





Ο θαμπωμένος καθρέφτης
του εαυτού μας
*Αυτοεκτίμηση
και συναισθηματική ενδυνάμωση*



Ευστράτιος Παπάνης

Ο θαμπωμένος καθρέφτης
του εαυτού μας

*Αυτοεκτίμηση
και συναισθηματική ενδυνάμωση*

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
Ι. ΣΙΔΕΡΗΣ

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας
Αυτοεκτίμηση και συναισθηματική ενδυνάμωση

ISBN: 978-960-????-???-?

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2013

Copyright © Ευστράτιος Παπάνης

Copyright © Εκδόσεις Ι. ΣΙΔΕΡΗΣ, έτος ιδρύσεως 1891
Κεντρική διάθεση: Σόλωνος 116, 106 81 Αθήνα
Τ: 210 3833434, F: 210 3832294
E: contact@isideris.gr, S: www.isideris.gr

Επιμέλεια κειμένου: Τζένη Γεωργαντά
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Φωτεινή Σκουρή
Μακέτα εξωφύλλου: ??????

Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών χλωρίου και φιλικό προς το περιβάλλον.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής άδειας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1	
Αυτοεκτίμηση και διεκδικητικότητα	13
Δεξιότητες διεκδικητικότητας	13
Ο αδέκαστος καθρέφτης της αυτοεκτίμησης	17
Η αυτοεκτίμηση ως αυτογνωσία: Δύο συμβουλές ..	19
Ασκήσεις αυτοεκτίμησης	21
Σκεφτείτε τους «ρόλους» σας	24
Η αυτοεκτίμηση μετά τα σαράντα	27
Συναισθηματικό λεξικό	34
Τα κίνητρα των άλλων και οι πολλαπλές ερμηνείες τους	37
Ποιος φοβάται τον καθρέφτη; Η απειλή της δυσμορφοφοβίας	42
Σχέσεις και κατάθλιψη	45
Καθυστερημένη ή άμεση ικανοποίηση: Ένα δίλημμα χωρίς νικητές	47
Μεταιχιμιακή διαταραχή της προσωπικότητας	50
Ελέγξτε τον θυμό σας	52
Η δικτατορία των συναισθημάτων	55
Η ψυχολογία και η μεταφυσική της απληστίας	58
Θάνατος, απληστία και αυτοεκτίμηση	62

Νευρωτισμός και σεξουαλικότητα	64
Κεφάλαιο 2	
Συμβουλές για την κρίση	69
Επετειακές συμβουλές για κοινωνικούς επιστήμονες	69
Ανεργία: Μερικές συμβουλές	74
Μικρές συμβουλές για μια μεγάλη κρίση	78
Η ανάγκη για κοινωνικούς επιστήμονες σήμερα ..	79
Με αφορμή μια αυτοκτονία	81
Η γενιά του εφήμερου	83
Κεφάλαιο 3	
Σχέσεις στο διαδίκτυο	87
Συνδέσου με σεβασμό	87
Η διακύβευση της ελευθερίας στο διαδίκτυο	90
Η επίδραση των σκηρών βίας και σεξ στην τηλεόραση και το διαδίκτυο	94
Οι νεκροί του YouTube	98
Facebook και νεύρωση	102
Τρομοκρατία και διαδίκτυο: Έρευνα	106
Τα ψυχολογικά αίτια της τρομοκρατίας	111
Harlem Shake: Πώς να δημιουργήσετε μια μόδα στο διαδίκτυο	117
Κεφάλαιο 4	
Σχέσεις ζευγαριών και οικογένεια	121
Διαζύγιο και οικονομική κρίση	121
Απόπειρες αυτοκτονίας σε εφήβους: Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται	125

Περιεχόμενα

Το ολοκαύτωμα της διαφυλικής επικοινωνίας	130
Ο ρόλος του ψεύδους στις ερωτικές σχέσεις	136
Η ανατομία της ζήλειας	140
Η ψυχολογική ερμηνεία των ερωτικών τριγώνων	144
Πώς να αντιμετωπίσετε μια σύγκρουση στη σχέση	149
Η επικοινωνία στο πλαίσιο της οικογένειας	154
Τα μυστήρια του γυναικείου ερωτισμού: Οι πυλώνες της γυναικείας έλξης προς τους άνδρες	163
Η μοναξιά στον γάμο και τη σχέση: Ένα αφιέρωμα σε όσες γυναίκες επιλέγουν σαν να μην είναι αυτές	168
Η γυναικεία μοναξιά	174
Σεξουαλικά προβλήματα νέων	177
Η παιδαγωγική της ευτυχίας	181

Κεφάλαιο 5

Ψυχολογία της σύγχρονης εποχής	185
Μπορούν να αλλάξουν οι πεποιθήσεις των ανθρώπων;	185
Η ψυχολογική σημασία των διακοπών	188
Η κατάθλιψη των εορτών	193
Οι φοβίες	197
Ο ρόλος των παραμυθιών στη σύγχρονη εποχή	200
Τρίτη ηλικία και κατάθλιψη	204
Η κακοποίηση των ανδρών	214
Συμβουλές για ανώριμα κοριτσάκια	222
Συμβουλές για ανώριμα αγοράκια	226

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

Κεφάλαιο 6

ΜΜΕ, κοινωνία και προπαγάνδα	231
Ηγεσία και κοινωνικά κινήματα	231
ΜΜΕ, προπαγάνδα και διαδίκτυο	233
Η θλίψη της εξουσίας	249

Κεφάλαιο 7

Δραματοθεραπεία	251
Μια εισαγωγή	251
Ασκήσεις δραματοθεραπείας και αυτοεκτίμησης ..	253
Τεχνικές δραματοθεραπείας	255
Ασκήσεις για τα συναισθήματα	257
Τα λόγια που δεν ειπώθηκαν	259
Ασκήσεις δραματοθεραπείας	262

Κεφάλαιο 8

Μέτρηση αυτοεκτίμησης	267
Οδηγίες	267
Κλίμακα αυτοεκτίμησης	268
Σημειώσεις	271
Βαθμολόγηση	274
Ερμηνεία αποτελεσμάτων	280

Πρόλογος

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την αποδοχή που επιφυλάξατε στο νέο μου βιβλίο «Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας: αυτοεκτίμηση και συναισθηματική ενδυνάμωση». Αποτελεί αποκύημα των χιλιάδων χιλιομέτρων που διανύθηκαν από πόλη σε πόλη για το όνειρο του Λαϊκού Πανεπιστημίου και των εκατοντάδων ωρών νυχτερινής οδήγησης υπό αντίξοες συνθήκες, καιρικές και συναισθηματικές.

Το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου γράφτηκε με αφορμή τους ανθρώπινους τύπους με τους οποίους ήρθα σε επαφή κατά τα ταξίδια μου ανά την Ελλάδα. Διαπραγματεύεται ετερόκλητα –φαινομενικά– θέματα, τα οποία σκιαγραφούν την πανδαισία των κινήτρων, συμπεριφορών και συγκρούσεων που καλείται να αντιμετωπίσει ο καθένας στην καθημερινότητά του, επιτυχημένα ή όχι, με κοινό παρονομαστή την αυτοεκτίμηση. Μία ψυχική κατάσταση που, όσο γενική και αόριστη κι αν ακούγεται, καθορίζει την προσωπικότητα, την κοινωνική προσαρμογή και την ευτυχία του ατόμου. Συνοδέψτε, λοιπόν, στις σελίδες του χαρακτήρες προσιτούς, οικείους και τοπία συνειδησιακά γνώριμα, και συμπορευτείτε σε ένα αβέβαιο ταξίδι προς την αυτογνωσία.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

Μέσα στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα βρείτε τους εαυτούς σας, τους μηχανισμούς άμυνας, τις νευρώσεις, τις συμπεριφορές, τα κίνητρα, την άενη πάλη με την αντινομία, την τραγικότητα, το δίλημμα. Περιγράφεται ουσιαστικά η ψυχολογία της προσωπικότητάς σας, όπως αυτή αναδύεται μέσα σε ομιχλώδη τοπία, σε εσχατολογικές καταστάσεις, στον έρωτα και στον θάνατο, στον αγώνα για αυτοεκτίμηση, ταυτότητα και νοηματοδότηση. Γιατί, όπως είπαμε και στις κοινωνικές συζητήσεις, ο άνθρωπος δεν κρίνεται από τις ικανότητες που διαθέτει, αλλά από τις επιλογές του.

Σας διαβεβαιώνω ότι, κατόπιν συνεννόησης με τον εκδότη, όλα τα έσοδα θα δαπανηθούν για την ίδρυση νέων ακαδημιών σε μικρά μέρη της πατρίδας μας.

Ευστράτιος Παπάνης
Μυτιλήνη, 9/5/2013

Κεφάλαιο 1

Αυτοεκτίμηση και διεκδικητικότητα

Δεξιότητες διεκδικητικότητας

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται άβολα όταν καλούνται να εκφράσουν τα πραγματικά συναισθήματα, να διατυπώσουν την άποψή τους, να διεκδικήσουν, να συναγωνιστούν. Ακόμη κι όταν παραβιάζονται τα δικαιώματά τους, προτιμούν να μένουν σιωπηλοί, αμέτοχοι, αδρανείς. Προφυλάσσουν το εγώ τους με έναν ιδιότυπο τρόπο, που αποτρέπει μεν τη σύγκρουση, αλλά εσωτερικεύει ενέργεια, η οποία κάποτε θα εκραγεί ως νεύρωση, άγχος, κατάθλιψη.

Αλήθεια, γιατί οι άνθρωποι γίνονται τόσο επικριτικοί, γιατί απαιτούν αιτιολόγηση της συμπεριφοράς μου, για ποιο λόγο μου φορτώνουν τα λάθη άλλων, γιατί δεν μπορώ να αλλάζω τη γνώμη μου χωρίς να κατηγορηθώ ως αφερέγγυος, γιατί να λογοδοτώ και –πολύ περισσότερο– να υπομένω το γεγονός πως οι άλλοι μαντεύουν τη σκέψη μου και υποθέτουν τα κίνητρά μου;

Γιατί να ανέχομαι συμπεριφορές που ο ίδιος δεν θα τις έκανα ποτέ;

Έχει νόημα να εκφράζω τη διαφωνία μου, να εμπλέκομαι σε αντιπαράθεση κάθε φορά που αισθάνομαι ότι με αδικούν; Αξίζει να χαλάσω τη μέρα μου, επειδή το φαγητό στο εστιατόριο δεν ήταν καλό, επειδή ο ταξιτζής μου έκανε περιττές βόλτες ή δεν μου έδωσε σωστά τα ρέστα;

Μήπως τα ερωτήματα αυτά πρέπει να επαναδιατυπωθούν;

- Γιατί η γνώμη των άλλων έχει τόσο μεγάλη σημασία για μένα;
- Γιατί οι σημαντικοί άλλοι μπερδεύουν την αγάπη μου με τη θυματοποίηση;
- Γιατί η συμπεριφορά μου πρέπει να είναι τέλεια, κοινωνικά αποδεκτή, αφεγάδιαστη;
- Γιατί η νευρικότητα στην επικοινωνία είναι σημάδι ανασφάλειας, που όλοι το εκλαμβάνουν ως αδυναμία;
- Πώς η ατολμία μου να εκφραστώ οδηγεί σε παρερμηνείες και άτοπα συμπεράσματα για μένα και τις προθέσεις μου;
- Γιατί οι λογικοφανείς ερμηνείες να είναι πιο σημαντικές από ένα απλό, αναιτιολόγητο συναίσθημα;
- Γιατί θεωρώ πως οι περισσότεροι δεν συγχωρούν τα λάθη και απογοητεύονται ή θυμώνουν κάθε φορά που διαπράττω κάποιος;
- Μήπως η αυτοεκτίμησή μου απορρέει από το γεγονός πως είμαι άνθρωπος και κανείς δεν πρέπει να την θέτει εν αμφιβόλω;
- Υπάρχουν τεχνικές για να υπερβώ την κριτική, την απαξίωση, τον έλεγχο;

