

ΤΟΞΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Με τις ρίζες απλωμένες στην αρχαία ελληνική και το δηλητήριο με το οποίο αλείφονταν τα τόξα, η λέξη ‘τοξικός’ σημαίνει κυριολεκτικά δηλητηριώδης, Πέραν της κυριολεκτικής αποτύπωσής της στη φυσιολογία, συναντάται πολύ συχνά μεταφορικά αποδιδόμενη σε ψυχολογικές συνιστώσες. Όροι όπως ‘τοξικός άνθρωπος’ και ‘τοξική σχέση’ έχουν αποτελέσει βιωματικές καταστάσεις για τους περισσότερους.

Καθώς μια σχέση αποτελεί ένα είδος ζωντανού οργανισμού, η ύπαρξη τοξινών σε ένα μέλος συνεπάγεται την επιμόλυνση των άλλων και τη βαθμιαία διείσδυση σε κάθε κύτταρο αυτού. Το αποτέλεσμα είναι μια συνολική καταπόνηση και εξασθένιση του οργανισμού με τάση προς την βαθμιαία εξόντωσή του.

Μια σχέση αποτελεί, επίσης, ένα είδος συναλλαγής, μια δόσοληψία που καλύπτει ποικίλες ανάγκες των αποτελούμενων μερών και διακατέχεται από διαφορετικές εκάστοτε ποιότητες.

Σύμφωνα με τη συναλλακτική ανάλυση, οι πιο απλές μορφές κοινωνικής δραστηριότητας είναι οι διαδικασίες και οι τελετουργίες.

Διαδικασίες ονομάζονται οι σειρές απλών συμπληρωματικών Ενήλικων συναλλαγών που στοχεύουν στο χειρισμό της πραγματικότητας.

Οι τελετουργίες αποτελούν εκδηλώσεις συμμόρφωσης με παραδοσιακές Γονικές απαιτήσεις οι οποίες ανακουφίζουν ενοχές ή αποσκοπούν στην επιβράβευση.

Θεμελιώδες χαρακτηριστικό και κοινό στοιχείο των διαδικασιών και των τελετουργιών είναι ο στερεότυπος χαρακτήρας τους.

Έτσι, από τη στιγμή που θα ξεκινήσει η πρώτη συναλλαγή, ολόκληρη η σειρά είναι προβλέψιμη και ακολουθεί προδιαγεγραμμένη πορεία προς μια καθορισμένη κατάληξη, εκτός αν ανακύψουν ειδικές συνθήκες. Η διαφορά μεταξύ διαδικασιών και τελετουργιών έγκειται στην πηγή του προκαθορισμού.

Οι διαδικασίες είναι προγραμματισμένες από τον Ενήλικα ενώ οι τελετουργίες είναι Γονικά τυποποιημένες.

Οι τοξικές σχέσεις και δράσεις αποτελούν τελετουργικές αναφορές οι οποίες είναι υποσυνείδητες τις περισσότερες φορές χωρίς να αποκλείονται οι συνειδητές προγραμματισμένες δράσεις ενίοτε. Έχουν κρυφά κίνητρα, συγκαλυμμένο χαρακτήρα και αποσκοπούν στη απολαβή. Συνήθως, οι

παιδικές οπτικές μετατρέπονται σε προστατευτικές γονεϊκές όπως το 'δεν αξίζω' σε 'αυτοί δεν αξίζουν' με στόχους την απαλλαγή από ενοχές, αποφυγή τιμωρίας, την καθυσύχαση, την αποτροπή της κατάθλιψης κ.α.

Ο *Eric Berne* στο βιβλίο του *'Games People Play: the Psychology of Human Relations'* μιλά για ενέργειες που χαρακτηρίζει ως ελιγμούς, όχι ειλικρινή αιτήματα αλλά κινήσεις παιχνιδιών που κατά κύριο λόγο έχουν διδαχθεί στην παιδική ηλικία.

Το ουσιώδες στοιχείο τους είναι η απολαβή και η αποκόμιση της μέγιστης επιτρεπτής ικανοποίησης σε κάθε βήμα ως δευτερεύων όφελος.

