουν ότι τους «σνομπάρει» ή ότι είναι «αντικοινωνική» και έτσι να την αφήνουν μόνη.
- Αποφεύγει κανείς τον εαυτό του, για να μη μείνει μεγάλο διάστημα μόνος του: διαμορφώνει επιφανειακές σχέσεις πολύ γρήγορα και δεσμεύεται με ανθρώπους που δεν γνωρίζει καλά και με τους οποίους δεν ταιριάζει.
- Έχει υπερβολική εγρήγορση απέναντι σε πιθανές κοινωνικές απειλές, όπως είναι η απόρριψη από τους άλλους. Αυτό τον οδηγεί να προσέχει επιλεκτικά οτιδήποτε επιβεβαιώνει την προσδοκία του ότι θα τον απορρίψουν. Ακόμη, μπορεί να μη νοιάζεται πραγματικά για τους άλλους, αφού αυτό που κυρίως τον ενδιαφέρει είναι οι απειλές που νιώθει ότι δέχεται ο ίδιος.
- Ασχολείται υπερβολικά με δραστηριότητες, όπως η μελέτη και τα χόμπι, σε βάρος του χρόνου που αφιερώνει στις κοινωνικές σχέσεις.
- Αρνείται, χωρίς να έχει επίγνωση ότι το κάνει, τα προβλήματα που τον οδηγούν στη μοναξιά ή αρνείται την ίδια τη μοναξιά.

- Καταφεύγει σε αντικοινωνικές ή/και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (π.χ. βία, βανδαλισμοί, χρήση ουσιών, υπερφαγία), ή ζητά παρηγοριά στα πράγματα (π.χ. υπέρμετρος καταναλωτισμός).
- Αναζητά συνεχώς ερωτικούς συντρόφους για να γεμίσει το κενό της μοναξιάς. Το σεξ και οι εναλλαγές συντρόφων μπορεί να προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση, πολλές φορές όμως υπενθυμίζουν στο άτομο ακριβώς ότι οι σχέσεις του είναι επιφανειακές και ότι δεν έχει αληθινούς συντρόφους.
- Καταφεύγει στην παθητικότητα, την αδράνεια (π.χ. υπερβολική τηλεθέαση και ενασχόληση με το διαδίκτυο).

### Η μοναξιά είναι κίνητρο για επαφή!

Η μοναξιά δεν διαρκεί για πάντα! Αν και χαρακτηρίζεται από καταθλιπτική διάθεση, δεν είναι κατάθλιψη. 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 αμέσως. Συνήθως ο άνθρωπος χρειάζεται χρόνο για να συνειδητοποιήσει τη μοναξιά του, να την εκφράσει και, μετά την αρχική παθητική αντίδραση, να υιοθετήσει ενεργητική στάση και να αναλάβει δράση.

#### **Μοναξιά και ψηφιακή επικοινωνία**

*Έχει έρθει πια ο καιρός που οι ερευνητές, μετά τον αρχικό ενθουσιασμό τους με την ψηφιακή τεχνολογία, εντοπίζουν τις δυσμενείς επιπτώσεις της διαδικτύωσης και της συνεχούς σύνδεσης. Η χρήση των ηλεκτρονικών μέσων προκαλεί την αυταπάτη όχι μόνο της επαφής, αλλά και του ελέγχου του εαυτού και των σχέσεων: παρουσιάζουμε τον εαυτό μας όπως θέλουμε, συνδεόμαστε όποτε, όπου και με όποιον θέλουμε. Είμαστε ούτε πολύ μακριά, ούτε και πολύ κοντά. Είμαστε τόσο κοντά όσο πρέπει –«το φαινόμενο της Χρυσομαλλούσας». Η κατάσταση αυτή μεταβάλλει τις σχέσεις μας όχι μόνο με τους άλλους, αλλά και με τον εαυτό μας, ο οποίος έχει ήδη αλλάξει, μια και οι νεότερες γενιές έχουν ανατραφεί μέσα στην κουλτούρα της ψηφιακής τεχνολογίας. Οι κοινωνικές δεξιότητες αναπτύσσονται ελλιπώς. Η ικανότητα του ανθρώπου να είναι μόνος με τον εαυτό του δεν καλλιεργείται, το ίδιο και ο στοχασμός, βασική δραστηριότητα της μόνωσης. Ο άνθρωπος έχει περισσότερες προσδοκίες από την τεχνολογία, παρά από τις διαπροσωπικές σχέσεις.*

Απόσπασμα από το βιβλίο: Ευαγγελία Γαλανάκη (2014). *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης* (Πρόλογος: Γιάννης Κουγιουμουτζάκης). Αθήνα: Gutenberg.

## Τι μπορείτε να κάνετε για τη μοναξιά;

Η μοναξιά είναι μια εμπειρία που αλλάζει, άρα μπορεί να περιοριστεί. Δεν είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή εσωτερικό ελάττωμα του ανθρώπου. Αυτό που έχει σημασία είναι να καταφέρει κανείς να σπάσει το φαύλο κύκλο της μοναξιάς που βιώνει, δηλαδή να αλλάξει κάτι στη ζωή του.