Μερικές απλές συμβουλές:

- Μίλα για την ανασφάλειά σου. Παραδέξου ότι είναι δύσκολο να εκφραστείς και θα διαπιστώσεις πως και οι φαινομενικά ισχυροί έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις. Θα σε συμμεριστούν, αν τους ανοιχτείς. Διαχειρίσου τη νευρικότητα, εξήγησε τα συνοδευτικά συναισθήματα και προχώρα στο θέμα που σε απασχολεί.
- Μην φάχνεις για λογικές δικαιολογίες, ειδικά αν είναι ψεύτικες. Οι άνθρωποι το διαισθάνονται και εκνευρίζονται.
- Μάθε να δέχεσαι και να κάνεις φιλοφρονήσεις. Η ταπεινοφροσύνη είναι αρετή όταν πηγάζει εκ των έσω κι όχι όταν καλύπτει τη δειλία. Η περιγραφή των ρεαλιστικών σου επιτευγμάτων αναδεικνύει την προσωπικότητα και προκαλεί θαυμασμό. Ο εαυτός είναι η πιο σημαντική υπηρεσία που προσφέρουμε στην κοινωνία και πρέπει να είναι δεόντως κεκοσμημένος.
- Η προηγούμενη συμπεριφορά δεν εγγυάται ότι θα φερόμαστε πάντα με τον ίδιο τρόπο. Δεν έχουμε υπογράψει κανένα συμβόλαιο σταθερότητας. Αυτό αποτελεί προσδοκία και αίτημα των υπολοίπων, αλλά δεν είναι δεσμευτικό. Οι εσφαλμένες προβολές είναι δικό τους πρόβλημα. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει απόψεις, όταν μεταβάλλονται οι συνθήκες και οι όροι μιας σχέσης ή μιας κατάστασης.
- Δεν μπορούμε διαρκώς να είμαστε υπεύθυνοι για την ικανοποίηση των αναγκών των άλλων. Παρέ-

χουμε τη φροντίδα και τη μέριμνα χάριν δωρεάς και από αγάπη, αλλά σε τελική ανάλυση οι άνθρωποι σέβονται περισσότερο αυτόν που θέτει ευκρινή όρια και είναι δίκαιος, παρά εκείνον που υποχωρεί ή που αισθάνεται ενοχές.

- Η αποφυγή δίνει το δικαίωμα της επιλογής στους άλλους και τους παραπλανά, επειδή εκλαμβάνουν τη σιωπή ως συμφωνία. Κοινοποίησε τις απόψεις σου με τρόπο που δεν είναι απειλητικός. Κάνε μια σύνοψη της κατάστασης, παρουσιάζοντας όλες τις απόψεις, πες πώς αισθάνεσαι γι' αυτήν, διατύπωσε τα λογικά επιχειρήματα, πρόβαλε τα θέλω σου που δεν παραβιάζουν την ελευθερία των άλλων και ανακοίνωσε την απόφασή σου.
- Δες μέχρι πού μπορείς να υποχωρήσεις, χωρίς να αισθάνεσαι άσχημα.
- Κοίτα τον άλλο στα μάτια όταν διεκδικείς, γείρε ελαφρά το σώμα σου προς εκείνον, πάρε μια χαλαρωτική στάση και με σταθερή φωνή ζήτη αυτό που επιθυμείς. Πρόκειται για επικοινωνία και όχι για πόλεμο.
- Κάνε έναν κατάλογο με καταστάσεις που σε φέρνουν σε αμηχανία και πρόβαρε τις επιθυμητές συμπεριφορές.
- Σκέψου: ποιους νέους τρόπους-εκφράσεις πρέπει να μεταχειριστώ για να διεκδικήσω; Πώς να διαχειριστώ τον φόβο μου για απόρριψη και περιθωριοποίηση; Πώς νιώθω όταν υποχωρώ; Ποιος ο ρόλος της ενοχής και της χαμηλής αυτοεκτίμησης;

- Να θυμάσαι πως άλλο η διεκδικητικότητα και άλλο η επιθετικότητα. Οι φωνές, ο δυνατός τόνος της φωνής, οι απειλές και οι εκβιασμοί δεν έχουν θέση στον νέο εαυτό.

Ο αδέκαστος καθρέφτης της αυτοεκτίμησης

Σε τελική ανάλυση, αυτογνωσία είναι η ικανότητα να βλέπουμε ξεκάθαρα τον προορισμό, αφού απεκδυθούμε από τις ιδιότητες και τους κοινωνικούς ρόλους με τους οποίους περιτυλίξαμε ασφυκτικά την προσωπικότητά μας όλα αυτά τα χρόνια.

Κι έτσι συνυπάρχουν δύο είδη αυτοεκτίμησης: η συγχρονική, η οποία έχει τις ρίζες της στο πρόσκαιρο, στο εφήμερο, στο επιφανειακό, σε όλες εκείνες τις νοηματοδοτήσεις που προκρίνουμε και ενστερνιζόμαστε ως ενήλικοι, μέσω των συσχετίσεών μας με πρόσωπα, με ομάδες και με την κοινωνία εν γένει, και εκείνη η στέρεα, η διαχρονική, η επώδυνη, που καθορίζει την ιστορικότητά μας, ξεχωρίζει το ουσιώδες από το περιστασιακό, αναδεικνύει το μόνιμο και αποτελεί τον απολογισμό μιας ζωής και την καταμέτρηση μιας πορείας.

Αν, λοιπόν, σταθείτε μπροστά σε τούτο τον αδέκαστο καθρέφτη της ψυχής, αρχικά θα τον βρείτε χνοτισμένο και θολωμένο από τις ασθμαίνουσες ανάσες της καθημερινότητας, από τα πλαστά δεδομένα με τα οποία μας εμποτίζουν οι αισθήσεις, η επιστήμη, η λογική, οι συμβάσεις, οι συμβιβασμοί και με δυσκολία θα

διακρίνετε το είδωλό σας. Μη φοβηθείτε. Ακολουθήστε τη μουσική της πρώτης ποίησης, πάρτε με τρεμάμενα χέρια το καθάριο πανί της καρδιάς και καθαγιάστε το γυαλί, με τη φροντίδα, τη σπουδή και την ορμή που κάποτε σας ενέπνευσε ή σας έτρεψε σε φυγή.

Οι επιλογές που απορρίψατε θα επαναστατήσουν ενάντια σας και θα σας παρουσιάσουν όσα θα μπορούσατε να γίνετε αλλά αρνηθήκατε· όλους τους ευτυχημένους επιλόγους που δεν θα βιώσετε, όλα τα σενάρια που δεν θα γράψετε ποτέ στο μυθιστόρημα της ζωής σας. Είναι ο δυνητικός εαυτός, που φέρνει τις παραισθήσεις.

Οι άνθρωποι που αφήσατε να λιγοστέψουν χωρίς να προφέρετε το ακριβό «Σ' αγαπώ» θα απαγγείλουν την ετυμηγορία, οι Ερινύες θα σπεύσουν να σας καταδικάσουν. Μη λιποτακθήσετε. Τα συναισθήματα, ο συνήγορός σας και η αξία της αυτογνωσίας, ο αρωγός σας. Το έκτρωμα που βλέπετε στο αντιφέγγισμα του καθρέφτη δεν είστε εσείς, αλλά η έπαρση και η ματαιοδοξία ενός θνητού που προκαλεί το αθάνατο.

Με σταθερή κίνηση, αφαιρέστε τον κονιορτό της ζωής που σας παρασύρει όπου εκείνη θέλει, και μην τρομάξετε από την άξαφνη ακινησία. Αναστοχασμός είναι, και περισυλλογή, και ενσυναίσθηση. Αποβάλλετε σιγά σιγά την τέφρα των ιδανικών που θυσιάσατε, τη νοσηρή νοτιά της κοινωνικής παραζάλης, τα ιζήματα των στερεοτύπων και των δοξασίων, τα κατακάθια των επίπλαστων ιδιοτήτων και αφεθείτε στη θωπεία και την αυθεντικότητα του παιδικού εαυτού, που πεισματικά θα σας ρωτήσει γιατί τον αγνοήσατε.

Μιλήστε, όχι απολογητικά, ούτε φιθυριστά, αλλά με σθένος και βεβαιότητα, και πείτε του, με τη δύναμη την αναζωογονητική της νέας πορείας προς το διηνεκές και της απρόσμενης αποκάλυψης, πως –τελικά– αυτοεκτίμηση είναι η αναμέτρηση του ανθρώπου με το πεπρωμένο του, η δύναμη να αντιπαλεύει και να απειλεί τον ανένδοτο θάνατο με το εύθραυστο ακόντιο της καρδιάς, αλλά με την πίστη πως η ψυχή, στο τέλος, και η αγάπη θα ζεστάνουν τη μοναξιά και την ψύχρα του αιώνιου.

Πάρτε το παιδί που πλέον εναργώς διακρίνετε μες στον καθρέφτη και αγκαλιάστε το με τη στοργή της μητέρας που γνωρίζει πως θα το χάσει.

Η αυτοεκτίμηση ως αυτογνωσία: Δύο συμβουλές

Η αυτοεκτίμηση αντανακλά τη σχέση που έχουμε με τον θάνατο. Η ύπαρξή της σε υψηλά επίπεδα κατά την ενήλικη ζωή επιβεβαιώνει τη συνειδητοποίηση του εφήμερου, ενώ η απουσία της την προσκόλληση σε αυτό. Η μεγαλύτερη απώλεια για τον ευάλωτο άνθρωπο είναι η ανικανότητά του να αντιληφθεί τη χρονική εναλλαγή και την προσέγγιση του αμετάκλητου αυτού γεγονότος, που νοσηματοδοτεί όλα τα υπόλοιπα.

Η καθημερινότητα είναι έτσι δομημένη ώστε να εξαπατά. Πίσω από την κίβδηλη σταθερότητα ελλοχεύει η διαρκής μεταβολή, η αέναη ροή, η κίνηση και η ανατροπή. Ο εαυτός, για να διαφοροποιηθεί, διαρκώς αναζητά

ή εφευρίσκει σημεία αναφοράς. Τα περικλείει με τον μανδύα της μονιμότητας και επανέρχεται πεισματικά σε αυτά, για να τεκμηριώσει τους αυτοπροσδιορισμούς και να ανακατασκευάσει την αυτοεικόνα, ώστε να παραμένει κατ' επίφαση μόνο αναλλοίωτη. Οικογένεια, φίλοι, συντροφικότητα, επάγγελμα, κοινωνία, όλα συμβολικές νοσηματοδοτήσεις, που λαμβάνουν –ανάλογα με τη συγκυρία– βαρύνουσα σημασία, επειδή στοιχειοθετούν την ερμηνευτική του εγώ. Η ετυμηγορία για τον αληθινό εαυτό μία αντινομία: ανάγκες, προσδοκίες, κοινωνική σύγκριση, συμβάσεις, ιδανικά, όλα συνθέτουν το τελικό πόρισμα, το οποίο θα ανακοινωθεί στον καθένα από εμάς τη στιγμή ακριβώς που δεν θα μπορούμε να πράξουμε οτιδήποτε για να το αλλάξουμε. Πρώτο μέλημα του ανθρώπου να αποτινάξει τις άγκυρες που τον καθηλώνουν, υποσχόμενες τη φενάκη της ασφάλειας και της προβλεψιμότητας. Τίμημα και κέρδος της απόφασης αυτής η έξοδος από το βαλτώδες λιμάνι της ρουτίνας και η εκστατική περιδίνηση στο παράτολμο και το αδοκίμαστο. Αλλά κι εκεί η ισορροπία δεν είναι διασφαλισμένη. Οι φυγόκεντρες δυνάμεις μπορούν να αποδομήσουν την ανυποψίαστη προσωπικότητα και να υποθηκεύσουν τη διαύγιά της με νευρωτικές συμπεριφορές και στρεβλώσεις. Τόσο ο εφησυχασμός, όσο και η διακινδύνευση οδηγούν τον επιπόλαιο αναζητητή στους αργυραμοιβούς της ευτυχίας του.

