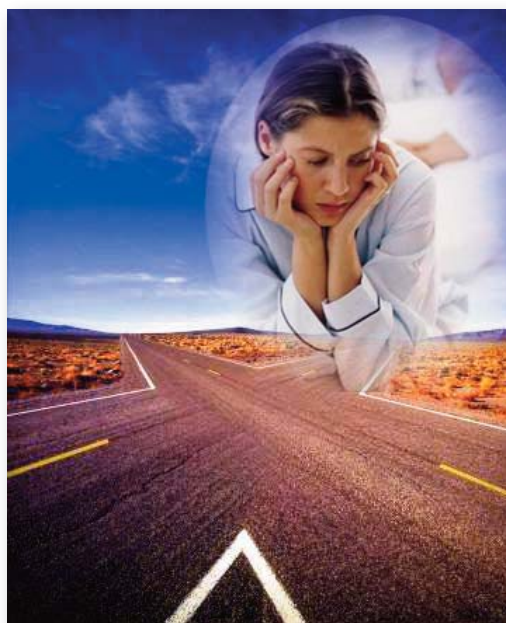




ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΟΝΕΩΝ



ΣΤΟ ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ ΤΗΣ ΑΔΙΚΙΑΣ

Μάιος 2011

ΣΤΟ ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ ΤΗΣ ΑΔΙΚΙΑΣ

Δεν έχουμε βιώσει όλοι λίγο ως πολύ την αγωνία της δικαίωσης, την πίκρα της αδικίας, τον εγκλωβισμό στον πόνο εξαιτίας της κακής συμπεριφοράς των άλλων απέναντί μας, τη στέρηση της ευτυχίας μας που την αποδίδουμε σε τρίτους, την αδιαφορία μας για την πραγματική ζωή, την κατάθλιψη για την οποία πιστεύουμε ότι φταίνε οι άλλοι;

Αυτή η αίσθηση της αδικίας πληγώνει τον ψυχικό μας κόσμο και πολύ συχνά μας οδηγεί και σε νοσήματα σωματικά. Καταστρέφει την επιθυμία μας για ζωή, για χαρά, για συνάντηση με τους άλλους. Ορθώνει ένα κάστρο τάχα για να μας προστατέψει, αλλά στην πραγματικότητα φυλακίζει την ύπαρξή μας, αποκόπτει κάθε οδό διαφυγής ή ανεφοδιασμού. Μας εντοιχίζει στη μοναξιά και την παγωνιά του εγωισμού μας.

Ψυχολόγοι, ψυχίατροι, πνευματικοί και παιδαγωγοί προσδιορίζουν ως αιτία πολλών ψυχικών αλλά και σωματικών στρεβλώσεων και βασάνων την έντονη αίσθηση της αδικίας και κυρίως την μη συγχώρηση. Η αίσθηση της αδικίας μπορεί να εμπεδωθεί μέσα μας από τα πρώιμα παιδικά μας χρόνια και να μας συνοδεύει ως την τελευταία μας πνοή, αν δεν αγωνιστούμε να απαλλαγούμε από αυτήν. Συχνά υπαίτιος της αδικίας μπορεί να χαρακτηριστεί από αυτόν που την βιώνει ο γονιός ο οποίος ήταν απών ή σκληρός ή ανεπαρκής, ο αδελφός που ζήλευε ή διεκδικούσε πολλά, ο προπάτορας που κληροδότησε ένα νόσημα, ο δάσκαλος που δεν φέρθηκε σωστά παιδαγωγικά ή βαθμολόγησε άδικα, ο γείτονας που καταπάτησε το ακίνητό του, ο εργοδότης που κατακράτησε μισθούς και εισφορές, ο προϊστάμενος που υποστήριξε άλλον εργαζόμενο εις βάρος του, κτλ. κτλ... Όλοι λοιπόν εμπλεκόμαστε σ' αυτήν την ψυχοπνευματική διεργασία της αδικίας είτε ως θύτες είτε ως θύματα.

Θα θέλαμε φέτος να αρχίσουμε τη σειρά των θεμάτων μας στα Σεμινάρια Γονέων μ' αυτό το θέμα εμπνεόμενοι κι οδηγούμενοι σ' αυτά από το πολύ ωραίο βιβλίο του **Δημήτρη Καραγιάννη** «**Η αδικία που πληγώνει**». Έχουμε γνωρίσει στο παρελθόν τον συγγραφέα από το άλλο εξαιρετικό του βιβλίο «*Ρωγμές και αγγίγματα*», το οποίο επίσης μας απασχόλησε και μας βοήθησε πριν τέσσερα περίπου χρόνια. Ο Δ.Κ. είναι παιδοψυχίατρος, διδάκτορας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου. Έχει ιδρύσει μαζί με τη σύζυγό του, Ελένη, το θεραπευτικό και εκπαιδευτικό ινστιτούτο «Αντίστιξη», στο οποίο εκπαιδεύονται ειδικοί της ψυχικής υγείας στην οικογενειακή και ομαδική ψυχοθεραπεία. Η θεραπευτική του μέθοδος βασίζεται στην ανάδειξη της μοναδικότητας του ανθρώπινου προσώπου με την αξιοποίηση των ψυχικών δυνάμεων που διαθέτει κάθε άνθρωπος, πέρα από οποιαδήποτε ψυχοπαθολογία τον διακατέχει. Προτείνει τον ευχαριστιακό τρόπο ζωής ως απάντηση στη φθορά της καθημερινότητας.

Ευχαριστιακός τρόπος: Αναφέρω με ευγνωμοσύνη όλη μου τη ζωή, όλη μου την ύπαρξη στο Δημιουργό μου. Πιστεύω ότι με δημιούργησε με αγάπη, ότι προνοεί για μένα με αγάπη, ότι γνωρίζει οτιδήποτε μου συμβαίνει και επιτρέπει να μου συμβεί για να με παιδαγωγήσει και να με ωφελήσει μακροπρόθεσμα, δηλαδή εσχατολογικά, δηλαδή για να με σώσει. Μ' αυτή τη θεώρηση όλα γίνονται πιο ανάλαφρα μέσα μου και γύρω μου. Το πιο οδυνηρό γεγονός μπορώ να το αντιμετωπίσω ως ευλογία και να το υποστώ με υπομονή και χαρά.

Οι υπεύθυνες των σεμιναρίων

Μαρία Κακαμούκα
Σταυρούλα Κουμενίδου

Κεφάλαιο 1ο Η αδικία από το παρελθόν

«Δεν παραδίνομαι!»

Η ψυχολογία έχει δώσει ιδιαίτερη σημασία στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου και τα χαρακτηρίζει ως καθοριστικά για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και ως εκ τούτου και για την εξέλιξή του. Αλλά, για να είμαστε σωστότεροι, οι συνθήκες που θα καθορίσουν τα πρώιμα παιδικά βιώματα έχουν διαμορφωθεί πριν από τη γέννηση. Μέσα στο DNA μας κουβαλάμε προπατορικά «αμαρτήματα» ή «ευλογίες» που παρακολουθούν τους προπάτορές μας επί γενεές γενεών. Αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες έχουν επιδράσει θετικά ή αρνητικά στη διαμόρφωση των γονεϊκών προσωπικοτήτων που θα κληθούν να περιβάλλουν τον νεογέννητο και αναπτυσσόμενο άνθρωπο και να σφραγίσουν την ύπαρξή του.

Πριν από την έναρξη της ζωής μας έχουν καθορισθεί οι δυνάμεις μας, οι ικανότητές μας, τα ελαττώματά μας. Η ζωή είναι ένα αγώνισμα στο οποίο οι αθλητές έχουν διαφορετικό σημείο εκκίνησης. Για μερικούς το ξεκίνημα είναι άδικο, δυσβάσταχτο. Αν επρόκειτο για αθλητικούς αγώνες θα έπρεπε ν' ακυρώνονταν.

Υπάρχουν πολλά παιδιά που γεννιούνται σε οικογενειακές καταστάσεις μιζέριας, έντασης και διαμάχης, που οι γονείς τους αντί να αγαπιούνται αλληλοεξοντώνονται, ή ζουν βουτηγμένοι στις ποικιλόμορφες εξαρτήσεις που καταστρέφουν τη βιοτή τους. Πολλά παιδιά γεννιούνται σε καταστάσεις πολέμου, αρρώστιας, φυσικών καταστροφών. Είναι τα παιδιά που δεν τους επιτράπηκε να βιώσουν την χρονική περίοδο της χάριτος, τα ξένοιαστα παιδικά χρόνια, πριν μπουν στις βαριές περιστάσεις

της ζωής. Η ύπαρξη σοβαρών προβλημάτων υγείας από την πρώτη ημέρα της ζωής προκαλεί δέος. Άνθρωποι που η εμφάνισή τους είναι έντονα δύσμορφη ή που αντιμετωπίζουν σοβαρή αναπηρία καλούνται να αντιμετωπίσουν μια σκληρότατη πραγματικότητα. Παιδιά μεταναστών ή προσφύγων που μεγαλώνουν σε περιβάλλον που δεν τους αποδέχεται ή τους κατατρέχει ως απόβλητα ή ως μιάσματα. Παιδιά πολύ αναγκασμένων οικογενειών που στερούνται ακόμη και τα προς το ζην και βέβαια αποκλείονται από τη μόρφωση και την διαφυγή από το άθλιο περιβάλλον τους. Παιδιά γονέων εξόριστων ή φυλακισμένων που μεγαλώνουν στιγματισμένα εξαιτίας γονεϊκών «αμαρτημάτων». Παιδιά ανέργων που κάποια στιγμή σηκώθηκε μπροστά τους ένα απόλυτο STOP και τους έκοψε τις ελπίδες. Ποιος θα καταλάβει όλα αυτά τα παιδιά; Πόσο έχουν βιώσει μέσα τους την αδικία; Ως πού θα τους συνοδεύει αυτό το αίσθημα; Θα μπορέσουν ποτέ να απαλλαγούν; Θα μπορέσουν να συγχωρέσουν για να κερδίσουν έτσι τη ζωή που τους ανοίγεται και τους περιμένει ή θα παραδοθούν στην αίσθηση της αδικίας και θα ζήσουν με φτερά κομμένα, σ' ένα κλουβί μιζέριας («άτιμη κοινωνία!»).

Υπήρχε παλιότερα ένα παιχνίδι που παιζόταν ως εξής: Κάποιος, που έβγαινε με κλήρο, δεχόταν ένα ανελέητο ξυλοφόρωμα από όλη την παρέα. Αν έλεγε «παραδίνομαι» για να γλιτώσει το ξύλο, έχανε. Αν δεν παραδινόταν ήταν ο νικητής του παιχνιδιού αλλά κέρδιζε και την απεριόριστη εκτίμηση όλων. Εκεί έβλεπες μεγαλόσωμους και δυνατούς να δειλιάζουν και να παραδίνονται και αντίθετα μικρόσωμους κι ασθενικούς, αλλά κραταιούς στην ψυχή να αντέχουν και να κερδίζουν το παιχνίδι και το θαυμασμό των άλλων. Έτσι και στο παιχνίδι της ζωής, κάποιιοι το ξεκινούν με μια ολοφάνερη μειονεξία, αλλά καταφέρνουν με προσπάθειες υπεράνθρωπες να αντέξουν και να προκαλέσουν τον θαυμασμό και την εκτίμηση όλων. Άλλοι ξεκινούν ολοφάνερα ευνοημένοι κι όμως δεν προχωρούν, βαλτώνουν μέσα στα ανούσια και τα μικρά, πέφτουν σε μιζέρια και

βόλεμα, αποπροσανατολίζονται και χάνουν στο ανελέητο παιχνίδι της ζωής.

Γιατί δεν είναι τόσο τα αντικειμενικά παιδικά βιώματα που καθορίζουν αποφασιστικά την ενήλικη ζωή, όσο ο τρόπος που τα κατέγραψαν τα υποκείμενα και τα επεξεργάστηκαν και οι αποφάσεις-όρκιοι που πήραν. Αυτές οι αποφάσεις θα επηρεάσουν την ενήλικη ζωή κατά τρόπο καθοριστικό.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα νικητών: Το αγόρι που έχει δει τον πατέρα του να εκτίθεται με σκληρή και προσβλητική συμπεριφορά, μπορεί να ορκιστεί να διαφοροποιηθεί και να το πετύχει. Το κορίτσι που βλέπει τη μητέρα του να παραμένει ανώριμη και ανίκανη να αντεπεξέλθει στο μητρικό της ρόλο, μπορεί να αποφασίσει να κατακτήσει την ωριμότητα. Παιδιά που στερήθηκαν τη φυσική παρουσία των γονιών τους λόγω θανάτου άνοιξαν τα συναισθηματικά τους δοχεία και τα γέμισαν από άλλες πηγές, συνέλεξαν αρκετή αγάπη ώστε να ανθίσουν και να γίνουν τα ίδια άνθρωποι προσφοράς και αγάπης με μια ιδιαίτερη ευαισθησία λόγω της προσωπικής εμπειρίας (μαρτυρίες παιδιών από ορφανοτροφεία –εκπομπές για το Παπάφειο και τους αποφοίτους του). Παιδιά που ανήκαν σε δυσλειτουργικές οικογένειες πήραν όρκους κι έφτιαξαν τα ίδια θερμές και στέρεες οικογενειακές σχέσεις. Παιδιά στερημένα έβαλαν στοίχημα με τον εαυτό τους και σπούδασαν και πρόκοψαν εντυπωσιακά –π.χ. η άστεγη που σπούδασε στο Χάρβαρντ. Παιδιά που ντρέπονταν για τους γονείς τους αναζήτησαν και βρήκαν αλλού τα πρότυπά τους και αξίες που ενέπνευσαν την πορεία τους. Παιδιά που μεγάλωσαν σε αντίξοες συνθήκες, αντί να λιώσουν και να διαλυθούν, μεταβόλισαν τη μιζέρια σε πλούτο, τον πόνο σε σοφία, την εγκατάλειψη σε υπευθυνότητα, την κακοποίηση σε τρυφερότητα. Παιδιά ανάπηρα ή ασθενή έγιναν ασύλληπτα παραδείγματα θάρρους, υπομονής, καρτερίας και αγωνιστικότητας (Έλεν Κέλερ, Κάιλ) που έδωσαν δύναμη κι ελπίδα σε όλους τους γύρω τους.

Γι' αυτό τίποτα δεν μπορεί να προδικαστεί. Είναι βαριά ανοησία και ύβρις να κοιτάζουμε αφ' υψηλού κάποιους και να τους αποκαλούμε «καημένους». Είναι σαν να αποφαινόμαστε εμείς για τη μοίρα τους, σαν να ζυγίζουμε όλα τα αποθέματα της καρδιάς τους, σαν να τους μετράμε με μέτρο τον εαυτό μας. Ποιος έχει αυτό το δικαίωμα; Κι αντίθετα υπάρχει και το φαινόμενο του θερμοκηπίου - όχι της μόλυνσης, αλλά του χαϊδέματος. Ομορφα φυτά, εντυπωσιακά που μεγάλωσαν σε προστατευμένες συνθήκες, όταν όμως μεταφυτεύθηκαν σε πραγματικές συνθήκες δυσκολίας κατσούφιασαν και μαράθηκαν.

Σ' αυτό το σημείο αρμόζει να επισημάνουμε και να υπογραμμίσουμε τη σπουδαία αλήθεια που συχνά μας διαφεύγει: «το αυτεξούσιο» του ανθρώπου. Πέρα από τις προδικασμένες συνθήκες εκείνο που διαμορφώνει την πορεία ζωής κάθε ανθρώπου είναι η προαίρεσή του, η απόφασή του, η βούλησή του. Αυτή είναι η ελευθερία του ανθρώπου, το δώρο του Θεού, το όριο του ίδιου του Θεού.

Στο όνομα της αγάπης

Αδικία σε βάρος κάποιου προσώπου που διαπράττεται στη φάση της παιδικής του ηλικίας δεν είναι μόνο η κλοπή της ξένοιαστικής παιδικότητας, όπως την είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, αλλά και η παρεμπόδιση της αυτονόμησης που επιβάλλεται να κατακτηθεί ενόψει της ενηλικίωσης.

Παρόλο που έχουν υψωθεί πολλές φωνές κι έχει επανειλημμένα διακηρυχθεί από επιστήμονες και ειδικούς η ανάγκη προϋούσας και έγκαιρης αυτονόμησης των παιδιών από τους γονείς τους, παρόλο που κάτι τέτοιο θεωρείται από τους περισσότερους γονείς ως αυτονόητο, η παραβίαση και καταστρατήγηση των συνθηκών αυτονόμησης είναι απίστευτα εκτεταμένη και συνήθης.

Και δεν οφείλεται αυτή η καταστρατήγηση σε αποτυχία εφαρμογής παιδαγωγικών μεθόδων, αλλά στην αποτυχία των γονέων να βιώσουν ικανοποιητικά την προσωπική, τη συζυγική τους σχέση. Αυτή η σχέση είναι η βαθύτερη, η οντολογική σχέση. Όπως αν κάποιος πάσχει από βαρύ ψυχιατρικό νόσημα και δεν έχει αρμονία στην ύπαρξη, στο είναι του, αλλά βιώνει εσωτερικές συγκρούσεις και αστάθειες, δεν μπορεί να αναπτύξει υγιείς σχέσεις με τους γύρω του, έτσι κι οι γονείς που –ενώ θα έπρεπε πρωταρχικά, βασικά να είναι ζευγάρι, να λειτουργούν ως ζευγάρι, δηλαδή ως «έν» –έχουν τραυματιστεί από την οδυνηρή μεταξύ τους σχέση ή τη διάλυση της σχέσης τους, ζουν με εσωτερική αστάθεια, θλίψη και δυσαρμονία και δεν μπορούν να αναπτύξουν υγιείς σχέσεις με τα παιδιά τους. Αυτοί οι γονείς είναι σχεδόν βέβαιο –εκτός αν κάνουν πολύ συνειδητή προσπάθεια –ότι θα ζητήσουν την κάλυψη των συναισθηματικών τους κενών από τα παιδιά τους, πολύ πιθανόν ασυνείδητα, επειδή έχουν χάσει το μέτρο και την ισορροπία τους. Τα παιδιά γίνονται αποδέκτες μιας ανώριμης συμπεριφοράς και μιας προσκόλλησης εκ μέρους του ενός ή και των δύο γονέων και άθελά τους εξελίσσονται σε ισορροπιστές των γονεϊκών αμφιταλαντεύσεων και αδυναμιών.

Είναι συχνές, μα πάντοτε συγκλονιστικές τέτοιες καταστάσεις. Συνήθως αναπτύσσονται σχέσεις εξάρτησης από τη μητέρα προς την κόρη και γίνεται φανερή η προσπάθεια της πρώτης να εμποδίσει άμεσα ή έμμεσα, συνειδητά ή συνήθως ασυνείδητα την αυτονόμηση της ενήλικης κόρης της, την οποία χρησιμοποιεί για να καλύψει τις δικές της ανάγκες και ανασφάλειες. Μια τέτοια μητέρα θεωρεί ότι έχει προσφέρει πολλά και πλέον δικαιούται να τη φροντίζουν και να την υπηρετούν. Ο χρόνος, η ηλικία δεν της προσθέτει κατανόηση, τρυφερότητα και σοφία, αλλά αντίθετα αυξάνει τον εγωισμό και τη σκληρότητά της. Δεν ωριμάζει ψυχικά και πνευματικά, αλλά παραμένει το κακομαθημένο ανώριμο κορίτσι που πιστεύει πως οι άλλοι γύρω του υπάρχουν για να την προσέχουν, να την υπηρετούν και να τη φροντίζουν. Στις

περιπτώσεις αυτές δεν τίθεται ξεκάθαρα το θέμα, δεν αποκαλύπτεται ολοφάνερα η ανεπάρκεια της μητέρας, αλλά καμουφλάρεται πίσω από μια έγνοια για την αδυναμία της κόρης να αυτονομηθεί, για τους κινδύνους που ελλοχεύουν και κάνουν τη μητέρα επιφυλακτική και απόλυτα αναγκαία στην κόρη. Έτσι η κατάσταση δεν γίνεται εύκολα και άμεσα αντιληπτή. Συνήθως στήνεται το εξής σκηνικό: Η κόρη σχεδιάζει κάποιες ενέργειες προς την κατεύθυνση της αυτονομίας, που όμως όλες σχολιάζονται επιτιμητικά από τη μητέρα. Στη συνέχεια η μητέρα, που νιώθει απειλούμενη, κάνει συναισθηματικούς εκβιασμούς. Περιγράφει τις θυσίες στις οποίες υποβλήθηκε για να μεγαλώσει την κόρη, μεγεθύνει τα προβλήματα της υγείας της, την καταθλίβει και την ενοχοποιεί με τον φόβο του θανάτου που θα τη βρει σύντομα μόνη και εγκαταλειμμένη. Τότε η κόρη πιθανόν, αν δεν μπορέσει να απαγκιστρωθεί, να ξεφύγει από τον ασφυκτικό εξαρτητικό εναγκαλισμό της μητέρας, θα μείνει οριστικά μαζί της εγκαταλείποντας κάθε προσπάθεια για αυτονόμηση, θάβοντας τα όνειρα και τις προσωπικές της επιθυμίες με απίθανες συνέπειες και συνακόλουθα από κει και πέρα. Μένει δίπλα στη μητέρα όχι από αγάπη, αλλά από μια επιβεβλημένη οφειλή, ένα κοινωνικό καθήκον που βαθύτερα της προκαλεί πόνο, αγανάκτηση και αποστροφή.

Η αδικία, όταν έχει προκληθεί από τη μητέρα, βιώνεται σκληρά. Η οργή γιγαντώνεται. Μια ασυνείδητη ευχή θανάτου για τη μητέρα, που δεν θα εκφρασθεί ποτέ ανοιχτά, θα οδηγήσει σε σκληρές ενοχές και στο συνεπαγόμενο αυτοεγκλωβισμό. Η υπολανθάνουσα οργή θα συγκαλύπτεται προσωρινά αλλά αναποτελεσματικά από μια υπερβολική ενασχόληση και φροντίδα προς τη μητέρα. Η κόρη παραμένει μαζί με τη μητέρα της και γιατί πείσθηκε πως η ίδια είναι ανεπαρκής, αλλά και για να επιβεβαιώνει έμπρακτα την αδικία που υπέστη από την έλλειψη αυθεντικής αγάπης εκ μέρους της μητέρας η οποία την συνθλίβει. Πλημμυρισμένη από την αίσθηση της αδικίας τιμωρεί τη μητέρα

της με τη δική της δυστυχία. Παράλληλα όμως αυτοτιμωρείται, γιατί υπέκυψε στους εκβιασμούς της μητέρας, αν και καταλάβαινε τις αρνητικές συνέπειες στην προσωπική της πορεία. Η σχέση τους γίνεται αφόρητα στενή, αλλά και ανελέητα συγκρουσιακή. Εξαπολούνται προσβολές και απειλές, που εναλλάσσονται με συναισθηματικά φορτισμένες δηλώσεις κούρασης, εξάντλησης και απειλές οριστικής παραίτησης.

Το αδιέξοδο της μη αυτονόμησης γίνεται φανερό και αναγνωρίσιμο από τους τρίτους, φίλους και συγγενείς, που προσπαθούν να ενθαρρύνουν την δήθεν συνεσταλμένη κόρη να ανοιχθεί στη ζωή και να δημιουργήσει κάτι δικό της (δεσμό, σπιτικό, δουλειά κτλ.), αλλά δεν γνωρίζουν ότι αυτό που κρατά δέσμια την κοπέλα δεν είναι ο φόβος, αλλά η φοβερή οργή και η ασυνείδητη ευχή θανάτου που έχει κάνει για τη μητέρα της και η συνεπαγόμενη σκληρή ενοχή. Η τραγικότητα ολοκληρώνεται μετά τον θάνατο της μητέρας. Αντί να απελευθερωθεί η κοπέλα κλείνεται στον εαυτό της και απομονώνεται ακόμη περισσότερο φορτωμένη με απίθανες ενοχές.

Περιστατικό που διηγείται ο συγγραφέας: *«Συνάντησα μια τέτοια περίπτωση σ' ένα νοσοκομείο την ώρα του επισκεπτηρίου. Ήταν μια ηλικιωμένη στα τέλη της ζωής της. Ήταν αποστεωμένη, αλλά η φωνή της είχε κρατήσει τον επιτακτικό και απαιτητικό τόνο. Απαιτούσε συνεχώς από την ενήλικη κόρη, που τη φρόντιζε, να την υπηρετεί χωρίς να της απευθύνει έναν γλυκό λόγο, ένα ευχαριστώ. Αντίθετα έβρισκε στραβά σε όλες τις ενέργειες της κόρης της και την επιτιμούσε αυστηρά. Κάποια στιγμή που η κόρη της βγήκε από τον θάλαμο, την πλησίασα και σχολίασα με επαινετικά λόγια τη φροντίδα της κόρης της. Αυτή όχι μόνο δεν το αναγνώρισε, αλλά με στυφό ύφος είπε πως ήταν υποχρέωσή της. Όταν στη συνέχεια τη ρώτησα αν έδωσε ποτέ την ευχή της στην κόρη της, με κοίταξε επιθετικά και μου απάντησε: «Δεν έχω καμιά ευχή, για να μπορώ να τη δώσω σε άλλους». Ήταν φοβερό. Ένας άνθρωπος τέλειωνε τη ζωή του μέσα σε μια αυτοδημιούργητη μιζέ-*

ρια. Είχε ενσωματώσει την αδικία που πιθανόν κάποτε να είχε δεχθεί και την ακτινοβολούσε παντού. Απέκλειε από τον εαυτό του κάθε χαρά ή έκφραση ευχαριστιακού συναισθήματος. Αρνούμενη να ευχαριστήσει την κόρη της, αρνιόταν να γευθεί τη χαρά που της προσφερόταν. Αλλά και η κόρη σίγουρα θα φορτωνόταν τεράστια ποσά αδικίας και θλίψης βιώνοντας αυτήν την κατάσταση, εκτός αν είχε βρει τρόπο, μηχανισμό εσωτερικής εξισορρόπησης, ίσως με τη συγχώρηση».

Αρκετά συνηθισμένη είναι και η αλληλοεξαρτητική σχέση μητέρας-γιου. Σ' αυτή τη σχέση, που γίνεται εντονότερη λόγω του οιδιπόδειου συμπλέγματος, η μητέρα κανακεύει το αγόρι της, το περιποιείται, του κάνει όλα τα χατίρια, το καλοπιάνει, το επαινεί, το παραχαϊδεύει και ενώ η ίδια αισθάνεται ότι θυσιάζεται από αγάπη και λιώνει για να προσφέρει ό,τι καλύτερο στο παιδί της, στην πραγματικότητα το καθιστά ανάπηρο και ανεπαρκές από κάθε άποψη: πρακτικά δεν του επιτρέπει να εξασκηθεί σε καθημερινές δεξιότητες ώστε να μπορεί να αυτοεξυπηρετείται και να καλύπτει επαρκώς τις προσωπικές του ανάγκες, ψυχικά το καθιστά άτομο επιρρεπές στην προσκόλληση, πνευματικά το καθιστά έναν υπερμεγέθη εγωιστή που έχει μάθει να τον υπηρετούν ασυζητητί και κοινωνικά ετοιμάζει έναν αποτυχημένο σύζυγο και πατέρα. Συχνά αυτοί οι άντρες παραμένουν προσκολλημένοι στη μητέρα ανταποδίδοντάς της έτσι την αφοσίωση, τη λατρεία και την περιποίηση και ή παραμένουν ανύπαντροι γιατί δεν μπορούν ή δεν τους το επιτρέπει η μητέρα να αποκολληθούν ή, πράγμα ακόμη πιο τραγικό, παντρεύονται χωρίς να πραγματοποιήσουν την απαραίτητη «εγκατάλειψη» της μητέρας η οποία παραμένει αφέντρα της καρδιάς και του νέου σπιτικού τους. Για να μην πικραθεί η μητέρα, η σύζυγος δεν παίρνει ποτέ τη θέση και την αξία που της αρμόζει στην καρδιά του. Γεννάται έτσι μια απέραντη δυσαρμονία που προοιωνίζεται ή μάλλον προεξοφλεί έναν αποτυχημένο γάμο του οποίου βέβαια θύματα θα είναι και ο άντρας και η γυναίκα και τα παιδιά τους,

αλλά και η πεθερά η οποία με τη στάση της δημιούργησε όλη αυτή την εξέλιξη, που όμως πλέον της προκαλεί θλίψη και οδύνη, αν και βαθύτερα παραμένει η ικανοποίηση και ο θρίαμβος του απόλυτου ελέγχου του «ανάπηρου» γιου της.