### ✓ Παραδεχτείτε, εκφράστε και μοιραστείτε τη μοναξιά

Πολλές φορές δεν συνειδητοποιούμε ότι αυτό που νιώθουμε είναι μοναξιά. Νιώθουμε μια δυσφορία, που δεν γνωρίζουμε τι ακριβώς είναι. Η μοναξιά είναι φυσιολογική εμπειρία, δεν είναι «στίγμα» ή «ταμπού». Δεν πρέπει να ντρέπεστε για αυτήν και να την αρνείστε! Αναγνωρίστε τη και εκφράστε τη στον εαυτό σας. Αποδεχτείτε ότι μοναξιά σημαίνει να νιώθει κανείς κοινωνικό πόνο. Με τον τρόπο αυτόν, θα νιώσετε μεγαλύτερο σεβασμό αλλά και συμπόνια για σας. Ακόμη, θα αποφύγετε να νιώσετε αποξενωμένοι από τον ίδιο τον εαυτό σας, ή να εξαρτηθείτε από τους άλλους. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι έκφρασης της μοναξιάς, μοναδικοί για τον καθένα μας (π.χ. λέξεις, δάκρυα, γραπτός λόγος, μορφές τέχνης). Με την έκφραση της μοναξιάς, είναι πολύ πιθανό ότι θα συνειδητοποιήσετε καλύτερα τις αιτίες της, αλλά και τα αποθέματα δύναμης που διαθέτετε για να την περιορίσετε.

Στη συνέχεια, μοιραστείτε τη μοναξιά με όποιον άλλο νομίζετε ότι θα μπορούσε να σας καταλάβει. Κάποιες φορές αυτό μπορεί να είναι επώδυνο, αλλά είναι το πρώτο απαραίτητο βήμα για να αρχίσει κανείς να αλλάζει κάτι στη ζωή του.

### ✓ Κάντε μια αναδρομή στο παρελθόν σας

Το πώς αντιμετωπίζετε τη μοναξιά τώρα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς την αντιμετωπίζατε στο παρελθόν. Αναλογιστείτε εμπειρίες της μοναξιάς από την παιδική και εφηβική ηλικία σας. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι κάποιες αναποτελεσματικές προσπάθειες που κάνατε για να μειώσετε τη μοναξιά παλαιότερα, σας ακολουθούν και τώρα και αποτελούν μέρος του σημερινού προβλήματος. Επιτρέψτε στο παρελθόν να σας διαφωτίσει για το τι πρέπει να αποφύγετε τώρα.

### ✓ Ανακαλύψτε δυνάμεις και αδυναμίες σας που συνδέονται με τη μοναξιά

Θυμηθείτε από το παρελθόν περιστάσεις που είχατε καταφέρει να αντιμετωπίσετε με επιτυχία παρόμοιες δυσκολίες. Τι είχατε κάνει τότε; Πώς είχατε βοηθήσει τον εαυτό σας; Ποιος σας είχε βοηθήσει;

Να είστε δίκαιοι με τον εαυτό σας: όλοι έχουμε δυνάμεις και αδυναμίες. Οι δυνάμεις μάς βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες. Αν αναγνωρίσουμε και τις αδυναμίες μας με τρόπο ρεαλιστικό και ταυτόχρονα ανεκτικό, χωρίς να νομίζουμε ότι για αυτές ευθύνονται πάντα οι άλλοι ή

χωρίς να κατηγορούμε συνεχώς τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε και τις δυνάμεις μας.

Αναγνωρίστε ποια είναι η βασική στάση που έχετε προς τον εαυτό σας: τον αποδέχεστε και τον αγαπάτε, ή τον απορρίπτετε και τον μισείτε; Αν συμβαίνει το δεύτερο, είναι καλό να αποφασίσετε σιγά-σιγά ότι αυτή η αυτο-ηττοπαθής στάση πρέπει να λάβει τέλος: «Δεν μου αρέσει αυτό που νιώθω και θα κάνω κάτι γι' αυτό». Αυτό σημαίνει ότι αναλαμβάνετε ενεργά την ευθύνη για αυτό που σας συμβαίνει.

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

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
- Αίσθηση νοήματος, σκοπού στη ζωή

Βρείτε ποιες ανάγκες ταιριάζουν στη δική σας ιδιοσυγκρασία ή προσωπικότητα –για παράδειγμα, άλλες ανάγκες έχουν οι εσωστρεφείς και άλλες οι εξωστρεφείς άνθρωποι– 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.

✓ **Συνειδητοποιήστε 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 είσαι δημοφιλής.»
- «Πρέπει να έχεις πολλούς φίλους.»
- «Πρέπει να έχεις έναν ερωτικό σύντροφο, γιατί αλλιώς κάτι δεν πάει καλά με σένα.»
- «Πρέπει να είσαι πολύ όμορφος/όμορφη ή πολύ πλούσιος/πλούσια, για να είσαι αγαπητός/αγαπητή.»

Αυτά τα στερεότυπα δεν είναι απαραίτητως σύμφωνα με τις ανθρώπινες ανάγκες και καμιά φορά υπαγορεύονται από σκοπιμότητες. Μην τα υιοθετείτε άκριτα και μην προσπαθείτε να συμμορφώσετε 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. Δεν είναι δυνατόν να αρέσουμε σε όλους και να είμαστε φίλοι με όλους.