Κάθε ηλικιακό στάδιο που παρέρχεται αφήνει ένα μικρό κέρδος και ένα έλλειμμα στον άνθρωπο. Καμιά φορά εσχατολογικά γεγονότα στιγματίζουν ανεξάλειπτα την ύπαρξη, αλλά είναι τόσο σπάνια, που η σημα-

σία τους είναι ολοφάνερη και αποκαλυπτική. Το πρόβλημα όλων, σε τελική ανάλυση, είναι η αδυναμία να διακρίνουν τη σπουδαιότητα των ασήμαντων καθημερινών αλλαγών, οι οποίες περνούν συνωμοτικά απαρατήρητες, μέχρι που να σωρεύσουν τόση ενέργεια, ώστε αθροιστικά να μετασχηματίσουν την προσωπικότητα και να αφήσουν ξέπνοο τον αυτο-παρατηρητή να αναλογίζεται πώς έφτασε, χωρίς να το νιώσει, μέχρι εδώ. Ο προνοητικός ταξιδευτής προς την αλήθεια ποτέ δεν υποτιμά τις χρυμμένες διαστάσεις των λεπτομερειών που συνέχουν το είναι του.

Ασκήσεις αυτοεκτίμησης

Το δικαίωμα στην αυτοεκτίμηση απορρέει από το γεγονός πως ανήκετε στην ανθρωπότητα και, για να διαβάσετε αυτές τις γραμμές, από την παραδοχή πως έχετε καταφέρει, παρά τις αντιξοότητες, να επιβιώσετε μέχρι σήμερα.

Πραγματικά, όλοι σας είστε μοναδικοί, όσον αφορά στις εμπειρίες, στην προσωπικότητα, στον χαρακτήρα. Σαφώς και υπάρχουν στιγμές που καταρρακώνουν το αυτοσυναίσθημα, κάμπτουν τη σιγουριά, λυγίζουν τη βεβαιότητα. Όμως κανένας δεν εξουσιοδοτείται, παρά μόνο καταχρηστικά και αυτόκλητα, να αμφισβητήσει τον συναισθηματικό σας πλούτο, να κρίνει τις ιδιότητες και να αποφαινεται για την ποιότητά σας. Είστε οι τροπαιούχοι της ζωής και μόνο ο εαυτός σας μπορεί να προβαίνει σε αξιολογικές κρίσεις.

Για ένα δεδομένο δεν μπορείτε να εκφέρετε ενάντια επιχειρήματα: πως το σύμπαν ολόκληρο θα ήταν διαφορετικό, εάν εσείς δεν είχατε υπάρξει, αλληλεπιδράσει, ποθήσει, εργαστεί, εάν εσείς δεν είχατε για κάποιον σκοπό, που θα σας αποκαλυφθεί εσχατολογικά, διανύσει την πορεία σας μέχρι τώρα στον πλανήτη μας.

Φανταστείτε την αυτοεκτίμηση ως μία συνισταμένη των ικανοτήτων και της αξίας που αποδίδετε στην ύπαρξή σας. Κάποιοι είναι ικανοί και το αναγνωρίζουν καθημερινά με τονωτικές ενέσεις αυταξίας, αρκετοί, ενώ είναι ικανοί, για πολλούς λόγους σταματούν να το βλέπουν και περιμένουν από άλλους την αναγνώριση, και μερικοί, ενώ είναι περιορισμένοι όσον αφορά στις δυνατότητες, τείνουν να αποδίδουν μεγάλη αξία στον εαυτό τους, πείθοντας και τον περίγυρό τους γι' αυτό και επιτιθέμενοι σε όποιον τολμήσει να τους αμφισβητήσει.

Αναλογιστείτε τι επηρεάζει τη δική σας αίσθηση πληρότητας και αυτο-ολοκλήρωσης.

Η αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα κοινωνικής σύγκρισης, είναι αυτό που βλέπουμε στο συμβολικό κάτοπτρο της ματιάς των άλλων. Αν κάθε βράδυ ρωτάτε και ο καθρέφτης απαντά πως είστε η ωραιότερη, η ευγενέστερη, αυτή που σύμφωνα με τις στάσεις της πορεύτηκε άλλη μια μέρα, τότε η γαλήνη και η ισορροπία σηματοδοτεί τον βίο. Αν, όμως, κρυμμένη η Χιονάτη, παραδοκεί να πάρει τα σκήπτρα, να σας εκθρονίσει από τις βεβαιότητες και να σπείρει την αμφιβολία και την έριδα, η αυτοεκτίμηση τίθεται εν αμφιβόλω. Κι

όμως, δεν θα έπρεπε: τους Κύκλωπες δεν θα τους συναντήσετε, αν μέσα σας δεν τους κουβαλάτε. Η αξία είναι θεϊκό χάρισμα, που σας δωρήθηκε επειδή γεννηθήκατε κατ' εικόνα και καθ' ομοίωση.

Η αυτοεκτίμηση αυξάνεται, όταν πιστεύουμε πως ασκούμε έλεγχο στα γεγονότα της ζωής μας, κι επομένως οποιαδήποτε δράση είναι προτιμότερη από την αδράνεια, την παραίτηση, την παράδοση. Σχεδόν όλα τα προβλήματα είναι μαθημένες συμπεριφορές, που ξαφνικά, ενώ κάποτε χάριζαν επιτυχία, έγιναν μη λειτουργικές. Η μεμφιμοιρία, η γκρίνια, η κατάθλιψη, ο φθόνος, η σύγκριση είναι η σίγουρη ατραπός προς τη νέκρωση των πιο ζωογόνων στοιχείων του εαυτού.

Η αυτοεκτίμηση έχει σε μεγάλο ποσοστό καλλιεργηθεί από τους γονείς κατά την παιδική ηλικία. Δεν είστε υπεύθυνοι, εάν εκείνη την καθοριστική περίοδο δεν δεχθήκατε αρκετό σεβασμό, αναγνώριση, αγάπη. Συμφιλιωθείτε με τους πρωταγωνιστές της προσωπικής σας ιστορίας και προχωρήστε, έχοντας με τη συγχώρεση και την άφεση απαλλαγεί από τις άγκυρες που σας καθηλώνουν:

- Γράψτε σε μικρά χαρτάκια τις ιδιότητές σας που θεωρείτε ανεκτίμητες, μοναδικές, ιδιαίτερες, βασικές, θελκτικές: μπορεί να είστε υπομονετικοί, φιλόδοξοι, εργατικοί, στοργικοί, φιλαλήθεις, εύκαμπτοι, οργανωτικοί, δημιουργικοί. Σκεφτείτε αναλυτικά και ρεαλιστικά, και καταγράψτε εκείνα μόνο τα χαρακτηριστικά που εσείς εκτιμάτε κι όχι οι άλλοι.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

- Ιεραρχήστε τις αρετές αυτές κατά σειρά σπουδαιότητας.
- Κλείστε τα μάτια και σκεφτείτε ότι ένας επίβουλος εχθρός έχει τη δυνατότητα να σας στερήσει κάποιες από αυτές, να τις υποκλέψει, να τις καταχραστεί. Σας δίνει, όμως, την ευκαιρία να επιλέξετε. Εσείς ποιες θα θυσιάσετε; Διαλέξτε εκείνα τα προτερήματα που θα απολέσετε. Ποια είναι και πώς θα είναι ο εαυτός σας χωρίς το καθένα από αυτά; Τι επίδραση θα έχει η αφαίρεση στους σημαντικούς άλλους;
- Θα έχετε, πλέον, κατανοήσει πως η παραμικρή απώλεια των ιδιοτήτων σας αλλοιώνει συλλήβδην την προσωπικότητά σας και, αντιλαμβανόμενοι το μέγεθος της ζημίας, εκλιπαρείτε τον φανταστικό εχθρό έστω να σας επιστρέψει δύο από αυτές. Ποιες θα παίρνατε πίσω; Γιατί;

Ίσως τώρα να έχετε υποψιαστεί πόσο σημαντικά και υπέροχα, και αναντικατάστατα είναι όσα κατέχετε και πώς δεν πρέπει σε κανέναν Αττίλα να ανοίξετε τις πύλες, έστω κι αν αυτός είναι ο ίδιος ο εαυτός σας.

Σκεφτείτε τους «ρόλους» σας

- Συγκρίνετε τον ρόλο σας, ως συντρόφου, με αυτούς των γονιών σας. Ποιες ομοιότητες και ποιες διαφορές βρίσκετε; Γράψτε τες σε ένα χαρτί και

αναλογιστείτε αν προέκυψαν από προσωπικές μεταβολές ή από κοινωνικές αλλαγές. Σε τι θα θέλατε να τους μοιάσετε και σε τι να διαφοροποιηθείτε;

- Σκεφτείτε ποιος ο ρόλος του επαγγέλματος και του χρήματος στη ζωή σας. Ποιο ποσό χρημάτων θα ήταν αρκετό για να επιτύχετε οικογενειακή ισορροπία και ποιο –είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω– θα την διακύβευε;
- Ποιες οι σχέσεις σας με την εκτεταμένη οικογένεια του συντρόφου σας και ποιες με τη δική σας; Σε τι μοιάζουν ή διαφέρουν, όσον αφορά στις συνήθειες, στα ενδιαφέροντα, στην κουλτούρα, στους συναισθηματικούς δεσμούς;
- Πόση σημασία αποδίδετε στο σεξ; Θα δοκιμάζατε μία εναλλακτική σεξουαλική σχέση; Αν ναι, μπορείτε να αντέξετε τα πιθανά φέματα και τη διακινδύνευση της περιπέτειας; Για πόσο καιρό θα διατηρούσατε μία ανομολόγητη σεξουαλική σχέση;
- Τι σημαίνει για σας η λέξη «σπίτι»; Θυμηθείτε το πατρικό σας και εστιάστε σε όσα ομοιάζουν ή διαφέρουν από το σημερινό.
- Καταγράψτε τους πολλαπλούς «ρόλους» που έχετε ως γονιός, παιδί, εργαζόμενος, φίλος, εραστής ή ερωμένη. Ποιοι συγκρούονται μεταξύ τους και ποιοι αλληλοσυμπληρώνονται;
- Σκεφτείτε τα κρίσιμα συμβάντα, εκείνα που άλλαξαν κάποτε δραστικά την καθημερινότητά σας. Καταγράψτε τα και αναλογιστείτε αν ήταν

ζήτημα συνθηκών ή ηθελημένα. Χωρίστε τα αναλόγως και καταγράψτε ποιες πιθανότητες απειλούν σήμερα τη ζωή σας και ποιες άμυνες έχετε σκεφτεί. Θα επιθυμούσατε μία δραστική μεταβολή τώρα, ακόμη κι αν μηδενίζατε τα πάντα;

- Ψάξτε για φωτογραφίες με τον/τη σύντροφό σας και τα παιδιά σας, εάν υπάρχουν. Διαλέξτε εκείνες που απηχούν ευτυχισμένες στιγμές –και όσες το αντίθετο– και ταξινομήστε τις ανά χρονολογική σειρά.
- Ποιο είναι το όνειρο που θα θέλατε να ζήσετε πριν από το τέλος; Περιλαμβάνει μόνο εσάς ή και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας;
- Ποιος ο ρόλος της θρησκείας, της ηθικής, του πολιτισμού, της πνευματικότητας, της πολιτικής, των οικονομικών στη σχέση σας ή την οικογένεια; Δημιουργούν οι έννοιες αυτές συγκρούσεις ή πνεύμα σύμπνοιας;
- Στην παρούσα φάση της ζωής σας τι από τα παρακάτω έχει μεγαλύτερη σημασία; (Βαθμολογήστε επί τοις εκατό.)
 - η ανάγκη του ανήκειν
 - η ανάγκη για αυτονομία
 - η ανάγκη για μοναξιά
 - η ανάγκη για εξάρτηση
 - η ανάγκη για αλλαγή
 - η ανάγκη για ασφάλεια
 - οι ναρκισσιστικές σας ανάγκες
 - η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή
- Πώς διαχειρίζεστε το πέρασμα του χρόνου και τις

αλλαγές στην εξωτερική σας εμφάνιση; Επιλέξτε μία παλιά σας φωτογραφία, τότε που νιώθατε ομορφότερη/-ος από ποτέ (ή ακόμη και τωρινή) και πείτε της τρία πράγματα που δεν έπρεπε να είχε πράξει και τρία που θα έπρεπε οπωσδήποτε να κάνει.