Όλα γίνονται εν ονόματι της αγάπης, της φροντίδας, της προστασίας των παιδιών. Κι όμως ο δρόμος είναι εντελώς λανθασμένος και η πορεία προδιαγράφεται αποτυχημένη.

Ας δούμε κι άλλη μια γονεϊκή συμπεριφορά που δεν είναι σωστή, επειδή ακριβώς μπλοκάρει την αυτονόμηση. Ας δούμε τους γονείς που είχαν παραμελήσει τη συντροφική τους σχέση και ασχολήθηκαν αποκλειστικά με τη φροντίδα των παιδιών τους. Όταν αυτά τα παιδιά παντρεύονται, νιώθουν αφόρητη την αίσθηση της άδειας φωλιάς. Το εσωτερικό τους κενό δεν μπορεί να το καλύψει η μη καλλιεργημένη συζυγική τους σχέση. Στρέφονται λοιπόν –πού αλλού; –πάλι στα παιδιά τους, τα παντρεμένα, και με παροχές και διευκολύνσεις καθιστούν τους εαυτούς τους αναγκαίους και τα παιδιά τους, τα οποία αποδέχονται την όλη σχέση γιατί εξυπηρετούνται οικονομικά και πρακτικά, μονίμως εξαρτημένα και προσκολλημένα. Έχουμε παππούδες και γιαγιάδες που αναλαμβάνουν ρόλο γονέων για τα εγγόνια τους, σ' ένα πλαίσιο αμοιβαίου βολέματος, με όρους όμως που οδηγούν σε επώδυνες καταστάσεις, αφού αναστέλλεται η ωριμότητα ανθρώπων που ήδη έχουν δημιουργήσει οικογενειακές υποχρεώσεις. Βλέπουμε νέους άντρες να βολεύονται με την προσφορά υπηρεσίας της γιαγιάς και οικονομικών παροχών του παππού και οι ίδιοι να γίνονται βολεμένοι καταναλωτές χαρισμένης ευδαιμονίας ή νέες γυναίκες που έχουν εκχωρήσει το μητρικό χρέος στη γιαγιά και παραμένουν, παρά την ηλικία και την ιδιότητά τους, εσαεί κακοχαϊδεμένα και αζόριστα παιδιά.

Είναι τότε που η ανατροφή των παιδιών, η αποκλειστική φύλαξη τους, το φαγητό και άλλες καθημερινές εργασίες ανατίθενται αποκλειστικά στη γιαγιά, που λειτουργεί ως μητέρα. Το μαγείρεμα του οικογενειακού φαγητού, ας πούμε, καταγράφεται

ως κουραστική διαδικασία στην οποία δεν μπορεί να ανταπεξέλθει η εργαζόμενη νέα γυναίκα η οποία βολεύεται αποζητώντας τη βοήθεια της γιαγιάς. Όταν όμως κάποια στιγμή ίσως η νέα γυναίκα ή από κοινού το ζευγάρι θελήσει να αναλάβει την ολοκληρωμένη φροντίδα του σπιτικού και των παιδιών, οι γιαγιάδες, που πριν μάλλον διαμαρτύρονταν για την υπερφόρτωση και κούρασή τους, αντιδρούν πανικόβλητες θεωρώντας ότι χάνουν τον ρόλο τους, ότι παροπλίζονται, ότι θα παραγκωνισθούν. Και είναι πολύ πιθανόν να σκαρφιστούν και να μεθοδεύσουν τρόπους εγκλωβισμού του ζευγαριού, ώστε να μην συμβεί η απεξάρτηση, που γι' αυτές θα σημαίνει σβήσιμο, ακύρωση. Εδώ χρειάζεται το νέο ζευγάρι να συνειδητοποιήσει ότι κάθε διευκόλυνση εκ μέρους των παππούδων και των γιαγιάδων συνήθως συνοδεύεται από ψιλά γράμματα δεσμεύσεων, όπως συμβαίνει με τις κάρτες και τα δάνεια. Το βόλεμα είναι δελεαστικό όταν προσφέρεται, αλλά οι συνεπαγόμενες δεσμεύσεις είναι εξουθενωτικές. Τελικά το βόλεμα κοστίζει ακριβά.

Φυσικά δεν εννοούμε με όλα αυτά την αδιαφορία των παππούδων προς το νέο ζευγάρι, όταν πραγματικά χρειάζεται βοήθεια, ούτε την παντελή αποστασία και απομάκρυνση των νέων από τους γονείς. Η σχέση πρέπει να στηρίζεται στο σεβασμό του προσώπου των γονιών, αλλά και στην εξασφάλιση της διαφοροποιημένης πορείας των παιδιών.

Και μια πολύ ωραία ιστορία-παραβολή που θα εκφράσει καλύτερα την ανάγκη αυτονομίας: *«Είχα πάει ν' αγοράσω πορτοκάλια, γράφει ο συγγραφέας. Παρατήρησα στον συμπαθή μανάβη ότι την προηγούμενη φορά τα πορτοκάλια, ενώ έδειχναν εξωτερικά φρέσκα, μέσα ήταν στεγνά, χωρίς χυμό. Με κοίταξε εξεταστικά και μου απάντησε με ειλικρίνεια: «Κι αυτά έτσι θα είναι! Τα πορτοκάλια που μένουν στο δέντρο εκτός εποχής, χάνουν τους χυμούς τους. Τους απορροφά το ίδιο το δέντρο που τα είχε τροφοδοτήσει!»*

Ο παραμορφωτικός καθρέφτης της αδικίας

Η κυριότερη αδικία που οι ίδιοι κάνουμε στους εαυτούς μας είναι η καλλιέργεια του αισθήματος μειονεξίας. Τα αρνητικά συναισθήματα που γεννιούνται από αυτό το κόμπλεξ προβάλλονται στη συνέχεια σε όλους τους άλλους που καταγράφονται ως εχθροί. Ζούμε συνεχώς την αίσθηση ότι το κακό έχει εδραιώσει την ύπαρξή του και ότι η κοινωνία αποτελείται από ανθρώπους που επιβουλεύονται ο ένας τον άλλον. Δημιουργούμε κάστρα για να προστατευθούμε, κλεινόμαστε μέσα σ' αυτά και βρίσκουμε συνεχώς αφορμές, για να επιβεβαιώσουμε την άποψή μας, ότι δηλαδή ο κόσμος είναι εχθρικός. Και φυσικά θα βρούμε πολλές, γιατί καθετί θα το ερμηνεύουμε με τα δικά μας «παραμορφωμένα» μάτια.

Οι μικρόκοσμοι της πίκρας, της έλλειψης εμπιστοσύνης, της διαρκούς ανασφάλειας είναι τοξικοί και ανατροφοδοτούμενοι. Αναζητούν στοιχεία που θα επαληθεύουν την ανθρωποφοβική κοσμοθεωρία τους. Κι όταν δεν βρίσκουν, τα κατασκευάζουν διαστρεβλώνοντας την πραγματικότητα. Ακόμα κι όταν κάποιος πλησιάζει φιλικά καταγράφεται ως Δούρειος Ιππος και το κλισέ «Φοβού τους Δαναούς και δώρα φέροντας» γίνεται αρχή ζωής.

Παράδειγμα του συγγραφέα: *«Μια τέτοια οδυνηρή περίπτωση αντιπροσώπευε η κοπέλα που παραπονιόταν για το ότι όλοι γύρω της της συμπεριφέρονταν με τρόπο απορριπτικό. Θεωρούσε ότι δεν την ήθελαν για παρέα και ότι της γύριζαν την πλάτη. Ένιωθε απαίσια κι έκλαιγε για την περιφρόνηση που εισέπραττε από τους πάντες. Η ίδια όμως δεν συνειδητοποιούσε τη δική της συμμετοχή.*

Η εμφάνισή της ήταν φοβερά εγκαταλειμμένη. Δεν αντιστοιχούσε ούτε στην ηλικία της ούτε στην εποχή της. Την ίδια στιγμή που επιθυμούσε το τρυφερό ενδιαφέρον των άλλων, προκαλούσε τη λύπη ή μάλλον την αποστροφή. Ισχυριζόταν ότι επιθυμούσε την επικοινωνία, αλλά όταν της δινόταν ευκαιρία επικοινωνίας, δεν είχε άλλο θέμα από την ηδονική της πίκρα, την οποία αρεσκόταν να σκορπά δίπλα της. Κατηγορούσε τους άλλους για αδιαφορία για το άτομό της, αλλά η ίδια δεν είχε το παραμικρό ενδιαφέρον για κανένα και για τίποτα. Κατηγορούσε τους άλλους ότι συνωμοτούν εναντίον της, αλλά δεν συνειδητοποιούσε ότι είχε καταφέρει με τη στάση της να μην ενδιαφέρεται κανείς για την ύπαρξή της. Η κοπέλα αυτή είχε κλειστεί στο κάστρο της, αλλά κατηγορούσε τους άλλους που δεν την προσέγγιζαν».

Κάτι τέτοια παραδείγματα περιγράφουν ίσως ακραίες, άρρωστες συμπεριφορές, αλλά δεν παύουν να αντιπροσωπεύουν τον καθένα μας, όταν κλεινόμαστε στην πίκρα μας για τις συμπεριφορές των άλλων, δίχως να συνειδητοποιούμε τη δική μας συμμετοχή. Κι είναι αξιοπερίεργο πώς κάτι τόσο οφθαλμοφανές για τους άλλους, παραμένει τόσο σκοτεινό και αθέατο για μας τους ίδιους. Φαίνεται πως υπάρχει ένα φίλτρο στο νου μας, όταν επεξεργαζόμαστε τις διαθέσιμες πληροφορίες. Ένα φίλτρο που έχει δημιουργηθεί στο παρελθόν μας από όλα τα βιώματα και τις κληρονομικές μας καταβολές. Από αυτό περνούν όλα τα πρόσωπα με τα οποία σχετιζόμαστε και τα γεγονότα που εκτυλίσσονται γύρω μας και τα αντιλαμβανόμαστε με τον τρόπο που έχουμε ρυθμίσει αυτό το φίλτρο. Ή ας θυμηθούμε τους παραμορφωτικούς καθρέφτες του λούνα-παρκ που άλλοτε μας δείχνουν κοντούς και χοντρούς και άλλοτε ψηλούς και λεπτούς ή στραβούς κτλ. Οι περίεργες μορφές που αντικρίζουμε μέσα στους καθρέφτες μας κάνουν να γελάμε και να αλληλοπειραζόμαστε, επειδή ξέρουμε ότι δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Αν όμως είχαμε γνώση για τον εαυτό μας μόνο από την εικόνα - πληροφορόρηση ενός παραμορφωτικού καθρέφτη; Δεν θα πιστεύαμε

ότι αυτή είναι η μορφή μας, το παρουσιαστικό μας;

Το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, τη φτιασιά μας, τις δυνατότητες και τα μειονεκτήματά μας, τον τρόπο που σχετιζόμαστε και επικοινωνούμε και γιατί δεν επικοινωνούμε και δεν σχετιζόμαστε σωστά, να αποκτήσουμε δηλαδή αυτογνωσία είναι κάτι που δεν αποκτιέται εύκολα και σίγουρα δεν αποκτιέται αν μείνουμε μόνο στην εικόνα που έχουμε εμείς για τον εαυτό μας. Πρέπει να βοηθηθούμε από κάποιον άλλον, που θα μας γνωρίζει καλά και θα βλέπει καθαρά και θα μπορεί να μας μιλήσει και καθαρά και αληθινά χωρίς τη διάθεση να μας κολακέψει ή να συγκαλύψει τις αδυναμίες μας, αλλά και χωρίς να είναι τόσο αυστηρός κριτής που θα μας εξουθενώσει. Αυτός ο άλλος μπορεί να είναι ένας φίλος, ένας αδελφός, ένας συνάδελφος, ο σύζυγος ή η σύζυγος, ο πνευματικός.

Το σύμπλεγμα κατωτερότητας

Ας δούμε λίγο πιο προσεκτικά και βαθιά το σύμπλεγμα κατωτερότητας. Είναι θα λέγαμε η βάση όλων των συμπλεγμάτων κι ο πιο ισχυρός εχθρός της ηρεμίας, της γαλήνης, της ισορροπίας και της ανάπτυξης του ανθρώπου σ' αυτή τη ζωή, αλλά δυστυχώς μπορεί να γίνει αιτία να χάσουμε και την αιωνιότητα. Όταν αναφερόμαστε σ' αυτό να μην πηγαίνει ο νους μας σε κάποιες ακραίες κραυγαλέες περιπτώσεις κι ας μη λέμε εύκολα, «Α! δεν με αφορά, εγώ έχω μια φυσιολογική συμπεριφορά και ψυχική ισορροπία», αλλά ας ψάξουμε μέσα μας με διάθεση αληθινής αυτογνωσίας και είναι σίγουρο ότι θα βρούμε και σε μας «ποσότητες», ας το πούμε έτσι, συμπλέγματος. Οι περισσότεροι άνθρωποι διακατεχόμαστε από το σύμπλεγμα, αλλά έχουμε με το χρόνο αναπτύξει μηχανισμούς συγκάλυψης για να ξεγελάσουμε και τους γύρω αλλά κυρίως τον ίδιο μας τον εαυτό. Γιατί δεν αντέχουμε την αδυναμία μας, δεν αντέχουμε τη συνειδητοποίηση ότι είμαστε ανεπαρκείς, συμπλεγματικοί, φοβικοί κτλ.

Σύμπλεγμα κατωτερότητας είναι ένα σύνολο εσωτερικών βιωμάτων, συναισθημάτων και φοβιών που μπλοκάρει ή εσφαλμένα προσδιορίζει τη βούληση του ανθρώπου καθώς δημιουργεί μέσα του ένα πολύ απογοητευτικό αυτοείδωλο.

Το σύμπλεγμα κατωτερότητας ξεκινά πάντα από την παιδική ηλικία. Είναι μια συνέχεια του φυσικού αισθήματος ανεπάρκειας που βιώνει ο κάθε άνθρωπος ως απροστάτευτο ον στην πρώιμη βιοτή του. (Το βρέφος είναι απόλυτα εξαρτημένο από τους γονείς του κι αυτό το βιώνει ασυνείδητα. Τα μωρά έχουν φόβους, γι' αυτό και ησυχάζουν όταν τα παίρνουμε αγκαλιά). Καθώς ο άνθρωπος αναπτύσσεται, δυναμώνει, ωριμάζει πνευματικά, πιστεύει στις δυνάμεις του κι αυτό το αίσθημα της εξάρτησης και της ανεπάρκειας φυσιολογικά περιορίζεται πολύ. Πολλές όμως φορές αυτό το αίσθημα τροφοδεύεται από γεγονότα και καταστάσεις της παιδικής ή της εφηβικής ηλικίας και αντί να μικρύνει, μεγαλώνει ή γιγαντώνεται και εγκαθίσταται για καλά, ριζώνει στην ψυχή του ανθρώπου είτε πιο φανερά, συνειδητά, είτε πιο συγκαλυμμένα, ασυνείδητα. (Αιτίες δημιουργίας ή επαύξησης του συμπλέγματος: εγγενείς δυσκολίες ή αναπηρίες π.χ. μαθησιακές δυσκολίες, σωματική δυσμορφία ή αναπηρία, υποδεής οικονομική ή κοινωνική θέση, οικογενειακός αστερισμός, διακρίσεις ανάμεσα στα παιδιά, ανεπιθύμητα παιδιά, κατακυρίαρχηση των γονέων πάνω στα παιδιά, σκληροί δάσκαλοι ή άλλοι εκπαιδευτές, σκληρή-ανελέητη διαγωγή συνομηλίκων κτλ.).

Η ένταση και τα συμπτώματα του συμπλέγματος ποικίλλουν. Πολλοί άνθρωποι έχουν συνείδηση της ανεπάρκειάς τους. Είναι ολοφάνερη μπροστά τους. Υποφέρουν από τον εφιάλτη της αποτυχίας, από την υποψία ότι η ζωή θα απαιτήσει από αυτούς ικανότητες που δεν διαθέτουν, από ένα αίσθημα ότι κανένας δεν τους χρειάζεται, πως είναι περιττοί και περνούν απαρατήρητοι, ότι όλα θα συνεχίζονταν φυσιολογικά κι αδιατάρακτα αν κάποια στιγμή έπαυαν να υπάρχουν. Πριν δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους

σε κάποιον τομέα παραιτούνται από το φόβο της αποτυχίας. Αποφεύγουν τον συναγωνισμό, γιατί δεν πιστεύουν στις δυνάμεις τους, τις οποίες ίσως να μην έχουν ποτέ επιστρατεύσει. Δεν γνωρίζουν τι χαρίσματα διαθέτουν, γιατί ποτέ δεν τα χρησιμοποίησαν.

[Εδώ να επισημάνουμε τις κρυμμένες δυνάμεις του κάθε ανθρώπου που επιστρατεύονται στις δύσκολες ώρες και αδρανούν στις ώρες της καλοπέρας και του βολέματος. Μια τεράστια αδικία που διαπράξαμε σε βάρος των παιδιών μας είναι το ότι δεν τα αφήσαμε να ζοριστούν. Τα προστατέψαμε από κάθε σκληρή, απαιτητική συνθήκη. Άρα δεν επιτρέψαμε να φανερωθούν τα χαρίσματα, οι αντοχές, οι δυνάμεις τους. Δεν γνωρίζουν τα παιδιά μας πόσο δυνατά και ικανά είναι. Δεν πιστεύουν στον εαυτό τους. Κατά κάποιον τρόπο τα καταστήσαμε «ανάπηρα».

Η επίγνωση των δυνατοτήτων και των χαρισμάτων μας είναι βασική υπόθεση αυτογνωσίας. Είναι το πρώτο στάδιο της αυτογνωσίας. Είναι υποχρέωσή μας. Αν το δούμε ευαγγελικά, είναι η εφαρμογή της παραβολής των ταλάντων. Σ' όλους ο Θεός έδωσε χαρίσματα και θα μας ζητήσει να του παρουσιάσουμε την καρποφορία αυτών των χαρισμάτων. Δεν θα ανεχτεί να του πούμε: «Κύριε, εμένα δεν μου έδωσες τίποτα. Η δεν κατάλαβα σε τι ήμουν ικανός. Δεν εξάσκησα το χάρισμα. Δεν το πρόσφερα στους συνανθρώπους μου. Δεν νοιάστηκα για τις δωρεές σου. Δεν έχω για τίποτα να Σ' ευχαριστήσω». Όλα αυτά είναι πολύ βαριά αγνωμοσύνη].

Επιστρέφουμε στους μειονεκτικούς ανθρώπους. Φοβούμενοι, όπως είδαμε, την αποτυχία, αποφεύγουν τον αγώνα. Έτσι όμως αποφεύγουν την ίδια τη ζωή. Δεν δίνουν ευκαιρίες στον εαυτό τους. Δεν δίνουν ενδιαφέροντα και κίνητρα. Αποτραβιούνται και φυσικά περιθωριοποιούνται. Ύστερα αρχίζει ο φαύλος κύκλος. Ζηλεύουν τους άλλους που προσπαθούν και πιθανόν επιτυγχάνουν. Γεμίζουν πικρία. Προσπαθούν και στους άλλους να βρουν αδύνατα σημεία. Γίνονται δυσάρεστοι, επικριτικοί, αρνητικοί. Φυσικά –όλα είναι αμφίδρομα –η πικρία τους κάποια στιγμή γίνεται φανερή και προκαλεί πραγματικά αρνητικά συναισθήματα και στους άλλους και ο κύκλος ενισχύεται και παγιώνεται. Οι μειονεκτικοί εισπράττουν τα αρνητικά συναισθήματα των άλλων, αλλά δεν μπαίνουν στον κόπο να διεισδύσουν βαθύτερα και να δουν τη δική τους συμμετοχή στην πρόκληση αυτών των αρνη-

τικών συναισθημάτων. Έχουν πάντα μια δικαιολογία για τους εαυτούς τους κι έναν μεγεθυντικό φακό για τη συμπεριφορά των άλλων.

Στις βαριές περιπτώσεις το σύμπλεγμα κατωτερότητας οδηγεί σε κατάθλιψη.

Πολλοί άνθρωποι, παρόλο που διακατέχονται από σύμπλεγμα κατωτερότητας δεν έχουν συνείδηση κάποιας ανεπάρκειας. Πιστεύουν ότι είναι σωστοί και ισορροπημένοι. Ίσως μάλιστα να θέλουν να εμφανίζονται στους άλλους πολύ ενεργητικοί, δραστήριοι, αποτελεσματικοί. Ωστόσο έχει συμβεί σε κάποια φάση της ζωής τους απώθηση αρνητικών συναισθημάτων. Συνήθως, όπως είδαμε, στην παιδική ηλικία δημιουργούνται βιώματα που τυπώνονται ανεξίτηλα στις ψυχές. Τα παιδιά δεν μπορούν να ερμηνεύσουν πρόσωπα, καταστάσεις, συμπεριφορές. Τα πιο απλά περιστατικά μπορεί μέσα στην παιδική ψυχή να διογκωθούν και να πάρουν καταστροφικές διαστάσεις. Αν το παιδί δεν μιλήσει ποτέ γι' αυτά, αν δεν λύσει κάποιες απορίες, αν δεν βρει τις πραγματικές διαστάσεις των γεγονότων, υφίσταται τραύματα. Μεγαλώνοντας, αφού δεν μπόρεσε να εξωτερικεύσει και να αποθέσει κάπου το φορτίο, το απωθεί. Σιγά-σιγά το λησμονεί. Ή μάλλον νομίζει ότι το λησμονεί. Τα απωθημένα συναισθήματα παρόλο που παύουν να γίνονται αντιληπτά, υπάρχουν μέσα στο ασυνείδητο του ανθρώπου. Δεν έχουν σβηστεί. Δεν έχουν ξεπεραστεί. Βρίσκονται σαν σκιές, σαν φαντάσματα που κάποια στιγμή θα εκδηλωθούν, θα ενεργήσουν. Και θα οδηγήσουν σε συμπεριφορές εκ πρώτης όψεως αδικαιολόγητες. Κατανοητές όμως από κάποιον γνώστη της ψυχολογίας.

Σ' αυτή την κατηγορία βρισκόμαστε πάρα πολλοί άνθρωποι. Είναι προτιμότερο να θεωρήσουμε όλοι τους εαυτούς μας ανήκοντες σ' αυτή την κατηγορία κι έτσι να προσπαθούμε να ερμηνεύουμε τη συμπεριφορά μας. Πολλές φορές θα θέλαμε να είμαστε καλότροποι, υπομονετικοί, πράοι, ειρηνικοί, αποφασιστικοί, ψύχραιμοι, θαρραλέοι κτλ. Κάτι όμως μας συνέχει ή μας

«βάζει τρικλοποδιά». Ένα μόνιμο εσωτερικό «δαιμόνιο» μας αλλάζει τη ρότα, υποσκάπτει την απόφασή μας. Κάποιο σύμπλεγμα δρα βαθιά στην ψυχή μας, ασυνείδητα και μας μπλοκάρει.

Αλλά και απέναντι στη συμπεριφορά των άλλων, όταν μας προκαλεί θυμό και αγανάκτηση, να μην είμαστε άμεσα επικριτικοί και καταδικαστικοί, αλλά να την ερμηνεύουμε πάντα με το ελαφρυντικό μιας εσωτερικής αδυναμίας και συμπλεγματικής διαταραχής του άλλου, που δεν επιτρέπει την απόλυτα ισορροπημένη και άψογη συμπεριφορά του.

Συνήθως κρίνουμε επιφανειακά. Ας πούμε για παράδειγμα, δεν μας αρέσει η συμπεριφορά του άλλου. Μας θίγει, μας προσβάλλει, μας πικραίνει. Αμέσως παίρνουμε στάση εχθρική, επικριτική, καταδικαστική ή παραπονιάρικη. Δεν στεκόμαστε λίγο ψύχραιμοι και διερευνητικοί. Γιατί ο άλλος συμπεριφέρθηκε κατ' αυτόν τον τρόπο. Τι έχει μέσα του που τον έκανε να φερθεί σκληρά; Μήπως έχει κάποια απωθημένα; Ξέρετε, υπάρχουν άνθρωποι που δεν μπορούν να μιλήσουν γλυκά, δεν μπορούν να εκφραστούν τρυφερά, τους βγαίνει ένας τρόπος άξεστος και βίαιος, γιατί ίσως δεν έμαθαν από τους γονείς τους άλλον τρόπο ή ίσως κάποτε να μπορούσαν, αλλά κάποια στιγμή πικράθηκαν τόσο πολύ που κλείστηκαν ανεπανόρθωτα στον εαυτό τους, ύψωσαν ισχυρά κάστρα για να αυτοπροστατευθούν και συμπεριφέρονται πλέον ως «πολεμιστές». Ας μελετούμε λοιπόν με καλή διάθεση τη συμπεριφορά του άλλου κι ας βρίσκουμε ελαφρυντικά – δεν είναι και πολύ δύσκολο. Εδώ, νομίζω, ταιριάζει πολύ καλά το χωρίο της Αγίας Γραφής «*ἐν ᾧ μέτρῳ μετρεῖτε, μετρηθήσεται ἡμῖν*». Αν βρίσκουμε ελαφρυντικά στους άλλους, θα βρει και σε μας ο Θεός στη δίκαιη κρίση Του.

Ας έρθουμε τώρα στην αντιμετώπιση του συμπλέγματος κατωτερότητας. Να πούμε εξαρχής ότι δεν είναι απλή ούτε εύκολη. Ότι έχει να κάνει με το πολυδαίδαλο βάθος της ψυχής του ανθρώπου είναι δύσκολο. Ωστόσο υπάρχουν κάποια βήματα ανθρώπινης βοήθειας και κυρίως υπάρχει η βοήθεια του Θεού στην

οποία πρέπει με εντεταμμένη προσευχή να απευθυνθούμε παράλληλα με οποιαδήποτε προσπάθειά μας.