✓ **Αποκτήστε επίγνωση των δυσλειτουργικών αντιλήψεων για τη μοναξιά και τις σχέσεις και βάλτε στη θέση τους άλλες αντιλήψεις, βοηθητικές**

Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκτητος υποστήριζε: «Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα» («Δεν είναι τα πράγματα που ταράζουν τους ανθρώπους, αλλά οι γνώμες τους για τα πράγματα»). Δείτε τις αντιλήψεις σας για τις σχέσεις και τον εαυτό σας μέσα σε αυτές ως απλές υποθέσεις που πρέπει να ελέγχετε σε σχέση με την πραγματικότητα, για να δείτε αν ισχύουν ή όχι. Ξεκινήστε κάθε νέα γνωριμία με φρέσκια ματιά και καθαρό νου.

Μην κρίνετε κάθε νέα σχέση με βάση τις προηγούμενες σχέσεις σας. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και κάθε σχέση διαφορετική. Μάθετε να αποδέχεστε τις ατομικές διαφορές και τη διαφορετικότητα.

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

Προσπαθήστε να μπειτε στη θέση των φίλων σας και να τους κατανοείτε. 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.

Αντί να εστιάζετε στο αν θα πρέπει τα πράγματα να γίνουν είτε όπως τα θέλετε εσείς είτε όπως τα θέλουν οι φίλοι ή οι σύντροφοί σας, μπορείτε να διαπραγματευθείτε πώς θα θέλατε να γίνουν τα πράγματα ΚΑΙ για τους δυο σας. Αυτό σημαίνει ότι θα βρείτε έναν κοινό τρόπο, αντί να θέλει ο καθένας «να περάσει το δικό του».

Δώστε αξία σε όλες σας τις σχέσεις και όχι σε μία και μόνη φιλική ή ερωτική σχέση, η οποία νομίζετε ότι θα είναι όλη σας η ζωή. Αν είστε σε μια ερωτική σχέση, μην παραμελείτε τις φιλίες σας.

Αλλά μην εξιδανικεύετε τις σχέσεις! Δεν είναι πανάκεια. Κάθε ανθρώπινη σχέση προσφέρει όχι μόνο ικανοποιήσεις, αλλά και απογοητεύσεις. Είναι σημαντικό να αποδεχτείτε ότι όλες οι σχέσεις κάποια στιγμή μπορεί να μας πληγώσουν ή και εμείς να πληγώσουμε τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε.

### **Ο αντίποδας της μοναξιάς**

Ως λύση της συνέχειας, το τραύμα εκφράζει τον χωρισμό, την απειλή του θανάτου, τον ίδιο τον θάνατο. Και η μοναξιά πηγάζει από τον κίνδυνο της επιβίωσης του ανθρώπινου είδους. Στον αντίποδα του τραύματος και της μοναξιάς βρίσκεται ο έρωτας –άλλοι θα έλεγαν η αγάπη– ως η δύναμη που συνέχει και διατηρεί τα πάντα. Να γιατί το ψυχικό τραύμα συνοδεύεται από την πιο τοξική μορφή μοναξιάς. Και να γιατί το να συνδέει κανείς τα αντίθετα βρίσκεται στη βάση της αντιμετώπισης της μοναξιάς.

Απόσπασμα από το βιβλίο: Ευαγγελία Γαλανάκη (2014), *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης* (Πρόλογος: Γιάννης Κουγιουμουτζάκης). Αθήνα: Gutenberg.

Παρακάτω θα δείτε παραδείγματα δυσλειτουργικών σκέψεων με αντίστοιχες εναλλακτικές, βοηθητικές σκέψεις. Θα σας δώσουν μερικές ιδέες για το πώς αλλιώς θα μπορούσατε να σκέφτεστε για τις σχέσεις σας, ώστε να περιορίσετε τη μοναξιά.

- «Γιατί να μπαίνω στον κόπο να προσπαθώ να πλησιάσω τους άλλους, αφού πάντα η προσπάθεια έχει την ίδια άσχημη κατάληξη;»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Αυτή τη φορά η προσπάθειά μου να πλησιάσω τους άλλους μπορεί να αποδώσει.»
- «Κανείς δεν είναι πραγματικά άξιος της εμπιστοσύνης μου, άρα δεν θέλω να πληγωθώ ξανά.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Το ότι δεν μπορούσα να εμπιστευτώ ένα άτομο, δεν σημαίνει ότι δεν μπορώ να εμπιστευτώ ένα άλλο.»
- «Το μόνο που θέλουν οι άλλοι είναι να σε χρησιμοποιήσουν και να βγάλουν κάτι από σένα.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Μερικοί άνθρωποι μπορεί να θέλουν να σε χρησιμοποιήσουν, μερικοί άλλοι όμως όχι.»
- «Όλοι οι άνδρες/όλες οι γυναίκες είναι ίδιοι/ίδιες.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και όλοι αξίζουν να τους δώσουμε μια ευκαιρία.»
- «Όλοι έχουν ήδη τους φίλους και τις φίλες τους, τι νόημα έχει να προσπαθήσω;»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Σε όλους θα άρεσε να είχαν έναν ακόμη φίλο ή φίλη.»
- «Ποτέ δεν θα αρέσω στους άλλους. Είμαι πολύ ντροπαλός/ντροπαλή, βαρετός/βαρετή, καταθλιπτικός/καταθλιπτική.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Οπωσδήποτε υπάρχουν άνθρωποι που τους άρεσα, γι' αυτό θα συνεχίσω να προσπαθώ.»