- Τα παιδιά σας, αν υπάρχουν, έχουν ενστερνιστεί τις αξίες σας; Σε τι διαφέρουν;
- Καταγράψτε όλα όσα σας έχει αποκρύψει ο/η σύντροφός σας ή εσείς και έχουν αποκαλυφθεί. Πώς αυτά επηρέασαν τη σχέση σας;

Η αυτοεκτίμηση μετά τα σαράντα

Αν και πολλά έχουν γραφτεί για την αυτοεκτίμηση και την καλλιέργειά της κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, λίγα είναι γνωστά για τις ψυχολογικές διεργασίες που συντελούνται μετά την ηλικία των 40 ετών. Είναι γνωστή σε όλους η «κρίση ηλικίας», η οποία ταλανίζει τους ανυποψίαστους μεσήλικες με τα συνοδευτικά καταθλιπτικά ή μεγαλομανιακά επεισόδια. Όμως δεν έχει εξηγηθεί επαρκώς η φόρτιση που συνοδεύει τη συνειδητοποίηση του περάσματος μιας διχοτομικής γραμμής, η οποία χωρίζει τη ζωή στα δύο, και τη διαπίστωση πως τα υπολειπόμενα χρόνια είναι στατιστικώς λιγότερα από αυτά που προηγήθηκαν. Η σειρά των αναμμένων κεριών του Καβάφη αυξάνεται εξαιρετικά γρήγορα και ο αναστοχασμός είναι απαραίτητος για την ομαλή προσαρμογή του ατόμου.

Δυστυχώς, οι άνθρωποι που προσεγγίζουν το κρίσιμο αυτό μεταίχμιο πρέπει να αντιμετωπίσουν αρκετές σκληρές παραδοχές:

- Υπάρχουν χιλιάδες συνάνθρωποι που δεν κατάφεραν να προσεγγίσουν αυτή την ηλικία και, επομένως, η δυνατότητα συνέχισης της ύπαρξής μας πρέπει να θεωρείται δώρο.
- Ό,τι δεν έχει επιτευχθεί σε προηγούμενες ηλικίες μπορεί να επαναληφθεί και να βιωθεί μόνο ως παρωδία. Κάθε εξελικτική περίοδος έχει τις δικές της ανάγκες και απαιτήσεις και η οπισθοδρόμηση για τη λύση καθηλώσεων και αγκυλώσεων του παρελθόντος επιτυγχάνεται μόνο μέσω ψυχοθεραπείας. Αν, για παράδειγμα, κάποιος δεν έχει ζήσει τους μεγάλους έρωτες κατά την εφηβεία και δεν έχει παραφρονήσει για την καρδιά μιας ή ενός ιδεατού συντρόφου, θα γελοιοποιηθεί, εάν το επιχειρήσει στα πενήντα.
- Εάν δεν έχει επιτευχθεί η συμφιλίωση με τα φαντάσματα του παρελθόντος στα σαράντα, τα χρόνια που έπονται θα είναι οδυνηρά. Η συνέχιση της πορείας προϋποθέτει την εναργή ενατένιση των σχέσεων με τα πρόσωπα που μας καθόρισαν κατά τα προηγούμενα στάδια, τη νοερή συνομιλία με αυτά, τον επαναπροσδιορισμό με καθαρή, απολογητική σκέψη των δεδομένων και τη συναισθηματική αποκατάστασή τους με αρωγό την εμπειρία και τον κριτικό λόγο. Οι πράξεις του παρελθόντος δεν παραγράφονται, αλλά, όσο υπάρχει η δυνατότητα, μπορούν να επαναδια-

πραγματευθούν. Καθώς η ηλικία προχωρά, μειώνονται οι επιλογές, τα γνωστικά σχήματα γίνονται πιο άκαμπτα και οι αυτοαξιολογήσεις δριμύτερες. Οι πιθανότητες είναι πολωτικές: είτε, αναμετρώντας τα πεπραγμένα, θεωρούμε ότι καλώς πολιτευτήκαμε και οδηγούμαστε ήρεμα προς την κορύφωση της ολοκλήρωσης είτε διαπιστώνουμε ότι δράσαμε σαν να είμαστε κάποιοι άλλοι, οπότε η μέση ηλικία είναι η έσχατη ευκαιρία αλλαγής.

- Μετά τα σαράντα οι κοινωνικοί ρόλοι έχουν παγιωθεί, η ταυτότητα του εγώ έχει σταθεροποιηθεί, οι σεξουαλικές επιλογές έχουν αποκτήσει ωριμότητα και η θέση στην κοινωνία έχει καθοριστεί. Συχνά, όμως, ανεξέλεγκτα γεγονότα αλλοιώνουν την αυτοαντίληψη και την κοσμοθεωρία γενικότερα: αρρώστιες αγαπημένων προσώπων, θάνατοι γονέων –για πολλούς η απώλεια της μητέρας ισοδυναμεί με την αναντικατάστατη έλλειψη του ανθρώπου που περισσότερο από όλους τους είχε αγαπήσει–, προβλήματα παιδιών, ξαφνικά διαζύγια, αποξένωση αγαπημένων φίλων κ.λπ. Οι εσχατολογικές αυτές καταστάσεις είναι εκείνες οι οποίες καθορίζουν την αξία που αποδίδουμε στον εαυτό, γιατί τελικά η αυτοεκτίμηση δεν είναι παρά η σχέση που έχουμε με τον θάνατο.
- Κατά τα χρόνια που ακολουθούν το σώμα δεν θα έχει τις ίδιες βιολογικές δυνατότητες και η στωική αποδοχή αυτής της διαπίστωσης σε μία κοινωνία που θέτει αξιακά πρότυπα ισχύος, ρώ-

μης και επιθυμητής εξωτερικής εμφάνισης είναι βασική. Ο φόβος της επικείμενης γήρανσης συνδέεται με πλήθος ψυχολογικών προβλημάτων και κυρίως με την κατάθλιψη. Οι αλλαγές στον οργανισμό με την πάροδο της ηλικίας μπορούν να ταξινομηθούν σε μεταβολές στον γνωστικό τομέα, στην προσωπικότητα και στην προσαρμογή. Όσον αφορά στον πρώτο, παρατηρείται αδυναμία πρόσκτησης νέας γνώσης, η οποία όμως δεν ισχύει, εφόσον τα καινούργια ερεθίσματα αναφέρονται σε δεξιότητες που ήδη κατείχε το άτομο. Για παράδειγμα, μία νέα πληροφορία για το επάγγελμα αποθηκεύεται πολύ πιο άνετα σε σύγκριση με ένα εντελώς καινοφανές ερέθισμα. Τελευταίες έρευνες έχουν αποδείξει ότι η απώλεια της μνήμης είναι επιλεκτική (τα άτομα ξεχνούν συμβάντα και πληροφορίες που δεν τους ενδιαφέρουν) και δεν αφορά στη μακροπρόθεσμη, αλλά στη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Τα νέα γι' αυτούς ερεθίσματα πρέπει να παρουσιάζονται με ολοένα και πιο αργούς ρυθμούς, ενώ οι ασκήσεις απομνημόνευσης, το διάβασμα και η ενεργός συμμετοχή σε δραστηριότητες αποτρέπουν την εμφάνιση του φαινομένου. Η απώλεια μνήμης είναι παθολογική κατάσταση και μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες, αλλά στους νέους αποδίδεται στο άγχος και στην κούραση, ενώ στους μεγαλύτερους στην ηλικία.

- Αν και τα σημάδια της γήρανσης είναι ευκόλως διαπιστώσιμα (ρυτίδες, φθίση, απώλεια μνημο-

νικής ικανότητας, κούραση), τα αντίδωρα της ενηλικίωσης δεν εκτιμώνται με την ίδια άνεση: αυξημένη κρίση, παγιωμένοι και τελειοποιημένοι νοητικοί χάρτες για εκατοντάδες ενδεχόμενα, αυτοματοποιημένοι και αποτελεσματικοί χειρισμοί πιθανοτήτων, ικανότητα πρόβλεψης των μελλοντικών δράσεων, αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη, βαθιά επεξεργασία των πληροφοριών, έλεγχος των ενορμήσεων, εξισορρόπηση των αμυνών, αρραγές οπλοστάσιο εναλλακτικού ρεπερτορίου συμπεριφορών, ρεαλιστικές προσδοχίες.

- Η αυτοεκτίμηση εξαρτάται από την κοινωνική σύγκριση, από τη δυνατότητα ελέγχου των γεγονότων της ζωής και από την αυτοαξιολόγηση, τη διαφορά, δηλαδή, μεταξύ του ιδεατού και πραγματικού εαυτού. Επιπλέον, συσχετίζεται με την αποτελεσματικότητα και τη θέληση για ανάληψη ευθυνών. Έρευνες δείχνουν ότι διατηρείται υψηλή μέχρι τα εξήντα και μάλιστα ο ρυθμός αύξησής της είναι πολύ ταχύτερος από αυτόν των νεαρότερων ηλικιών. Κατά την τρίτη ηλικία η αυτοεκτίμηση πλήττεται, εξαιτίας παραγόντων όπως η συνταξιοδότηση, τα προβλήματα υγείας, το σύνδρομο της άδειας φωλιάς, η απαξίωση των ηλικιωμένων από το κοινωνικό σύστημα. Πάντως, αρκετοί ερευνητές πιστεύουν ότι η σημασία της υψηλής αυτοεκτίμησης έχει υπερεκτιμηθεί, δεδομένου ότι δεν συνδέεται πάντα με την ευτυχία και δεν παρουσιάζει σταθερότητα κατά τη διάρκεια του βίου.