Πρώτο βήμα είναι η αυτογνωσία. Να βοηθηθεί ο συμπλεγματικός να συνειδητοποιήσει ότι διακατέχεται από το σύμπλεγμα. Αυτό δεν μπορεί να το κάνει μόνος του ο Σ (Συμπλεγματικός). Δεν μπορεί να αντικρίσει το παρελθόν του. Πονάει πολύ, γι' αυτό το έχει απωθήσει. Όπως ένας ασθενής στο σώμα δεν μπορεί να χειρουργήσει τον εαυτό του, έτσι κι αυτή η ψυχική επέμβαση που θυμίζει εγχείριση πρέπει να γίνει από κάποιον τρίτο. Πρέπει λοιπόν να βοηθηθεί ο Σ να ανασύρει από το ασυνείδητο στο συνειδητό μέρος της ψυχής του τα απωθημένα οδυνηρά βιώματά του. Να τα αντικρίσει μπροστά του, να τα συζητήσει, να τα εκλογικεύσει. Να αποθέσει κάπου το βάρος της ψυχής του. Υπάρχει ένας πρακτικός τρόπος: Να ζητηθεί από τον Σ να καταγράψει τα βιώματα της παιδικής του ηλικίας. Τι θυμάται πιο έντονα. Τι νομίζει ότι τον καθόρισε ως άνθρωπο. Μπορεί αυτά να είναι μια εικόνα, ένας λόγος, μια συμπεριφορά, μια σχέση, μια αποτυχία. Να καταγραφούν αυτά. Το καθετί πρέπει να ερευνηθεί πολύ σοβαρά και προσεχτικά. Ακόμα και το πιο απλοϊκό μπορεί να έχει πολύ βαρύνουσα σημασία. Τίποτα από όσα αναφερθούν δεν πρέπει να σχολιαστεί ή να προσπεραστεί ως ασήμαντο. Πάνω σ' αυτά πρέπει να γίνει συζήτηση από κάποιον ειδικό ή από κάποιον άνθρωπο αγάπης και υπομονής. (Ας πούμε ο π. Παΐσιος θα ήταν άριστος ψυχοθεραπευτής). Συνήθως η επαναβίωση των απωθημένων κάνει πολύ καλό στην ψυχή. Μπορεί να είναι λίγο επώδυνη. Μπορεί να προκαλέσει ισχυρή συγκίνηση και να φανεί ότι προκλήθηκε μάλλον δυστυχία παρά ωφέλεια. Ωστόσο η ψυχή αυτή θα ξαλαφρώσει γιατί το βάρος που επί χρόνια κουβαλούσε, επιτέλους το απόθεσε έξω από αυτήν.

[Εδώ μπορούμε να επισημάνουμε την εξαιρετική βοήθεια που δέχονται οι ψυχές από τους διακριτικούς πνευματικούς. Εκτός από τη συγχώρηση των αμαρτιών η ιερά εξομολόγηση είναι και η καλύτερη ψυχοθεραπεία. Ο εξομολογούμενος, καθώς εξαγορεύεται όσα έπραξε ή σκέφθηκε ή επιθύμησε κτλ. κάνει απόθεση του βάρους της ψυχής του. Κι ο πνευματικός με τη φώτιση

του Θεού τον βοηθά να επουλώσει τις πληγές του και να δει τα πράγματα στις πραγματικές τους διαστάσεις, όχι μεγεθυμένα ή υποκειμενικά. Έτσι αποφεύγεται η απώθηση και η δημιουργία συμπλεγμάτων. Πέρα από την πνευματική αξία της εξομολόγησης, είναι τεράστια και η καθαρά ψυχολογική της σημασία].

Μετά την αυτογνωσία πρέπει να γίνουν κινήσεις ενθάρρυνσης της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποδοχής του Σ. Να βοηθηθεί ο Σ. να πιστέψει στον εαυτό του. Να ανακαλύψει τα χαρίσματά του και ν' αρχίσει να τα αξιοποιεί. Είπαμε παραπάνω για την παραβολή των ταλάντων. Πρέπει ο Σ. να βρει το κρυμμένο τάλαντο, να το φέρει στη ζωή του. Να το χαρεί. Να το προσφέρει δίπλα του. Και να αποδεχτεί την όλη βιοτή του. «Μέχρι τώρα ήμουν έτσι. Καλώς κακώς, ταλαιπωρήθηκα, ταλαιπώρησα. Πέρασα κάποια δύσκολα χρόνια. Τώρα θα αλλάξω. Τώρα μπορώ να σκεφτώ αλλιώς και να δράσω αλλιώς. Τώρα έχω μπροστά μου μια δεύτερη ευκαιρία».

Επίσης πρέπει να γίνει συνείδηση του κάθε ανθρώπου, ιδιαίτερα των νέων, ότι κάθε άνθρωπος έχει μπροστά του δυσκολίες και μαρτύρια, πίκρες και βάσανα. Κάποιοι θα τα αντιμετωπίσουν με αισιοδοξία και αγωνιστικότητα. Κάποιοι θα καμφθούν και θα πέσουν σε μιζέρια και θα αποκτήσουν ψυχολογικά προβλήματα. Όλα ξεκινούν από το υποκείμενο. Πόσο ισχυροποιημένο είναι και πόσο υποστηρίζεται ψυχολογικά και πνευματικά από τους δικούς του ανθρώπους. Και ότι όλοι πέρα από τις αντικειμενικές δυσκολίες και τις προδιαθέσεις που κουβαλάμε, έχουμε και την προσωπική μας ευθύνη. Έχουμε την επιλογή να πούμε όχι στα συμπλέγματα, τις φοβίες, την κατάθλιψη. Να πούμε ναι στην αυτογνωσία και τον ενσυνείδητο αγώνα προσωπικής απελευθέρωσης και ανάπτυξης.

Μια ευάλωτη επένδυση: η έμφαση στην εικόνα

Βρισκόμαστε στο δεύτερο κεφάλαιο του βιβλίου «*Η αδικία που πληγώνει*», που αναφέρεται στην αδικία που προέρχεται

από το ίδιο το υποκείμενο. Είδαμε κάποια πράγματα για το αίσθημα κατωτερότητας. Ένας ειδικός θα μπορούσε να μας πει περισσότερα και πιο εξειδικευμένα. Το σύμπλεγμα κατωτερότητας άπτεται του ασυνειδήτου, είναι πολύπλοκο και βαθιά ριζωμένο και η αντιμετώπισή του χρειάζεται πολλή επιμονή, γνώσεις ψυχολογίας, ευαισθησία κτλ.

Θα δούμε σήμερα μια άλλη αδικία που οι ίδιοι κάνουμε στον εαυτό μας, που δεν έχει τόσο σχέση με την ψυχολογία, όσο με την στοχοθεσία μας και την οντολογική θεώρηση της ζωής μας. Όλα βέβαια έχουν σχέση με την ψυχολογία. Αλλά αυτά που θα δούμε παρακάτω είναι κυρίως θέμα βούλησης, εμβάθυνσης, κρίσης, απόφασης. Έχουν να κάνουν με το συνειδητό μέρος της ψυχής μας, γι' αυτό ας πούμε είναι κάτι πιο προσβάσιμο, πιο ευκολοπλησίαστο.

Όλα ξεκινούν από τη φιλοσοφική θεώρηση του είναι και του βίου μας. Αν στόχος μας είναι απλώς να περάσουμε τη ζωή μας καλά, άνετα, άκοπα, να κερδίσουμε πολλά χρήματα, να μαζέψουμε κοινωνική καταξίωση, ανθρώπινη εκτίμηση, θαυμασμό, δόξα, θα κάνουμε ανάλογες επιλογές που συνήθως δίνουν έμφαση στην εικόνα, στο φαίνεσθαι και όχι στο είναι.

Θα δούμε παρακάτω κάποιες τέτοιες επιλογές και πόσο εύλωτες είναι.

Η αναγνώριση, έστω και με επιφανειακό εντυπωσιασμό, είναι σημαντικός παράγοντας στη λήψη αποφάσεων ζωής.

Η αναγνωρισιμότητα φαντάζει σαν στόχος ζωής για πολλούς. Όλοι ξέρουμε πόσο αδιαμαρτύρητα γίνονται αποδεκτές οι επιταγές και τα must του life-style! Ντύσιμο, λεξιλόγιο, τρόπος διασκέδασης και σκέψης, όλα ευθυγραμμίζονται σύμφωνα με τις επιταγές της μόδας και των μέσων, των καθημερινών εκπομπών και των αναγνωρίσιμων επωνύμων ώστε να είναι κάποιος in. Κάπου ένα γκράφιτι σχολίαζε πικρά: «Το life-style είναι πολύ σημαντικό. Μπορεί να μετατρέψει κάποιον από μηδενικό σε νόμμερο». Αυτοί που προσπαθούν με εξωτερικά σχήματα να

επιδειχθούν και να καταξιωθούν έχουν μάλλον ευτελές περιεχόμενο – δεν έμαθαν ή δεν θέλουν ή δεν μπορούν να επενδύσουν στο περιεχόμενο - και δίνουν το βάρος στην ευφάνταστη, εντυπωσιακή ή σοκαριστική συσκευασία.

Η κοινωνική διάκριση αποτελεί για πολλούς ανθρώπους δικαίωση ή ρεβάνς. Έχοντας χάσει τη μάχη των προσωπικών σχέσεων με τη συνεπαγόμενη επώδυνη απόρριψη, βρίσκουν την ευκαιρία να ξαναμπούν στο παιχνίδι της κοινωνικής αποδοχής. Κάνουν σχέσεις με γνωστούς παράγοντες της δημόσιας ζωής για να «κολλήσουν», να εισπράξουν κοινωνική καταξίωση. Οι επιλογές συντρόφων και φίλων γίνονται με κριτήριο την περαιτέρω κοινωνική προβολή. Είναι κατά κανόνα ευκαιριακές, μάλλον καιροσκοπικές και καταδικασμένες στην εγκατάλειψη και την απαξίωση. Κάποιοι ασχολούνται με τα κοινά, δίχως άλλα όνειρα και σκοπούς, παρά την προβολή τους, κι είναι σίγουρο ότι οι άνθρωποι αυτοί βιώνουν μια τραγική ανασφάλεια. Ζουν σε διαρκή ένταση και συνεχή επαγρύπνηση μήπως πέσει η δημοτικότητα, και πάντα εμφωλεύει ο φόβος της ήττας και της περιθωριοποίησης. (Δημοσκοπήσεις για τα ποσοστά, πολιτικό κόστος κτλ). Τα μέλη των οικογενειών των ανθρώπων που πασχίζοντας για την κοινωνική τους καταξίωση ξεχνούν την καθημερινότητα είναι οι πιο αξιόπιστοι μάρτυρες της άθλιας πραγματικότητας που βιώνουν όσοι αγωνίζονται μόνο για το «φαίνεσθαι». Κι όταν μοιραία έλθει το τέλος αυτής της επιφανειακής κοινωνικής καταξίωσης, επέρχεται η απόλυτη κατάρρευση ενός προσώπου που δεν έχτισε κάτι γερό, βαθύ εσωτερικό, αλλά μόνο μια επίφαση, μια εύθραυστη γυάλινη εικόνα.

Ας δούμε κι όλα αυτά τα «είδωλα», τους stars κάθε είδους και κάθε χώρου –ηθοποιούς, τραγουδιστές, αθλητές, μοντέλα. Ο κόσμος που δεν πιστεύει στον έναν αληθινό Θεό έχει ανάγκη από είδωλα. Θέλει κάπου να στρέψει το θαυμασμό, το ενδιαφέρον, την ελπίδα του. Φτιάχνει λοιπόν είδωλα. Αλλά τα είδωλα δεν μπορεί να είναι διαχρονικά και αιώνια. Εύκολα φθείρονται και

εύκολα αντικαθίστανται. Για διάφορους λόγους –ομορφιά, τάλεντο, χρήμα, ρητορική δεινότητα, εκκεντρικότητα- κάποιοι άνθρωποι δελεάζουν το κοινό. Συγκεντρώνουν το θαυμασμό πολλών και εξυπηρετούν την ανάγκη του ανθρώπου να ταυτίζεται με κάτι «ξεχωριστό και υπεράνθρωπο», με κάτι που φαντάζει τέλειο, έστω σε κάποιες παραμέτρους, με κάτι που πλησιάζει το υπερβατικό που οι πολλοί δεν μπορούν να προσεγγίσουν. Ταυτόχρονα όμως αυτή η άλογη προσήλωση, ο άκριτος θαυμασμός γίνεται αφορμή και για την πρόκληση υποσυνείδητου μίσους. Θαυμασμός και μίσος. Γι' αυτό με την πρώτη ευκαιρία το είδωλο που θαυμάστηκε, που προσκυνήθηκε, που λατρεύθηκε, θα δεχθεί καταιγισμό προσβλητικών, ταπεινωτικών, συντριπτικών σχολίων και κατηγοριών και συνήθως θα καταρρεύσει ηχηρά και σκανδαλωδώς. Στην καλύτερη περίπτωση θα σβήσει και θα περιπέσει σε αφάνεια και περιφρόνηση που θα είναι πολύ αισθητή και οδυνηρή για το ίδιο συγκρινόμενη με την περίοδο της δόξας και της απόλυτης κοσμοκρατορίας του. Και θα ακολουθήσουν άλλα είδωλα για να έχουν κι αυτά λίγο πολύ την ίδια τύχη.

Το τέλος των ανθρώπων που πάλεψαν για την καταξίωση ως αυτοσκοπό είναι δεδομένο. Η μοναξιά, την οποία απελπισμένα πάλεψαν να καλύψουν μέσα από την αναγνωρισιμότητα και την κοινωνική αποδοχή, θα είναι αυτή που θα τους σκεπάσει αφορητά. Η αίσθηση ότι κάποιοι άλλοι τους χρησιμοποίησαν δίχως να τους αγαπήσουν δεν θα απέχει από την πραγματικότητα. Η αίσθηση της αδικίας που τους πλημμυρίζει, δεν θα τους επιτρέψει να συνειδητοποιήσουν ότι αυτό αποτελεί το τίμημα των επιφανειακών σχέσεων που οι ίδιοι επέλεξαν. Την αδικία την διέπραξαν οι ίδιοι στον εαυτό τους.

Η αναγνώριση όταν δεν τίθεται ως στόχος και αυτοσκοπός, αλλά έρχεται ως αποτέλεσμα μιας κοπιώδους, συνειδητής, στοχευμένης πορείας, έχει μια γλυκιά αίσθηση που επουλώνει τα τραύματα τα οποία πολύ πιθανόν υπέστη κάποιος στη ζωή του. Αλλά κι αν δεν έρθει ποτέ –και σίγουρα θα πέρασαν από αυτή τη

ζωή αναρίθμητοι αξιολογότεροι άνθρωποι που ποτέ δεν έγιναν ευρύτερα γνωστοί, ποτέ δεν εισέπραξαν έναν δημόσιο έπαινο, που τα ονόματά τους δεν γράφτηκαν σε καμιά εφημερίδα ούτε στην ιστορία – η αναγνώριση σ' αυτή τη ζωή, δεν θα υπάρξει απογοήτευση και κατάρρευση γιατί η προσωπική δικαίωση ήρθε ίσως από αλλού, γιατί από αλλού προσδοκάτο. («*Ο Πατήρ σου ό βλέπων έν τῷ κρυπτῷ άποδώσει σοι έν τῷ φανερωῷ*»).

Οι στιγμές του πόνου, της μοναξιάς, της απόρριψης είναι μια αφορμή για περισυλλογή, αυτοκριτική, επανεκτίμηση των στόχων, ευκαιρία –που κάποτε θα είναι η τελευταία– για να επανεξετάσει κανείς τη στάση και τις επιλογές του. Αν όμως δεν έχουμε μάθει να σκύβουμε μέσα μας και να κάνουμε μια γόνιμη αυτοκριτική θα αφήνουμε να χάνονται αυτές οι ευκαιρίες και να παρέρχονται ανεπιστρεπτί.

Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε κι εμείς, να διδάξουμε και στα παιδιά μας, πώς, σε κάθε δυσκολία και απογοήτευση που μας προκύπτει, αντί να στρέφουμε τα πυρά και τα παράπονά μας εναντίον των άλλων, να ψάχνουμε μέσα μας να βρούμε τις αιτίες, να ανιχνεύουμε τη δική μας ευθύνη. Αυτή είναι η ώριμη και ωφέλιμη αντιμετώπιση. Αυτή είναι η σίγουρη, εποικοδομητική και σωτήρια πορεία.

Ωστόσο αυτό δεν είναι κάτι εύκολο. Δεν γίνεται χωρίς προπαρασκευή, ούτε απλά, επειδή κάποιος μας το υπέδειξε και μας το σύστησε. Η αυτοκριτική στάση μας είναι απόρροια μιας βαθιάς εσωτερικής καλλιέργειας, ενός πνευματικού αγώνα και κυρίως της στοχοθεσίας μας.

Σ' αυτήν τη στοχοθεσία θα ήθελα να αναφερθούμε λίγο πιο αναλυτικά. Να ψάξουμε μαζί και να βρούμε ποιοι στόχοι στη ζωή μας θα είναι αυτοί που δεν θα μας προδώσουν, αλλά θα δικαιώσουν την ύπαρξη και τον καθημερινό μας κόπο και πόνο.

Πρέπει ωστόσο κάποιος να μας βοηθήσει. Έχω εμπιστοσύνη σε έναν που η ιστορία τον ονόμασε Μέγα, που το έργο της ζωής του και η προσωπικότητά του τον κατέστησαν Μέγα, που η εκ-

κλησία του οφείλει τη Θεία Λειτουργία, κανόνες, Ευχές και πολύτιμα συγγράμματα.

Ίσως κι άλλη φορά να έχουμε αναφέρει μια ομιλία του Μεγάλου Βασιλείου, αυτή που αναφέρεται στο ρητό «Πρόσεχε σεαυτώ».

Μ' έναν αριστοτεχνικό τρόπο ο Βασίλειος, που έχει φώτιση Θεού και επομένως και εξαιρετική αυτογνωσία και γενικότερη γνώση της ανθρώπινης ψυχής και συμπεριφοράς, μας καλεί να γνωρίσουμε την αληθινή μας φύση και μ' αυτή την πολύτιμη γνώση ως οδηγό να πορευθούμε στη ζωή μας. Ας δούμε αυτή την ομιλία, μάλλον κάποια σημεία της.

«Πρόσεχε, λοιπόν σεαυτώ. Δηλαδή, ούτε τα δικά σου, ούτε τα γύρω από εσένα, αλλά πρόσεξε τον εαυτό σου. Γιατί άλλο πράγμα είμαστε εμείς οι ίδιοι (ο εαυτός μας). Άλλα είναι τα δικά μας και άλλο είναι τα γύρω από εμάς. Εμείς είμαστε η ψυχή και ο νους κι έχουμε πλαστεί σύμφωνα με την εικόνα του Πλάστη μας. Δικό μας είναι το σώμα και οι αισθήσεις του. Γύρω από εμάς υπάρχουν τα πράγματα, οι περιουσίες μας, οι τέχνες, τα επαγγέλματα κι όλη ηπραμάτεια του βίου μας. Τι λέει λοιπόν ο λόγος της Γραφής; Μη δίνεις σημασία στη σάρκα και μην επιζητείς με κάθε τρόπο ό,τι είναι αγαθό σ' αυτήν, δηλαδή υγεία, ομορφιά και ηδονικές απολαύσεις και μακροζωία, ούτε να θαυμάζεις χρήματα και δόξα και εξουσία. Αλλά πρόσεχε τον εαυτό σου, δηλαδή την ψυχή σου. Αυτή στόλιζε κι αυτήν φρόντιζε και με προσοχή απάλλαξε την από κάθε ρύπο που προέρχεται από την πονηρία και από κάθε αίσχος κακίας και κόσμησέ την και φαιδρυνέ την με το κάλλος της αρετής. Εξέτασε τον εαυτό σου. Ποιος είσαι; Γνώρισε τη φύση σου. Το σώμα σου είναι θνητό, αλλά η ψυχή σου είναι αθάνατη. Έχουμε διπλή υπόσταση και ζωή. Η μια προσιδιάζει στη σάρκα και παρέρχεται γρήγορα. Η άλλη συγγενεύει με την ψυχή και είναι ανώτερη κάθε περιγραφής. Πρόσεχε λοιπόν τον εαυτό σου και μη προσκολληθείς στα θνητά σαν να είναι αιώνια, ούτε να περιφρονήσεις τα αιώνια σαν να είναι πρόσκαιρα. «Υπε-

ρόρα σαρκός, παρέρχεται γάρ, έπιμελού δέ ψυχής, πράγματος άθανάτου». Με κάθε προσοχή να επιβλέπεις τον εαυτό σου για να γνωρίζεις να απονέμεις σε κάθε υπόστασή σου το ωφέλιμο, στη σάρκα διατροφές και σκεπάσματα και στην ψυχή σου τα δόγματα της ευσεβείας, δηλαδή λεπτή διακριτική αγωγή, άσκηση αρετής και διόρθωση των παθών. Μήτε να παραπαχαίνεις το σώμα, μήτε να φροντίζεις για τις σαρκικές οχλήσεις. Δυστυχώς *«έπιθυμεί ή σάρξ κατά του πνεύματος, τό δέ πνεύμα κατά της σαρκός*». Όσο περισσότερο προσφέρουμε στο σώμα και το υπηρετούμε, τόσο στερούμε την ψυχή από τα αναγκαία. [...]

«Πρόσεχε σεαυτώ» γιατί είσαι θνητός «χώρα είσαι και στο χώρα θα πας». Κοίταξε τριγύρω αυτούς που πριν από εσένα έχουν δοκιμαστεί σε παρόμοιες καυχήσεις. Πού είναι αυτοί που κάποτε κέρδισαν πολιτικές εξουσίες; Πού είναι οι ακαταμάχητοι ρήτορες; Πού είναι οι οργανωτές των πανηγύρεων (η showbiz της εποχής); Πού είναι οι λαμπροί στρατηγοί, οι σατράπες και οι τύραννοι; Δεν έγιναν όλοι σκόνη; Δεν είναι όλοι ένα παραμύθι; Όλη κι όλη η ανάμνηση της ζωής τους είναι λίγα κόκαλα. Σκύψε στους τάφους μήπως μπορέσεις να διακρίνεις ποιος είναι ο δούλος και ποιος ο κύριος, ποιος ο πτωχός και ποιος ο πλούσιος. Ξεχώρισε, αν μπορείς, τον αιχμάλωτο από τον βασιλέα, τον ισχυρό από τον αδύνατο, τον όμορφο από τον άσχημο. Εφόσον λοιπόν ενθυμείσαι τη φύση σου, δεν θα αλαζονευτείς ποτέ.

Έχεις πάλι κακήν καταγωγή και είσαι άσημος, πτωχός από πτωχούς, χωρίς εστία, χωρίς πατρίδα, αδύνατος, στερείσαι τα καθημερινά, τρέμεις αυτούς που κατέχουν την εξουσία, φοβάσαι και ντρέπεσαι όλους εξαιτίας της ταπεινότητας του βίου σου; Μην απελπιστείς. Οδήγησε την ψυχή σου στα υψηλά και σκέψου τα αγαθά που έχει κιάλας δημιουργήσει για σένα ο Θεός, αλλά κι εκείνα που σου υποσχέθηκε για το μέλλον. Σκέψου πρώτα απ' όλα ότι είσαι άνθρωπος, το μόνο θεόπλαστο απ' όλα τα ζώα. Μάλιστα έγινες σύμφωνα με την εικόνα του Πλάστη σου και σου

δόθηκε η δυνατότητα, αν ζήσεις ενάρετα, να κερδίσεις αγγελική ομοτιμία. Έλαβες ψυχή με την οποία στοχάζεσαι τον Θεό, με τον λογισμό σου κατανοείς τη φύση των όντων και δρέπεις τον γλυκύτερο καρπό της σοφίας. Όλα τα πλάσματα της γης ήμερα και άγρια είναι δούλα και υποχείριά σου. Εσύ, ως άνθρωπος, δεν εφηύρες τέχνες, δεν ίδρυσες πόλεις και δεν επινόησες όλα όσα είναι αναγκαία για μια απλή αλλά και για μια τρυφηλή ζωή; Η ξηρά και η θάλασσα υπηρετούν τη ζωή σου. Ο ουρανός και τα συστήματα των αστεριών σου επιδεικνύουν τη θαυμαστή τους τάξη. Γιατί λοιπόν είσαι μικρόψυχος και λυπάσαι και απελπίζεσαι; Επειδή το άλογό σου δεν έχει αργυρά χαλινάρια; Έχεις τον ήλιο που αδιάκοπα όλη την ημέρα φεγγοβολά για το χατίρι σου. Δεν έχεις χρυσοκέντητη άμαξα να επιβαίνεις, αλλά έχεις τα πόδια σου, όχημα που είναι σύμφυτο με σένα. Μη μακαρίζεις αυτούς που έχουν πλούσιο βαλάντιο αλλά εξαρτώνται από ξένα πόδια για τη μεταφορά τους. Δεν κοιμάσαι σε φιλντισένιο κρεβάτι, αλλά έχεις στρώμα σου τη γη που σου προσφέρει γλυκιά ασφάλεια και τον πιο γαλήνιο ύπνο χωρίς έγνοιες και φροντίδες. Πάνω από το κεφάλι σου δεν έχεις χρυσοποίκιλτη οροφή, αλλά τον ουρανό τον αστροστόλιστο. Κι όλα αυτά είναι τα ανθρώπινα, τα εφήμερα δώρα του Θεού σε σένα. Υπάρχουν και τα πνευματικά που είναι απείρως ανώτερα. Για σένα ο Θεός έγινε άνθρωπος. Για σένα δόθηκαν οι δωρεές του Αγίου Πνεύματος, για σένα νικήθηκε ο θάνατος, για σένα βεβαιώθηκε η ανάσταση, για σένα δόθηκαν οι θεϊκές εντολές που τελειοποιούν την ανθρώπινη ζωή και οδηγούν τον άνθρωπο στο Θεό. Για σένα ετοιμάστηκε η Βασιλεία των Ουρανών μ' όλη της την ομορφιά. Εσένα περιμένουν τα στεφάνια της δικαιοσύνης του Θεού, αν δεν αποφύγεις τους κόπους της αρετής.

Αν προσέχεις τον εαυτό σου, αυτά και πολύ περισσότερα θα ανακαλύψεις γύρω σου και ευτυχισμένος θα απολαύσεις τα παρόντα και δεν θα στεναχωρεθείς για όσα σου λείπουν».

Αν έχουμε συνείδηση του είναι μας, της οντότητάς μας, τι ακρι-

βώς είμαστε κι αν στρέψουμε την προσοχή, το ενδιαφέρον και την προσπάθειά μας κυρίως στην ψυχή μας που ως αθάνατη και αιώνια το δικαιούται σε σχέση με το φθαρτό σώμα μας, τότε θα αξιολογήσουμε εντελώς διαφορετικά κάθε στιγμή και κάθε πτυχή της καθημερινής μας ζωής και θα βάλουμε διαχρονικούς, αξεπέραστους και αληθινά αξιόλογους στόχους για τους οποίους θα αξίζει να προσφέρουμε όλη μας την ύπαρξη κι όλες μας τις δυνάμεις και οι οποίοι δεν θα μας προδώσουν ούτε αργά ούτε γρήγορα.

Μόνο έτσι δεν θα αδικήσουμε τους εαυτούς μας.