- «Δεν χρειάζομαι πραγματικά φίλους. Μου παίρνουν πολύ χρόνο, περισσότερο από ό,τι αξίζουν.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Όσο πιο μεγάλο δίκτυο υποστήριξης έχω, τόσο πιο εύκολα θα αντιμετωπίσω την απώλεια μίας σχέσης.»
- «Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τις αποτυχίες των σχέσεών μου.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Μερικές σχέσεις δεν θα πάνε καλά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αποτυχίες.»
- «Οι περισσότεροι σήμερα είναι πολύ απασχολημένοι και δεν προλαβαίνουν να κάνουν σχέσεις.»  
*Εναλλακτική σκέψη:* «Όλοι θέλουν να νιώθουν συνδεδεμένοι με τους άλλους, είναι βασική ανθρώπινη ανάγκη.»

#### ✓ **Κάντε θετική αυτο-ομιλία**

Όταν νιώθετε μοναξιά, μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας μερικά ωφέλιμα πράγματα, όπως τα ακόλουθα (είναι μόνο μερικά παραδείγματα, αφού για τον καθένα τα θετικά πράγματα είναι διαφορετικά):

- «Επειδή νιώθω μοναξιά, δεν σημαίνει ότι θα νιώθω πάντα έτσι.»
- «Αν και θα ήθελα να είμαι με την οικογένειά μου ή με τους παλιούς φίλους μου απόψε, δεν πειράζει τελικά, αφού είναι σημαντικό για μένα ότι πέτυχα το στόχο μου και είμαι στο Πανεπιστήμιο.»
- «Το ότι είμαι μόνος/μόνη δεν σημαίνει ότι έχω κάποιο πρόβλημα. Θα βιώσω τη μοναξιά αυτή και θα μάθω να την αξιοποιώ δημιουργικά για να βελτιώσω τον εαυτό μου.»
- «Είναι φυσιολογικό να νιώθω μοναξιά. Όλοι –ακόμη και οι πιο δημοφιλείς– κάποια στιγμή θα νιώσουν μοναξιά.»
- «Δεν μου αρέσει να με βάζουν στο περιθώριο ούτε να με απορρίπτουν, αλλά δεν θα καταστραφώ από αυτό, θα επιβιώσω.»
- «Υπάρχουν άνθρωποι που νοιάζονται για μένα.» (Σκεφτείτε συγκεκριμένα πρόσωπα)
- «Νοιάζομαι για τον εαυτό μου. Είμαι εδώ μαζί με τον εαυτό μου, που μου κάνει πολύ καλή συντροφιά.»

#### ✓ **Διατηρήστε τις επαφές σας με την οικογένεια και τους παλιούς φίλους**

Τόσο οι απότομες ρήξεις με τις σχέσεις του παρελθόντος όσο και η προσκόλληση σε αυτές μπορούν να αυξήσουν τη μοναξιά που νιώθετε. Αν το Πανεπιστήμιο είναι μακριά από τη γονεϊκή εστία και τους παλιούς φίλους σας και τώρα μένετε μόνοι, προσπαθήστε να διατηρήσετε τακτικές επαφές με αυτούς, είτε επιστρέφοντας εσείς στον τόπο σας είτε προσκαλώντας τους να σας επισκεφτούν, χωρίς όμως αυτό να γίνεται σε βάρος των νέων



γνωριμιών σας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διατηρήσετε τις επαφές: επισκέψεις, τηλεφωνήματα, ηλεκτρονική σύνδεση (π.χ. Skype).

#### ✓ Επανεξετάστε τις τωρινές σχέσεις σας

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ρευστές και συνεχώς αλλάζουν. Αν νιώθετε μοναξιά μέσα στις σχέσεις που ήδη έχετε, καλό θα ήταν να σκεφτείτε:

- Είναι ρεαλιστικές οι προσδοκίες μου από αυτές; Μήπως δίνω πολλά στους άλλους περιμένοντας από αυτούς πολύ περισσότερα από ό,τι μπορούν να μου δώσουν; Μήπως περιμένω από τους άλλους πολύ περισσότερα από ό,τι μπορεί να δώσει ένας άνθρωπος γενικά;
- Μήπως δείχνω υπερβολική κτητικότητα και τάση για αποκλειστικότητα, μην αφήνοντας τον άλλο άνθρωπο να διατηρεί και άλλες σχέσεις;
- Μήπως έχω εξιδανικεύσει τη συγκεκριμένη σχέση, θεωρώντας την ως τη μοναδική οδό για την έξοδό μου από τη μοναξιά, αγνοώντας παράλληλα ευκαιρίες και δυνατότητες για άλλες εξίσου ικανοποιητικές σχέσεις;
- Προσφέρω εγώ τόσα όσα ζητώ από τους άλλους; Υπάρχει αληθινή αμοιβαιότητα;
- Μήπως το πρόβλημα δεν είναι δικό μου, αλλά αποτελεί δυσκολία του άλλου ανθρώπου να δεθεί σε μια σταθερή διαπροσωπική σχέση με μένα και να επενδύσει σε αυτήν σε βάθος χρόνου; Μήπως ο άλλος έχει έντονο φόβο οικειότητας και δέσμευσης, πρόβλημα το οποίο δεν είναι εύκολο να αντιμετωπιστεί από μένα;
- Μπορώ να μην έχω πλέον προσωπείο στη σχέση και να δείξω τον αληθινό εαυτό μου, ακόμη και αν αυτό είναι επώδυνο;
- Μπορούν να γίνουν κάποιες βελτιώσεις στις σχέσεις μου; Είναι εφικτό να αλλάξω κάτι μαζί με τον άλλο άνθρωπο; Αν όχι, ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να δοθεί ένα τέλος στη σχέση αυτή;

Το να εμβαθύνει κανείς στις σχέσεις που ήδη έχει, να αφιερώσει χρόνο σε αυτές και να τους δώσει αξία, είναι αρκετές φορές πιο αποτελεσματικός τρόπος περιορισμού της μοναξιάς από ό,τι να κάνει πολλές καινούριες, επιφανειακές γνωριμίες. Δίνει, δηλαδή, έμφαση στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα των σχέσεων.