- Η προαναφερθείσα κοινωνική σύγκριση αναφέρεται στη βιολογική κατάσταση, την οικονομική άνεση, το κοινωνικό status, την απόκτηση παιδιών και τη δημιουργία σταθερής οικογένειας. Όλες οι έρευνες συγκλίνουν, επίσης, στη διαπίστωση ότι η ποσότητα και ποιότητα των κοινωνικών δικτύων και σχέσεων καθορίζουν τον βαθμό της αυτοεκτίμησης. Η μέση ηλικία είναι συνυφασμένη με την επιτυχία στους παραπάνω τομείς, με την κατάκτηση υψηλόβαθμων θέσεων, με τη διεύρυνση του κύκλου των γνωστών, με την επαγγελματική σταθερότητα και την οικογενειακή νηνεμία, με την εξασφάλιση πόρων για καλή υγειονομική περίθαλψη, με την ευχέρεια αποκόμισης ποικίλων εμπειριών, με τη δυνατότητα ταξιδιών και με την επέκταση των επιλογών σε χόμπι και ενδιαφέρουσες ασχολίες. Η κοινωνική σύγκριση έχει νόημα μόνο όταν αφορά σε άτομα παρόμοιας ηλικίας, επειδή διαφορετικά τα αποτελέσματα είναι εκ προοιμίου κίβδηλα. Δεν έχει νόημα, για παράδειγμα, η αντιπαραβολή των φυσικών ιδιοτήτων ενός δεκαοχτάρη με κάποιον στα πενήντα. Η αυτοεκτίμηση των ατόμων άνω των σαράντα δεν συμβιβάζεται με υποκατάστατα ποιότητας. Απαιτεί τα δεδουλευμένα και αναιρεί τα ισχύοντα, αν δεν ικανοποιούν τα κριτήρια, τα οποία πια εκπορεύονται εκ των έσω και είναι πολύ πιο απαιτητικά σε σύγκριση με νεαρότερες ηλικίες.
- Υπό τις σημερινές συνθήκες, η αύξηση των διαζυγίων, οι μετασχηματισμοί της πυρηνικής οικογένει-

ας, η ανεργία ατόμων μεγάλης ηλικίας, η οικονομική κρίση, τα ευδαιμονιστικά πρότυπα, η έκπτωση του κράτους πρόνοιας, η είσοδος στην εποχή της διακινδύνευσης, η περιρρέουσα αστάθεια, η ανενδοίαστη περιθωριοποίηση των μειονεκτούντων, η εξαθλίωση των οικονομικά αδυνάμων, επιδεινώνουν περισσότερο την αίσθηση ελέγχου, που είναι απαραίτητο συστατικό της αυτοεκτίμησης, και θέτουν εν αμφιβόλω αξίες που παλαιότερα αποτελούσαν εγγύηση για την εύρωστη αυτοεικόνα. Η διακύβευση και οι κλυδωνισμοί απαιτούν ευελιξία, προσαρμοστικότητα και διάθεση για ρίσκο, ιδιότητες που η κοινωνία απλόχερα αναγνωρίζει στους νέους και όχι σε άτομα που κουβαλούν την ευθύνη κι άλλων μελών μιας οικογένειας.

- Η εσωστρέφεια αυξάνεται καθώς κάποιος οδεύει προς την τρίτη ηλικία, αλλά ταυτόχρονα μειώνεται ο νευρωτισμός. Σύμφωνα με τη θεωρία της απόσυρσης, καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, αποστερούνται μεγάλου μέρους των κοινωνικών τους ρόλων, αλλά και η ίδια η κοινωνία τους περιθωριοποιεί (κυρίως για λόγους που σχετίζονται με την παραγωγή και την οικονομία). Κοινωνικά αίτια αναγκάζουν τους ηλικιωμένους να αποδεχτούν ρόλους εξάρτησης (από την οικογένεια, την κρατική μέριμνα, το σύστημα πρόνοιας και περίθαλψης), που πολλές φορές είναι γενεσιουργοί παράγοντες κατάθλιψης.
- Αν το ζητούμενο για τον άνθρωπο είναι η διασφάλιση της ευτυχίας –μιας φευγαλέας κατά-

στασης κατά την οποία όλες οι εσωτερικές δυνάμεις και ανάγκες βρίσκονται σε ισορροπία—, η αυτοεκτίμηση είναι απλά μία πρόφαση ή ένα δώρο της συγκυρίας, για να ξεφύγουμε από τη ναρκισσιστική και νευρωτική ενασχόληση με το εγώ. Γιατί από την ηλικία των σαράντα και έπειτα όλοι πια γνωρίζουν, έχοντας επιβιώσει από συναισθηματικές μάχες και πολέμους ψυχικούς, ότι το μόνο αντίδοτο στην υπαρξιακή μοναξιά είναι η προσφορά προς την ανθρωπότητα και η αγάπη.

Συναισθηματικό λεξικό

Η γνώση των ορίων μας είναι η μεγαλύτερη κατάκτηση, μία σοφία που την κατανοούμε μόνο όταν οι αντοχές μας έχουν εξαντληθεί. Κι όμως, οι περισσότεροι προκρίνουν να ζουν με δύο αντιθετικές αυταπάτες: πως η θέλησή τους αρκεί για να επιτύχουν οτιδήποτε ή πως οι συνθήκες έγιναν μοίρα ανίκητη.

Οι μισές σχεδόν επιλογές μας προκαθορίζονται γενετικά, σε τέτοιον βαθμό, που κατ' επίφαση μόνο αποτελούν συνειδητές, ελεύθερες αποφάσεις. Ένα μεγάλο μέρος των πράξεων είναι αποτέλεσμα του περιβάλλοντος, της κοινωνίας, των συνεξαρτήσεων, των συμπτώσεων, μα κυρίως του τρόπου που προσαρμοζόμαστε σε αυτά.

Στο τέλος απομένει ένα κομμάτι μονάκριβο και πολύτιμο της δικής μας αυτενέργειας, μικρό ποσοστιαία,

που μπορεί όμως να προκαλέσει τη μεγαλύτερη αλλαγή. Σε αυτό εδράζεται η διαφοροποίηση στην προσωπικότητα: άνθρωποι που θα αποτολήσουν το φαινομενικά αδύνατο ή ρακοσυλλέκτες των καιρών που θα συμβιβαστούν.

Τα πάντα ξεκινούν με την αντίληψη του πεπερασμένου. Η παραδοχή του θνητού, του ατελούς, του εύθραυστου πλάσματος, το οποίο όμως προικίστηκε με την εμβρίθεια να το αποδέχεται και να αγωνίζεται, μάταια, να το αλλάξει. Η τραγικότητα της ύπαρξης είναι η απαρχή της αυτογνωσίας.

«Περιγράψτε σε ένα χαρτί τι νιώσατε σήμερα» λέω σε διαλέξεις. Και οι περισσότεροι σιωπούν ενώπιον μιας αδιανόητης ένδειας. Είτε, σαν μηχανές, δεν αισθάνονται, είτε αγνοούν το λεξιλόγιο των αισθημάτων, είτε δεν έχουν χρόνο να τα αναλύσουν, ή, το χειρότερο, φοβούνται να αποκαλυφθούν. Υπάρχουν εκείνοι που άγονται από τις ορμές τους, που ανεξέλεγκτα αντιδρούν χωρίς περίσκεψη (και χωρίς αιδώ) στις καταστάσεις, που επαναλαμβάνουν ανεπιτυχή μοτίβα κατάθλιψης, φιληδονίας, εριστικότητας, απάθειας, ευσυγκινησίας, καχυποψίας, δυσπιστίας, ατολμίας, κομπορμισμού, ματαιοδοξίας και υποκρισίας· και υπάρχουν κι εκείνοι που έρχονται σε επαφή με τους μηχανισμούς άμυνας και όχι με το πρωτογενές και το αυθόρμητο.

Αλήθεια πόσοι από μας λέμε «Δεν σε εμπιστεύομαι», υπονοώντας πως ήθελα να σε προβλέπω, να σε χαρτογραφώ και δεν το κατάφερα. Επικαλούνται τον σεβασμό και ξεχνούν πως είναι κράμα αγάπης και φό-

βου, όχι εκτίμησης. Πόσοι κραυγάζουν «Οδηγείς σαν τρελός», για να μην πουν ότι τρέμουν αν δεν έχουν τον έλεγχο· κραδαίνουν τα «Σ' αγαπώ», για να δεσμεύσουν, να παρασιτήσουν, να ενοχοποιήσουν, να εξαρτηθούν· ωρύονται «Είσαι γελοίος», αντί να πουν «Νιώθω πληγωμένη, ανασφαλής, ευάλωτη». Πόσοι θυμώνουν για την καθυστερημένη επιστροφή της κόρης το Σαββατόβραδο, για να αποφύγουν την ομολογία πως οι νουθεσίες τους δεν έθεσαν φραγμούς, πως ανησυχούν μην πάθει κακό, πως αναπολούν τα χρόνια που ήταν μικρή. Και πόσοι, ακόμη περισσότεροι, επικαλούνται έναν φρενήρη τρόπο ζωής, για να μην παραδεχτούν ότι απλώς γερνούν και ότι στάθηκαν αναποτελεσματικοί διαχειριστές του χρόνου, που καλπάζει, που αγνοεί, που χάνεται, που ποτέ δεν είναι αρκετός. Πόσοι δεν θα υπέμεναν πολλά για μια νέα αρχή, για μία ακόμη ευκαιρία.

Πες: αισθάνομαι ενοχή, θλίψη, χαρά, οργή, αγάπη, και μιλάς για συναισθήματα. Πες: σκέφτομαι ότι, αισθάνομαι ότι, υπολογίζω, και μιλάς με τη λογική. Κάποιοι θεωρούν πως οι άλλοι ευθύνονται για όσα το θυμικό προστάζει. «Με κάνεις να νιώθω ασήμαντος, σπουδαίος, ανεπαρκής.» Μα τα συναισθήματα πηγάζουν εσωτερικά. Είναι δική μας η υπαιτιότητα, και οι συνέπειες, και το τίμημα. Και πολλοί αγνοούμε πως οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται διαφορετικά και στις πιο όμοιες περιστάσεις: στο πένθος άλλοι επιζητούν τη μοναξιά και άλλοι την κοινωνική παραμυθία.

Επιταχύνετε την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων. Να το πρώτο βήμα. Επιβίωση, αυτοεκτίμηση, προ-

σαρμογή, ασφάλεια και προβλεψιμότητα, αυτόνομος ηθικός κώδικας, προσωπική τελείωση. Ξεχωρίστε τα σημαντικά από τα ασήμαντα. Δείτε πως η επιρροή, η εξουσία, η φήμη είναι εξάρτηση και συγκεκαλυμμένη αδυναμία, ανάγκη για αποδοχή, πείσμα σε πραγματικούς και συμβολικούς γονείς. Διαχωρίστε το μέσο από τον σκοπό. Τα υπεράριθμα υλικά αγαθά δεν προσφέρουν ευμάρεια, αλλά μία κίβδηλη αίσθηση ανικανοποίητου. Οι πυκνές σχέσεις, δυσχέρεια στην αφοσίωση. Βάλτε στόχους συναισθηματικούς: πώς θα νιώθω αν επιτύχω αυτό, αν αντιδράσω έτσι, αν αδρανήσω, αν δειλιάσω, αν φανερωθώ...

Προβάρετε συναισθήματα και προκαλέστε τα σε όσους συναναστρέφεστε. Ζητήστε ανατροφοδότηση για το πώς εξελίσσονται. Παίξτε με τους ρόλους σας. Κι όλα αυτά θα είναι οι πρώτες μόνο συλλαβές στο λεξικό του συναισθήματος.

Τα κίνητρα των άλλων και οι πολλαπλές ερμηνείες τους

Αν μπορέσετε να φανταστείτε ένα μέρος χωρίς την επίδραση του χρόνου του μαστροπού, ας υποθέσουμε σε κάποιον «αντάρτη» πλανήτη, πριν από τη δημιουργία και τη μεγάλη έκρηξη, τότε η έννοια της κλασικής αιτιότητας καταλύεται: επειδή αυτό που συνδέει την αιτία με το αποτέλεσμα, πέρα από κάποιες επιπλέον συμβατικές σχέσεις, είναι κυρίως η χρονική στιγμή που επιτελούνται. Το πρώτο οπωσδήποτε προηγείται

του δεύτερου και το προσδιορίζει. Σε έναν τέτοιο φανταστικό πλανήτη τα γεγονότα θα συνέβαιναν όπως στα όνειρα, χωρίς μία εξήγηση, αυτόνομα, τυχαία, ανεξάρτητα από υποθέσεις, συνέπειες, ερμηνείες και σκοπούς, υπερτοπικά και άχρονα.

Θα έλεγε κανείς ότι το σύμπαν εξυπηρετεί και αυτό: δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να πράττει αιτιοκρατικά και τελονομικά. Να εξηγεί τη συμπεριφορά. Να έχει την ψευδαίσθηση πως ορίζει τις επιλογές του και να νομίζει πως αυτές οριοθετούνται σε ένα πλαίσιο σημαδεμένο από νόμους φυσικούς και σταθερές αδιαμφισβήτητες. Είναι το μοναδικό μέρος όπου τα πάντα αποκτούν νόημα, το ανεπανάληπτο θέατρο, που στεγάζει την πιο θαυμαστή παράσταση.