Η αδικία στις συντροφικές σχέσεις

«Δεν επικοινωνούμε»

Το μεγάλο πρόβλημα των συντροφικών σχέσεων, αυτό που δημιουργεί και την αίσθηση της αδικίας στο ένα ή πιο συχνά και στα δύο μέρη είναι η άρνηση κατανόησης και αποδοχής του άλλου. Συνήθως απαιτούμε ο ένας από τον άλλον να γίνει ένα ομοίωμα, ένα αντίγραφο μας. Πίσω από χίλιες επιφάσεις και δικαιολογίες του τύπου: «Μα αυτό είναι το σωστό!», «Έχω δίκιο, γι' αυτό πρέπει να δεχθείς τον τρόπο και την τακτική μου» ή πίσω από κανόνες που δεν επιδέχονται παράβαση, τείνουμε να καλουπώσουμε ο ένας τον άλλον στα μέτρα τα δικά μας, γιατί αυτά εκτιμούμε ως σωστά και τέλεια. Η όποια διαφορετικότητα του άλλου οδηγεί σε διαμάχες και τριβές και φθορά και καταστροφή αυτού που άρχισε ως ένας δυνατός έρωτας.

Είναι πολύ δύσκολο να γίνει η αποδοχή του άλλου γιατί αυτό συνεπάγεται παραίτηση από τον εγωισμό και τον ναρκισσισμό μας. Στην πραγματικότητα ο άνθρωπος που δεν έχει καλλιεργηθεί εσωτερικά, ώστε να συμμαζέψει τον έμφυτο ναρκισσισμό του, βιώνει μια συνεχή ανασφάλεια, έναν φόβο αμφισβήτησης της «τέλειας» εικόνας του από τον άλλον. Αν ο άλλος είναι διαφορετικός από τον ίδιο, προβάλλει μια διαφορετική εκδοχή της καθημερινότητας, των πραγμάτων, μια άλλη στάση ζωής που μπορεί να αποδειχτεί καλύτερη από την δική του. Αυτό δεν το ανέχεται ο εγωιστής σύντροφος. Αρνείται να αποδεχτεί τον άλλον. Τείνει να του επιβληθεί ολοκληρωτικά, να επιβάλει το δικό του τρόπο σε όλα, από τα μικροπράγματα της καθημερινότητας ως τα σημαντικά θέματα της οικογένειας. Προκύπτουν

απίστευτες αφορμές για συγκρούσεις. Ο άλλος πρέπει ή να ισοπεδωθεί εν ονόματι ίσως και της υπακοής (αν είναι σύζυγος ενός «Χριστιανού») ή, αν επιμένει στις δικές του συνήθειες, στο δικό του τρόπο, στη δική του διαφοροποιημένη έκφραση ζωής, να ανοίξει ένα πολεμικό μέτωπο επί καθημερινής βάσεως που αργά ή γρήγορα θα διαλύσει το ζευγάρι.

Συνήθως μια σχέση ξεκινάει βασισμένη στις εξής λανθασμένες εντυπώσεις: α) ότι ο ένας είναι το άλλο μισό του άλλου, δηλαδή πρέπει μαγικά να συμπληρώνει ο ένας τα κενά του άλλου κατά τέτοιο αρμονικό τρόπο όπως ένα κομμάτι του παζλ έρχεται κι ακουμπάει στο διπλανό του κι ακριβώς όπου υπάρχει εσοχή στο ένα κομμάτι υπάρχει αντίστοιχα μια εξοχή στο ίδιο μέγεθος και σχήμα στο άλλο. Οι άνθρωποι δεν «κουμπώνουν» μεταξύ τους κατ' αυτόν τον τέλειο τρόπο.

β) Διαδεδομένη είναι και η αφελής φαντασίωση ότι η αληθινή αγάπη αντιστοιχεί στην πλήρη ταύτιση, ότι δηλαδή θα βρούμε κάποιον που να είναι όμοιος μ' εμάς κι επειδή θα είμαστε όμοιοι θα επικοινωνούμε ή ότι από τον πολύ έρωτα και την αγάπη αυτονόητα ο καθένας θα θέλει να προσομοιάζει προς τον άλλον.

Πολύ γρήγορα αυτές οι εντυπώσεις αποδεικνύονται απόλυτα λαθεμένες. Καταλαβαίνουμε ότι είμαστε διαφορετικοί κι ότι παραμένουμε διαφορετικοί. Και αποδίδουμε την αδυναμία μας να επικοινωνήσουμε στο ότι είμαστε διαφορετικοί. Μα, υπάρχει σχέση που να μην προϋποθέτει τη διαφορετικότητα; Δεν προέρχονται οι σύντροφοι από διαφορετικούς κόσμους, με διαφορετική οικογενειακή κουλτούρα και διαφορετικές συνήθειες και τρόπους; Ο καθένας δεν έχει την προσωπική του γλώσσα επικοινωνίας και δεν κατέχει τον προσωπικό του αποκωδικοποιητή της συμπεριφοράς του άλλου;

Υπάρχουν λοιπόν οι εξής απομυθοποιητικές ρεαλιστικές θέσεις:

α) Είμαστε όλοι μας διαφορετικοί, λίγο, πολύ ή πάρα πολύ.

β) Συνήθως έλκονται διαφορετικοί τύποι ανθρώπων. Γιατί

επιζητούμε και εντυπωσιαζόμαστε όταν βρίσκουμε σε κάποιον άλλον αυτό στο οποίο έχουμε την αίσθηση ότι υπολειπόμαστε.

γ) Οι άνθρωποι ελάχιστα μεταβάλλονται στην πορεία του χρόνου. Είναι απόλυτα λαθεμένη η σκέψη «Εγώ θα τον αλλάξω». Συνήθως ο χαρακτήρας και οι τρόποι του ανθρώπου με την πάροδο του χρόνου αντί να μαλακώνουν, σκληραίνουν. Επομένως κάτι που μ' ενοχλεί τώρα στον άλλον, πρέπει ή να αποδεχθώ ότι θα συνυπάρξω μ' αυτό το ενοχλητικό ή, αν δεν μπορώ να το αποδεχθώ, να απομακρυνθώ.

δ) Η διαφορετικότητα δεν χρειάζεται να εκλείψει, δεν πρέπει να εκλείψει. Η διαφορετικότητα είναι ο πλούτος του ανθρωπίνου γένους. Αν δεν χρειαζόταν η διαφορετικότητα, θα έφτιαχνε ο Θεός ένα καλούπι τέλειο και πάνω σ' αυτό θα τύπωνε όλα τα πλήθη των ανθρώπων.

Έλεγε πολύ ωραία ο πατήρ Παΐσιος: «Μου λένε μερικοί: Δεν συμφωνούμε μεταξύ μας είμαστε τόσο διαφορετικοί, αντίθετοι χαρακτήρες. Γιατί να μην ταιριάζουν τα ανδρόγυνα; Κι εγώ τους λέω: Δεν καταλαβαίνετε ότι μέσα στη διαφορά των χαρακτήρων κρύβεται η αρμονία του Θεού; Οι διαφορετικοί χαρακτήρες την φτιάχνουν. Αλίμονο αν ήσασταν ίδιοι. Σκεφτείτε να θυμώνετε και οι δυο πολύ. Θα γκρεμίζατε το σπίτι. Ή αν ήσασταν και οι δυο ήπιοι, θα κοιμόσασταν όρθιοι. Αν ήσασταν τσιγκούνηδες, θα ταιριάζατε μεν, αλλά θα πηγαίνατε κι οι δυο στην κόλαση. Αν πάλι ήσασταν κι οι δυο απλοχέρηδες, δεν θα μπορούσατε να κρατήσετε σπίτι. Αν ήσασταν κι οι δυο νοικοκύρηδες, τίποτ' άλλο δεν θα κάνατε παρά να τρίβετε και να καθαρίζετε κι αν ήσασταν κι οι δυο βρόμικοι θα σας έτρωγαν τα ποντίκια. Κι έτσι τα οικονομεί ο Θεός μέσα από τις διαφορές να βγαίνει η ισορροπία. Τα αυτοκίνητα έχουν και φρένο, έχουν και γκάτζι. Αν είχαν μόνο φρένο δεν θα μετακινούνταν κι αν είχαν μόνο γκάτζι θα σκοτωνόμαστε όλοι. Σ' ένα αντρόγυνο είπα: «Επειδή ταιριάζετε, γι' αυτό δεν ταιριάζετε». Ήταν κι οι δυο πολύ ευαίσθητοι. Ότι κι αν συνέβαινε στο σπίτι άρχιζαν: «Αχ! τι πάθαμε ο ένας», «Αχ! τι

πάθαμε ο άλλος», κι έπεφταν στην απελπισία. Αν ο ένας ήταν πιο δυνατός ή πιο αναισθητος κι έλεγε «Για στάσου, δεν είναι και τόσο σοβαρό αυτό που μας συμβαίνει!», θα ισορροπούσε η κατάσταση. Όλα χρειάζονται. Και το γλυκό και το αλμυρό και το πικρό και το ξινό. Αν φας κάτι πολύ γλυκό, θέλεις και λίγο αλμυρό, για να ισορροπήσεις. Το πολύ πικρό δεν τρώγεται, αλλά το λίγο πικρό μας αρέσει, όπως και το λίγο ξινό. Αλλά αν κάποιος ξινός λέει «Γίνετε όλοι ξινοί σαν εμένα» ή κάποιος αλμυρός λέει «Γίνετε όλοι αλμυροί σαν εμένα», τότε δεν γίνεται χωριό».

Η αποφασιστικής και στρατηγικής σημασίας λοιπόν κίνηση είναι η αποδοχή του άλλου με τα καλά του και τα στραβά του. Και είναι μια ενεργητική και όχι παθητική στάση. Αν υπάρχει μια παθητική ανοχή, θα δημιουργηθούν εύκολα απωθημένα, κόπωση, αίσθημα αδικίας. Αυτός που ανέχεται παθητικά, σκέπτεται και αισθάνεται ως εξής: «Μου ταίριαζε, ή μάλλον μου άξιζε καλύτερος σύντροφος, αλλά τι να κάνω; Δεν άνοιξα τα μάτια μου όταν έπρεπε, τώρα ας υποστώ τις συνέπειες. Δεν βαριέσαι, θα περάσει ο καιρός». Μια τέτοια στάση αργά ή γρήγορα οδηγεί τον άνθρωπο και τη σχέση σε μαρασμό, σε μια συμβατική συμβίωση χωρίς ενθουσιασμό, χαρά, ανανέωση, διάθεση επικοινωνίας και δημιουργίας. Υπάρχει ένα διάχυτο αίσθημα αδικίας και σ' αυτόν που πιστεύει ότι του άξιζε κάτι καλύτερο και στον σύντρόφό του που βιώνει αυτή την απόρριψη, την αναγκαστική ανοχή εκ μέρους του άλλου. Και μην περάσει από το μυαλό μας η ιδέα ότι θα καταχωσιάσουμε βαθιά μας την απόρριψη του συντρόφου μας, αλλά θα κρατήσουμε τα προσχήματα και θα συμβιώσουμε αρμονικά. Στην πολύ προσωπική και στενή σχέση του ζευγαριού δεν μπορούν να καλυφθούν τα άσχημα συναισθήματα και η μη αλληλοεκτίμηση. Κάτι θα ειπωθεί, κάπως θα αποκαλυφθεί από κινήσεις, μισόλογα, υπονοούμενα ή το πιο πιθανό, ολοφάνερα θα αποκαλυφθεί η έλλειψη εκτίμησης και αργά ή γρήγορα θα εμπειδωθεί αυτή η αίσθηση της αδικίας και στα δύο μέρη. Κι ύστερα αυτή η αίσθηση θα χρωματίσει τα μάτια της ψυχής μας κι όλα

θα τα βλέπουν με το χρώμα της αδικίας. Ακόμα κι αδιάφορα περιστατικά θα τα ερμηνεύουν με προκατάληψη και το βίωμα της αδικίας θα βαθιάίνει και θα εντείνεται και θα πονάει περισσότερο και το πλησίασμα των συντρόφων θα γίνεται δυσκολότερο και κάποια στιγμή αδύνατο.

Η ενεργητική αποδοχή του άλλου είναι κάτι μεγαλειώδες και υπέροχο. Είναι μια συνειδητή υπέρβαση του εγώ. Το είναι μου διακατέχει η αγάπη για το άλλο πρόσωπο. Έχω φορέσει τα γυαλιά της αγάπης κι αυτά μεγεθύνουν τα καλά του άλλου και μικραίνουν τα στραβά του. Έχω κι εγώ πολλές αδυναμίες και όπως θα ήθελα να τις αποδεχθεί ο σύντροφός μου, αποδέχομαι κι εγώ με χαρά τις δικές του. Αν σε κάτι ολοφάνερα υστερεί, δεν το τονίζω. Δεν τον αναγκάζω να πολεμήσει μ' αυτό που τον παιδεύει ή μάλλον είμαι δίπλα του και πολεμάμε μαζί. Αναλαμβάνω εγώ κάτι που τον κουράζει. Παίρνω απόφαση ότι σ' αυτό και σ' αυτό υστερεί και δυσκολεύεται και δεν επανέρχομαι με κριτική και επικρίσεις. Πολύ περισσότερο «Δεν του την έχω στημένη». («Για να δω αν του ζητήσω να βγούμε απόψε μετά τη δουλειά, θα το κάνει;» σκέφτεται η σύζυγος που ξέρει ότι ο άντρας της επιστρέφει κουρασμένος και θέλει να κουρνιαώσει στο σπίτι τους. Το ξέρει, αλλά ωστόσο τον δοκιμάζει, τον τεστάρει για να εδραιώσει μέσα της το αίσθημα της αδικίας, για να έχει ακόμα ένα βέλος στη φαρέτρα της).

Στην παθητική αποδοχή είμαστε δυο αντίπαλοι, δυο μονάδες που συμβατικά συνυπάρχουμε, ακτινοβολούμε μιζέρια κι απογοήτευση. Στην ενεργητική αποδοχή είμαστε ένα δυνατό ζευγάρι, συμβιώνουμε ευχαριστιακά, έχουμε χαρά, έχουμε όρεξη δημιουργίας, προσφέρουμε στους γύρω μας χαρά και ζεστασιά.

Η βιολογία έχει διαπιστώσει πως οι ζωντανοί οργανισμοί διαθέτουν μηχανισμούς πρόσληψης ή αποβολής των ξένων στοιχείων. Τι σημαίνει αυτό; Όταν εισβάλλει στον οργανισμό ένα ξένο στοιχείο που αναγνωρίζεται ως εχθρικό ενεργοποιείται ο μηχανισμός της αποβολής, ώστε να προστατευθεί η ζωή. Αν το ξένο

στοιχείο αναγνωρισθεί ως χρήσιμο και φιλικό για τον οργανισμό, ενεργοποιείται ο μηχανισμός της πρόσληψης ώστε να προαχθεί η ζωή. Ας μεταφέρουμε αυτή την διαπίστωση στις σχέσεις. Αν κάποιος πρόσωπο το αναγνωρίσουμε ως φίλο θα κινητοποιήσουμε μηχανισμούς πρόσληψης που θα φέρουν το πλησίασμα, την αποδοχή, την ωφέλεια από την εγγύτητα της σχέσης. Αν το αναγνωρίσουμε ως εχθρό θα κινητοποιήσουμε τον μηχανισμό της απόρριψης που θα φέρει την απομάκρυνση, την σκλήρυνση, το πάγωμα της σχέσης.

Αν δεν γίνει η ενεργητική αποδοχή του άλλου, τον τοποθετούμε στο χώρο των εχθρών. Μπαίνουμε απέναντί του, όχι δίπλα του. Μαζεύουμε στοιχεία για να στραφούμε εναντίον του και φυσικά δεν γίνεται λόγος για επικοινωνία.

Όταν φτάνουμε στην έλλειψη επικοινωνίας σ' ένα ζευγάρι, συνήθως αλληλοεκτοξεύονται κατηγορίες. Καθένας θεωρεί τον άλλον υπαίτιο της δυσκολίας. Αλλά πρέπει να κατανοήσουμε ότι η μη επικοινωνία δεν αφορά μόνον τον δέκτη που ίσως να μην καταλαβαίνει, αλλά και τον πομπό ενός μηνύματος ο οποίος μπορεί να στέλνει ένα ασαφές ή πολύ επιθετικό μήνυμα το οποίο παρανοείται ή απορρίπτεται από τον άλλον. Η επικοινωνία είναι πάντα αλληλεπιδραστική και δεν μπορεί να κατανοείται με μονομερείς αντιλήψεις, σύμφωνα με τις οποίες ο άλλος είναι αυτός που δεν καταλαβαίνει. Η αυθόρμητη, ανεπεξέργαστη στάση οδηγεί πάντα στην ενοχοποίηση του άλλου και επομένως στην αδυναμία προσέγγισης. Η σχέση εκπίπτει σε αναζήτηση της δικαίωσης, σε διαμάχη εξουσίας και επικράτησης, και μπαίνει σε πορεία θανάτου. Αντί να υπάρχει σχέση αγάπης, υπάρχει ηδονή που προέρχεται από τον πόνο του άλλου και γίνονται οι δυο σύζυγοι συγχρόνως θύματα και θύτες. (ψυχολογικός σαδομαζοχισμός) Στα πλαίσια της διαμάχης ο κάθε σύντροφος θα αρνηθεί την προσωπικότητα του άλλου και συγχρόνως θα διαμαρτύρεται που ο άλλος μειώνει τη δική του. Θα επιτεθεί στα όνειρά του. Θα προσβάλει τις αξίες του. Θα επιβάλει τις δικές του επιδιώξεις.

Θα καταγγείλει τις ρίζες του και την πατρική του οικογένεια. Ακόμα και η δουλειά του άλλου θα γίνει σημείο τριβής και το ενδιαφέρον του άλλου γι' αυτήν σημάδι κι απόδειξη της έλλειψης αγάπης. Οι όποιες ψυχολογικές γνώσεις θα γίνουν δηλητηριασμένες ενέργειες που θα στοχεύουν στην αχίλλειο πτέρνα της καρδιάς του άλλου. Θα αναζητεί και θα επικαλείται τρίτους για να βρει συμμάχους που θα συνδράμουν στην εξόντωση του συντρόφου. Θα αναζητήσει κριτές που έχουν τα δικά του κριτήρια ώστε να τον δικαιώσουν.

Αντίθετα ο διαφοροποιημένος, ο καλλιεργημένος άνθρωπος, δηλαδή αυτός που έχει μάθει να επεξεργάζεται τα βιώματά του και να εστιάζει στην προσωπική του ευθύνη, αντί να πικραίνεται με τους άλλους, αναζητά τη δική του συμβολή στις εμπλοκές των σχέσεων, γιατί έτσι οδηγείται στην ποθητή αυτογνωσία. Για τους άλλους βρίσκει δικαιολογητικά, τον εαυτό του τον ελέγχει σκληρά. Κρατά τα δυο σακούλια του γνωστού μύθου του Αισώπου ανάποδα απ' ό,τι οι πολλοί άνθρωποι. Έχει μπροστά του το σακί με τα δικά του σφάλματα. Αυτό βλέπει. Ασχολείται με τα δικά του σφάλματα κι όσο μπορεί βελτιώνεται. Είναι αδύνατον να διορθώσουμε μια σχέση, όσο ασχολούμαστε με το τι κάνει ο άλλος. Το πρώτο βήμα για να βγούμε από μια μη επικοινωνιακή, μη λειτουργική σχέση είναι να αναλάβουμε το δικό μας μερίδιο ευθύνης και να παλέψουμε μ' αυτό απαλλάσσοντας τον άλλον κάθε κατηγορίας. Αυτό είναι το σπάσιμο του φαύλου κύκλου της αλληλοκατηγορίας και αλληλοεξόντωσης.

Αφού σπάσει ο κύκλος και κατακτήσουμε μια σχετική αυτογνωσία, μπορούμε να απομακρυνθούμε από τις ψυχοφθόρες διαμάχες με την κινητοποίηση των θετικών δυνάμεων του ζευγαριού. Να δουλέψουμε με τα θετικά και τα κοινά στοιχεία. Πού τα καταφέρνουμε καλύτερα μαζί; Πού έχουμε τις πιο αμβλείες διαφορές; Από κει να ξεκινήσουμε. Αν ένα στοιχείο είναι αφορμή ιδιαίτερης τριβής να αποφασίσουμε από κοινού να μην το αγγίξουμε. Πρώτα να γλυκάνουμε τη σχέση, τη βασανισμένη,

την πικραμένη σχέση κι ύστερα να επιχειρήσουμε την διαπραγμάτευση μιας λύσης, μιας εξισορροπιστικής συνθήκης. Στόχος θα είναι όχι η διαπραγμάτευση της απόλυτα σωστής λύσης, αλλά η αναζήτηση της λειτουργικής, δηλαδή της ρεαλιστικής λύσης. Θα βρούμε το μέτρο. Όχι τον μέσο όρο, ούτε το ενδιάμεσο των απόψεων, αλλά τη λειτουργική λύση στο συγκεκριμένο χρόνο, στο συγκεκριμένο πλαίσιο, από τους συγκεκριμένους ανθρώπους. Αυτό το μέτρο είναι μοναδικό για κάθε ζευγάρι, όπως μοναδικοί είναι και οι άνθρωποι που το συνθέτουν. Επίσης αυτό το μέτρο μπορεί να αλλάξει στην πορεία του χρόνου γιατί και οι άνθρωποι αλλάζουν. Μπορεί ένα ζευγάρι να ισορροπούσε αλλιώς στην αρχή και πολύ διαφορετικά στην πορεία. Χρειάζεται ευελιξία και επαναδιαπραγμάτευση.

Η συζυγική σχέση είναι ένα άθλημα. Οι αθλητές - σύζυγοι μπορεί να καταφέρουν να γευθούν τη χαρά της νίκης. Μπορεί να γευθούν και την απέραντη πίκρα της αποτυχίας. Μπορεί να γευθούν τη χαρά μιας ζωντανής διαπροσωπικής ολοκλήρωσης ή να φαρμακωθούν από την αίσθηση της αδικίας. Χρειάζεται διαρκής προσωπική άσκηση -υπέρβαση του εγωκεντρισμού. Δεν χωρεί επανάπαυση. Η νίκη δεν είναι αυτονόητη. Με πολύ κόπο κατακτιέται.

Η εκπαίδευση των παιδιών στην αίσθηση αδικίας

Η κλωνοποίηση της αδικίας

Συχνά ως γονείς ενεργούμε εντελώς απερίσκεπτα και απρόσεχτα, χωρίς να υποψιαζόμαστε ότι κάποια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά μας μπορεί να μεταφέρει μηνύματα αρνητικά και να παιδαγωγεί τα παιδιά μας -παρά τη θέλησή μας ασφαλώς- εντελώς εσφαλμένα ίσως και καταστρεπτικά.

Ο συγγραφέας μας διηγείται την περίπτωση μιας οικογένειας στην οποία οι γονείς εν αγνοία τους εκπαίδευαν τα παιδιά τους στην αίσθηση της αδικίας και στο παράπονο.

«Παρατηρούσα πώς μια μητέρα εκπαίδευε τα παιδιά της στο να αισθάνονται μονίμως παραπονούμενα και αδικημένα. Όταν της ζητούσαν κάτι, η πρώτη της αντίδραση ήταν πάντα αρνητική και συνοδευόταν από τυποποιημένες επιφανειακές εξηγήσεις. Ο ήχος της φωνής της ακουγόταν πικρός, ενώ η έκφραση του προσώπου της έδειχνε ενόχληση και κούραση από τις απαιτήσεις τους. Τα παιδιά δεν υποχωρούσαν, αλλά άρχιζαν γκρίνια και κλάματα. Κάποια στιγμή η μητέρα αγανακτισμένη έδινε αυτό που αρχικά είχε αρνηθεί.

Η μητέρα μ' αυτή τη στερεότυπη συμπεριφορά αφενός αυτοακυρωνόταν γιατί υποχωρούσε και αναιρούσε την αρχική της στάση-άρνηση, αφετέρου όμως εκπαίδευε τα παιδιά της στο να γκρινιάζουν και να κλαίνε, όταν θέλουν να πετύχουν κάτι. Ούτως ή άλλως τα παιδιά έμεναν με την ιδέα ότι η μητέρα τους δεν τους έκανε το χατίρι που ζητούσαν -αίσθηση αδικίας- κι ότι για να πετύχουν κάτι πρέπει να γκρινιάξουν.

Μόλις η μητέρα ικανοποιούσε κάποιο παιδί, άρχιζε να γκρινιάζει

το επόμενο γιατί πίστευε πως ήταν αδικημένο σε σχέση με τον αδελφό του, του οποίου η απαίτηση μετά από τη γκρίνια του είχε ικανοποιηθεί. Πάλι εξελισσόταν το ίδιο σκηνικό. Ο πατέρας παρακολουθούσε κουρασμένος και απογοητευμένος την ατέλειωτη συναλλαγή, τον εκβιασμό και την τελική υποχώρηση της γυναίκας του. Κάποια στιγμή έβαζε τις φωνές και επέβαλλε ένα τέλος, το οποίο όμως άφηνε εκκρεμότητες αδικίας. Η μητέρα αισθανόταν προσβεβλημένη γιατί ο άντρας της της είχε μιλήσει αρκετά απότομα και είχε θεωρήσει –δικαίως βέβαια- αποτυχημένη την τακτική της. Τα παιδιά έμεναν με την εντύπωση ότι ο πατέρας τους έκοψε άδοξα τις διεκδικήσεις, απέναντι προς τη μητέρα τους δε αισθάνονταν ελάχιστο σεβασμό γιατί είχαν πολύ βαθιά επίγνωση ότι με κάμποση γκρίνια την κατάφεραν, όποτε ήθελαν.

Κι άλλο μάθημα αδικίας παρέδιδαν οι ίδιοι γονείς. Η μητέρα ήταν τραπεζικός. Όταν επέστρεφε κουρασμένη από τη δουλειά στο σπίτι έπρεπε να ασχοληθεί με τα τρία αγόρια τους και να υποστεί όσα παραπάνω περιγράψαμε. Όταν επέστρεφε ο άντρας της, που ήταν γιατρός, στο σπίτι αρκετά κουρασμένος κι αυτός από μια απαιτητική και πολύ υπεύθυνη εργασία, ήθελε να ησυχάσει. Η γυναίκα του τον υποδεχόταν με παράπονα για όσα είχε περάσει. Αν του εξέφραζε την επιθυμία να βγουν, εκείνος ήταν συνήθως αρνητικός. Η γυναίκα ξεχειλίζει από το αίσθημα της αδικίας έναντι του άντρα της που δεν συμεριζόταν τον κόπο της ημέρας και την ανάγκη της για μια έξοδο. Κάποιες φορές έμενε μόνη με την πίκρα κι άλλες έκανε έντονες σκηνές. Ο άντρας τότε υποχωρούσε και έβγαιναν έξω, αλλά αυτό δεν καταγραφόταν ως κίνηση αγάπης και στοργής, αλλά ως καταναγκασμός. Η αίσθηση της αδικίας παγιωνόταν στο υποσυνείδητο και των δύο».

Συζήτηση: Πώς θα σταματήσει ο φαύλος κύκλος της γκρίνιας και της αίσθησης αδικίας; Μόνο αν μπου κάποιιο κοινό κανόνες μετά από ήρεμο διάλογο στον οποίον θα κατατεθούν όλες οι δυσκολίες και οι ανάγκες όχι μόνο επιβίωσης, αλλά και ξεκούρασης και ψυχαγωγίας όλων των μελών της οικογένειας και αυτο-

περιοριστούν όλοι ως προς τις απαιτήσεις και το βόλεμά τους.