#### ✓ Κάντε γνωριμίες

Το αντίθετο της μοναξιάς δεν είναι η δημοφιλία/δημοτικότητα, που μετριέται ως ποσότητα φίλων. Μπορεί κανείς να έχει δεκάδες φίλους – πραγματικούς ή διαδικτυακούς– και όμως να νιώθει μόνος. Η συντροφικότητα και το μοίρασμα μέσα σε ικανοποιητικές, ποιοτικές σχέσεις είναι το αντίδοτο της μοναξιάς.

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

- Να καθήσετε μαζί με έναν συμφοιτητή/μία συμφοιτήτριά σας μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας.
- Να συνεργαστείτε με έναν συμφοιτητή/μία συμφοιτήτριά σας στις εργασίες σας.
- Να πάρετε μέρος σε ομαδικές συζητήσεις που γίνονται ακόμη και μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας.
- Να πιείτε καφέ ή να φάτε μαζί.
- Να πάρετε μέρος σε μια οργανωμένη, ομαδική/συλλογική δραστηριότητα των φοιτητών ή της νεολαίας γενικότερα (π.χ. μια φοιτητική πολιτική παράταξη, μια κοινωνική δράση).

Μην περιμένετε πάντα να σας πλησιάσουν οι άλλοι, γιατί ίσως και οι άλλοι έχουν την ίδια δυσκολία και δεν μπορούν να κάνουν το πρώτο βήμα. Οπότε 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.

Σκεφτείτε: «Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να μου συμβεί αν κάνω εγώ το πρώτο βήμα και πλησιάσω τους άλλους και πόσο πιθανό είναι να συμβεί αυτό;». Δείτε τις πρώτες προσπάθειές σας ως απλές δοκιμές και εξάσκηση, οπότε δεν πειράζουν τα λάθη, μια και μαθαίνει κανείς από αυτά.

Αναζητήστε καταστάσεις και πλαίσια 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, ο Πολιτιστικός Όμιλος Φοιτητών/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 για αυτές και όχι επειδή «πρέπει» να κάνετε γνωριμίες.

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

#### ✓ Προσφέρετε

Αναζητήστε ευκαιρίες για εθελοντισμό, αλληλεγγύη και κοινωνική προσφορά σε ευπαθείς ομάδες, εντός και εκτός του Πανεπιστημίου, ώστε να αναπτύσσετε ανθρώπινους δεσμούς και να νιώθετε χρήσιμοι. Στις ομάδες

αυτές είναι πιθανό να βρείτε άλλους ανθρώπους που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, τις ίδιες ανησυχίες και τις ίδιες αξίες με σας.

Η προσφορά θα ενισχύσει την αυτοεκτίμησή σας, την αίσθηση ότι η ζωή σας έχει νόημα και ότι έχετε έναν σκοπό, αλλά και την αγάπη και αποδοχή που θα δέχεστε από τους άλλους. Πολλές φορές θα νιώσετε την ευγνωμοσύνη των άλλων για την αλτρουιστική συμπεριφορά σας. Σε συνθήκες σύνδεσης των ανθρώπων μεταξύ τους και παρά τις αντιξοότητες, η μοναξιά δεν βρίσκει πρόσφορο έδαφος για να αναπτυχθεί.

#### ✓ **Κάντε εξάσκηση στις κοινωνικές δεξιότητες**

Παρακάτω είναι ένας κατάλογος από κοινωνικές δεξιότητες, δηλαδή ικανότητες που μας βοηθούν στις σχέσεις, πολλές από τις οποίες δεν είναι καθόλου αυτονόητο ότι τις κατέχουμε. Αν νομίζετε ότι η μοναξιά σας σχετίζεται με ελλείμματα σε τέτοιου είδους ικανότητες, μπορείτε, αφού πρώτα συνειδητοποιήσετε πού ακριβώς είναι το πρόβλημα, να εξασκηθείτε σε αυτές.

- Πώς να κάνετε βλεμματική επαφή και να έχετε σωστή στάση σώματος όταν απευθύνεστε σε κάποιον.
- Πώς να έχετε φιλική έκφραση στο πρόσωπο και τόνο φωνής φιλικό και με αυτοπεποίθηση.
- Πώς να συστήνετε τον εαυτό σας σε έναν άγνωστο.
- Πώς να αρχίζετε μια αλληλεπίδραση, να τη συνεχίζετε και να την ολοκληρώνετε.
- Πώς να παραμένετε στο θέμα συζήτησης και να μην αλλάζετε θέμα συχνά.
- Πώς να ακούτε τους άλλους.
- Πώς να ζητάτε την προσοχή των άλλων με κατάλληλο τρόπο.
- Πώς να λέτε έναν καλό λόγο στον άλλο, μια φιλοφρόνηση.
- Πώς να δέχεστε εσείς τις φιλοφρονήσεις των άλλων.
- Πώς να ανοίγεστε και να αποκαλύπτετε προσωπικές πληροφορίες βαθμιαία.
- Πώς να δείχνετε διεκδικητική συμπεριφορά, αποφεύγοντας τα δύο άκρα –να είστε παθητικοί και να είστε επιθετικοί. Πώς να λέτε τη γνώμη σας και πώς να λέτε «όχι» αν κάτι σας δυσαρασεί.
- Πώς να ζητάτε και να παίρνετε το λόγο δημοσίως, είτε στις αίθουσες διδασκαλίας είτε σε άλλες συναθροίσεις.
- Πώς να περνάτε καλά σε πάρτι.
- Πώς να κάνετε τηλεφωνήματα ή να συμμετέχετε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να ξεκινήσετε μια γνωριμία.
- Πώς να χειρίζεστε τα διαστήματα σιωπής.

