

# Ασκήσεις αλήθειας + θάρρους

Μια διαφορετική, βιωματική διημερίδα από την Ελληνική Εταιρεία Ομαδικής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας για stress, άγχος, burn out και κατάθλιψη στο χώρο εργασίας.

της **Δήμητρας Καρατώλου**,  
HR Passport - Career Services,  
contact@hrpassport.lgr

Εκείνο το Σάββατο ξύπνησα άσχημα. Αιτία του ταραγμένου ύπνου μου; Ακόμα αναρωτιέμαι αν ήταν το θέμα της συγκεκριμένης διημερίδας που ξύπνησε ανήσυχια -εργασιακά και μη- συναισθήματα ή τα γενικότερα μεταφυσικά διλήμματα που συνοδεύουν το πρόσφατο πέρασμά μου από την ασφάλεια του γραφείου στην περιπέτεια του freelancing.

Το όνειρο το θυμάμαι ακόμα ξεκάθαρα. Με είχε φωνάξει -τέτοια παιχνίδια μου έπαιζε το υποσυνείδητό μου- μια παλιά προϊσταμένη που είχα σε μεγάλη πολυεθνική εταιρεία και ήθελε να μου προτείνει μια θέση για 6 μήνες, στο πλαίσιο ενός in-house recruiting project. Την περίμενα αρκετή ώρα να τελειώσει από το προηγούμενο ραντεβού της, εμφανίστηκε επιβλητική και ντυμένη στα μαύρα (!), δε μου είπε καν «καλημέρα» (μη χάνουμε εταιρικό χρόνο με άσκοπες ενέργειες) και μπήκε κατευθείαν στο ψητό: ΧΡΟΝΟΙ, ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ, ΣΤΟΧΟΙ!

Στο όνειρο ένιωθα εγκλωβισμένη, ιδρώνα και αγχωδώνουν, αλλήλα τελικά ψέλλισα «ναι» με μισή καρδιά, χωρίς καν να διαπραγματευτώ το θέμα του μισθού. Μου αρκούσε που κάθε

μήνα, σταθερά και προβλέψιμα, θα γέμιζε το ψυγείο μου και θα πληρώνονταν οι λογαριασμοί μου. Η φράση, την οποία μουρμούριζα ξυπνώντας, ήταν «για τριάκοντα αργύρια...». Για τόσο είχα προδώσει στο όνειρό μου, τα όνειρά μου. Για τόσο είχα προδώσει τα δικά μου -σωστά ή λάθος- πιστεύω, τις δικές μου -σωστές ή λάθος- επιθυμίες.

## Stress, άγχος, burn out και κατάθλιψη σε εργασιακού χώρου - κατανόηση, στάση, διάθεση και διαχείριση

Αυτός ήταν ο τίτλος της πολύ ενδιαφέρουσας διημερίδας που διοργάνωσε το Σαββατοκύριακο 20 και 21 Οκτωβρίου η **Ελληνική Εταιρεία Ομαδικής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας** ([www.hagar.gr](http://www.hagar.gr)) και εκ των υστέρων χαίρομαι που ένα κακό όνειρο δε στάθηκε ικανό να μου τη στερήσει. Θα μπορούσε κάποιος να πει πως τα θέματα της εν λόγω ημερίδας έχουν ήδη χιλιοσπασοχλήσει ως HRίστικες «καραμέλλες» αναλύσεις επί αναλύσεων, άρθρα από την Ελλάδα και το εξωτερικό, διάσημους ομιλητές... Κι όμως, επιτρέψτε μου να σας εκπλήξω,

γιατί αυτές οι δύο ημέρες δε θύμιζαν σε τίποτα σεμινάρια και ημερίδες που έχω ζήσει μέχρι σήμερα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Ποια η διαφορά; Περισσότερες από μία: άκρως βιωματικός χαρακτήρας, κριτική ματιά, πρακτικές προσεγγίσεις, γνήσια έκφραση συναισθημάτων, αισιοδοξία, θάρρος, μα πάνω από όλα ειλικρίνεια. Μια ειλικρίνεια μακριά από τα πρέπει και τα...καθωσπρέπει που «ντυνόμαστε», όταν αντιπροσωπεύουμε μια εταιρεία σε μια ανάλογη εκδήλωση.

Άραγε, με τη business card ανά χείρας και το φορτίο του επαγγελματικού μας ρόλου στην πλήτη, τελικά πόσο ελεύθεροι είμαστε να συζητήσουμε ανοικτά για όσα βιώνουμε στον εργασιακό χώρο; «Στόχος μας σε αυτή τη διημερίδα είναι να διευκρινίσουμε βιωματικά τι συμβαίνει στους εργασιακούς χώρους, βιωματικά τι σημαίνει επιχείρηση. Όχι με συναισθηματική νοημοσύνη, αλλήλα με συναισθηματική διαύγεια. Καλός ο ορθολογισμός, αλλήλα χρειάζεται και καρδιά...», κάποια από τα λόγια, με τα οποία προλόγισε την εκδήλωση ο **Δρ. Βασίλης Μενούτης**.