Η εκπαίδευση στην αίσθηση αδικίας ξεκινά λοιπόν από τα παιδικά χρόνια. Ας δούμε ακόμη ένα παράδειγμα: Όταν τα μικρά αδέρφια τσακώνονται, τότε είναι συνηθισμένο να ανησυχεί ο γονιός και να αναλαμβάνει τον ρόλο του διαιτητή. Το σύνηθες όμως φαινόμενο είναι να απευθύνεται ο γονιός στο μεγαλύτερο παιδί και να ζητά από αυτό να επιδείξει ωριμότητα και υποχωρητικότητα, κάτι που σίγουρα εξοργίζει τον πρεσβύτερο και του φυτεύει το αίσθημα της αδικίας. Συνήθως τα παιδιά αρχίζουν τη γνωστή διεκδυστίδα: «Ο άλλος άρχισε πρώτος». Επομένως η παρέμβαση του γονιού ως διαιτητή δημιουργεί αντιμαχόμενες παρατάξεις που διεκδικούν το δίκιο τους, άρα αισθάνονται αδικημένοι. Συνήθως τα παιδιά λειτουργούν ωριμότερα και συνετότερα, όταν δεν εμπλέκονται οι γονείς. Βρίσκουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας και καταλήγουν σε λιγότερες διενέξεις.

Ας πούμε κάτι και για την περιβόητη Υπομονή. Πολύ συχνά οι γονείς απογοητεύομαστε πολύ από την λανθασμένη ή, μάλλον καλύτερα, την μη αναμενόμενη, μη προσδοκώμενη πορεία του παιδιού μας. Τότε μέσα μας σαν να ξυπνούν όλες οι αδικίες που έχουμε υποστεί στη ζωή μας, σαν να συνενώνονται και δημιουργούν την αίσθηση μιας γιγάντιας αδικίας. Εμπενώνεται και ριζώνει στην ψυχή μας η εντύπωση ότι η ζωή μας ήταν γεμάτη πληγές και αδικίες. Σίγουρα οι δικοί μας γονείς δεν μας φρόντισαν ικανοποιητικά και σωστά (πάντα υπάρχει ένα τέτοιο παράπονο, γιατί εκ των υστέρων φανερώνονται λάθη και παραλείψεις στα οποία ως αδύναμοι άνθρωποι είχαν υποπέσει). Η κοινωνία ασφαλώς θα υπήρξε άδικη και σκληρή μαζί μας. Πολύ πιθανόν να μην έχουμε πετύχει τους δικούς μας μορφωτικούς και επαγγελματικούς στόχους. Τα γεγονότα της ζωής με αρρώστιες, θανάτους, κάθε είδους δυσχέρειες μας στέρησαν τη χαρά (άραγε είναι κεκτημένο δικαίωμα η χαρά και η ευτυχία;). Είχαμε παρόλ' αυτά επενδύσει τις ελπίδες μας στα παιδιά μας. Περιμέ-

ναμε ότι αυτά θα δικαιώσουν τις προσδοκίες μας με την πρόοδό τους στα μαθήματα, με μια άψογη συμπεριφορά κτλ. Όταν ούτε τα παιδιά μας μας παρέχουν την ποθητή δικαίωση, τότε νιώθουμε να χάνουμε κάθε διάθεση να συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε, ίσως και να ζούμε (καταθλιπτική τάση –κατάθλιψη:το σύνδρομο της εποχής μας). Αυτή η παραίτησή μας και η συνεπαγόμενη θλίψη πολλές φορές ιδεολογικοποιείται με την έκφραση: «Κάνω υπομονή». Η δυσλειτουργία και ανεπάρκειά μας, η απογοήτευση, η παθητική ανοχή μας καλύπτονται πίσω από την ηρωική «υπομονή».

Ας κάνουμε όμως το διαχωρισμό:

Η ανοχή κινείται στα πλαίσια της αδυναμίας. Είναι όπως είδαμε μια προσωπική παραίτηση. Δεν αντιδρά, αλλά υπόγεια κατηγορεί τους άλλους που φταίνε γι' αυτά που εμείς υποφέρουμε. Φτιάχνει μύθους για την καλή εξέλιξη που θα μπορούσε να υπάρχει, αν δεν βρισκόταν κάποιος να εκμεταλλευτεί, να ακυρώσει, να εμποδίσει, να καταστρέψει. Η ανοχή ρίχνει το άδικο πάντα στον άλλον. Δημιουργεί θύτες γιατί εμείς είμαστε πάντα τα θύματα. Μας κρατά στο περιθώριο της ζωής και μας ψιθυρίζει ψεύτικες παρηγορίες.

Η υπομονή βρίσκεται στον αντίποδα της ανοχής. Αναζητά τα αίτια του προβλήματος και στοχεύει στην εύρεση λύσεων. Επεξεργάζεται τα δεδομένα χωρίς να προβαίνει σε παρορμητικές αντιδράσεις. Όποιος υπομένει, αρνείται να οδηγηθεί από τα γεγονότα και να μπει σε εξάρτηση από τους άλλους. Αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη. Χρεώνει στον εαυτό του την αποτυχία και την αδυναμία και προσπαθεί να διορθώσει τον εαυτό του, όχι τον άλλον. Κι έτσι οδηγείται στην προσωπική προαγωγή και τελείωση. Στοχεύει πάντα στην υπέρβαση και εκλαμβάνει τα δυσμενή γεγονότα ως ευκαιρίες (Όλες οι δυσκολίες της ζωής μας είναι ευλογίες). Η υπομονή έχει σίγουρο έρεισμα την πίστη στην αγάπη και την πρόνοια του Θεού και στη βεβαιότητα ότι αυτή η ζωή είναι επίπονη και δύσκολη, αλλά μας περιμένει η αιωνιότητα

φωτεινή, παρήγορη, κατακλυσμένη από τη Χάρη του Θεού, κάτι που είναι ασύγκριτα ανώτερο από κάθε πρόσκαιρο αγαθό αυτής της ζωής.

Είναι αλήθεια ότι η ύπαρξη δυσκολιών στη ζωή των παιδιών αποτελεί μια σκληρή και επώδυνη δοκιμασία για τους γονείς. Εφόσον όμως συμβεί η όποια δοκιμασία, δίνεται στο γονιό και μια ευκαιρία. Η ευκαιρία να δώσει στο παιδί του μαθήματα ζωής. Αφού πρώτα ο ίδιος πάρει το δικό του μάθημα ζωής που θα τον βοηθήσει να επαναδιαπραγματευθεί τη δική του πορεία. Μόνον αν ο ίδιος τροποποιήσει τη δική του οπτική γωνία, αν ξεφύγει ο ίδιος από το αίσθημα της αδικίας, θα στηρίξει το παιδί του, θα βοηθήσει στην επίλυση του προβλήματος και το ξεπέραςμα της δυσκολίας του και συγχρόνως θα επουλώσει τα δικά του προσωπικά τραύματα από το παρελθόν. Έτσι μόνο θα ελευθερωθεί από την καταθλιπτική απογοήτευσή του και θα μπορέσει να ξαναμπεί στο παιχνίδι της ζωής και να κερδίσει ικανοποιήσεις από την πορεία της προσωπικής του ζωής.

Στο κρεβάτι του Προκρούστη

Η σύγκριση είναι μια ύπουλη αρρώστια που διαβρώνει την προσωπικότητα. Ξεκινάει από την παιδική ηλικία. Οι γονείς θέλοντας να κινητοποιήσουν τα παιδιά τους και προτιθέμενοι να τα εισαγάγουν σε άμιλλα, τα συγκρίνουν διαρκώς με άλλα παιδιά.

Ωστόσο η σύγκριση καθιστά το παιδί -και καθέναν άλλωστε άνθρωπο- πολύ ευάλωτο. Ακόμα κι αν επιτευχθεί ο τεθείς στόχος, το παιδί αισθάνεται ότι δεν αγαπιέται γι' αυτό που είναι, αλλά γιατί έφτασε σε κάποιο επιθυμητό επίπεδο. Κι ύστερα θα έλθει κι άλλη σύγκριση κι άλλη και πάντα σε κάτι θα υπολείπεται το παιδί και μέσα από τη σύγκριση θα διαρρέει και η χαρά του.

Η σύγκριση ζει ισόβια με το άγχος των εξετάσεων. Είναι ένας

ανελέητος πόλεμος μ' έναν άόρατο εχθρό. Η χαρά της επιτυχίας χάνεται την αμέσως επόμενη στιγμή, καθώς επικρέματα διαρκώς η επιβουλή κάποιου άλλου αντιπάλου.

Η σύγκριση αρρωσταίνει τους υγιείς. Δημιουργεί ντοπαρισμένους άρρωστους πρωταθλητές. Όταν κανείς μετρά τη ζωή του με γνώμονα τη σύγκριση, τότε το βλέμμα του είναι μόνιμα στραμμένο στους άλλους. Δεν ικανοποιείται από τα δικά του επιτεύγματα, καθώς το σημαντικό δεν είναι το ίδιο το γεγονός αλλά η επικράτηση. (άγχος της πρωτιάς, αγωνία των γονέων μήπως κάποιος άλλος είναι καλύτερος στην τάξη, μήπως δεν γίνει σημαιοφόρος το παιδί τους, τι σειρά έχει στην τάξη κτλ).

Ο ανταγωνισμός που δημιουργεί η σύγκριση δεν είναι υγιής άμιλλα που δίνει κίνητρο και ώθηση στο παιδί, αλλά ένα εθιστικό ναρκωτικό που προσωρινά προσφέρει ικανοποίηση, αλλά αμέσως μετά δημιουργεί στερητικά συμπτώματα.

Η αίσθηση αδικίας είναι μόνιμως παρούσα στις συγκρίσεις. Από τη βαθμολογία και την κατάταξη των παιδιών στο σχολείο, μέχρι την κατάληψη μιας ανώτατης επαγγελματικής θέσης. Και πάντα η ίδια στάση: αν δέχομαι την καλύτερη αξιολόγηση σίγουρα το αξίζω, αν κάποιος άλλος αναγνωρίζεται και προηγείται σίγουρα κάτι ύπουλο συμβαίνει...

Όσοι διψούν για αναγνώριση και επικράτηση μέσω της σύγκρισης δεν νιώθουν ότι κρίνεται το έργο τους, αλλά ειπράττουν την αξιολόγηση ως κρίση του ίδιου του εαυτού τους. Μια δυσμενής κρίση τους συγκλονίζει συθέμελα, οντολογικά. Τους καταρρακώνει, γι' αυτό αρνούνται να την αντέξουν. Αν μάθει κανείς να επιβιώνει και να χαίρεται και να καταξιώνεται μέσα από τη σύγκριση και τον επιπόλαιο έπαινο των άλλων, ζει σε μια συνεχή ανασφάλεια.

Δυστυχώς αυτό διδάσκουν πολλοί γονείς στα παιδιά τους. Και κληροδοτούν στους απογόνους τους ως ακριβή κληρονομιά τη δική τους ανασφάλεια. Πίσω από τις συγκρίσεις με αδέρφια, ξαδέρφια, συμμαθητές και φίλους εκφράζονται οι προσωπικές

άλυτες εμπλοκές των γονιών. Ο στόχος μπορεί να είναι καλοπροαίρετος, αλλά η μέθοδος είναι και απάνθρωπη και αναποτελεσματική.

Αν η σύγκριση περάσει μέσα στη ζωή του παιδιού και γίνει στοιχείο της προσωπικότητάς του, μπορεί να του χαρίσει αρκετές διακρίσεις, αλλά και μια βασανιστική ζωή. Ολοφάνερο παράδειγμα η ένταξη των παιδιών στον ανηλεή ανταγωνισμό και επαχθή πρωταθλητισμό που δημιουργεί σίγουρα στρεβλώσεις στη διαμορφούμενη προσωπικότητα του νεαρού ανθρώπου. Δεν υπάρχει πιο απάνθρωπο, πιο άδικο, πιο εξοντωτικό σύστημα από τον πρωταθλητισμό. Μια νεανική ζωή με υπερβολικές στερήσεις, με ασάβληνη πειθαρχία - που δεν επιτρέπει ούτε μια επιπλέον θερμίδα - και εξουθενωτική άσκηση που ακόμα κι αν δικαιωθεί μ' ένα μετάλλιο και μια διάκριση είναι για τόσο λίγο, όσο το αναφέρουν οι αθλητικογράφοι και μέχρι να έρθει το επόμενο ρεκόρ που σημαίνει ότι κάποιος άλλος κακόμοιρος τους ξεπέρασε κατά ένα εκατοστό του δευτερολέπτου. Κι αυτό το εκατοστό είναι τόσο γιγάντιο που θα τους συνθλίψει και θα τους καταθλίψει. Θα έπρεπε όλα τα ρεκόρ να διαγραφούν. Σε κάθε αγώνα να βγαίνει απλά ένας πρώτος, χωρίς αυτό το τεράστιο άγχος των ρεκόρ που οδηγεί στα ντοπαρίσματα και σε πλάγιες μεθόδους νίκης.

Σκεφτείτε το άγχος των παιδιών που έχουν επενδύσει τα νιάτα τους σε μια σύγκριση ...στο κυνήγι της πρωτιάς. Πόσοι εφιάλτες θα έχουν στοιχειώσει τα όνειρά τους!

Ο συγγραφέας μας αναφέρει τα εξής περιστατικά:

«Στα πλαίσια οικογενειακής θεραπείας ενός συμπαθητικού οκτάχρονου παιδιού με πολλά και διάφορα ticks, εξηγούσα στους γονείς ότι εκτός από τα μαθήματα υπάρχει και το παιχνίδι που είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά. Έτσι πρότεινα να του επιτρέψουν να παίζει στη γειτονιά ποδόσφαιρο ή μπάσκετ. Τότε η μητέρα απάντησε: «θα τον αφήσω να παίζει μπάσκετ, αν μου υποσχεθεί ότι θα γίνει τουλάχιστον σαν τον Γκάλη». Μου πήρε

πολύν καιρό να περάσω στην μητέρα μια άλλη αντίληψη, απαλλαγμένη από συγκρίσεις και πρωτιές και δεν είμαι σίγουρος ότι το αποτέλεσμα θα είναι μόνιμο».

«Ένας άλλος νεαρός πρωταθλητής στη γυμναστική είχε έντονες φοβίες και τρομερούς εφιάλτες, πάντα σε σχέση με το άθλημά του. Έβλεπε να πέφτει από τη δοκό ή τα μονόζυγα, να κάνει πάντα λάθη στα προγράμματά του και να ακούει εξουθενωτικά σχόλια από τον προπονητή του».

Η σύγκριση λοιπόν είναι μια πληγή συνεχώς ανοιχτή που δεν επουλώνεται. Ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, αξιολογείται ως βλαπτική.

Το να είσαι καλύτερος από κάποιον άλλον δεν σημαίνει ότι αναγκαστικά είσαι καλός. Κι επίσης δεν σημαίνει ότι θα έχεις αυτή την ιδιότητα του καλύτερου και την επόμενη στιγμή. Ο στόχος είναι να είσαι καλός σύμφωνα με τον εαυτό σου. Αυτό είναι κάτι που κανείς δεν θα σου το αμφισβητήσει και κανείς δεν θα σου το άρει.

Οι οδυνηρές συνέπειες της σύγκρισης απλώνονται σε όλα τα πεδία και τα επίπεδα. Στην ιστορία η σύγκριση των λαών οδήγησε σε πογκρόμ και ολοκαυτώματα. Αντιλήψεις για τον περιούσιο λαό ή για την μία εκλεκτή φυλή προκάλεσαν καταστροφικούς πολέμους και δημιούργησαν μεγάλες δυστυχίες και αφόρητο πόνο.

Στις προσωπικές σχέσεις η σύγκριση ξερνάει δηλητήριο. Όταν η σύγκριση παρεισφρύει στις συντροφικές σχέσεις, αυτές μεταβάλλονται σε πεδία άγονων αντιπαραθέσεων και συγκρούσεων μάλλον πολεμικών. Ο σύντροφος γίνεται ανταγωνιστής, αντίπαλος, εχθρός. Αναλώνονται τεράστια ποσά ενέργειας και επιχειρημάτων προκειμένου να μειωθεί το όποιο χάρισμα, ικανότητα, επιτυχία του άλλου. Μέσα στο πεδίο σύγκρουσης μπαίνουν τα πάντα: η πατρική οικογένεια, ο τόπος καταγωγής, η οικονομική κατάσταση, η εργασία, η εμφάνιση, η ενδυμασία, ο τρόπος ανατροφής των παιδιών, το κοσμοείδωλο του άλλου. Όλα γίνονται

κατακριτέα και απορριπτέα, γιατί περνούν από τον φακό της σύγκρισης που μεγεθύνει τις αδυναμίες και σμικρύνει τα χαρίσματα και τις ικανότητες του άλλου και συγχρόνως απαλύνει τα δικά μας σφάλματα και τις αδυναμίες και μεγεθύνει την προσφορά και τις επιτυχίες μας.

Υπάρχει και η αρνητική σύγκριση που συχνά μας προσφέρει μια μίζερη ικανοποίηση. «Υπάρχουν και χειρότερα», σκεφτόμαστε και ψάχνουμε να βρούμε καταστάσεις πιο δύσκολες και επώδυνες από τις δικές μας, για να αισθανθούμε καλύτερα πάλι μέσα από μια σύγκριση. Σύγκριση βασάνων και πόνου, στην οποία αν προηγηθούμε αισθανόμαστε μια ανακούφιση. Δεν είναι κι αυτό σκληρό και άρρωστο; Να αισθάνεσαι καλά, γιατί κάποιος άλλος δυσκολεύεται περισσότερο από σένα;

Ένας αυθεντικά ώριμος άνθρωπος, που βρίσκεται σε δύσκολες στιγμές, δεν αποζητάει να δυσκολεύονται οι άλλοι. Προτιμά να πληροφορείται ευτυχή γεγονότα από τη ζωή τους. Δεν συγκρίνει ευτυχίες και δυστυχίες, δεν ζυγίζει τα βάσανα τα δικά του και των άλλων. «Χαίρει μετά χαιρόντων και κλαίει μετά κλαιόντων».

Η υγιής άρνηση της σύγκρισης δεν αντιστοιχεί στον εφησυχασμό και τη μετριότητα. Δεν στοχεύει στην ισοπέδωση και την απουσία φιλοδοξιών. Δεν κολακεύει τους ράθυμους διεκδικητές της διαρκούς τεμπελιάς και ευχαρίστησης. Δεν ευνοεί την άκοπη απολαβή, την απουσία της αξιοκρατικής κρίσης, τη διαρκή αναζήτηση του καλού και της αλήθειας, τη δημιουργική εργασία, την πρόοδο, την ανέλιξη. Η υγιής άρνηση της σύγκρισης αντιστοιχεί στην επίτευξη υγιούς άμιλλας σε συνεργατικές σχέσεις. Τα πρόσωπα είναι ανοιχτά να κερδίσουν από τον άλλον. Διαπνέονται από την επιθυμία και την τρυφερή ζήλια που λαχταρά, δίχως να επιζητεί το καλό του άλλου. Υπάρχει διαρκής αμοιβαία ανατροφοδότηση με την έκφραση θετικών συναισθημάτων κι αυτή επιτρέπει το άνοιγμα προς τον άλλο, μια θαυμαστή ευρυχωρία που μόνο κέρδος μπορεί να αποφέρει.

Η σύγκριση καταδεικνύει και απαγορεύει τις διαφορές. Όταν μπαίνουμε στη διαδικασία της σύγκρισης για να φτάσουμε τον άλλον, πρέπει να γίνουμε όμοιοι ή παρόμοιοι μ' εκείνον. Το ιδιαίτερο, το δικό μας, πρέπει να το αλλάξουμε για να μοιάσουμε σ' αυτόν με τον οποίον συγκρινόμαστε. Τελικά κάθε φορά που επεισερχόμαστε σε συγκρίσεις, χάνουμε το θεϊκό στοιχείο της μοναδικότητας του προσώπου μας.

Οι εγκλωβιστικοί ρόλοι

Στα πλαίσια μιας ομάδας (οικογένεια, τάξη, κοινωνία) είναι αναγκαίο να εκχωρούνται στα μέλη ρόλοι που να συμβάλλουν στη λειτουργία της ομάδας. Η κατανομή των ρόλων είναι πολύ σημαντική λειτουργία, αναγκαία για την επιβίωση της ομάδας και την εύρυθμη λειτουργία της. Οι διακριτοί ρόλοι βοηθούν στην ανάληψη υπευθυνότητας και στην αρμονική συνεργασία. Επειδή συμμετέχουμε σε πολλές διαφορετικές ομάδες, συνήθως έχουμε αναλάβει περισσότερους του ενός ρόλους. Ένας ικανός και προσαρμοστικός άνθρωπος είναι σε θέση να καταλάβει και να αποδεχθεί τη διαφορετικότητα κάθε ομάδας στην οποία συμμετέχει και κάθε ρόλου τον οποίον έχει αναλάβει. Επίσης μέσα στην ίδια ομάδα οι ρόλοι συχνά διαφοροποιούνται. Τα κλειστά άκαμπτα συστήματα και οι δυσλειτουργικές οικογένειες δεν ανέχονται διαφοροποιήσεις ρόλων. Πάντα ο ρόλος είναι τόσο απόλυτα συνδεδεμένος με το πρόσωπο, ώστε να ταυτίζεται μ' αυτόν. (ρόλος της παραδοσιακής μάνας: θυσία, αδιάκοπη κούραση και προσφορά, παραίτηση από το δικό της θέλημα, υποχωρητική στάση απέναντι στο σύζυγο, υποταγή σε πεθερικά, δουλειές στο σπίτι, βοήθεια στα παιδιά μέχρι τελευταίας ρανίδος, πτώση «υπέρ βωμών και εστιών»).

Ας δούμε τους ρόλους που αναθέτουμε στα παιδιά μας για να καταλάβουμε και να συνειδητοποιήσουμε πόση αδικία μπορεί να φορτώνονται τα παιδιά μας μαζί με το ρόλο τους.

Η ανάθεση ρόλου δεν σχετίζεται τόσο με την προσωπικότητα του παιδιού, όσο με τη φάση και τις ειδικές συνθήκες της οικογένειας ή τις γονικές ανάγκες. Ο ρόλος του μικρού ή του μεγάλου, του δυνατού ή του αδύναμου, του ικανού ή του ανίκανου, του ευαίσθητου ή του αναισθητου φορτώνονται στις πλάτες κάποιων παιδιών και τα ακολουθούν ως το θάνατο. Π.χ. η δυσλειτουργία της συντροφικής σχέσης μπορεί να παραγάγει το παιδί-σύντροφο ή το παιδί-υπεργονιό ή το παιδί-εκδικητή. Τότε οι ρόλοι γίνονται καλούπια που εγκλωβίζουν και απαγορεύουν την μετακίνηση και την έξοδο από αυτούς.

Η ανάθεση ρόλου στο οικογενειακό σύστημα γίνεται με ασυνείδητους μηχανισμούς και επομένως γίνεται χωρίς να το καταλάβουμε. Κάποια μέλη αναλαμβάνουν τους πιο δυσλειτουργικούς ρόλους –πχ. τον σκληρό ρόλο του τιμητή ή τον άχαρο ρόλο του διαιτητή. Στη συνέχεια ταυτίζονται μ'αυτούς τους ρόλους και φορτώνονται την απαξιωτική στάση των άλλων σαν να ήταν δική τους η επιλογή. Οι ταμπέλες που κρεμάμε σε κάποιο παιδί ή και στον σύντροφό μας χαράζονται ανεξίτηλα και συνοδεύουν τον φέροντα εσαεί. Κι αυτή είναι μια τεράστια αδικία.

Παιδιά που έχουν προσλάβει και βιώσει τις φανερές και αφανείς αγωνίες της οικογένειας από κακούς χειρισμούς των γονιών τους καταγράφονται ως φοβικά. Παιδιά που έχουν εξαφανίσει τις επιθυμίες τους, προκειμένου να μην δυσκολεύουν τους γονείς τους, κατακρίνονται ως δειλά ή ψυχαναγκαστικά. Παιδιά που έχουν απορροφήσει τις οικογενειακές εντάσεις θεωρούνται διαταραγμένες προσωπικότητες.

Είναι άδικο να παραμένει κάποιος πάντα μικρός και ανώριμος για τους δικούς του, αλλά εξίσου άδικο είναι κάποιος άλλος να έχει αναλάβει να είναι ο μεγάλος από τη νηπιακή του ηλικία. Είναι άδικο κάποιος να καταγράφεται ως αδιάφορος και σιγά-σιγά να το αποδέχεται και να το πιστεύει, ενώ επίσης είναι άδικο κάποιος άλλος να θεωρείται πάντα ο ευαίσθητος κι όλοι οι άλλοι να σέβονται την ευαισθησία του και να προσπαθούν να τον

απαλλάξουν από τα σκληρά της ζωής.

Η αδικία από την ταύτιση με τους άκαμπτους ρόλους είναι συγκλονιστική, καθώς αν δεν αμφισβητηθούν, θα οδηγήσουν σε ισόβια δεσμά. Γι' αυτό, αν για κάποιον χρειαστεί ψυχοθεραπεία, καθοριστικό της στοιχείο είναι η κατανόηση του ρόλου που το πρόσωπο είχε αναλάβει στα πλαίσια της πατρικής του οικογένειας και στη συνέχεια η απελευθέρωση από αυτόν τον ρόλο. Αντίθετα η μη αναγνώριση του ρόλου οδηγεί στην αναπαραγωγή του και εκτός οικογενειακού πλαισίου. Ο ρόλος πια ταυτίζεται με το πρόσωπο, το απορροφά, το διαστρέφει. Η μονομερής ταύτιση με έναν ρόλο είναι μια μεγάλη αδικία, γιατί τονίζει κάποια συστατικά του προσώπου και άλλα τα αγνοεί ή τα καλύπτει.

«Αδυναμίες»

Η «αδυναμία» σε κάποιο πρόσωπο συνιστά μια ξεχωριστή σχέση που το διακρίνει από τους άλλους. Η αδυναμία εκφράζεται με μια ειδική μεταχείριση και με παροχή ιδιαίτερης φροντίδας. Ασυνείδητες εμπλοκές συνήθως οδηγούν το γονιό να έλκεται από κάποιο παιδί ιδιαίτερα και να το ξεχωρίζει από τα άλλα. Η επιλογή μπορεί να έχει να κάνει με το φύλο, με την αισθητική, με την εξυπνάδα, με την ομοιότητα προς κάποιο συγγενικό πρόσωπο, με προσωπικές ταυτίσεις, με κάποιο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας.

Η αδυναμία κατανοείται ως μια ιδιαίτερη φροντίδα και προστασία, ώστε το παιδί να διευκολυνθεί να μην έλθει σε επαφή με τα δύσκολα. Πρόκειται για μια καλοπροαίρετη αλλά μυωπική θεώρηση που δεν αντιλαμβάνεται το μέγεθος της βλάβης που προκαλείται στο αντικείμενο της λαθεμένης αγάπης. Αυτή η στάση είναι ολαφάνερη στους τρίτους, μη αντιληπτή στο υποκείμενο και δύσκολα αναστρέψιμη. Το απολύτως βέβαιο είναι ότι καθώς καταβάλλεται προσπάθεια υπερπροστασίας, το αγαπώμενο πρόσωπο καθίσταται ανίσχυρο και ετεροεξαρτώμενο, επομένως

θα δυσκολευθεί πολύ περισσότερο στη ζωή του. Μια προσεχτική μελέτη δείχνει ότι ο γονιός που δείχνει αδυναμία σε κάποιο παιδί είναι ο ίδιος που δυσκολεύεται σε αντίστοιχες καταστάσεις και επομένως προστατεύει ένα δικό του ανασφαλές στοιχείο.