Ο κόσμος μας –υπό το πρίσμα αυτό– είναι μία σκηνή, όπως όλοι λένε, μα ο καθείς σκηνοθετεί τους ρόλους του, λαμβάνοντας υπόψη το απρόβλεπτο παίξιμο των άλλων, τις πράξεις που ήδη έχουν διαδραματιστεί και το επισφαλές σενάριο, έτσι που κανείς δεν γνωρίζει ποιος επίλογος θα δοθεί, ούτε καν αν θα μας φανερωθεί στο τέλος. Ένα είναι βέβαιο: πως όλοι οι ηθοποιοί θα αποχωρήσουν αναγκαστικά, ενώ ο θίασος διαρκώς θα εμπλουτίζεται από νέους.

Ο λόγος της παραζάλης αυτής είναι γνωστός μόνο στον Θεό ή σε οτιδήποτε άλλο πιστεύετε, ο οποίος, ανάλογα με τις διαθέσεις Του ή την απόλυτη αγάπη ή έστω παίζοντας ζάρια, μετατρέπεται σε θεατής, κριτικός, παραγωγός και ενίοτε πρωταγωνιστής. Εάν, εν τέλει, αισθάνεστε τραγωδοί, αθύρματα, πιόνια, κομπάρσοι ή κωμικοί, αυτό εξαρτάται από το ποιόν της

σοφίας που έχετε αποκτήσει και από το κατά πόσο επιτύχατε να εμβαθύνετε, πέρα από τις γραμμές, στον ρόλο που σας χαρίστηκε.

Στην κοινωνία, όπως και στο θέατρο, η γνώση και η αξιολόγηση των κινήτρων (τόσο των δικών μας, όσο και των άλλων) αποτελεί την πεμπτουσία της κοσμοθεωρίας μας και στοιχειοθετεί τις κρίσεις που μορφοποιούν την αντίληψη της πραγματικότητας. Άλλοι το ονομάζουν εμπειρία, άλλοι γνώση και μάθηση, μα σίγουρα, πέρα από όλα αυτά, είναι μέθεξη. Δεν βρίσκουμε άλλο τρόπο να κατανοήσουμε τον άλλον, παρά μόνο αν λησμονήσουμε προς στιγμήν τις δικές μας γραμμές και ατάκες, και εμβαθύνουμε φαντασιακά στο είναι και στην ουσία του διπλανού ή του απομακρυσμένου. Ή, ακόμη καλύτερα, εάν εγκαίρως αποδεχτούμε πως ο άλλος και εμείς είμαστε όχι ουσία αλλά γίγνεσθαι, μία διαρκής, δηλαδή, επαναδιαπραγμάτευση, μία αέναη διαλεκτική.

Πώς καταφέρνει κανείς να μετέχει του άλλου; Εύκολο με λόγια να ειπωθεί και δυσχερές να επιτευχθεί. Αν υπάρχει ουσία στους ανθρώπους, ψυχή, σθένος, ενέργεια, αυτή είναι κοινή μοίρα. Ο ηθοποιός-καθημερινός παρατηρητής πρέπει να αποβάλει τις ιδιότητες, τις κοινωνικές συμβάσεις, τα θέσφατα και, αγνός, να εισέλθει στην αλήθεια του συνανθρώπου, υιοθετώντας τις αξίες, τους φόβους, τις ανασφάλειες, τις ελπίδες του ξένου, αρχικά, αλλά του τόσο όμοιου με μας πλησίον. Η αυτοκάθαρση στο αρχικό αυτό στάδιο φαντάζει παράδοξη, ανοίκεια, μακρινή, αλλά πυροδοτείται από τη συνειδητοποίηση πως, εάν δεν μπορέσουμε να

επεκτείνουμε την ύπαρξή μας μέσα από τα σενάρια και τα ιδανικά των άλλων, ουσιαστικά ζούμε σε έναν παράδεισο δυνατοτήτων και εμείς έχουμε εγκλωβιστεί σε μία απόμερη γωνιά του.

Προτροπές για μια νέα αρχή:

- Εξασκηθείτε στο υποθετικό ρεπερτόριο, στο οποίο ποτέ δεν πιστεύατε πως θα ήταν δυνατόν να συγκατανεύσετε, γίνετε φιλάργυρος, ενοικιαστής, εγκληματίας, θύμα, απατημένος και άπιστος, επαίτης και δυνάστης, ετοιμοθάνατος και βρέφος, ηλιαχτίδα και γλυκασμός, αφεθείτε στους δυνητικούς σας εαυτούς, στις εκφάνσεις του άλλου, προβάρετε αντιδράσεις, δράματα και φαρσοκωμωδίες.
- Εμπνευστείτε από την ασάφεια των ορίων σας, για να νιώσετε πώς θα φερόσασταν εσείς, αν οι περιστάσεις ήταν διαφορετικές τόσο για τους ήρωες του έργου, όσο και για τους κορυφαίους της καθημερινότητάς σας.
- Καταγράψτε τι θα κάνατε στη θέση τους, πώς θα αντιδρούσαν εκείνοι, τι κρύβεται πίσω από το εμφανές, το εύκολο, το σκαιώδες. Ποια πανανθρώπινη ανάγκη γεννά τις συμπεριφορές και τις ιδεολογίες;
- Αμφισβητήστε τις γνώσεις σας, τις εγκαθιδρυμένες αυθεντίες, τα εκτροματικά στερεότυπα και μάθετε να κυφορείτε το πιθανό, ασπίδα στο τετελεσμένο.
- Αναλογιστείτε γιατί λαμβάνετε μέρος στο θέαμα αυτό, ποιος ο υποτιθέμενος σκοπός, ποιες φάσεις

έχετε ήδη βιώσει ή αγνοήσει, ποια τα κρίσιμα συμβάντα που άλλαξαν κάποτε τις έξεις σας.

- Χωρίστε τη ζωή σας σε κεφάλαια και σημειώστε πώς το νέο γεννήθηκε κάποτε ως ασήμαντο σημάδι και μεταβολή μέσα στη συνήθεια και πώς η παρακμή μοίρανε τη γέννηση του καινοφανούς και του πρωτόγνωρου.
- Αναγνωρίστε τα εμπόδια και τις συγκρούσεις που σφυρηλάτησαν τον χαρακτήρα σας, γευτείτε ξανά την πίκρα της ματαίωσης, το πείσμα της θέλησης, την αντίφαση των όρων. Ψηλαφίστε το θνησιγενές, για να αισθανθείτε την ευρωστία του αιώνιου.
- Χαρτογραφήστε τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις σας, ανακαλύψτε τα κοινά μοτίβα τους, τις αγκυλώσεις και τα συναρπαστικά χτυποκάρδια, αντιληφθείτε γιατί η συμμετοχή σας στο θεατρικό αυτό παιχνίδι είναι αδιάφορη, βαρετή, χλιαρή, ενθουσιώδης, ανεξάλειπτη. Θα παρακολουθήσατε ποτέ ένα έργο που δεν απογειώνει τους θεατές; Θα δραματοποιούσατε σενάρια αξιώσεων, εάν σε κάθε σκηνή επαναλαμβάνατε τα ίδια συστατικά; Το αίτημα για προβλεψιμότητα και ασφάλεια τις περισσότερες φορές καθοδηγεί το ανούσιο.
- Συγχωρήστε το παρελθόν σας και όσους σας πλήγωσαν, γιατί αν δεν αποδοθεί η άφεση, ακόμη και προς τους νεκρούς, μετατρέπεται σε Άτη και Ερινύα και Νέμεση.
- Πειραματιστείτε με τις πολλαπλές τεχνικές του

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

θεάτρου και της ζωής. Ενσαρκώστε τα δράματά σας σαν να ήταν κωμωδίες και αντίστροφα. Αισθανθείτε τον ρόλο σας και έμμετρα και πεζά. Παραδοθείτε στην ποίηση και στον απολογισμό, πάντοτε ενθουσιούμενοι ότι κανένα ακροατήριο δεν μπορεί ποτέ να είναι το ίδιο.

- Και τέλος, προδιαγράψτε, όσο αυτό είναι εφικτό, τις εισόδους σας στη σκηνή, αλλά κυρίως την έσχατη έξοδο. Ταπεινή, μεγαλόπρεπη, εκκωφαντική ή αμελητέα, δεν έχει σημασία. Γιατί θα την έχετε εμπνευστεί εσείς.

Ποιος φοβάται τον καθρέφτη; Η απειλή της δυσμορφοφοβίας

Οι διασυνδέσεις του εγκεφάλου τους εξειδικεύονται στην ανίχνευση κάθε υποτιθέμενης αρνητικής λεπτομέρειας στο σώμα και αγνοούν τη συνολική εικόνα. Τα οπτικά νεύρα δίνουν μεγεθυμένες πληροφορίες σχετικά με τις ελάχιστες ανωμαλίες και δεν διακρίνουν εύκολα τη σωστή συμμετρία. Δέρμα, μύτη, μαλλιά, στήθος, στομάχι, μάτια, βάρος η διαρκής τους ενασχόληση. Κι όμως, οι υπόλοιποι δεν παρατηρούν οτιδήποτε μεμπτό ή τους βρίσκουν ακόμη και ελκυστικούς.

Δύο τοις εκατό του πληθυσμού θα αναπτύξει –από την εφηβεία κιόλας– τη φοβία της άσχημης μορφής και σταδιακά θα οδηγηθεί σε κατάθλιψη (σχεδόν 76% είναι το ποσοστό), σε ιδεοληψία, σε αυτοκτονική παραφιλολογία, σε αγοραφοβία, σε απόσυρση, σε αποφυγή και

σε αισθητή επιδείνωση της ποιότητας ζωής. Η κοινωνική ζωή θα διαλυθεί και οι επαγγελματικές ικανότητες θα συρρικνωθούν. Όσο για την ερωτική ζωή, θα γίνει ευνουχιστική για τους ίδιους, για τους συντρόφους ή θα κατακρημνιστεί. Όχι, δεν είναι επιφανειακοί, φιλάρεσκοι άνθρωποι. Αντίθετα, δεν τους αρέσει καθόλου η εικόνα που αντικρίζουν ή το ελάττωμα που τρέμουν μήπως αποκαλυφθεί στους άλλους.

Παρά τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, πολύ λίγοι από αυτούς θα καταφέρουν να αναγνωρίσουν το νευρωσικό άγχος, το άδικο, ελεγκτικό υπερεγώ, το πιθανό ψυχολογικό τραύμα, τη νόσο της δυσμορφοφοβίας, που θα έπρεπε να τους στείλει κατευθείαν στον ψυχολόγο.

Ο καθρέφτης, ένας αδέκαστος κριτής, σε σημείο που η θέαση του εαυτού να γίνει δεύτερη φύση, ή ο μεγάλος εχθρός, που πρέπει να απομακρυνθεί πάραυτα και τελεσίδικα. Αποκτούν τέτοια εμμονή με την εμφάνιση, ώστε κάθε επιφάνεια που αντανακλά το φανταστικό πλημμέλημα –το νερό, μια πόρτα με τζάμια– μπορεί να μεταβληθεί στον δήμιο που θα επικυρώσει την αναντιστοιχία μεταξύ του ιδανικού και πραγματικού εαυτού.