Μακάρι να ήταν εφικτό να σας μεταφέρω όλα όσα άκουσα και έζησα εκείνο το Σαββατοκύριακο. Ενδεικτικά αναφέρω μερικά από τα θέματα που διερευνήθηκαν στα μεμονωμένα, παράλληλα εργαστήρια και στις συναντήσεις της ολομέλειας:

- η εργασία: αιτία stress, άγχους ή πηγή εξέλιξης και δημιουργίας;
- διαχείριση άγχους στα τμήματα πωλήσεων
- άγχος και διευθυντικές φιγούρες
- το μεγάλο ναι και το μεγάλο όχι στον εργασιακό χώρο
- art therapy στους οργανισμούς
- μουσική και εργασιακός χώρος
- η αναγκαιότητα του ύπνου και οι οργανισμοί
- οικογενειακές επιχειρήσεις: διαπραγμάτευση προς εξελικτική διαδικασία ή συγχώνευση
- ομάδα defusing
- η αυτογνωσία ως θεμέλιο της ηγεσίας
- η σχέση με την ηγεσία και τεχνικές διαπραγμάτευσης.

Θα σταθώ για λίγο στο τελευταίο θέμα και σε κάποια συναισθήματα-ερωτήματα με αφορμή το σχετικό εργαστήριο που συντόνισε ο Αναπτυξιακός Θεραπευτής και Σύμβουλος, **Γιώργος Αναστόπουλος**. Τι είμαστε και στον εργασιακό μας χώρο και εκτός αυτού; ΤΙ ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ; Αν είχαμε τη δυνατό-

τητα της άμεσης και ελεύθερης επιλογής, πού θα τοποθετούσαμε τον εαυτό μας σε σχέση με την καρέκλα του μάντζερ; Πάνω, πίσω, δίπλα, ακριβώς απέναντι, όσο πιο μακριά γίνεται; Τελικά η μοναξιά του ηγέτη ή/και του μάντζερ είναι πεηρωμένο ή επιλογή; Πόσο εκτός ουσίας είναι η εξ-ουσία;

## Ασφαλή (?) συμπεράσματα της διημερίδας ή... food for the overfed mind (and for the neglected soul...)

Καμιά φορά τα ερωτήματα που παίρνουμε μαζί μας είναι πιο χρήσιμα από θεωρητικά δοκιμασμένα, ασφαλή (?) συμπεράσματα. As αναρωτηθούμε λοιπόν με θάρρος και αλήθεια πρώτα από όλα προς τους ίδιους μας τους εαυτούς... Άραγε, μπορούμε στην επί τροχάδον εργασιακή μας καθημερινότητα να διαχωρίσουμε το καλώς εννοούμενο, θετικό στρες από το παθολογικό άγχος; Πόσο εύκολο μας είναι στον εργασιακό χώρο να διεκδικήσουμε το δικαίωμα στο όχι; Τα συναισθήματά μας τα εξωτερικεύουμε;

Με τι τρόπο; Την κούραση και την κατάθλιψη μας πόσο τολμάμε να την εκφράσουμε; Τολμάμε το defusing, δηλαδή το ξεφόρτωμα το συναισθηματικού μας φορτίου; Μπορεί ένας άνθρωπος να έχει τη δική του μουσική; Μια εταιρεία; Αν βάζαμε στην ημερήσια διατάξη -είτε μόνοι είτε με συναδέλφους- και λίγα λεπτά χαλαρωτικών ασκήσεων; (κι όμως, μπορούμε να πάρουμε μια γερή ανάσα γεμάτη θετική ενέργεια!) Μήπως -όσο σκληρό κι αν ακούγεται- πεθαίνουμε κάθε μέρα, κάνοντας συνεχώς συμβιβασμούς;

Ο **Δρ. Δημήτρης Μπουραντάς** διηγήθηκε στην ομιλία του την ιστορία ενός αετόπουλου που η μοίρα το έριξε να μεγαλώσει μέσα σε ένα κοτέτσι μαζί με πολλά κοτόπουλα. Ενώ ένιωθε πως διέφερε, ενώ ένιωθε τα φτερά του έτοιμα να το ταξιδέψουν μακριά, δεν το τόλμησε ποτέ. Πείστηκε πως ήταν κι αυτό ένα κοτόπουλο. Πέθανε από το μαράζι του...

Τελικά, εμείς οι εργαζόμενοι, μάντζερς και μη, μάλλον μοιραζόμαστε περισσότερα μύχια όνειρα και καταπιεσμένες επιθυμίες από ό,τι δείχνουμε.

Μήπως, λέω μήπως, να αρχίζαμε να εντάσσουμε στο ωράριό μας κάποιες ασκήσεις εργασιακού θάρρους και εργασιακής αλήθειας; Ποιος ξέρει, ίσως αποδειχτεί πως έχουν κάτι γενικότερο να μας πουν για θάρρος και αλήθεια, και προς τον εαυτό μας και προς τους άλλους... **HR**