Μια καλή παραβολή για να καταλάβουν οι γονείς πόσο αναγκαία είναι η έκθεση των παιδιών τους στα δύσκολα της ζωής είναι ο εμβολιασμός που κάνουμε στα παιδιά για να τα προστατέψουμε από βαρύτατες ασθένειες. Τι εισάγουμε στον οργανισμό με τα εμβόλια; Εξασθενημένα μικρόβια για να προκαλέσουμε τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, όχι έτοιμα αντισώματα.

Είναι πάρα πολύ διδακτικές οι περιπτώσεις γονέων παιδιών με ειδικές ανάγκες που τα ασκούν υπεράνθρωπα, πολλές φορές σκληρά κι απάνθρωπα για να μπορέσουν να επιβιώσουν παρά την αναπηρία τους και είναι φοβερό την ίδια στιγμή γονείς υγιών παιδιών να τα καθιστούν ανάπηρα με την υπερπροστατευτική συμπεριφορά τους.

Το παιδί πληρώνει ακριβά την αδυναμία που του επέδειξαν οι γονείς του. Συνήθως θεωρεί την ευνοϊκή συμπεριφορά δεδομένη και αυτονόητη και την περιμένει από όλον τον κόσμο. Για τα αδέρφια του γίνεται δυνάστης. Πρέπει να ανέχονται τη διάκριση που γίνεται από το γονιό εις βάρος τους και συγχρόνως να κάνουν τα χατίρια ενός που σίγουρα θα γίνει εγωκεντρικός και απαιτητικός. Είναι πολύ πιθανόν το παιδί της γονεϊκής αδυναμίας να κληρονομήσει τα περισσότερα και καλύτερα μέρη της πατρικής περιουσίας, αλλά επίσης είναι πιθανόν να είναι ανίκανο να τα διαχειριστεί με σύνεση και αποτελεσματικότητα. Έχει μάθει να υπάρχει στο περιβάλλον του προστατευμένου θερμοκηπίου και οι συνθήκες της πραγματικής ζωής θα του είναι εχθρικές και δυσβάσταχτες.

Η ζωή και η ιστορία αποδεικνύουν καθημερινά ότι ο δήθεν ευνοημένος είναι στην πραγματικότητα ο αδικημένος. Τραγικά χαμένος δεν είναι αυτός που οι γονείς και οι συνθήκες ζωής του φέρθηκαν σκληρά, αλλά ακριβώς το αντίθετο.

Η αίσθηση αδικίας στον οικογενειακό χώρο

Εξ αδιαιρέτου

Συνήθης λόγος δημιουργίας προστριβών και αισθήματος αδικίας ανάμεσα σε αδέρφια και συγγενείς είναι η διανομή της οικογενειακής περιουσίας.

Και είναι το πιο τραγικό και οξύμωρο σχήμα: την ίδια στιγμή που τα παιδιά λαμβάνουν ένα δώρο από τους γονείς να αισθάνονται αδικημένα και να μη χαίρονται γι' αυτό που δέχονται, αλλά να λυπούνται γι' αυτό που περίμεναν να λάβουν και το παίρνουν κάποιοι άλλοι.

Γονείς που προσφέρουν τους κόπους μιας ζωής, αντί να δεχθούν ευχαριστίες, δέχονται διαμαρτυρίες, γκρίνιες, επιθέσεις και διακοπή επικοινωνίας από τα παιδιά τους. Στο τέλος της ζωής τους αντί να ειρηνεύσουν, όπως έχουν το δικαίωμα, δέχονται αφόρητες πιέσεις, προκειμένου να δώσουν κάτι παραπάνω ή να τροποποιήσουν τις επιλογές τους. Αντί να αγκαλιαστούν από την εκτίμηση και την τρυφερότητα των παιδιών τους, αντί να περάσουν με ειρήνη και γλυκύτητα τα γηρατιά τους, γίνονται δέκτες εχθρικής ή υποτιμητικής συμπεριφοράς και ψυχικών βασάνων εκ μέρους αυτών που θέλουν να υποστηρίξουν και να εξασφαλίσουν.

Η αγάπη μεταφράζεται και ζυγίζεται με χρήματα ή με ακίνητα. Χάνει την ποιότητά της και ευτελίζεται σε διεκδίκηση, σε διαπραγμάτευση και σε σύγκριση ποσών και μεγεθών.

Η διαμάχη για την περιουσία τελικά φτάνει να κατοπτρίζει άλυτες χρόνιες συναισθηματικές εμπλοκές, προσωπικές ανεπάρκειες και μια ανωριμότητα που αρνείται να ενηλικιωθεί και να αναλάβει προσωπική ευθύνη.

Κτηματικές περιουσίες εγκαταλειμμένων χωραφιών που αντιστοιχούν σε λίγα ευρώ γίνονται αφορμή για να ψυχραθούν και να απομακρυνθούν αδέρφια. Μυθικές περιουσίες, που θα έφθναν για να ζήσουν με περισσή πολυτέλεια γενεές γενεών, αντί να προσφέρουν χαρά και ασφάλεια στους κληρονόμους που τις δέχονται, γίνονται αφορμή ανελέητων προστριβών και συγκρούσεων και αμοιβαίας αλληλοεξόντωσης.

Πολύ συχνά δικαιώνεται ο σοφός Μέγας Βασίλειος ο οποίος προτρέποντας με τις ομιλίες του τους πλουτούντας να διαθέσουν τον πλούτο τους σε φιλανθρωπίες και να μην τον συγκεντρώνουν, έστω και με τη δικαιολογία της βοήθειας προς τα παιδιά τους, λέγει: «Πού ξέρεις αν θα είναι σοφά ή άφρονα τα παιδιά σου; Πρόσεχε μήπως με το να συγκεντρώνεις πλούτο με πολύ κόπο, προετοιμάζεις για άλλους υλικό αμαρτημάτων κι έτσι τιμωρηθείς διπλά και γιατί δεν ελέησες αυτούς που έπρεπε να ελεήσεις και γιατί πρόσφερες στα παιδιά σου αφορμή έχθρας και μίσους. Πολλές φορές τα παιδιά που δεν εκληρονόμησαν από τους γονείς έκαμαν για τους εαυτούς τους σπίτια και πολλά αγαθά, αντίθετα πολλοί, που βρήκαν έτοιμα και άκοπα δέχθηκαν πλούτο, φάνηκαν ανάξιοι των δωρεών και των κληρονομιών και κακήν κακώς τις απώλεσαν».

Οι γονείς προσφέρουν κάποιες φορές με την πεποίθηση ότι μπορούν να ελέγξουν την περαιτέρω πορεία των παιδιών τους. Προσδοκούν ότι τα παιδιά τους θα ακολουθήσουν επιθυμητές γι' αυτούς κατευθύνσεις και θα κάμουν επιλογές που ταιριάζουν με τα πιστεύω και τα ιδανικά των δωρητών-γονέων. Ωστόσο αυτό δεν είναι ξεκάθαρο και συμφωνημένο. Δεν μπορεί να είναι. Συνήθως η εξέλιξη είναι οδυνηρή, μια αμοιβαία απογοήτευση και απαρέσκεια.

Μια άλλη αφορμή ενδοοικογενειακών παρεξηγήσεων είναι οι εξ αδιαιρέτου κληρονομίες. Συχνά οι γονείς ίσως πιστεύοντας ότι έτσι θα κρατήσουν ενωμένα τα παιδιά τους, ίσως πάλι από αμέλεια ή άγνοια αφήνουν στα παιδιά τους όση περιουσία έχουν

από κοινού σε όλα (εξ αδιαιρέτου). Δεν υπάρχει μεγαλύτερος πειρασμός. Μια ωρολογιακή βόμβα μπαίνει στην ενότητα αυτής της συγγένειας. Εξουθενωτικές διαφωνίες προκύπτουν στη συζήτηση για τη λήψη μιας απόφασης για την τύχη-αξιοποίηση των κοινών κτημάτων. Από τις διαφωνίες αυτές κατανέμονται ρόλοι και ετικέτες. Ο «κακός» που προσπαθεί να εκμεταλλευθεί και προκαλεί εντάσεις για να καλύψει το στόχο του. Ο «αδικημένος» που μονίμως διαμαρτύρεται και αντιδρά με παθητική απόσυρση, η οποία όμως θα σημαδέψει την ψυχή του για πάντα. Ο «διαιτητής» που προσπαθεί να συμβιβάσει τις αντιμαχόμενες παρατάξεις και προσπαθεί ανεπιτυχώς ίσως να στήσει γέφυρες επικοινωνίας. Όλοι οι γνωστοί εμπλέκονται κι όλοι οι συγγενείς, ίσως και οι επόμενες γενιές προσπαθούν να λύσουν τα μπλεξίματα που άφησαν οι προηγούμενες.

Μόνη καλή λύση είναι η ξεκάθαρη λύση. Προτιμότερα τα λίγα χρήματα ή οι μικρές περιουσίες, χωρίς διαμάχες. Όποιος είναι ικανός δεν περιμένει να ζησει απ' τις κληρονομίες. Η ζωή έχει να δείξει πλήθος πλούσιων κληρονόμων που πέθαναν στη μιζέρια. Εκμαυλίστηκαν από τον χαρισμένο πλουτισμό, το χρήμα το ξεκομμένο από τον μόχθο και τη δημιουργία.

Η δύσκολη αλλά συναρπαστική πάλη της εργασίας προσπορίζει ικανό ψυχικό πλούτο, ακόμη κι αν δεν εξασφαλίσει πολύν υλικόν πλούτο.

Στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα η παράταση της εφηβείας είναι βασανιστικό γεγονός. Τα παιδιά μας δεν ενηλικιώνονται, όσο θεωρούμε εμείς οι γονείς αυτονόητη την παροχή χρήματος και χρόνου. Όσο τα παιδιά μας προσβλέπουν σε μας ως ανέναους χρηματοδότες, δεν θα ενηλικιωθούν ποτέ. Μια τέτοια αντίληψη κλέβει τις δημιουργικές δυνάμεις των παιδιών και τα καθιστά μονίμως υπολειπόμενα. Με κάποια δόση «σκληρότητας» πρέπει να τους δώσουμε να καταλάβουν ότι πρέπει να αγωνιστούν για τα προς το ζην. Αυτός ο αγώνας θα τους βοηθήσει να καταλάβουν και να εκτιμήσουν την αξία των αγαθών που θα τους δοθούν ως γονική παροχή ή κληρονομιά.

Οι οικογενειακοί μύθοι που διακρίνουν τα μέλη της οικογένειας σε δυνατούς που διαρκώς θα πρέπει να φροντίζουν και σε αδύνατους που πάντα φροντίζονται από τους άλλους, οδηγεί σε μοιραίες καταστάσεις. Οι αντιλήψεις αυτές καταλήγουν στις άνισες κατανομές, όπου ο «αδύνατος» δέχεται τα περισσότερα και στην πραγματικότητα γίνεται ο τυραννίσκος των άλλων.

Η εμπειρία δείχνει ότι όποιος έχει δεχθεί ευνοϊκή μεταχείριση, τελικά θα είναι ο χαμένος της ιστορίας. Κάτι αντίστοιχο αποδεικνύουν οι έρευνες για όσους κέρδισαν μεγάλα ποσά σε λαχεία ή άλλα τυχερά παιχνίδια. Οι περισσότεροι όσο γρήγορα και άκοπα τα απέκτησαν τόσο γρήγορα κι ανωφέλευτα τα έχασαν. Το γεγονός πρέπει να κατανοηθεί ως συνέπεια του μεγάλου άλματος που κάνει κάποιος εξαιτίας του χαρισμένου ή του άδικου πλούτου, τον οποίο δεν «πόνεσε», δεν εκτίμησε και φυσικά δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί με αξιοσύνη. Συμβολικά μπορεί να παρομοιαστεί η όλη ιστορία με κάποιον που, ενώ ήταν μαθημένος να οδηγεί ένα μικρό αυτοκίνητο, βρίσκεται στο τιμόνι μιας FERRARI, με την έπαρση ότι όλοι οι δρόμοι του ανήκουν. Το ατύχημα που θα του συμβεί δεν θα οφείλεται σε μια θεϊκή τιμωρία, αλλά στην συνέπεια της έπαρσης που χαρακτηρίζει εκείνον που θεωρεί ότι δικαιωματικά του ανήκει αυτό που οι περιστάσεις του χάρισαν.

Εδώ θα κάνω έναν παραλληλισμό, μια αναλογική εκτίμηση που ίσως σας ξαφνιάσει. Όλοι μας λίγο πολύ θεωρούμε ότι όσα κατέχουμε, δικαιωματικά τα κατέχουμε, σαν να μας τα χρωστούσε η τύχη μας, και δεν είμαστε ευγνώμονες γι' αυτά και δεν έχουμε την αίσθηση ότι πρέπει να τα διαχειριστούμε με σωφροσύνη και αγάπη. Θεωρούμε απόλυτα δικό μας, δικαιωματικά δικό μας τον όποιο πλούτο έχουμε, άλλος περισσότερο, άλλος λιγότερο, αλλά όλοι μας πολύ σε σχέση με τη φτώχεια που υπάρχει σ' όλον τον πλανήτη. Και δεν μπαίνουμε στη διαδικασία να αναλογιστούμε, γιατί το 85% να ζουν στην ένδεια κι εγώ να είμαι στο 15% που τα έχει όλα; Δεν είναι λαχείο αυτή η εύνοια της

τύχης; Θα μπορούσα να είχα γεννηθεί το '41-42 μες στην Κατοχή και να μη βρίσκω ούτε σκουπίδια να φάω ή στο Μπαγκλαντές ή στη Μοζαμβίκη και να μου αναλογεί 0,10 ευρώ τη μέρα και να ζω μες στα λασπόνερα, χειρότερα από τα γουρούνια. Δουλεύω τίμια και βγάζω τα προς το ζην – αυτό έλειπε να κλέβω κιόλας – αλλά το ότι έχω δουλειά, το ότι μου βρέθηκε ένα σπίτι από τους γονείς μου, το ότι δεν συνέβη κάποιο εξωτερικό γεγονός – πόλεμος, φυσική καταστροφή, δυστύχημα – που να μου τα στερήσει όλα αυτά, δεν είναι εύνοια του Θεού προς εμένα; Αφού μου τα χάρισε ο Θεός, γιατί δεν σκέφτομαι όπως θέλει ο Θεός, όπως έκανε ο Θεός *«Εσκόρπισεν, έδωκε τοῖς πένησιν, ἢ δικαιοσύνη αὐτοῦ μένει εἰς τόν αἰῶνα»*; θα μας πει ο Μέγας Βασίλειος: *«Δεν ξέρετε τι να κάνετε τον πλούτο σας. Επινοείτε τρόπους για να τον ξοδέψετε τη στιγμή που άλλοι στερούνται τα απολύτως αναγκαία. Ντύνετε τα σπίτια σας με πέτρες κι ακριβά μάρμαρα κι αφήνετε γυμνούς τους συνανθρώπους σας. Παρακάθεστε σε ακριβά τραπέζια, οι χορτάτοι ταΐζετε τους χορτάτους και οι αδελφοί σας λιμοκτονούν. Να ξέρετε, τόσους αδικείτε, όσους θα μπορούσατε να είχατε βοηθήσει και δεν το κάνετε. Ο συναγμένος πλούτος μαρτυρεί ότι δεν βοήθησες όποιον είχε ανάγκη. Αν είχες ταΐσει τον νηστικό που χτύπησε την πόρτα σου, αν είχες ντύσει τον γυμνό, αν είχες φιλοξενήσει τον ξένο για ποιον πλούτο θα μιλούσαμε τώρα;»*. (περίπτωση μεταναστών – όλοι είμαστε μετανάστες *«πάροικοι και παρεπίδημοι»*).

Η διακοπή των προσωπικών σχέσεων είναι μια συνήθης πρακτική για τους ανθρώπους που θεωρούν ότι έχουν προσφέρει πολλά στον άλλον, αλλά αυτός έχει φανεί αχάριστος. Όσο πιο αγαπητός ήταν ο άνθρωπος, τόσο πιο δύσκολη είναι η συγχώρηση, καθώς το γεγονός παίρνει τις διαστάσεις προδοσίας. Τότε ελλοχεύει η διακοπή των σχέσεων. Καθένας για λογαριασμό του θεωρεί ότι έχει αδικηθεί και περιμένει από τον άλλον να κάνει το πρώτο βήμα. Η διακοπή των σχέσεων δεν μπορεί να αποτελεί

την εύκολη λύση. Είναι μια ήττα, μια φυγή, μια απώλεια. Κάθε σχέση είναι πολύτιμη, συζυγική, συγγενική, φιλική. Κι όποιος αβασάνιστα διακόπτει μια σχέση μάλλον διέπεται από μια νοοτροπία που θα τον οδηγήσει αργά ή γρήγορα και στη διακοπή κι άλλων σχέσεων. Άνθρωποι που πικραμένοι διέκοψαν τις σχέσεις τους με τους γονείς τους, είναι πολύ πιθανό μετά από χρόνια να διακόψουν και τις σχέσεις τους με τα παιδιά τους. Αν ο τραυματισμός μιας σχέσης δεν μας οδηγεί σε αυτογνωσία και ανάληψη της δικής μας ευθύνης, αλλά στη διακοπή της σχέσης, μάλλον χαριζόμαστε στον εαυτό μας, αποφεύγουμε τα δύσκολα, δηλαδή τη συγγνώμη, την ανοχή, την αλληλοκατανόηση, τη συμπάθεια. Κι αν δεν ασκηθούμε σ' αυτές τις αρετές, θα υποτροπιάσουμε σε παρόμοιες συμπεριφορές πάντα βρίσκοντας μια καλή δικαιολογία για το ότι είμαστε άτεγκτοι, απορριπτικοί και ανυποχώρητοι έναντι αυτών που μας «πλήγωσαν». Εξάλλου αυτός που αισθάνεται πληγωμένος από τη συμπεριφορά των άλλων, δεν συνειδητοποιεί ότι και ο ίδιος τους έχει πληγώσει αντίστοιχα. Ταυτόχρονα αξίζει να αναρωτηθεί γαι το πώς ο ίδιος δημιούργησε ευνοϊκές συνθήκες για να πληγωθεί και να τεκμηριώσει έτσι τις πικραμένες πεποιθήσεις του.

Το κλειδί για τη μη διακοπή των σχέσεων είναι η συνειδητοποίηση της σημασίας τους στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας. Διαμορφωνόμαστε μέσα από τις σχέσεις μας. Καμία δεν είναι περιττή. Η αβασάνιστη διακοπή των σχέσεων οδηγεί στην απώλεια σημαντικών στοιχείων της ιστορίας μας, της ζωής μας.

Η διακοπή σχέσεων επιβάλλεται μόνο σε περιπτώσεις που υφίσταται κάποιου είδους κακοποίηση (σωματική, σεξουαλική, ιδεολογική). Παράλληλα απαιτείται θεραπευτική επεξεργασία για τη συνειδητοποίηση των αιτιών που οδήγησαν στην επιλογή ή στην παραμονή σε μια τέτοια σχέση. Δυστυχώς οι κακοποιητικές ή σαδομαζοχιστικές σχέσεις είναι αφάνταστα δύσκολο να τερματιστούν, γιατί διαστρέφουν κατά κάποιο τρόπο την προσωπικότητα σε σημείο που να θεωρούνται αυτονόητα αναγκαίες.

Γυναίκες που έχουν επικίνδυνα κακοποιηθεί και έχουν αποφασίσει μετά από επανειλημμένες αμφιθυμίες να απομακρυνθούν από τον άνθρωπο που τους απαξιώνει, επιστρέφουν - τάχα για να του δώσουν μια ακόμη ευκαιρία – και τελικά κόβουν σχέσεις με τους ανθρώπους που τις είχαν στηρίξει στο δρόμο της αυτονόμησής τους.

Τα χρονίως κακοποιημένα άτομα, λειτουργώντας στις νέες σχέσεις τους μέσα από την τραυματική εμπειρία του παρελθόντος, τείνουν να αναπαράγουν αντίστοιχες τραυματικές σχέσεις λειτουργώντας είτε ως θύματα είτε ως θύτες.

Οι δικτατορίες στην καθημερινή οικογενειακή ζωή

Στην καθημερινότητα των οικογενειών συμβαίνει συχνά κάποιιο μέλος να αγανακτεί με τη συμπεριφορά των άλλων και δεν συνειδητοποιεί ότι είναι αυτό το ίδιο που αδικεί τους άλλους με τη συμπεριφορά και τις απόψεις του.

Η ύπαρξη ψυχοπαθολογίας είναι συστατικό στοιχείο της ανθρώπινης φύσης και κανείς δεν δικαιούται να φαντάζεται ότι κινείται στην απόλυτη λειτουργικότητα. Αν όμως υπάρχει εξιδανίκευση της ψυχοπαθολογίας που βιώνουμε, τότε όχι μόνο είναι αδύνατο να την αναγνωρίσουμε, αλλά αντίθετα την διακηρύττουμε ως σημείο υπεροχής και μέτρο σύγκρισης και απόρριψης των άλλων.

Η ζωή μας είναι γεμάτη ψυχοπαθολογίες που προβάλλονται ως τελειότητες και γίνονται δικτατορίες για τους γύρω μας. Η δικτατορία του σωστού, η δικτατορία της λογικής, η δικτατορία της καθαριότητας, η δικτατορία της ευαισθησίας, η δικτατορία της αισθητικής, η δικτατορία της θυσίας διαβρώνουν τις ζωές μας. Στο βωμό κάτι τέτοιων απατηλών θρησκειών διαπράττονται άπειρες ανθρωποθυσίες.

Η δικτατορία της καθαριότητας

Η μητέρα (ή ο πατέρας) που ασχολείται ψυχαναγκαστικά με την καθαριότητα δεν συνειδητοποιεί το πλήθος των ψυχικών μικροβίων που καλλιεργεί στην καθημερινή ζωή της οικογένειας.

Τη στιγμή που διαμαρτύρεται για το ρόλο της ως υπηρέτριας, που πιστοποιείται από την συνεχή ενασχόλησή της με τον καθαρισμό του σπιτιού δεν συνειδητοποιεί ότι έχει γίνει ένας δικτάτορας που ενοχοποιεί τη ζωή, δηλαδή την ανακατωσούρα.

Θεωρεί ότι ταλαιπωρείται εξαιτίας των παιδιών της και δεν συνειδητοποιεί ότι αυτή τα ταλαιπωρεί αφόρητα με το να τους στερεί το δικαίωμα να είναι φυσιολογικά παιδιά και όχι προγραμματισμένα ρομπότ.

Αναπτύσσει μίαν αυτιστική τάση κατά την οποία τα άψυχα αντικείμενα του σπιτιού έχουν την προτεραιότητα έναντι των έμψυχων όντων. Αντί να δημιουργεί ένα θερμό κλίμα στο σπιτικό της γίνεται ο φύλακας των άψυχων αντικειμένων.

Στη μητέρα που ασχολείται συνεχώς με την καθαριότητα και βρίσκεται σε συνεχή διαμάχη με τα παιδιά της γι' αυτό το θέμα μας θυμίσουμε ότι οι μητέρες των παραπληγικών παιδιών θα εύχονταν να μπορούσαν τα παιδιά τους να τους ανακατώνουν το σπίτι.

Η γυναίκα που ψυχαναγκαστικά ασχολείται με την καθαριότητα του σπιτιού καταστρέφει τη θηλυκότητά της και αποκαμωμένη δεν έχει ενέργεια για το θαύμα του έρωτα.

Εκείνος που εκνευρίζεται με τους άλλους που δεν τηρούν τους κανόνες καθαριότητας, τους οποίους ο ίδιος έχει θέσει, δεν συνειδητοποιεί ότι στην πραγματικότητα κι αυτός θα επιθυμούσε να δραπετεύσει από την πεντακάθαρη φυλακή του. Γι' αυτό ζηλεύει και οργίζεται μ' εκείνους που το μπορούν.

Εξάλλου αυτό που στην πραγματικότητα θα ήθελε να τακτοποιήσει και να καθαρίσει είναι το βαθύτερο είναι της.

Οι άνθρωποι που ψυχαναγκαστικά ασχολούνται με την καθα-

ριότητα θυμίζουν εκείνα τα παιδιά που μελετούν ασταμάτητα προκειμένου να είναι συνεπή στις σχολικές τους υποχρεώσεις αλλά φθονούν τους συμμαθητές τους που είναι ξέγνοιαστοι χωρίς το δικό τους άγχος και εύχονται τουλάχιστον να προκύψει μια αιφνιδιαστική εξέταση για να τιμωρηθούν οι ανέμελοι και ξέγνοιαστοι και να δικαιωθεί ο δικός τους άχαρος τρόπος.

Επομένως όποιος-α ασχολείται διαρκώς και επίμονα με τις οικιακές εργασίες κατά τρόπο εξουθενωτικό για τον εαυτό του-της και βασανιστικό για τους άλλους, ας αναρρωτηθεί, τι θα έκανε αν μπορούσε να ασχοληθεί με ό,τι ήθελε και όχι με ό,τι πρέπει. (Το πρέπει είναι δικό του κατασκεύασμα). Πιθανόν τότε να αναστατωθεί συνειδητοποιώντας ότι έχει ξεχάσει να επιθυμεί. Πιθανόν όμως να αισθανόταν κι ένα ανοιξιάτικο ξεσήκωμα της ύπαρξής του-της, μια εφηβική διάθεση για κάτι έξω από τα παραδομένα και συνήθη της μίζερης ζωής του-της. Και ίσως να καταλάβαινε ότι αν επιτέλους ελευθερωθεί από τους αυστηρούς κανόνες που στεγνώνουν τη ζωή του-της δεν θα συμβεί καμιά κοσμοχαλασιά, καμιά καταστροφή, αλλά θα απελευθερωθούν όλα τα μέλη της οικογένειάς του-της από πνιγηρές υποχρεώσεις και θα αναπτυχθούν ή μάλλον θα αναδειχθούν δημιουργικά στοιχεία και δραστηριότητες.

(Σπίτια-μουσειά όπου το κάθε τι πρέπει να είναι στη θέση του δείχνουν ότι τίποτα δημιουργικό δεν γίνεται σ' αυτό το σπίτι. Μ' αυτή την πληθώρα των αντικειμένων που παραγεμίζουν-«στολίζουν» ένα σύγχρονο ευκατάστατο σπίτι και που απαιτούν λάτρα (καθάρισμα-στίλβωμα-τίναγμα-κολλάρισμα-ξεσκόνισμα) πώς να μείνει χρόνος για οτιδήποτε άλλο; Θα μείνει χρόνος για μελέτη, για επικοινωνία, για χαλαρή-ζεστή συμπεριφορά μεταξύ των μελών της οικογένειας. Όλη η ζωή μας φορτώνεται μ' έναν ατελείωτο κόπο κι ένα ατελείωτο «μη» προς όλες τις κατευθύνσεις. Κι αφού φορτώσαμε κατ' αυτόν τον τρόπο και λατρέψαμε τα σπίτια μας, όταν έρθει η ώρα να τα χαρούμε π.χ. να δεχτούμε, σκεφτόμαστε τον κόπο που πρέπει εις διπλούν να κάνουμε και

αποφασίζουμε να βγούμε έξω. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη σχιζοφρένεια από αυτήν. Τα σπίτια δεν μας υπηρετούν. Τα υπηρετούμε, τα καμαρώνουμε κι εκείνα μας σκοτώνουν. Ας απαλλάξουμε εγκαίρως τη ζωή μας από τον περιττό κόπο κι ας της προσφέρουμε ουσιαστική χαρά, επικοινωνία και δημιουργικότητα. Μέσα στη δημιουργία και την επικοινωνία είναι η χαρά και η δικάϊωση του ανθρώπου.