Αρχικά, μια γυναίκα, για παράδειγμα, επιχειρεί να αποκρύψει την κατά φαντασίαν μειονεξία, κάνοντας χρήση των πιο περίπλοκων μυστικών της κοσμετολογίας, φορώντας ρούχα που αποκρύπτουν τα τρωτά σημεία και καταφεύγοντας αργότερα σε πλαστικούς χειρουργούς, από τους οποίους είτε εξαρτάται είτε μένει ανικανοποίητη. Όμως εις μάτην, γιατί δεν

υπάρχει τίποτε να διορθωθεί παρά μόνον η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο ψυχαναγκασμός, η τελειοθηρία και ο ψυχικός φόρτος, που αυθαίρετα και αναιτιολόγητα επιβάλλει σε όσους θεωρεί δικούς της. Μερικές φορές υιοθετεί δραστικές μεθόδους: σπάει ελιές, σπυράκια, κόβει τα μαλλιά, αγοράζει ύποπτα, αυτοσχέδια μαντζούνια. Αδυνατεί να δει φωτογραφίες στις οποίες απεικονίζεται και, αν το πράξει, διακρίνει τα ψεγάδια της. Δεν μπορεί να χειριστεί τη φθορά του χρόνου, την ηλικία, τα σημάδια στο δέρμα, το μήκος ή το πλάτος της μύτης, τον ήλιο που αφυδατώνει την επιδερμίδα. Τα ντουλάπια της: αποθήκες καλλυντικών, μπουκαλάκια και σωληνάκια ταξινομημένα εμφατικά κατά μέγεθος, είδος, τιμή, χρώμα. Συγκρίνεται με μοντέλα, ηθοποιούς, τραγουδίστριες, μαθαίνει τα κουτσομπολιά και τις προσωπικές ιστορίες επιτυχίας, αναζητά στο διαδίκτυο πληροφορίες, γυμνάζεται πέραν του δέοντος, αλλάζει διαρκώς δίαιτες, παρακολουθεί εκπομπές ομορφιάς, δοκιμάζει πολλά υποσχόμενα θαυματουργά προϊόντα, απελπίζεται, φοβάται το ρεζίλεμα, την επίκριση, το σκώμμα, τον ανταγωνισμό. Μα το χειρότερο, αναπολεί τον εαυτό σε νεότερη ηλικία, τότε που ο μεταβολισμός, το σφρίγος, η σαγήνη θώπευαν την αυτοπεποίθηση.

Αν προέρχεται από οικογένεια που έδινε μεγάλη σημασία στη γνώμη των άλλων ή στην εξωτερική εμφάνιση, αλλά ακόμη κι αν είχε παραμεληθεί, το κοινωνικό άγχος επιτείνεται, μετατρέπεται σε πίκρα, εσωστρέφεια, ανάγκη για διαρκή επιβεβαίωση, εξασθένηση του εγώ. Τα Μ.Μ.Ε. και ο καταναλωτισμός

προκαλούν τη συναισθηματικά παραπαίουσα προσωπικότητα, προσθέτοντας αιτήματα κάλλους και ζωτικότητα σε κάθε ηλικία.

Πρόκειται για μία ύπουλη νεύρωση, που προσιωνίζει τη δυστυχία με τις ματαιόδοξες αιτιάσεις της.

Σχέσεις και κατάθλιψη

Δύο κοινότερες ερωτήσεις σε κλίμακες αξιολόγησης των κοινωνικών δικτύων είναι ο αριθμός των φίλων και των γνωστών που διαθέτει κάποιος και η συχνότητα επαφής μαζί τους. Δυστυχώς, και οι δύο αξιολογούν μη σημαντικές παραμέτρους, το βάθος και το εύρος, ή έστω επιχειρούν να τα αποτυπώσουν με λάθος τρόπο. Πολλές, πλέον, έρευνες έχουν επικυρώσει αυτό το οποίο γνωρίζει ο κοινός νους: ότι, δηλαδή, η ποσότητα και η τακτικότητα των αλληλεπιδράσεων δεν έχουν τόση σημασία, όσο η ποιότητα και η ειλικρίνεια των σχέσεων. Οι συσχετίσεις με την εμφάνιση κατάθλιψης είναι πια φανερές:

- Σύζυγοι που δεν λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη από τον/τη σύντροφό τους έχουν διπλάσια πιθανότητα να βιώσουν κατάθλιψη κατά τη διάρκεια του βίου τους, συγκρινόμενοι με όσα άτομα είναι ελεύθερα ή με παντρεμένους που λαμβάνουν μεγάλη ικανοποίηση από τον γάμο.
- Οι λέξεις-κλειδιά σε μία συμβιωτική σχέση –που απομακρύνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης– είναι η κοινωνική, επαγγελματική στήριξη, η συμμετοχή στον σχεδιασμό, στη φιλοσοφία ζωής και η

ανάλυση των περίπλοκων συναισθηματικών μεταπτώσεων.

- Αν εγκαθιδρυσθούν άκαμπτες, τετριμμένες, ελεγκτικές ή διεκπεραιωτικές μορφές επικοινωνίας μεταξύ συζύγων, χωρίς έκφραση και πηγαία κατανόηση συναισθήματος, η κατάθλιψη ελλοχεύει.
- Οι άνδρες, παρά τα αντίθετα στερεότυπα, επηρεάζονται πολύ περισσότερο από την κακή ποιότητα της σχέσης, ίσως επειδή αποτελεί μία από τις λίγες πηγές συναισθηματικής αποτοξίνωσης, εσωτερικής εκδήλωσης και χαλάρωσης. Οι γυναίκες αποκαλύπτονται ευκολότερα σε φίλες, συγγενείς και γνωστούς, και είναι κοινωνικά επιθυμητό να συζητούν αυτά που νιώθουν.
- Όταν επέλθει η χαρτογράφηση των αντιδράσεων των συντρόφων και γίνει εφικτή η προβλεψιμότητα και η ασφάλεια, η σχέση τείνει να φθίνει, αν δεν εμπλουτιστεί από έναν νέο γνωστικό καταγιγισμό πληροφοριών, τροφή και έλξη για τον εγκέφαλο.
- Οι εξωστρεφείς σύντροφοι κινδυνεύουν περισσότερο από μη έγκυρη και έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, επειδή ο άλλος δεν παρατηρεί την αντίθεση με την προηγούμενη χαλαρή και κοινωνική συμπεριφορά, αλλά τις προσδοχίες του. Με λίγα λόγια, οι εξωστρεφείς μοιάζουν πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη, αλλά οι εξωστρεφείς αποτυγχάνουν να δείξουν ότι κάτι έχει αλλάξει.

- Η υπερβολική αφοσίωση σε μία σχέση δημιουργεί προδιάθεση για κατάθλιψη, καθώς οι σύντροφοι εξαρτούν την αυτοεκτίμηση και την ταυτότητα της προσωπικότητας αποκλειστικά από αυτήν. Έρευνες αποδεικνύουν ότι, εάν συμβεί κάτι απρόοπτο στην αλληλεπίδρασή τους, οι αυτοαξιολογήσεις τους είναι αρνητικές, παρουσιάζουν άγχος και καταθλιπτικά επεισόδια, ανεξάρτητα από το ποιος έφταιγε αρχικά για τη σύγκρουση. Τα γεγονότα αυτά επηρεάζουν επικίνδυνα την επαγγελματική και κοινωνική τους ζωή.
- Η αλλαγή της θέσης των γυναικών και η χειραφέτησή τους έχει επιφέρει αλλαγές στην πυρηνική οικογένεια, τις οποίες και τα δύο φύλα δεν μπορούν εύκολα να χειριστούν, με αποτέλεσμα να βιώνουν κενό στις διαπροσωπικές σχέσεις, κύριο χαρακτηριστικό της κατάθλιψης.
- Τα καταθλιπτικά μοτίβα που θα αναπτύξουν οι σύντροφοι εξαρτώνται εν πολλοίς από τις μνήμες τους από την οικογένεια καταγωγής και από τις εμπειρίες τους από προηγούμενες ερωτικές σχέσεις. Η κατάθλιψη, δυστυχώς, διδάσκεται!

**Καθυστερημένη ή άμεση ικανοποίηση:
Ένα δίλημμα χωρίς νικητές**

Αν κάτι διακρίνει τους χειραφετημένους ενήλικους από εκείνους που ως φυλαχτό διατηρούν την παιδική

τους προσωπικότητα είναι, μεταξύ άλλων, και η ικανότητα για αναστολή της άμεσης ικανοποίησης των επιθυμιών και η αναμονή αργοπορημένης, αλλά μεγαλύτερης αμοιβής.

Πραγματικά, τα ανώριμα άτομα τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να κατευνάσουν τις επιθυμίες τους και χειραγωγούνται από αυτές. Σαν τα παιδιά απαιτούν το δώρο τους εδώ και τώρα, φωνάζουν αν δεν τους χαριστεί άμεσα και το πετούν, αν φτάσει καθυστερημένα.

Κατά συνέπεια, οι επιλογές που κάνουν αποσκοπούν στην άμεση ενίσχυση και οι στόχοι τους σπάνια είναι μακροπρόθεσμοι. Κάποιος θα υποστήριζε ότι κάλλιο πέντε και στο χέρι, όμως κάποιοι ειδικοί, όπως ο Walter Mischel, ανακάλυψαν πως όσοι διαθέτουν ανάλογη προσωπικότητα, πολύ ευκολότερα ρέπουν προς τον ηδονισμό, την εξάρτηση, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την κατάχρηση.

Αντίθετα, εκείνοι που μπορούν να κυριαρχήσουν στις ενορμήσεις τους, οι εγκρατείς και οι εχέφρονες, σχεδιάζουν αποτελεσματικότερα, έχουν καλύτερη επαγγελματική και ακαδημαϊκή επίδοση, αυτοέλεγχο, ρεαλιστικότερες εκτιμήσεις και αξιολογήσεις και πιο συνειδητή κοινωνική συμπεριφορά.

Σκεφτείτε κι εσείς αν θα αναβάλλετε μια αγορά, για να την πραγματοποιήσετε φθηνότερα αργότερα, αν θα προσποιηθείτε πως δεν βλέπετε τη σοκολάτα, που σας καλεί, προς χάρη της δίαιτας που αρχίσατε, αν δεν θα αποδεχθείτε την άσχετη με τα ενδιαφέροντά σας εφήμερη δουλειά, που προέκυψε, για να σχεδιά-

σετε την πορεία σας προς την επαγγελματική επιτυχία που πάντα ονειρευόσαστε.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι αντιστέκονται στη βραχυπρόθεσμη απόλαυση γίνονται επιτυχημένοι επιχειρηματίες, επειδή διακινδυνεύουν τα κεφάλαιά τους, που θα μπορούσαν να είχαν ξοδέψει άμεσα, επενδύουν σε χρόνο και κόπο, για να έχουν μεγαλύτερες απολαβές στο μέλλον. Πόσοι από σας ως φοιτητές αποστραφήκατε «κάθε απόλαυσιν ερώτων της ρουτίνας», επιμένοντας σε ποιοτικές σχέσεις ή αρνηθήκατε ηδονές, για να εισέλθετε στα άδυτα της επιστήμης. Πόσες φορές δεν συγκρουστήκατε με τον σύντροφό σας, επειδή πάραυτα δεν έσπευσε να διαχειριστεί τα θέλω σας.

Ας αγνοήσουμε, όμως, τους Αμερικανούς ψυχολόγους και τα πορίσματά τους για μια ευδαιμονιστική κοινωνία, όπου η επίτευξη παίζει βαρύνοντα ρόλο και ως επικεντρωθούμε σε μια μεταβλητή που άπτεται του συστήματος αξιών.

Είναι προφανές ότι σε χώρες που οι νόμοι δεν διασφαλίζουν τον πολίτη και που οι αλληλεπιδράσεις του με τους άλλους διέπονται περισσότερο από το φιλότιμο, την ευαισθησία, το μεράκι και άλλα υποκειμενικά κριτήρια παρά από κανονισμούς και αρχές, η καχυποψία και η έλλειψη κοινωνικής εμπιστοσύνης είναι παράμετροι που αναγκάζουν τους ανθρώπους να επιζητούν την άμεση ικανοποίηση παρά την προσδοκία μεγαλύτερου κέρδους αργότερα. Είναι λογικότερο, σε μια πολιτεία που καταληστεύει τον πληθυσμό, τα αντανακλαστικά των πολιτών να είναι αμεσότερα,

ανταγωνιστικότερα, οι αποφάσεις πιο εγωκεντρικές και η επιβίωση να αφορά στην καθημερινότητα και όχι ένα γενικό και αόριστο πλαίσιο.