Κάντε ένα βήμα μόνο κάθε φορά. Δεν είναι δυνατόν να γίνουν όλα μεμιάς. Στις προσπάθειές σας αυτές είναι φυσιολογικό και συχνό να κάνετε λάθη και να δείξετε ατέλειες. Μην αποθαρρύνεστε, να έχετε υπομονή. Δοκιμάστε ξανά. Θυμηθείτε: Παρόμοιες δυσκολίες με σας έχουν και άλλα άτομα της ηλικίας σας, έτσι ώστε ο καθένας φτάνει να εστιάζεται στον εαυτό του και να μη δίνει ιδιαίτερη προσοχή στις δικές σας μικρές δυσκολίες.

✓ **Βελτιώστε τον εαυτό σας όταν είστε μόνοι**

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 υποχρεώσεις σας 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 έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, επειδή δεν βρίσκετε κάποιον άλλο 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 (μελέτη, χόμπι κ.λπ.)
- Επίλυση προβλημάτων
- Σχεδιασμός και προγραμματισμός μελλοντικών δραστηριοτήτων
- Αυτοέλεγχος και αυτοκυριαρχία
- Ανεξαρτησία, ιδίως από την κριτική των άλλων, ελευθερία
- Ανωνυμία, αίσθηση της ιδιωτικότητας
- Μείωση του θυμού, του άγχους, της έντασης
- Χαλάρωση, ξεκούραση, ηρεμία, γαλήνη
- Ψυχική ανανέωση, αναζωογόνηση
- 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 είναι κανείς μαζί με κάποιον άλλο και ταυτόχρονα να είναι μόνος και δεν συνιστά πρόβλημα αυτή καθαυτή. Ακόμη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook) για να αυξήσετε ή να ενισχύσετε τις διά ζώσης γνωριμίες σας. Όμως, η υπερβολική προσκόλληση στα μέσα αυτά

σε βάρος της άμεσης προσωπικής επαφής αποτελεί πρόβλημα και επιδεινώνει τη μοναξιά.

Ουμνηθείτε: Όποιος μπορεί να είναι καλά μόνος του, συντροφιά 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.

#### ✓ Δώστε στον εαυτό σας ενισχύσεις

Η μοναξιά συνδέεται με την έλλειψη ενισχύσεων, κυρίως συναισθηματικών και κοινωνικών, που δέχεται ένας άνθρωπος από το περιβάλλον του. Ο μοναχικός άνθρωπος συνήθως εκφράζει το παράπονο ότι δεν παίρνει κάποια ικανοποίηση από τον περίγυρό του. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, ιδιαίτερα όταν υπάρχει δυσκολία, να αυξηθεί η ικανότητα του ανθρώπου να δίνει ο ίδιος ενίσχυση στον εαυτό του, δηλαδή αυτοενίσχυση.

Στοχαστείτε πάνω σε οτιδήποτε σας προσφέρει ευχαρίστηση. Ειδικά, αν έχετε καταφέρει κάτι από αυτά που προτάθηκαν παραπάνω, έστω και αν αυτό σας φαίνεται μικρό, δώστε στον εαυτό σας μια επιβράβευση που θα χαρείτε εκείνη τη στιγμή και θα αποτελεί το κίνητρο για να βελτιώσετε ακόμη περισσότερο τα πράγματα την επόμενη φορά. Για παράδειγμα, ασχοληθείτε με μια δραστηριότητα που σας δίνει μεγάλη ευχαρίστηση. Αν μάλιστα συμπεριλάβετε στην αυτοενίσχυση και ένα άλλο πρόσωπο (π.χ. ένα φίλο ή γνωστό σας), θα έχετε κάνει ακόμη ένα βήμα περιορισμού της μοναξιάς.

#### Δεν νιώθω εγώ μοναξιά, αλλά θέλω να βοηθήσω ένα πρόσωπο που νιώθει. Τι να κάνω;

Μπορεί να μη νιώθετε οι ίδιοι μοναξιά, αλλά ένα πρόσωπο (συγγενής, φίλος) του περιβάλλοντός σας και εσείς το γνωρίζετε, είτε γιατί το έχει μοιραστεί με σας είτε γιατί το έχετε αντιληφθεί με κάποιο τρόπο. Η μοναξιά είναι μια βαθύτατα κοινωνική εμπειρία, που έχει την τάση να μεταδίδεται κατά κάποιον τρόπο και σε όσους δεν νιώθουν έτσι. Οι τελευταίοι διαισθάνονται την αναστάτωση και τη δυσφορία του μοναχικού ατόμου, χωρίς πάντα να έχουν επίγνωση ότι αυτό που νιώθει ο συνάνθρωπός τους είναι μοναξιά. Πώς λοιπόν μπορείτε να βοηθήσετε, ώστε να δείξετε έμπρακτα την έγνοια σας για το πρόσωπο αυτό, αλλά και να εμποδίσετε την εξάπλωση της μοναξιάς σε εσάς τους ίδιους, στη σχέση σας με αυτό το πρόσωπο και στο ευρύτερο κοινωνικό σας δίκτυο;