Η βάση κάθε τοξικής συμπεριφοράς είναι κληροδοτημένη από γονείς και προηγούμενες γενιές και πολλές φορές ακολουθούν τροποποιήσεις. Οι άνθρωποι διαλέγουν ως φίλους, συνεργάτες και ερωτικούς συντρόφους ανθρώπους που είναι πρόθυμοι να παίζουν τα ίδια παιχνίδια με εκείνους. Σε περίπτωση αλλαγής του παιχνιδιού από τον εκάστοτε επιλεγόμενο ακολουθεί εκδίωξη αυτού ή αποχώρηση του 'αρχηγού'. Στη συνέχεια ο επιλεγόμενος είναι ευπρόσδεκτος σε κάποιο άλλο, ταιριαστό προς εκείνον, 'παιχνίδι' και ο 'αρχηγός' επιδίδεται στη ανεύρεση άλλων διαθέσιμων 'παικτών'.

Βρισκόμενος σε μια τοξική σχέση, σκέψου τι ρόλο παίζεις στο παιχνίδι και ποια είναι η βάση της θέσης σου.

Δρας ως ενήλικας, ως παιδί, ως γονιός;

Πως εξυπηρετείς το παιχνίδι του συμπαίκτη σου;

Ποιο εσωτερικό και εξωτερικό όφελος του προσφέρεις;

Ποιο είναι το δικό σου εσωτερικό και εξωτερικό όφελος;

Μήπως έχει έρθει η ώρα της τροποποίησης του παιχνιδιού;

Μήπως έχει έρθει η ώρα της επιστροφής στον Ενήλικα;

Μια υγιής σχέση μεταξύ δύο Ενηλίκων διέπεται από την αρχή της ισοτιμίας . Σε διαφορετική περίπτωση, όπως στις σχέσεις γονιού παιδιού ή διαφορετικών πραγματικών ηλικιών η υγιής σχέση διέπεται από την αρχή της συστημικής τάξης.

Σε μια τοξική σχέση είναι καθαρά δική σου επιλογή αν θα παραμείνεις, αν θα φύγεις ή αν θα την τροποποιήσεις. Τι επιλέγεις λοιπόν; Φυσικά μπορείς να παραμείνεις. Σίγουρα κάποια μαθημένη συμπεριφορά σε έχει οδηγήσει εκεί και κάποια 'δραματική' παιδική θέση σου υπενθυμίζει. Πόση ικανοποίηση σου προσδίδει; Το κόστος ανταποκρίνεται στην αξία; Συνήθως όχι. Σε τέτοια

περίπτωση δε θα μιλούσες για τοξική σχέση, δε θα διάβαζες τούτες τις γραμμές ψάχνοντας τρόπους διαφυγής.

Η σχέση κόστους-αξίας ορίζει όλες τις αλληλεπιδράσεις και καταστάσεις και όταν το κόστος είναι μεγαλύτερο της αξίας εντοπίζεται δυσφορία. Η παραμονή σε αυτή είναι, για άλλη μια φορά, η μη συνειδητοποίηση και ο φόβος της αλλαγής, η διατήρηση των κεκτημένων ακόμα και αν αυτά είναι τοξικά.

Ποια η λογική βάση σε όλο αυτό; Ποιες είναι οι αποδείξεις ότι σωστά πράττεις παραμένοντας σε μια τέτοια σχέση; Στο σημείο αυτό χρησιμοποίησε τις καρτεσιανές συντεταγμένες για μια ξεκάθαρη συνειδητή ματιά. Κάνε τις τέσσερις ερωτήσεις και κατέγραψε τις απαντήσεις σου σε ένα χαρτί:

Τι είναι εκείνο που θα γίνει αν συνεχίσεις τη συμμετοχή σου στη συγκεκριμένη σχέση;

Τι είναι εκείνο που δε θα γίνει αν η σχέση σου διατηρηθεί;

Τι θα γίνει αν δε συνεχιστεί η σχέση σου;

Τι δεν θα συμβεί αν η σχέση τερματιστεί; Έτσι έχεις τα αποτελέσματα - θετικά και αρνητικά - σε κάθε περίπτωση.