Η αυτονομημένη αισθητική

Ένας άλλος σύγχρονος παραλογισμός, ένας ακόμη δυνάστης είναι η αισθητική στην εποχή μας. Η αισθητική που απορρέει φυσικά κι αβίαστα από τον άνθρωπο και αποτελεί έκφραση του ψυχικού του κόσμου είναι ευπρόσδεκτη κι ενδιαφέρουσα. Η αυθεντική αισθητική είναι όμορφη γιατί δεν το επιδιώκει. Δεν επιζητεί τον εντυπωσιασμό. Δεν μιμείται. Αναδύεται από αυθεντικό ψυχικό βίωμα και όχι από τους διεθνείς οίκους. Είναι ξένη προς στερεότυπες μορφές. Μπορεί να είναι παραδοσιακή και ριζοσπαστική. Μπορεί να έχει τρυφερότητα και να ταιριάζει τα αταίριαστα και να δημιουργεί νέα σχήματα.

Η αυτονομημένη αισθητική, δηλαδή η αισθητική που εκπορεύεται από τους διεθνείς οίκους και σχεδιαστές κάθε αντικειμένου και ακριβοπληρώνεται και επιβάλλεται δικτατορικά σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης έχει πολύ σκληρό πρόσωπο.

Δεν ανέχεται την υποκειμενική έκφραση της αισθαντικότητας. Δεν συναντάει την εσωτερική ομορφιά των ανθρώπων. Κολλάει στην εξωτερική εμφάνιση και υπερμεγεθύνει την αξία της. Εν ονόματι της αισθητικής περιθωριοποιούνται όσοι δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν. Γιατί αυτή η αισθητική είναι και πολύ ακριβή. Αλλά είναι και πολύ μοχθηρή. Ούτε αυτόν ή αυτήν που την υπηρέτησαν πιστά δεν σέβεται και δεν ευγνωμονεί γιατί έχει σύμμαχο τον πολύ ισχυρό, τον πανδαμάτορα χρόνο ο οποίος αδυσώπητα καταγράφεται πάνω στην εξωτερική εμφάνιση του

ανθρώπου και σιγά αλλά σταθερά καταλύει και καταργεί αυτή την επιφανειακή αισθητική στην οποία μάλλον αποκλειστικά είχαμε επενδύσει.

(Υπόδουλες της αυτονομημένης αισθητικής είναι κυρίως οι γυναίκες. Ανέκαθεν ήταν πολύ ευάλωτες στη μόδα και στις προσαγές της ακόμα κι αν αυτές είναι ακραίες και κακόγουστες ή βασανιστικές. Τα παιδιά επίσης έχοντας ανάγκη να ανήκουν οπωσδήποτε σε μια ομάδα και να ταυτίζονται μ' αυτήν, ακολουθούν πιστά την αισθητική της ομάδας. Ποιο παιδί διανοείται να κυκλοφορήσει με ρούχα που δεν είναι γενικώς αποδεκτά; Γίνεται αμέσως δέκτης πειραγμάτων και υποκείμενο ακόμη και χλευασμού. Αλλά κι αν ακόμη δεν ακούσει ούτε ένα πείραγμα, βλέπει στα μάτια των άλλων παιδιών το στραβοκοίταγμα. Χρειάζεται πάρα πολύ θάρρος, παρρησία θα έλεγα, για να σταθεί ένας έφηβος μέσα στην ομάδα του όπως είναι, όπως θέλει να είναι και όχι όπως οι άλλοι τον θέλουν. Ρούχα σινιέ, ακριβοπληρωμένα ακόμα κι από γονείς μικρού εισοδήματος, χτενίσματα, κουρέματα, βαψίματα της μόδας. Αλλά ας μην απορούμε. Εμείς οι μεγάλοι έχουμε ανοίξει αυτόν το δρόμο, της υποταγής στις προσαγές της αυτονομημένης αισθητικής).

Η αναίσθητη ευαισθησία

Αυτοί που θεωρούν τους εαυτούς τους ευαίσθητους και κατά κάποιον τρόπο έτσι έχουν δηλωθεί στον περίγυρο τους δεν συνειδητοποιούν ότι δημιουργούν βασανιστικούς όρους για τους άλλους. Οι αυτοχαρακτηρισμένοι ως ευαίσθητοι δεν κατανοούν ότι η άμυνά τους δεν αποτελείται μόνο από πανοπλία και ασπίδα, αλλά περιλαμβάνει και το σπαθί που χρησιμοποιείται αλύπητα για όποιον τολμήσει να αμφισβητήσει την ευαισθησία τους. Πολλές φορές άνθρωποι που δεν αντέχουν τις πιο ήπιες κριτικές εξακοντίζουν δηλητηριασμένα βέλη επικρίσεων για τους άλλους. Ζητούν φροντίδα λόγω της ευαισθησίας τους από

τους άλλους, αλλά οι ίδιοι δεν είναι διατεθειμένοι να φροντίσουν κανέναν. Είναι εκείνοι που η ευαισθησία τους δεν τους επιτρέπει να επισκεφθούν έναν ασθενή και όταν κάποιος δίπλα τους υποφέρει, αυτοί υποφέρουν περισσότερο από την δυσφορία τους. Θεωρούν ότι αυτοί δικαιούνται να πληγώνονται από τις συμπεριφορές των άλλων, αλλά οι ίδιοι με την ανυποχώρητη ευαισθησία τους, που γίνεται ακαμψία, πληγώνουν πολύ περισσότερο και φέρνουν σε δύσκολη θέση τους γύρω τους.

Όσοι χαρακτηρίζουν τους εαυτούς τους ως ευαίσθητους, έχουν την ευαισθησία να διακρίνουν την προσβολή που κάνουν όταν ταξινομούν τους άλλους ως αναισθητους;

Η αυθεντική ευαισθησία είναι προσανατολισμένη προς τους άλλους, δίχως όμως να τους επιβαρύνει με την παρουσία της. Προστρέχει να βοηθήσει, πριν την καλέσουν και φεύγει διακριτικά όταν αισθάνεται περιττή την παρουσία της. Επουλώνει τραύματα σχέσεων και δεν δημιουργεί ρήγματα με την ευθιξία της.

Όσοι έχουν κατακτήσει την αυθεντική ευαισθησία, δεν πιστεύουν ότι κάνουν κάτι σημαντικό, αλλά νιώθουν τη χαρά να μπορούν να ζουν ευχαριστιακά και συγχωρητικά και μεγαλόψυχα τις σχέσεις τους με τους άλλους. Γι' αυτό διαγνωστικό σημάδι της αυθεντικής ευαισθησίας είναι το να μην πληγώνεται από τις συμπεριφορές των άλλων αφού, ακόμη κι αν διαφωνεί μ'αυτές μπορεί να κατανοεί τους λόγους που τις προκάλεσαν.

Η λογική που σκοτώνει

Αντίστοιχη δικτατορία επιβάλλει κι εκείνος που διακρίνει τους ανθρώπους στους συναισθηματικούς-παρορμητικούς, που τους θεωρεί προβληματικούς και στους ανώτερους-λογικούς, στους οποίους συμπεριλαμβάνει και τον εαυτό του.

Στον οικογενειακό χώρο καθημερινά αγανακτεί και απορεί με τη σύζυγο και τα παιδιά του γιατί δεν μπορούν να σκεφτούν λο-

γικά. Η καθαρή λογική του είναι το άπαν, το μέτρο όλης της ζωής και της Δημιουργίας.

Συνήθως βέβαια ο αγανακτισμένος υπερασπιστής της λογικής κρίνει και αφορίζει ως παράλογο ό,τι δεν συμφωνεί με τα δικά του δεδομένα. Όσοι δεν δέχονται τους δικούς του αφορισμούς είναι παράλογοι ή ανισόρροποι. Λες και υπάρχει μόνο ένα τέλειο και σωστό πλάνο κι αυτό το ανακάλυψε αυτός ο ένας, ο «απολύτως λογικός»

Κι όμως σήμερα οι επιστήμες για ένα πράγμα βεβαιώνονται, ότι δεν υπάρχει τίποτα σταθερό και απόλυτο στο χώρο των κτιστών πλασμάτων. Τα συστήματα διέπονται από την αρχή της αβεβαιότητας και της αμοιβαίας αλληλεπιδράσης.

Επίσης στην επιστήμη της ψυχολογίας είναι βεβαιωμένη η συναισθηματική νοημοσύνη. Η νόηση και η λογική εδράζονται πάνω στο συναίσθημα. Όποιος δεν αξιοποιεί κριτικά τα συναισθήματά του, είναι λογικά ανάπηρος. Άρα ο απόλυτα λογικός είναι ελλιπής, κολοβός. Δεν υπάρχει μονοδιάστατη λογική. Πάντα υπάρχει μια διαφορετική προσέγγιση. Και σ' όλες τις προσεγγίσεις υπάρχουν ψήγματα αλήθειας. Πουθενά δεν είναι ολόκληρη, αν πρόκειται για ανθρώπινα πράγματα, για ανθρώπινες σχέσεις. Συνήθως όσοι επιμένουν στην τέλεια λογική τους είναι ανασφαλείς και φοβισμένοι. Δεν αντέχουν να θιγεί το οικοδόμημά τους. Κάθε ρωγή σ' αυτό μπορεί να σημαίνει κατάρρευση. Κάθε νέα ιδέα και άποψη την πολεμούν ως επίφοβη χαρακτηρίζοντάς την παράλογη και ανισόρροπη.

Το σφάλμα τους ξεκινά από το πρώτο βήμα, την βάση των δεδομένων. Η νοητική λειτουργία εξελίσσεται σε τέσσερα στάδια. Πρώτον: Συλλογή όλων των διαθέσιμων στοιχείων και δεδομένων, δεύτερον: επεξεργασία δεδομένων, τρίτον: κατανόηση και τέταρτον: εξαγωγή κρίσεων. Τα δεδομένα είναι η βάση πάνω στην οποία θα χτιστεί το λογικό οικοδόμημα των κρίσεων και των συλλογισμών μας. Αυτά τα δεδομένα δεν είναι κάτι στατικό, αναλλοίωτο, απολύτως βέβαιο. Συνεχώς ανανεώνονται και εμ-

πλουτίζονται. Κάθε άνθρωπος προσφέρει υλικό, χτίζει δεδομένα, αλλάζει δεδομένα, μόνο και μόνο με την ύπαρξή του. Και κάθε σχέση τροποποιεί τα δεδομένα. Και ο χρόνος αλλάζει τα δεδομένα και ο τόπος. Επομένως ποιος μπορεί να είναι απόλυτα σίγουρος για τα δεδομένα του και να επιμένει πως η δική του κρίση και η απόφασή του είναι απολύτως λογικές; Μέσα στο χάος των πληροφοριών και των σχέσεων κανείς δεν μπορεί να είναι σίγουρος ότι ο δικός του συλλογισμός, η δική του κρίση, τα δικά του δεδομένα είναι τα σωστά.

Έτσι δικαιώνεται ο σοφός Σωκράτης ο οποίος έλεγε «*Ἐν οἴδᾳ, ὅτι οὐδέν οἶδᾳ*». «Ένα πράγμα σίγουρα γνωρίζω, ότι δεν ξέρω τίποτα».

Πόσο ανόητη λοιπόν αποδεικνύεται η μονοδιάστατη κι ανυποχώρητη λογική!

Οι ψευδείς ύπουλες θυσίες

Συχνά γονείς γκρινιάζουν ότι θυσιάζονται για τα παιδιά τους κι εκείνα δεν το αναγνωρίζουν. Θυσία ωστόσο που αντί να γεμίζει το υποκείμενό της με χαρά και ευχαριστιακή διάθεση, μαζεύει γι' αυτό πίκρα και παράπονο, δεν είναι αληθινή, αλλά ύπουλη και ψευδής.

Η αυθεντική αγάπη-θυσία αίρει τον σταυρό της ελπίζοντας στην ανάσταση του Χριστού και τη δική της εφόσον παραμένει ενωμένη μ' αυτόν και ενισχυόμενη από Αυτόν, όχι στο ευχαριστώ και την αναγνώριση εκ μέρους των ανθρώπων.

Η αυθεντική θυσία δεν περιμένει ανταπόδοση, γιατί δεν γίνεται για τους άλλους. Δεν είναι μια μαζοχιστική στάση που επιζητεί τον πόνο. Είναι νόημα ζωής. Είναι μια μυσταγωγία εσωτερικής πληρότητας και υπέρμετρης χαράς. Αν κάποιος διαμαρτύρεται για τις στερήσεις στις οποίες υποβάλλεται ως γονιός, ίσως πρέπει να αναρρωτηθεί μήπως έχει αναλάβει λανθασμένες φροντίδες που δεν του ανήκουν και όχι μόνο δεν βοηθά, αλλά αντίθετα καταστρέφει τα παιδιά του.

Η τυραννία του σωστού

Συχνά έχουμε μέσα μας μια αφηρημένη έννοια ηθικής και δεοντολογίας που της έχουμε δώσει τον τίτλο «το σωστό». Αυτή η έννοια μας καταδυναστεύει, μας αγχώνει, μας κάνει να γινόμαστε φορτικοί στους άλλους, μας προκαλεί άπειρη στεναχώρια, μας κάνει συχνά να ντρεπόμαστε ως γονείς. Και το χειρότερο, μας κάνει να φερόμαστε υποκριτικά, δηλαδή να αγωνιζόμαστε για την επίφαση και όχι για την ουσία. Το σωστό δεν υπάρχει ως δεδομένη αυταπόδεικτη οντότητα. Η λειτουργικότητα είναι αυτή που κάθε φορά αναδεικνύει την ορθότητα ή μη μιας επιλογής. Σωστή δεν είναι μια συμπεριφορά μόνο και μόνο επειδή θεωρούνταν σωστή από την προηγούμενη γενιά. Αυτή η επιμονή στο παραδεδομένο καταργεί τη δημιουργικότητα και καθετί καινούριο. Κάποιοι αναφέρονται διαρκώς σε αξίες και τις υπερασπίζονται λεκτικά, αλλά στην πραγματικότητα δεν κερδίζουν τίποτα περισσότερο από το να τις κάνουν απωθητικές στους νεότερους και να προκαλούν την αντίδρασή τους.

Η σημερινή εποχή της παγκοσμιοποίησης σχετικοποίησε πολλά αδιαπραγμάτευτα ισχύοντα. Πολλοί συντηρητικοί και παραδοσιακοί πιστεύουν ότι έρχεται το τέλος και η καταστροφή των πάντων. Ωστόσο σοβαροί μελετητές πιστεύουν ότι τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Υφίσταται πράγματι μια αποδιοργάνωση που αντιστοιχεί σε κάθε νέα πολιτιστική φάση, αλλά ταυτόχρονα υπάρχει αναζήτηση για κάτι γνήσιο κι αυθεντικό, όχι απλά «σωστό». Γι' αυτό εμείς οι γονείς ας μην είμαστε απόλυτοι και αμετακίνητοι. Όλα τα ανθρώπινα είναι ρευστά και ευμετάβλητα. Ας δούμε τις νέες συνθήκες ζωής ως πρόκληση δημιουργίας και επανατοποθέτησης. Κι ας κρατήσουμε από τα κοινωνικά status όχι τα ρηχά και ανούσια, αλλά τα πραγματικά εργαλεία ζωής, όπως την αγάπη, την ελευθερία, την τιμιότητα, τη δημιουργία και το σεβασμό του άλλου. Αυτά ως βίωμα και όχι ως κήρυγμα ας τα περάσουμε αβίαστα στα παιδιά μας.

Η αδικία στην επαγγελματική ζωή

Για ποιον εργάζομαι;

Κάποτε σε μια διαδήλωση, λέγει ο συγγραφέας, είδα ένα πανό που έγραφε: «Δουλεύουμε για να ζούμε. Δεν ζούμε για να δουλεύουμε!». Το είχαν σηκώσει οι εμπροϋπάλληλοι που διεκδικούσαν λιγότερες ώρες εργασιακής απασχόλησης και φαινόταν σωστό. Αλλά αν κάποιος δει το σύνθημα λίγο βαθιά και κριτικά, θα πονέσει ,γιατί στέλνει το μήνυμα ότι οι ώρες της δουλειάς μας αφαιρούνται από το χρόνο της πραγματικής ζωής μας. Αυτή η συλλογιστική είναι βαθύτατα καταθλιπτική και εγκλωβιστική. Για παράδειγμα: η υπάλληλος σ' ένα κατάστημα υποδημάτων, αν διακατέχεται από τέτοιο συναίσθημα και φιλοσοφία, θα βαρυνγομά κάθε φορά που θα πρέπει να επιδείξει ένα ζευγάρι παπούτσια. Θα νιώθει ότι ο πελάτης που δεν ικανοποιείται αμέσως, αλλά ζητά κι άλλες επιλογές, τη βασανίζει. Η ίδια μετά από λίγον καιρό θα έχει ισοπεδωθεί και θα μιλά απαξιωτικά όχι μόνο για τη δουλειά της, αλλά και για τον εαυτό της και για τη ζωή της όλη. Βιώνοντας αρνητικά το τεράστιο κομμάτι της ζωής της που είναι η εργασία, αυτοπαγιδεύθηκε, ασθένησε βαρύτατα, έχασε όχι μόνο χρόνο, αλλά και ποιότητα ζωής και ελπίδα. Αντίθετα μια άλλη υπάλληλος στην ίδια δουλειά έχει αποφασίσει να αγαπήσει τη δουλειά της, να ζήσει μέσα από αυτήν και να χαρεί κάθε στιγμή της ζωής της είτε στη δουλειά, είτε στο σπίτι, είτε οπουδήποτε βρίσκεται. Αυτή δεν θα είναι η απρόσωπη σκυθρωπή υπάλληλος που απλά ανοιγοκλείνει κουτιά και σκύβει να εξυπηρετήσει τους πελάτες. Θα κάνει προσωπικές σχέσεις με τους πελάτες και θα κατακτά ουσιαστική επαφή. Θα κάνει αισθητικές

προτάσεις. Θα κερδίζει από αυτούς ένα θετικό σχόλιο, μια ανθρώπινη επαφή και αλληλοκατανόηση. Θα δει τη δυσκολία της δουλειάς της ως πρόκληση προσωπικής βελτίωσης και καλλιέργειας, ανάπτυξης και σοφίας. Αυτή η πρόκληση είναι ίδια και στον πιο διαβασμένο σοφό –γιατρό, επιστήμονα, δικηγόρο, δάσκαλο και βάλε- και στον αγράμματο χειρώνακτα που όλη τη μέρα μπορεί να κάνει μια φαινομενικά ανούσια εργασία. Η στάση του ανθρώπου απέναντι στην εργασιακή του απασχόληση την κάνει δουλειά-δουλεία ή εργασία-έργο. Αυτός που αγαπά την εργασία του δεν την ξεχωρίζει από τη ζωή του. Η εργασία του είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της ζωής του και του δίνει χαρά και ικανοποίηση και δύναμη και για τις υπόλοιπες ώρες του και για τα άλλα έργα του.

Τι προσδοκά ένας εργαζόμενος να κερδίσει από την εργασία του;

Η πρώτη απάντηση βέβαια είναι «χρήματα». Τα χρήματα είναι η πρώτη αναγκαία συνθήκη, αλλά δεν είναι επαρκής. Η αίσθηση της προσωπικής ολοκλήρωσης μέσω της κατάκτησης νέων εμπειριών, η ικανοποίηση από την επίλυση προβλημάτων που αναφέρονται και η αίσθηση ότι αντιπαρέρχεται τις δυσκολίες, η διεύρυνση των γνωστικών του ικανοτήτων («Το αγώγι ξυπνάει τον αγωγιάτη»), η ανθρώπινη επικοινωνία και η πληρότητα από την διακονία του προς τους άλλους είναι μερικές σημαντικές ευκαιρίες που ένας εργαζόμενος δικαιούται να διεκδικεί και να απολαμβάνει μέσα από την εργασία του. Αλλά είναι και ένα προσωπικό στοίχημα: Να τοποθετηθεί έτσι απέναντι στην εργασία του, ώστε να εισπράττει όλα τα παραπάνω οφέλη.

Η πρόκληση επίσης της υποχρεωτικής συνύπαρξης και συνεργασίας με άλλους και μάλιστα με ανθρώπους δύστροπους ή αντιπαθείς, η ανασφάλεια που επιβάλλει διαρκή εγρήγορση και ευστροφία, η αίσθηση περιπέτειας και διακινδύνευσης αποτελούν επίσης σημαντικές προκλήσεις και κίνητρα προσωπικής καλλιέργειας.

Παρατηρήσεις-αφορμές προβληματισμού σχετικά με τις εργασιακές σχέσεις

Ο εργασιακός χώρος μπορεί να αποτελεί χώρο επένδυσης προσωπικών στόχων, προσωπικής ανάπτυξης και δημιουργίας. Άνδρες και γυναίκες εργαζόμενοι βρίσκονται σε συνύπαρξη που επιτρέπει την ανάπτυξη φιλικών, προσωπικών, συνεργατικών ή ανταγωνιστικών σχέσεων. Σχέσεις που παραδοσιακά αναπτύσσονταν στους τόπους κατοικίας, στις γειτονίες, σήμερα, που οι κοινωνίες είναι απρόσωπες, πιθανόν να δημιουργούνται στους εργασιακούς χώρους.

Το συναισθηματικό κλίμα που δημιουργείται στον εργασιακό χώρο επηρεάζει τόσο την απόδοση προς όφελος της επιχείρησης, όσο και την ποιότητα ζωής του ίδιου του εργαζομένου. Γι' αυτό το κλίμα έχει βασική ευθύνη η εργοδοσία, αλλά και ο κάθε εργαζόμενος στο μερίδιο που του αναλογεί. Ένας εύθικτος ή μίζερος εργαζόμενος δημιουργεί δυναμικά κρίσης ή προκαλεί καταθλιπτικό κλίμα στον ίδιο του το χώρο, σ' αυτόν που ο ίδιος περνά τουλάχιστον το ένα τρίτο της ζωής του, άρα αυτοκαταστρέφεται.

Η αίσθηση αδικίας που βιώνει ένας εργαζόμενος δεν αντιστοιχεί πάντα σε πραγματικά γεγονότα, αλλά πολλές φορές σχετίζεται με την φαντασιωσική εικόνα που ο ίδιος έχει για τον εαυτό του ή με παιδικά βιώματα στέρησης και αυξημένη ανάγκη για αναγνώριση από πρόσωπα κύρους, δηλαδή από τους προϊστάμενους του. Κι αυτό αποδεικνύεται από τις αλληπάλληλες αλλαγές εργασιακού περιβάλλοντος με την επίρριψη πάντοτε του φταιξιμάτος στους άλλους. Συνήθως σε τέτοιες περιπτώσεις συνυπάρχει μια προσωπική ζωή φορτισμένη από καταστάσεις και σχέσεις, στις οποίες το ίδιο πρόσωπο αισθάνεται πάντοτε αδικημένο.

Ο ανταγωνιστικός εργαζόμενος αντί να ασχολείται με τη δική του ανάπτυξη και πρόοδο, ασχολείται με την κριτική της εργα-

σίας και απόδοσης των συναδέλφων του. Αντί να επιθυμεί την προσωπική του ανέλιξη, προσπαθεί να μειώσει τους άλλους και πάντα δικαιολογεί τη στασιμότητά του με τα εμπόδια που του θέτουν οι άλλοι, προϊστάμενοι και συνάδελφοι.

Όλα αυτά δεν σημαίνουν πως οι εργασιακοί χώροι είναι παράδεισοι και ότι όλα εξαρτώνται από τη διάθεση και την καλλιέργεια των εργαζομένων. Απλά υπογραμμίζουν την προσωπική ευθύνη και συμμετοχή του καθενός στην ποιότητα της ζωής του.

Και δεν πρέπει ούτε στιγμή να μας διαφεύγει πως δεν υπάρχουν στεγανά στη ζωή μας, στην ύπαρξή μας. Η αίσθηση αδικίας από τον εργασιακό χώρο μεταφέρεται στον προσωπικό χώρο με δραματικά αυξανόμενη ένταση που φτάνει ως την αυτοκαταστροφή.

Επίσης η αποκλειστική ενασχόληση με τις ανάγκες της επιβίωσης και η μονομερής επαγγελματική ενασχόληση χωρίς την αντίστοιχη καλλιέργεια και διεύρυνση των πνευματικών οριζόντων, δεν μπορεί παρά να οδηγεί στο τέλος της ζωής σε πικραμένους, στερημένους και άδειους ενήλικους, εκείνους που ακτινοβολούν απογοήτευση από τη ζωή τους και στρέφουν τους νέους, τα παιδιά τους, προς το επίσης αφόρητα κουραστικό κινήγι της ψυχαναγκαστικής μονομερούς διασκέδασης, που αφήνει κι αυτό κουρασμένες, άδειες και απογοητευμένες ψυχές. («Και τι κατάλαβες εσύ που μια ζωή δούλευες; Πίκρα κι απογοήτευση μου μεταδίδεις. Εγώ θα χαρώ τη ζωή μου». Αυτό το μήνυμα πέρασαν πολλοί της γενιάς μας στα παιδιά τους. Γι' αυτό είναι γεμάτα τα μπαρακία μέχρι το πρωί. Η τουλάχιστον ήταν μέχρι να μας βρει η κρίση).

Δημιουργικός άνθρωπος

Ο δημιουργικός άνθρωπος σκοπεύει στην ενότητα της ύπαρξής του, που του επιτρέπει να χαίρεται την εργασία του και να είναι χαρούμενος και δημιουργικός και στην προσωπική του

ζωή. Οι επιθυμίες του αφορούν και το παρόν και δεν περιμένουν να εκπληρωθούν κάποτε στο μέλλον.

Ο δημιουργικός άνθρωπος έχει προσωπικές σχέσεις και τις καλλιεργεί, αλλά χαίρεται και την εργασία του. Και τις δυσκολίες και τα πρόβληματα τα αντιμετωπίζει ως αφορμές βελτίωσης και προόδου.

Ολοκληρωμένος άνθρωπος

Κοπιάζει και αγωνίζεται προς τέσσερις κατευθύνσεις:

Α) Προσωπική ολοκλήρωση-καλλιέργεια (μελέτη, πίστη, λατρευτική ζωή, προβληματισμός-φιλοσοφική θεώρηση της ζωής, ενασχόληση με κάποιο χόμπι που του χαρίζει ικανοποίηση, χαρά, χαλάρωση, ηρεμία).

Β) Οικογένεια (δημιουργεί τη δική του οικογένεια –εκτός αν διαλέξει τη μοναχική ζωή ή αν άλλοι λόγοι πέραν της δικής του βούλησης δεν του το επιτρέψουν- καλλιεργεί, ενδιαφέρεται, κοπιάζει για τις σχέσεις του με τα μέλη της στενής και ευρύτερης οικογένειας, συνεργάζεται, θυσιάζεται, συμπάσχει).

Γ) Εργασία (όπως την είδαμε πιο πάνω, ως χώρο ευθύνης, προσφοράς, χαράς, ανάπτυξης, συνεργασίας κτλ.).