- Να είστε διαθέσιμοι στο πρόσωπο που υποφέρει και να το δηλώσετε σε αυτό.
- Ξεκινήσετε μια επαφή μαζί του και προσπαθήστε να τη διατηρήσετε. Αυτό σημαίνει ότι θα του δώσετε ιδιαίτερη προσοχή. Σε περίπτωση που δεν

μπορείτε άμεσα να το κάνετε αυτό, κανονίστε μαζί του μια συνάντηση, στην οποία θα είστε πλήρως διαθέσιμοι.

- Ακούστε αυτό που θέλει να σας πει το πρόσωπο αυτό και δείξτε του ότι το ακούτε. Για να το κάνετε αυτό, θα χρησιμοποιήσετε όχι μόνο λεκτική συμπεριφορά (π.χ. ανοιχτές ερωτήσεις, αναδιατύπωση των λόγων του), αλλά και μη λεκτική συμπεριφορά (π.χ. βλεμματική επαφή, καταφατικό κούνημα του κεφαλιού).
- Κατανοήστε το πρόσωπο αυτό. Πρόκειται για την ενσυναίσθηση, δηλαδή την ικανότητά μας να ερχόμαστε στη θέση του άλλου, να τον νιώθουμε και να του δείχνουμε ότι τον νιώθουμε. Η ενσυναίσθηση από μόνη της μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της μοναξιάς αυτού του προσώπου.
- Αποδεχτείτε το πρόσωπο αυτό ως έναν άνθρωπο με τη δική του αξία και με τις απόψεις του, που μπορεί να είναι διαφορετικές από τις δικές σας, αλλά τις σέβεστε. Με την αποδοχή αποφεύγετε τα δύο άκρα: την απόλυτη ανεκτικότητα, δηλαδή να επιτρέπετε στο πρόσωπο αυτό να λέει και να κάνει ό,τι θέλει, και την απάθεια, δηλαδή να δείχνετε ότι δεν σας ενδιαφέρει καθόλου η κατάσταση του.
- Υποστηρίξτε το πρόσωπο αυτό. Αυτό θα γίνει με το να του παρέχετε βοήθεια, ή να το ενημερώσετε για το πού μπορεί να αναζητήσει το ίδιο βοήθεια και από ποιες πηγές ή αποθέματα να αντλήσει. Παράλληλα, διατηρήστε την ηρεμία σας.
- Βοηθήστε το πρόσωπο αυτό να ανακαλύψει τους δικούς του τρόπους αντιμετώπισης της μοναξιάς και να καταρτίσει ένα σχέδιο δράσης.
- Μη βιάζεστε. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα χρειάζονται χρόνο για να εκφραστούν και οι αλλαγές δεν γίνονται από τη μια μέρα στην άλλη.

### **Αναζητήστε βοήθεια, αν η μοναξιά επιμένει!**

Αν νιώθετε ότι η μοναξιά σας (ή η μοναξιά κάποιου συμφοιτητή σας) είναι συχνή, έντονη και χρόνια, απευθυνθείτε σε πρόσωπα που γνωρίζετε ότι έχουν ως έργο τους να βοηθούν τις φοιτήτριες και τους φοιτητές: καθηγητές, συμβούλους, ειδικούς ψυχικής υγείας. Επειδή η μοναξιά που επιμένει μπορεί να πηγάζει από προβλήματα των σχέσεων του παρελθόντος, είναι ανάγκη να οικοδομήσετε μια νέα σχέση, να ξαναβρείτε την εμπιστοσύνη σας στους ανθρώπους και να ενισχύσετε την ικανότητά σας να κάνετε σχέσεις. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία.

Αναζητήστε βοήθεια στα ακόλουθα πλαίσια του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στα οποία παρέχονται δωρεάν υπηρεσίες στις φοιτήτριες και στους φοιτητές:

- **Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών**  
(πρώην Συμβουλευτικό Κέντρο για Φοιτητές) <http://www.skf.psych.uoa.gr/>
- **Μονάδα Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης** <http://psychpar.lesxi.uoa.gr/>
- **Συμβουλευτικό Κέντρο Ομηλίκων** <http://elina.windia.gr/>
- **Μονάδα Προσβασιμότητας για Φοιτητές με Αναπηρία** <http://access.uoa.gr/>

### **Προς την αποδοχή του παραδόξου της μοναξιάς**

Εάν το να είναι κανείς μόνος μπορούσε να αποσυνδεθεί από το να είναι είτε αυτός που απορρίπτεται είτε αυτός που απορρίπτει και μπορούσε να θεωρηθεί ως μια ανθρώπινη και επιθυμητή κατάσταση, θα ήμασταν σε θέση να μειώσουμε τις δυστυχίες που συνοδεύουν την πολιτισμικά επιβεβλημένη μοναξιά.

Margaret Mead (1980). Loneliness, autonomy, and interdependence in cultural context. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 394-405). New York: International Universities Press.