Η απόφαση είναι δική σου.

Αν επιλέξεις να διαφοροποιήσεις τη σχέση, θα έχεις μια ουσιαστική πληροφορία για την άλλη πλευρά. Η συμφωνία ενέχει μέσα της την αλλαγή και η 'εκδίωξη' την πεισματική στασιμότητα. Στο πλαίσιο της διαφοροποίησης είναι πολύ πιθανός ο τερματισμός. Αν η επιλογή σου είναι κάτι τέτοιο, αν είσαι έτοιμος για την αλλαγή και την ελευθερία, έχεις ήδη πολλά εργαλεία για την επίτευξή τους.

Πρακτικά, για την τροποποίηση ή διάλυση μιας τοξικής σχέσης αρκεί η επαναφορά των αλληλεπιδρώντων στην Ενήλικη θέση.

Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ο δικός σου Ενήλικας και μερικές έξυπνες ερωτήσεις. Ο Σωκράτης είναι η πηγή σου. Να θυμάσαι πως οι δηλώσεις, οι συμβουλές και οι διαλέξεις σε τέτοιες περιπτώσεις ελάχιστη επίδραση έχουν. Με τις ερωτήσεις καταφέρνεις να ξυπνήσεις τον Ενήλικα του συνομιλητή σου και να αποσπάσεις μια καθαρή 'ομολογία'.

Από εκεί και πέρα, άσε τα πράγματα να κυλήσουν μέσω της συγχώρεσης. Αν δεν συγχωρήσεις το άτομο που θεωρητικά σε ενέπλεξε στη σχέση, θα το κουβαλάς για πάντα στην πλάτη σου. Επιπλέον, έχεις τρομερό πλεονέκτημα πάνω σε αυτόν που σε έβλαψε. Έχεις τη δύναμη να τον συγχωρέσεις, ενώ εκείνος δεν έχει τέτοιο πλεονέκτημα. Ευχήσου του το καλύτερο και απομακρύνσου. Ανέφερα τη λέξη 'θεωρητικά' διότι κανείς δεν έχει δύναμη πάνω σου, κανείς δε μπορεί να εμπλέξει σε μια δυσάρεστη κατάσταση χωρίς τη θέλησή σου. Έτσι μην ξεχνάς ποτέ τον εαυτό σου. Η συγχώρεση ξεκινά από εσένα. Δέξου πως σε κάθε στάδιο της ζωής σου, κάνεις το

καλύτερο για εσένα τη δεδομένη στιγμή, μάθε, αναπτύξου, γίνε το καλύτερος εαυτός σου. Γιατί, μην ξεχνάς! Ο εαυτός σου είναι το μόνο πράγμα που έχεις να προσφέρεις σε αυτό τον κόσμο και οφείλεις να τον φροντίζεις, να τον αναπτύσσεις και να τον προσφέρεις Γενναιόδωρα!

ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ

- Ξεκίνησε σήμερα και κάνε μια ‘γενική καθαριότητα’ στα περιβάλλοντα που κινείσαι.
- Ποιοι άνθρωποι προωθούν ή τουλάχιστον δεν παρεμποδίζουν την αρμονία στην καθημερινότητά σου και ποιοι αποτελούν ανυπόφορες ‘παραφωνίες’ ;
- Που χαμογελάς;
- Που ονειρεύεσαι;
- Που η συνύπαρξη ‘ντύνει’ ζεστά την καρδιά σου;
- Που γουργουρίζει ο γάτος σου;
- Πέταξε κάθε βάρος από την πλάτη σου και βάδισε ανάλαφρα.
- Το ‘τόρα’ είναι η καταλληλότερη στιγμή.
- Είναι θέμα απόφασης και η απόφαση είναι πάντα δική σου.

Εύη Ανδρέου

Βιβλιογραφία

Games People Play: the Psychology of Human Relations, 1964, Eric Berne

<https://www.babiniotis.gr/>

Bach ο Γάτος / Μαθήματα Επικοινωνίας, υπό έκδοση, Εύη Ανδρέου