Δ) Κοινωνία (έγνοια και ενδιαφέρον για την ευρύτερη κοινωνία, συμμετοχή σε εθελοντικές οργανώσεις κοινωνικής προσφοράς, στην ενοριακή δράση κτλ.).

Στον απόηχο του πόνου η ζωή επιμένει

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στη μελέτη των συνεπειών τραυματικών συμβάντων στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Έντονα αρνητικά αγχογόνα ερεθίσματα προκαλούν την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών του τύπου της κατάθλιψης. Γι' αυτό δρομολογούνται πολλά προγράμματα ψυχικής υποστήριξης που στοχεύουν στην πρόληψη της εμφάνισης του μετατραυματικού συνδρόμου. Κοινωνιολογικές μελέτες εξάλλου καταδεικνύουν ότι η συχνότερη εμφάνιση του μετατραυματικού συνδρόμου παρατηρείται σε κοινωνίες που στερούνται του κοινοτικού και οικογενειακού δικτύου προστασίας των μελών τους. (αστικές, απρόσωπες)

Μάλιστα με την διεκδίκηση τεράστιων οικονομικών αποζημιώσεων από μέρος των θυμάτων δυσμενών συμβάντων ξεκινά η διαδικασία απόδειξης των ψυχικών βλαβών.

Θεωρείται λοιπόν βέβαιο και απόλυτο ότι μέσα από κάθε θλιβερό συμβάν τα πρόσωπα δέχονται μόνο τραυματικές, επώδυνες, αρνητικές εμπειρίες, άρα χρειάζονται θεραπεία ψυχολογική και αποζημίωση οικονομική.

Χωρίς να παραγνωρίζουμε τις αρνητικές συνέπειες ενός αντίξοου γεγονότος, μιας καταστροφής προσωπικής ή κοινωνικής, πρέπει να βεβαιώσουμε με το κύρος που μας δίνει η εμπειρία και η μακρόχρονη ενασχόλησή μας με την ψυχική υγεία πως πολλές φορές καταγράφονται απίστευτες θετικές συνέπειες και αναδύονται αφανέστερες ικανότητες και δυνάμεις σε πρόσωπα που έχουν υποστεί μια τραυματική, εκ πρώτης όψεως, εμπειρία.

Παραδείγματα του συγγραφέα

«Μετά το σεισμό της Αττικής βρέθηκα στα Άνω Λιόσια, για να προσφέρω ψυχολογική υποστήριξη στα παιδιά που είχαν μείνει άστεγα. Κάποια από αυτά είχαν υποστεί και τραυματισμούς. Τα παιδιά περιέγραψαν ότι, παρά και μέσα από την δύσκολη πραγματικότητα που βίωσαν, ένιωθαν να ξεπερνούν τους φόβους τους, να αισθάνονται πιο δυνατά και αποφασισμένα και να θέλουν να βοηθήσουν τον κάθε διπλανό τους.

Μετά τις πυρκαγιές του 2007 μου ανετέθη η ευθύνη ψυχολογικής υποστήριξης των παιδιών και νέων στην περιοχή της Ηλείας. Καταγράφω κάποια περιστατικά: Στο καμένο χωριό δίπλα στην Αρχαία Ολυμπία ένα παιδί ρωτά τη συνάδελφό μου ψυχολόγο: «Γιατί ήρθατε εδώ;». Κι όταν εκείνη απάντησε πως ήρθε για να προσφέρει τη βοήθειά της και ψυχολογική υποστήριξη εισέπραξε την απάντηση: «Εμείς δεν έχουμε ανάγκη από ψυχολογική υποστήριξη, αλλά από βοήθεια για να ξαναφτιάξουμε τα σπίτια και τη γη μας». Τα παιδί ήταν κιόλας αποφασισμένο να προχωρήσει μπροστά χωρίς να κλάψει τη μοίρα του.

Επισκεφθήκαμε καμένα χωριά σ' όλη την Ηλεία και μας συγκλόνησε το γεγονός ότι οι άνθρωποι αντί να κλαίγονται, μας πρόσφεραν μέσα από τα διαλυμένα, καπνίζοντα ακόμη ερείπιά τους νερό και καφέ.

Πληροφορηθήκαμε απίστευτα περιστατικά, ιστορίες ανθρώπων που ενώ καιγόταν το δικό τους σπίτι αυτοί αγωνίζονταν με κίνδυνο της ζωής τους να σώσουν τις ζωές και τις περιουσίες κάποιων συνανθρώπων τους. Κι αυτό δεν το μετάνιωσαν. Αυτή η αυτοθυσία, αυτός ο ηρωισμός τους στήριζε το ηθικό, τους έδινε δύναμη να συνεχίσουν.

Βρέθηκα στην Κύπρο μετά από ένα αεροπορικό δυστύχημα, τότε που συνετρίβη το αεροσκάφος «Ήλιος», για να παρηγορήσω τους συγγενείς των θυμάτων της τραγωδίας. Μια γιαγιά που έχασε γιο, νύφη και δυο εγγόνια κι έμεινε μοναδική προστάτις του τρίτου εγ-

γονιού της με ρώτησε πώς θα κατάφερνε το παιδί αυτό να μη γίνει ποτέ «το καημένο το ορφανό» και να στηριχτεί έτσι ώστε να μπορέσει με δύναμη να προχωρήσει στη ζωή του όταν αυτή κάποια στιγμή θα εξέλειπε. Απίστευτη δύναμη ψυχής από μια γυναίκα που φυσιολογικά περίμενε κανείς να έχει καταρρέψει.

Σ' ένα ταξίδι μου στις Σπέτσες γνώρισα έναν τσαγκάρη. Ήταν χαρά Θεού, έλαμπε, πάντα πρόθυμος κι εξυπηρετικός, πάντα δοξολογών. Κάποια στιγμή πάνω στην κουβέντα, χωρίς να δώσει έμφραση στα λεγόμενά του μου ανέφερε ότι στα 16 του χρόνια είχε συλληφθεί σε κάποιο μπλόκο από τους Γερμανούς και είχε σταλεί στο Άουσβιτς όπου γνώρισε μια απίστευτη βιαιότητα κι έναν φοβερό χειμώνα στον οποίον εξετέθη χωρίς τα κατάλληλα ρούχα. Η επιστροφή του στην Ελλάδα και η μετέπειτα φτωχή και βασανισμένη ζωή του ήταν μια αληθινή Οδύσεια, την οποία όμως μου διηγήθηκε μ' έναν ανάλαφρο γλυκό τρόπο. Τα βάσανά του δεν τον έκαναν μίζερο και θλιβερό, τον έκαναν έναν υπέροχο άνθρωπο που μετέδιδε χαρά, αισιοδοξία, ελπίδα, φως. Θα ήθελα να τον έχω συνεργάτη μου, να με βοηθάει στη θεραπεία κάποιων καταθλιπτικών που παραπονιούνται για τις «αστείες» ταλαιπωρίες τους.

Από την ιατρική μου εμπειρία η οποία συνοδεύεται από μια εμβάθυνση στη θεώρηση των ανθρώπινων σχέσεων και των προσωπικών βιωμάτων κατέληξα στο συμπέρασμα πως όταν οι άνθρωποι μετέχουν και φροντίζουν τη δυστυχία των άλλων, τότε μαθαίνουν να διαχειρίζονται και τις δικές τους δυσκολίες. Ο φυσικός τρόπος με τον οποίο παλιότερα οι άνθρωποι από μικρά παιδιά συμμετείχαν στις αρρώστιες, στο θάνατο, στα βάσανα της μικρής τους κοινωνίας, τους προετοίμαζε στο να αποδεχθούν χωρίς βαριά ψυχολογικά τραύματα τα βάσανα και τις στεναχωριές που τους επεφύλασσε η ζωή. Αντίθετα οι άνθρωποι των σημερινών μεγαλουπόλεων, οι απομονωμένοι, οι υπερπροστατευμένοι και κλεισμένοι στον εαυτό τους είναι πάρα πολύ ευάλωτοι και ασθενείς μπροστά στον πόνο τον οποίον βιώνουν γιγαντωμένο γιατί δεν ξέρουν ή δεν μπορούν να τον μοιραστούν, να τον «κοινοποιήσουν».

Τα τελευταία χρόνια ευτυχώς παρατηρείται μια άνοδος του

εθελοντισμού είτε προς την κατεύθυνση της οικολογίας είτε στην προάσπιση και θεραπεία κοινωνικά ευπαθών ομάδων είτε στην αποστολή βοήθειας σε χώρες του τρίτου κόσμου, στην ιεραποστολή κτλ.

Ο εθελοντισμός είναι το σπάσιμο της ατομικότητας και η ανάδειξη του ανθρωπίνου προσώπου. Η κατατρόπωση του μηδενιστικού ανταγωνισμού και η άνθηση της αλληλεγγύης. Είναι ο ηρωισμός στα χρόνια της ειρήνης. Είναι μια υπέρβαση του αδηφάγου εγώ. Είναι η ομορφιά που φύεται κι ευδοκιμεί στο χωράφι του πόνου.

Ο εθελοντής επενδύει χρόνο και ενέργεια στη διακονία κάποιων αδελφών που έχουν ανάγκη και κερδίζει από την εμπειρία τους. Ψηλαφώντας μέσα από τα βιώματα των αδελφών του το δυσνόητο της ασθένειας, της άθλιας φτώχειας, των εξαρτήσεων και του θανάτου, βρίσκει την προσωπική του απάντηση για το νόημα και την αξία της ζωής.

Η επεξεργασμένη εμπειρία του πόνου δημιουργεί αντισώματα για όλη την υπόλοιπη ζωή. Σε κάνει πιο ταπεινό, γιατί βλέπεις και γνωρίζεις τα όρια του ανθρώπου, του κάθε ανθρώπου και τα δικά σου. Σε μαθαίνει να ξεχωρίζεις ποιο είναι το σημαντικό και ποιο το δευτερεύον. Κι έτσι σιγά-σιγά υποχρεώνεσαι αλλά και βοηθιέσαι να απαντήσεις λόγω και έργω στα υπαρξιακά ερωτήματα και να στοχοθετήσεις τη ζωή σου.

Εκδίκηση ή συγχώρηση: οι δυο δρόμοι που συναντιούνται στο σταυροδρόμι της αδικίας

1. Εκδίκηση, ο δρόμος της καταστροφής

Εξετάσαμε όλη τη χρονιά το θέμα της αδικίας. Την αδικία, όπως είδαμε, μπορεί να την έχουμε υποστεί στα παιδικά μας χρόνια από τους γονείς και τους παιδαγωγούς μας, ή οι ίδιοι να την έχουμε προκαλέσει στον εαυτό μας. Μπορεί επίσης να την έχουμε προκαλέσει ή δεχτεί μέσα σε σχέσεις συγγενικές, συντροφικές, επαγγελματικές, κοινωνικές κτλ. Η αδικία είναι μέρος της ζωής μας, ίσως είναι συνώνυμη του ανθρωπίνου γένους.

Ας δούμε σήμερα, στην τελευταία μας αυτή συνάντηση, πώς αντιδρούμε στην αδικία. Πώς αντιδρούμε φυσιολογικά, ενστικτωδώς και πώς θα έπρεπε ίσως πιο σοφά, πιο ωφέλιμα να απαντούμε.

Η συνήθης αντίδραση είναι οργή και θυμός, πίκρα και απογοήτευση και διάθεση εκδίκησης και ανταπόδοσης.

Αυτός που αισθάνεται αδικημένος πιστεύει πως πρέπει να ανταποδώσει με αντίστοιχη ενέργεια και επικεντρώνεται σ' αυτήν. Όλα τα άλλα προβλήματα της ζωής του εξαφανίζονται. Η ευτυχία ταυτίζεται μέσα του με την αποκατάσταση της βλάβης που δέχτηκε, με την πρόκληση ισοδύναμης ή και μεγαλύτερης βλάβης σ' εκείνον που τον αδίκησε. Όλες οι δυνάμεις επιστρατεύονται γι' αυτόν τον σκοπό. Ο νους δουλεύει εντατικά για να ανακαλύψει τρόπο εκδίκησης. Η ζωή του, τα όνειρά του στοιχειώνονται από το αίσθημα της αδικίας. Μάλιστα η εκδίκηση μπορεί να γίνει στόχος ζωής και να κινητοποιήσει κρυφές δυνάμεις και ικανότητες. Ανασφαλείς άνδρες ή γυναίκες απαντούν στο δίλημμα αδικημένος ή κακός προτιμώντας το δεύτερο, γιατί έτσι καλύπτεται

κάπως η ανεπάρκειά τους.

Παράδειγμα εκδίκησης είναι βέβαια η βεντέτα, αυτή η άγρια αρχαϊκή αντίδραση σύμφωνα με την οποία ο αδικημένος θεωρεί ότι δικαιούται να αποδώσει ο ίδιος δικαιοσύνη και να επιβάλλει τιμωρία. Η βεντέτα δημιουργεί έναν συνεχώς ανανεούμενο κύκλο βίας. Τελικά η αρχική αφορμή που προκάλεσε τη βεντέτα δεν είναι τόσο σημαντική, όσο η επίδειξη δύναμης και η τελική επικράτηση, ανεξάρτητα από το απαιτούμενο κόστος αίματος και χαμένης ανθρωπιάς. Οι βαθύτεροι λόγοι που οδηγούν στην εκδίκηση είναι οι ενοχές για το κακό που προηγήθηκε. Όσο ο κύκλος της βίας αυξάνεται, τόσο πληθαίνουν οι ενοχές και η μανία για εκδίκηση γίνεται τόσο έντονη, που δεν μπορεί να δει τίποτα άλλο.

Μια ώριμη στάση θα απαιτούσε βαθύτερη κατανόηση και ανάληψη ευθυνών. Η ανωριμότητα όμως ταυτίζει την ανάληψη ευθυνών με ήττα, ταπείνωση και αυτοκαταστροφή. Αυτός που εκδικείται καλύπτει ασυνείδητες ενοχές. Αν κάποια στιγμή με ειλικρινή αυτοέλεγχο σαρώσει τη συνείδησή του και ανακαλύψει τη δική του ενοχή, θα απογοητευθεί, θα θελήσει να αυτοκαταστραφεί. Σκοτώνει για να μην αυτοκτονήσει. Καταστρώνει σχέδια για να προκαλέσει βλάβη στον «εχθρό», απασχολεί συνεχώς το μυαλό του με αυτά, για να μην μείνει μόνος με τις δικές του ενοχές.

Μπορεί η βεντέτα να λειτουργεί ως έθιμο σε κάποιες μικρές κοινωνίες, να αφορά μικρούς πληθυσμούς κι εύκολα να καταδικάζεται από όλους τους άλλους. Την ίδια στιγμή όμως η προσωπική ζωή των περισσότερων ανθρώπων είναι πλούσια σε σκέψεις μίσους και αντεκδίκησης για όσους θεωρούν ότι τους έχουν λίγο ή περισσότερο βλάψει.

Ένα σύνηθες και ολοφάνερο παράδειγμα είναι οι ερωτικές σχέσεις που οδηγήθηκαν σε ναυάγιο. Τότε φουντώνει το πάθος των εγκαταλειμμένων πρώην συντρόφων, που νιώθουν ότι η εκδίκηση είναι ο πιο σημαντικός τους στόχος. Ο εγκαταλειμμένος

δεν αντέχει να επεξεργαστεί το γεγονός ότι ο ίδιος δεν μπόρεσε να διατηρήσει τη σχέση και να αναζητήσει τις δικές του ευθύνες. Θεωρεί εξολοκλήρου υπαίτιο τον πρώην σύντροφό του και στρέφεται με μανία εναντίον του. Προτιμά να καταστρέψει το αντικείμενο του έρωτά του παρά να κάνει μια ήρεμη αυτοεξέταση και μια τίμια ανάληψη προσωπικής ευθύνης.

Σε κάθε περίπτωση αδικίας μπορεί να συμβεί κάτι παρόμοιο. Ο αδικούμενος στρέφεται με πείσμα και πολεμική διάθεση εναντίον αυτού που αδικεί. Και άλλοτε μεν εξωτερικεύει αυτή την αντίδραση με λόγια προσβλητικά ή χειροδικία, άλλοτε δε τη βιώνει σιωπηλά εσωτερικά, αλλά όχι λιγότερο οδυνηρά. Οι σκέψεις είναι καταγιγιστικές. Κυριαρχούν μέσα του ο πόνος, η οργή και η εκδικητικότητα. Τα γεγονότα που αυτός-ή βίωσε σαν αδικία επανέρχονται συνεχώς στο νου του. Διατηρεί στη μνήμη του όλες τις βασανιστικές λεπτομέρειες και μάλλον τις παραλλάσσει θεληματικά ή ασυνείδητα για να δικαιωθεί ο ίδιος. Ερμηνεύει αυθαίρετα τα κίνητρα, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου για να του προσμετρήσει μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης και κακότητας.

Υπάρχει και μια έμμεση μορφή αντεκδίκησης, που μάλιστα έχει μια χροιά ανωτερότητας και συγχώρεσης. Λένε κάποιοι: «Εγώ τον συγχωρώ, όμως ας το βρει από τον Θεό». Προβάλλουν δηλαδή τα δικά τους αρνητικά συναισθήματα στον Θεό και προσδοκούν από αυτόν να αναλάβει το ρόλο του Εκδικητή. Γίνονται παλαιοδιαθηκικοί. Κατανοούν το Θεό ως τιμωρό και όχι ως Θεό της αγάπης, των οικτιρμών, του ελέους και πάσης παρακλήσεως.

Αυτός που επιθυμεί την τιμωρία των άλλων, τελικά αυτοφυλακίζεται στα πλαίσια και την ισχύ του Νόμου και χάνει την ομορφιά και την ελευθερία της Χάριτος.

2. Συγχώρηση: οι πολλαπλοί ορίζοντες της ελευθερίας

Ο άλλος δρόμος που περνάει από το σταυροδρόμι της αδικίας είναι η συγχώρηση.

Η συγχώρηση είναι μια απαιτητική διεργασία που ζητάει την προσωπική υπέρβαση. Δεν είναι η λήθη, μια κατάσταση παραγραφής του επώδυνου γεγονότος με την πάροδο του χρόνου. Δεν είναι απλά μια άρνηση, μια ψυχολογική άμυνα που στα πλαίσια προστασίας από τον πόνο της αναμόχλευσης, οδηγεί στην μη καταγραφή του επώδυνου γεγονότος, σαν να μην υπήρξε ποτέ.

Η συγχώρηση είναι μια μακρά και κοπιώδης επεξεργασία κατανόησης που για να πραγματοποιηθεί απαιτεί από τον αδικούμενο να μπει στη θέση αυτού που τον δυσκόλεψε, να κατανοήσει όλα τα δυναμικά που τον ώθησαν στο να πράξει ό,τι έπραξε, να αναγνωρίσει όλα τα ελαφρυντικά της θέσης του και τέλος να συγχωρήσει. Είναι μια διεργασία αυτογνωσίας, ωριμότητας και αγάπης.

Η συγχώρηση είναι η προϋπόθεση της χαράς, του ευχαριστιακού βιώματος και της ελευθερίας.

Η πίκρα της αδικίας διαβρώνει την ύπαρξη τόσο βαθιά και μόνιμα που αποκλείει τη δυνατότητα χαράς από την προσωπική ζωή και από τις σχέσεις με τους άλλους. Όταν είσαι αναστατωμένος από τη συκοφαντία που έχεις δεχτεί δεν μπορείς να είσαι δημιουργικός. Όταν ασχολείσαι συνεχώς μ' αυτόν που σε έβλαψε ξεχνάς εκείνους που σε αγαπούν. Όταν βαλτώνεις στο παρελθόν ενθυμούμενος συνεχώς την αδικία που υπέστης, δεν μπορείς να κάνεις σχέδια φωτεινά, δημιουργικά κι ελπιδοφόρα για το μέλλον, παρά μόνο σχέδια αντεκδίκησης. Η αίσθηση της αδικίας είναι εγκλωβιστική, καθώς θέτει αδιέξοδα διλήμματα. Η κατάθλιψη είναι η κατάσταση στην οποία οδηγείται όποιος βουλιάζει στην εξαντλητική διαδικασία εξασφάλισης της δικαίωσης.

Αντίθετα η διεργασία της συγχώρησης κρατά την ψυχή νεανική και τρυφερή, ευαίσθητη κι ανοιχτή σ' όλα τα πλάσματα.

Επιλέγουμε τη συγγνώμη όχι ως ηθική επιταγή, αλλά ως αναγκαιότητα για να προχωρήσουμε στη ζωή πέρα από τις βλάβες του παρελθόντος. Όχι ως λεκτικό σχήμα, αλλά ως βίωμα που προέρχεται από την υπαρξιακή επεξεργασία των δεδομένων. Επιλέγουμε τη συγγνώμη όχι γιατί μας τη ζήτησε ο άλλος, αλλά γιατί είναι για εμάς αναγκαία συνθήκη ζωής. Συγχώρηση δεν είναι η αναγκαστική υποχώρηση λόγω αδυναμίας και η καταθλιπτική αποδοχή της υπεροχής του άλλου. Η συγχώρηση είναι μια απόφαση συνάντησης του άλλου προσώπου. Είναι η κατανόηση της αδυναμίας της ανθρώπινης φύσης. Είναι η στροφή προς το μέλλον. Είναι η επιθυμία να μη μείνουμε προσκολλημένοι σ' ένα οδυνηρό παρελθόν, αλλά να δώσουμε πρώτα στον εαυτό μας αλλά και στους άλλους τη δυνατότητα και τις ευκαιρίες για νέα όμορφα βιώματα.

Η συγχώρηση δεν έχει όρια, δεν έχει τέλος. Μπορεί να βιώνεται συνεχώς. Κάθε υπέρβαση αδικίας μας ανεβάζει κι ένα επίπεδο στον προσωπικό μας αγώνα. Μας δίνει φτερά για να προχωρήσουμε στη ζωή. Όποιος δεν συγχωρεί και μπαίνει σε αντιπαράθεση και αντιπαλότητα μ' αυτόν που τον έβλαψε γίνεται τελικά χειρότερος από αυτόν.

Η συγχώρηση δεν σημαίνει συμβιβασμό και συνθηκολόγηση με την αδικία. Αυτός που συγχωρεί, διαχωρίζει το πρόσωπο από τις συμπεριφορές. Γι' αυτό μπορεί να είναι αδέκαστος απέναντι στην αδικία, αλλά φιλόανθρωπος και τρυφερός σ' αυτόν που αδικήσε.

Η αυθεντική συγχώρηση προσφέρει μια αίσθηση χαρμολύπης. Η λύπη απλώνεται στην ψυχή και στο σώμα και προέρχεται από το άγγιγμα της φθοράς της ανθρώπινης φύσης. Η αδικία είναι φθορά, αλλά και η δυσκολία της συγχώρησης είναι φθορά κι αδυναμία. Όταν όμως επιτευχθεί η συγχώρηση, όταν γίνει αυτή η υπέρβαση της αδικίας, τότε έρχεται η χαρά της λύτρωσης, η ανείπωτη χαρά που πηγάζει από την αίσθηση της εσωτερικής ελευθερίας. Γιατί η συγχώρηση πραγματώνει το θαύμα της ελευθερίας του ανθρώπου και αποτελεί κορυφαία στιγμή στη ζωή του.

3. «Πάτερ, ἄφες αὐτοῖς. Οὐ γάρ οἶδασι τί ἐποίησαν».

Πάνω στο Σταυρό, κρεμασμένος ως κακούργος, βρίσκεται ο απολύτως αναμάρτητος Υἱός του Θεοῦ πάσχων και οδυνόμενος, παρόλο που δεν ευρέθη δόλος εν τω στόματι Αυτοῦ και οι ευεργεσίες Του υπέρ την ψάμμον της θαλάσσης. Η απόλυτη, η ακρότατη αδικία. Και συγχρόνως η υπέρβαση της αδικίας. «Δεν ξέρουν τι κάνουν». Η αδικία είναι αφροσύνη, είναι αδυναμία, είναι η ανεπάρκεια της ανθρώπινης φύσης. Είναι σύμφυτη με όλους εμάς που φοροῦμε σάρκα και οικούμε σ' αυτόν τον κόσμο. Κάποιες φορές είναι πιο τρανταχτή. Τότε την συλλαμβάνει κι ο ανθρώπινος νόμος. Πολλές φορές είναι συγκαλυμμένη, εξωραϊσμένη, εκλεπτυσμένη. Μπορεί να μην αποκαλύπτεται, να θεωρείται ίσως-ίσως και αρετή. Ποιος όμως ἄνθρωπος είναι ἀπόλυτα απαλλαγμένος από ἀδίκη συμπεριφορά; Ὅταν ο Κύριος στη γνωστή περίπτωση της αμαρτωλῆς γυναίκας εἶπε: «Ὁ ἀναμάρτητος πρῶτος τον λίθον βαλέτω», ὅλοι ἔβαλαν κάτω το κεφάλι κι ἔφυγαν. Κι εμεῖς ἀν ἡμασταν παρόντες, θα βάζαμε το κεφάλι κάτω και θα φεύγαμε. Να λοιπόν ο δρόμος της συγχώρησης. Ὅταν αἰσθανόμαστε ἀδικημένοι να σκεφτόμαστε πως αὐτός που ἔσφαλε ἀπέναντί μας είναι ἕνας ἀδύναμος ἄνθρωπος, ἀκόμα κι ἀν φαίνεται ἰσχυρός, ἀκόμα κι ἀν με ἀνθρώπινα κριτήρια ἔχει ἐξουσία ἢ κύρος ἢ καλή μαρτυρία. Σε ἄλλη περίπτωση εμεῖς θα ἀποδειχθούμε ἀδύναμοι και ἀδικοί. Κοινή μας μοίρα είναι να υποπίπτουμε σε λάθη. Κοινή μας ἐπιθυμία και ἐλπίδα είναι να μας συγχωρῶνται τα λάθη, για να μπορούμε να συνεχίζουμε την πορεία μας, τον ἀγῶνα μας σ' αὐτή τη ζωή. Ἀν δούμε τον κάθε διπλανό μας ως ἕναν ὁμοιοπαθή ἀσθενή που προσδοκά ὅπως κι εμεῖς λίγη συμπόνια και κατανόηση, ἀκόμα κι ἀν δεν το δείχνει, τότε νομίζω πως δεν θα δυσκολευτούμε να συγχωρήσουμε.

Ἀς ἔχουμε κατὰ νουν συνεχῶς κι ἐκεῖνη την υπέροχη παραβολή του σκληροῦ δούλου στον ὁποῖον ο Κύριος χάρισε την οφειλή μυρίων ταλάντων, ἐνῶ ο ἴδιος ἀπήτησε σκληρότατα ἀπό

τον σύνδουλό του τα λίγα δηνάρια. Ήταν πολύ σκληρή η αντιμετώπισή του από τον μόλις προ ολίγου συγχωρήσαντα αυτόν Κύριό Του.

Μ' αυτές τις σκέψεις ας κάνουμε έναν αυτοέλεγχο, ένα ειλικρινές ξεκαθάρισμα της ψυχής και της ζωής μας. Ας παράσχουμε απόλυτη και καρδιακή συγχώρηση σε όποιον μας έχει πονέσει. Ας διαγράψουμε όλες τις αδικίες κι όλα τα άσχημα που φορτώνουν την ψυχή μας, ώστε να ζωντανέψει η ύπαρξή μας και να κινηθεί ευχαριστιακά προς τον Θεό, αγαπητικά προς τους ανθρώπους, δημιουργικά και χαρούμενα προς το μέλλον και την αιωνιότητα.