Οι πιο ευτυχισμένες ζωές είναι πιθανόν αυτές στις οποίες ούτε οι διαπροσωπικές σχέσεις ούτε τα απρόσωπα ενδιαφέροντα εξιδανικεύονται ως η μοναδική οδός της σωτηρίας. Η επιθυμία και η επιδίωξη της ολότητας πρέπει να περιλαμβάνει και τα δύο αυτά στοιχεία της ανθρώπινης φύσης.

Antony Storr (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Free Press.

Πολλά τα πρόσωπα της μοναξιάς και η έννοιά της πολυδιάστατη, αντιφατική, με την αμφιθυμία και το παράδοξο στην ουσία της. Αν αποκτήσουμε κάποια επίγνωση των αντίθετων στοιχείων που την αποτελούν, αν καταφέρουμε να πλησιάσουμε μια δυναμική κατανόησή της, θα μειώσουμε τη σύγχυσή μας ενώπιον της. Όσο πιο κοντά στην απαρτίωση της μοναξιάς καταφέρουμε να βρεθούμε, τόσο περισσότερο θα κατανοήσουμε και τις ανθρώπινες σχέσεις.

Απόσπασμα από το βιβλίο: Ευαγγελία Γαλανάκη (2014), *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης* (Πρόλογος: Γιάννης Κουγιουμουτζάκης). Αθήνα: Gutenberg.



## Βιβλιογραφία

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from late teens through the twenties*. Oxford: Oxford University Press.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: Norton.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, *97*, 977-991.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 238-249.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2005). People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 91-108). New York: Psychology Press.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, *13*, 447-454.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E. L., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *64*, 407-417.
- Γαλανάκη, Ε. (2006α). Αναμνήσεις νεαρών ενηλίκων από τη μοναξιά στην παιδική ηλικία. *Ψυχολογία [Ειδικό τεύχος]*, *13*, 37-55.
- Γαλανάκη, Ε. (2012). Αναδυόμενη ενηλικίωση και γνωσιακές συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις: Προκλήσεις και ευκαιρίες για την ψυχική υγεία των νέων ανθρώπων. Στο Μ. Ζαφειροπούλου (Επιμ. Έκδ.), *Δυνατότητες και δυσκολίες παιδιού και εφήβου: Γνωσιακές-συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις* (σσ. 33-54). Αθήνα: Πεδίο.
- Γαλανάκη, Ε. (2014). *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης* (Πρόλογος: Γ. Κουγιουμουτζάκης). Αθήνα: Gutenberg.
- de Jong Gierveld, J., Fokkema, T., & Rokach, A. (2015). Strategies to prevent loneliness. In A. Sha'ked & A. Rokach (Eds.), *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (pp. 218-230). New York: Routledge.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, *8*, 1-22.
- Galanaki, E. P. (2014). The origins of solitude: Psychoanalytic perspectives. In R. J. Coplan & J. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 71-89). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Galanaki, E. (2014). Loneliness: Thoughts on its relation with psychopathology and psychotherapy. *Encephalos*, *51*(2), 14-23.
- Gentzler, A. L., Oberhauser, A. M., Ph.D., Westerman, D., & Nadorff, D. K. (2011). College students' use of electronic communication with parents: Links to loneliness, attachment, and relationship quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*, 71-74.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*, 218-227.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, *26*, 695-718.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, *33*, 21-44.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, *131*, 202-223.
- Malikiosi-Loizos, M., & Anderson, L. R. (1999). Accessible friendships, inclusive friendships, reciprocated friendships as related to social and emotional loneliness in Greece and the USA. *European Psychologist*, *4*, 165-178.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, *15*, 219-266.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of the current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, *68*, 417-422.

- Mead, M. (1980). Loneliness, autonomy, and interdependence in cultural context. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 394-405). New York: International Universities Press.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*, 13-29.
- Peplau, L. A., & Caldwell, M. A. (1978). Loneliness: A cognitive analysis. *Essence, 2*, 207-220.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982) (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 135-151). New York: Wiley.
- Perlman, D. (1987). Further reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and applications* (pp. 17-26). San Rafael, CA: Select Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships. Vol. 3: Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic.
- Pickett, C. L., & Gardner, W. L. (2005). The social monitoring system: Enhanced sensitivity to social cues as an adaptive response to social exclusion. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 213-226). New York: Psychology Press.
- Sha'ked, A., & Rokach, A. (2015). *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions*. New York: Psychology Press.
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist, 39*, 1389-1407.
- Rook, K. S. (1988). Toward a more differentiated view of loneliness. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 571-589). New York: Wiley.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Free Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others: Joining, molding, conforming, helping, loving* (pp. 17-26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: Current theory, research, and therapy* (pp. 71-80). New York: Wiley.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and applications* (pp. 1-16). San Rafael, CA: Select Press.
- Wilberff, J. R., & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 71-77.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: Current theory, research, and therapy* (pp. 379-405). New York: Wiley.

### **Συμβουλευτικά Κέντρα Πανεπιστημίων: Φυλλάδια αυτοβοήθειας για τη μοναξιά**

*Ενδεικτικά:*

Australian National University  
 University of Buffalo, SUNY  
 University of Cambridge  
 University of Calgary  
 University of Illinois  
 Loughborough University  
 University of Newcastle  
 University of Nottingham  
 University of Surrey  
 University of Wolverhampton