Δυστυχώς, η κρίση γεννά ανομία και οδηγεί σε επιλογές που πρόσκαιρα μόνο διασφαλίζουν την ποιότητα ζωής. Η δυσπραγία στα πρώτα στάδιά της αλλοιώνει τον χαρακτήρα ενός λαού και μιαίνει τα ήθη του. Και οι Έλληνες δεν είναι καμωμένοι για τέτοιους συμβιβασμούς.

Μετايχμιακή διαταραχή της προσωπικότητας

Οι συναισθηματικές τους σχέσεις είναι ασταθείς, εύθραυστες, πειστικές. Το κάθε λεπτό ικανοποίησης το πληρώνουν αργότερα με αμφιβολία, θυμικές μεταπτώσεις, φόβο εγκατάλειψης, ανασφάλεια, πόνο. Η αυτοεικόνα τους παρουσιάζει αναπάντεχες διακυμάνσεις χωρίς προφανή αιτία.

Παρορμητικοί, ενθουσιάζονται σαν παιδιά, δίνονται ολόψυχα σε καταστάσεις, πρόσωπα, για να απογοητευθούν σύντομα. Συνυπάρχουν με τον φόβο της απόρριψης, ο οποίος τους αποπροσανατολίζει, αλλοιώνει τα δεδομένα, παρερμηνεύει τα κίνητρα. Μια αθέλητη απερισκεψία από την πλευρά του φίλου, του συντρόφου, μια ασήμαντη αργοπορία σε ραντεβού, μία παράβλεψη κάποιας επετείου, μια διφορούμενη λέξη και πυροδοτείται ο τρόμος της προδοσίας. Δεν είμαι αρκετά καλός, γι' αυτό με υποτιμούν. Η απειλή της

μειονεξίας τους κάνει επιθετικούς, συγκρουσιακούς, άδικους, εκδικητικούς. Η τιμωρία για τον πταίσαντα είναι δυσανάλογη της πράξης του. Η απαξίωση για εκείνο που τους συνεπήρε, συντριπτική.

Άνθρωποι των αντιθέτων ρέπουν προς την κατάχρηση, την έξαρση, το υπερβολικό. Εύκολα εξαρτώνται, μεθούν, απέχουν ή ρισκάρουν στο σεξ, πειραματίζονται δίχως δικλίδες ασφαλείας, ακροβατούν στο παράλογο, πέφτουν σε κατάθλιψη, νιώθουν το κενό να τους περιτριγυρίζει. Και κάνουν τα πάντα για να το αποφύγουν: θα συναντηθούν με τον πρώτο άγνωστο που τους κολάκεψε στο Facebook, θα πιουν υπερβολικά σε ένα μπαρ, θα δοκιμάσουν μία άγνωστη ουσία, θα ενδυθούν τα χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις του άλλου, για να τους αποδεχθεί. Αλίμονο, όμως, αν δεν ανταποκριθεί στις τυραννικές προσδοκίες τους.

Οι κυκλοθυμίες είναι έντονες, δεν βασίζονται σε πραγματικά γεγονότα, αλλά σε λάθος εκτίμηση αυτών. Έρμαια της φαντασίας τους και της περίπλοκης ψυχοσύνθεσης, πρώτα ζουν συμβολικά και μεταφέρουν τις οπτασίες ή τους εφιάλτες στην καθημερινότητα. Συνηθισμένη τους έκφραση «Δεν υπάρχω, όλα είναι μάταια». Ένα ποσοστό από αυτούς θα αποπειραθεί να αυτοκτονήσει, μερικές φορές για να προκαλέσει το ενδιαφέρον των άλλων.

Παραδίδουν γη και ύδωρ σε όσους αγαπούν, αλλά υποφέρουν από έλλειμμα αγάπης. Λατρεύουν όσους τους δώσουν προσοχή υπό την αίρεση να είναι πάντα κοντά. Κι αν αυτό δεν γίνει εφικτό, η μεταστροφή είναι ακαριαία και απόλυτη. Εξάλλου, η δυσφορία

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

είναι βασικό χαρακτηριστικό τους, που συνοδεύεται από άγχος, κρίσεις πανικού, αυτοτραυματισμούς και περιόδους ηρεμίας.

Αποτελούν το 2% του γενικού πληθυσμού. 75% από αυτούς είναι γυναίκες. Με μεταιχμιακή διαταραχή της προσωπικότητας.

Ελέγξτε τον θυμό σας

Εάν η ένταση και η συχνότητα του θυμού ξεπερνά τη σημασία των καταστάσεων που τον προκάλεσαν, επεκτείνεται σε πλαίσια άσχετα με τα αρχικά ερεθίσματα, εμπλέκει αθώους, γενικεύεται ή διαρκεί πέρα από το κανονικό, ανησυχήστε: το κοκτέιλ των ορμονών που εκλύονται, το άγχος, η αυξημένη πίεση και οι καλπάζοντες καρδιακοί παλμοί θα προκαλέσουν σε σας πολύ μεγαλύτερη ζημιά από ό,τι η ψυχολογική ή σωματική εκτόνωση εναντίον των αντιπάλων σας.

Πολύ βαθιά μέσα σας ξέρετε πως όλα είναι ζήτημα ελέγχου. Τα γεγονότα δεν έχουν την πορεία και την έκβαση που περιμένατε, πρόσωπα δεν συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις προσδοκίες σας, τυχαία περιστατικά ανατρέπουν τους σχεδιασμούς.

Η ενδοσκόπηση θα αποκάλυπτε κι άλλα: αρκετοί εξοργίζονται καλύπτοντας τους φόβους ή τη δειλία, άλλοι ωρύνονται επειδή πληγώθηκαν, ζήλεψαν, ματαιώθηκαν, απορρίφθηκαν, αγχώθηκαν, απειλήθηκαν, επέτρεψαν να τους θυματοποιήσουν ή συνηθέστερα για να μην παραδεχτούν πως κοροϊδεύουν τους εαυ-

τούς τους. Σίγουρα πάντως η συμπεριφορά αυτή κάποτε ενισχύθηκε. Κάποιοι ανέχτηκαν την οργή σας, άλλοι υποχώρησαν μπροστά της, μερικοί αδιαφόρησαν ή ένιωσαν περήφανοι (π.χ., γονείς που την νόμισαν για διεκδικητικότητα), άλλοι σας έκαναν τελικά το χατίρι.

Ενίοτε επαναλαμβάνετε σκηηνικά που έχουν αποτυπωθεί βαθιά στη μνήμη: ανακαλείτε συμμαθητές που κέρδιζαν με τον θυμό τον σεβασμό και τα υλικά αγαθά που επιθυμούσαν, καθηλώνεστε σε γονείς που έλυναν τις διαφωνίες τους με τη θυμική αυτή έξαψη, μηρυκάζετε ολισθήματα δασκάλων που θύμωναν αντί να διδάσκουν. Γενεσιουργό αίτιο του θυμού είναι και η ενοχή, αυτή η τόσο γνώριμη συναισθηματική και γνωστική πίεση, που προκαλείται όταν υπάρχει η πίστη πως οι πράξεις ή οι προθέσεις προκαλούν βλάβη σε πρόσωπα και αντιβαίνουν στα προσωπικά και κοινωνικά κριτήρια ηθικής. Αν οι Ερινύες εμφανιστούν ως οργή για τον εαυτό, παρουσιάζονται καταθλιπτικές τάσεις, εάν εξωτερικευθούν, γίνονται επιθετικότητα. Συνώνυμο της αρρενωπότητας για αιώνες, στους άνδρες είναι πιο ανεκτό να εκδηλώνουν θυμό. Αλλά όλοι πρέπει να τρέμουν μια οργισμένη γυναίκα που κρύβει πίσω από τα δάκρυα ή την υποχώρηση το μένος της.

Οι επιπτώσεις του θυμού πολλές φορές είναι ανεξέλεγκτες, ειδικά αν το πρόσωπο που τον δέχεται απαντήσει με το ίδιο νόμισμα ή, χειρότερα, όταν ξέρει πώς να τον χειριστεί, για να τον στρέψει εναντίον του επιτιθέμενου. Η λογική δίνει τη θέση της στον πρωτόγονο εγκέφαλο, λόγια ασυνάρτητα ή αθέλητα εκ-

στομίζονται, πληγώνουν, στιγματίζουν, εντυπώνονται ανεξίτηλα και καμιά φορά η άσκηση βίας έρχεται ως φυσικό επακόλουθο.

Τελικά ο θυμός είναι χαρακτηριστικό ανθρώπων με αδύναμη προσωπικότητα, μια έκπτωση της σύνεσης, της οποίας οι συναισθηματικές, βιολογικές και κοινωνικές κυρώσεις δεν θα αργήσουν να φανούν.

Ο θυμός εξελίσσεται σε αντικοινωνική παρέκκλιση όταν αισθάνεστε πως πάντα πρέπει να οργίζεσθε, για να αποκτήσετε εκείνα που επιθυμείτε, αν εκτονώσεσθε σε πρόσωπα που αγαπάτε ή σε όσους θεωρείτε αδύναμους, όταν δημιουργεί δυσεπίλυτες συγκρούσεις στον οικογενειακό, φιλικό και επαγγελματικό περίγυρο, όταν μετατίθεται, υπεραναπληρώνεται, απωθείται χειραγώγητος. Η χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, αλλά και η ανησυχία των υπολοίπων για τις διαστάσεις του είναι σημάδια πως η παθολογία αυτή ενδεχομένως να υποκρύπτει μια πολύ βαθύτερη ανισορροπία. Χαρακτηριστικό ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ευθύνεται για ψυχοσωματικά συμπτώματα, στρες και κατάθλιψη. Αν και οι περισσότεροι πιστεύουν πως η εκδήλωσή του αποφορτίζει και καθαίρει, στην πραγματικότητα η χωρίς όρια διοχέτευσή του έχει πολλαπλασιαστικά αποτελέσματα αυτο-δαιώνισης: ο θυμός εκτινάσσει την επιθετικότητα, πληθύνει τις αφορμές για σύγκρουση, προκαλεί εσωτερική αναστάτωση, μολύνει τις σχέσεις, δηλητηριάζει τη σκέψη, μολεύει το συναίσθημα. Η διαχείρισή του επίπονη, αν έχει εγκαθιδρυθεί ως ίδιον του χαρακτήρα, αλλά όχι αδύνατη.

- Αναλύστε τα βαθύτερα συναισθήματα που βρίσκονται στο περιήλιο και στο αφήλιο του θυμού σας. Αιτία του δεν είναι οι αντιδράσεις των άλλων, αλλά ο τρόπος που εσείς ο ίδιος τις ερμηνεύετε.
- Καταγράψτε τα ερεθίσματα και τις περιστάσεις που τον προκαλούν και αποφύγετέ τα.
- Σημειώστε τα βιολογικά σημάδια που τον προϊδεάζουν και τις σκέψεις που τον δυναμώνουν.
- Διδάξτε στον εαυτό σας τρόπους χαλάρωσης και καταπολέμησης άγχους.
- Κάντε ασκήσεις διεκδικητικότητας και αυτοεκτίμησης.
- Προβάρετε επιθυμητούς, εναλλακτικούς ρόλους σε καταστάσεις που μόνιμα σας εκνευρίζουν.
- Διοχετεύστε τον θυμό σας σε κοινωνικά επιθυμητές και δημιουργικές ασχολίες. Αλλά πάνω από όλα να θυμάστε ότι αυτοί που διαθέτουν ψυχική δύναμη και συναισθηματική ευρωστία σπάνια καταφεύγουν σε αυτόν τον τρόπο επιβολής.

Η δικτατορία των συναισθημάτων

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που αδυνατούν να συγχρονιστούν με τους ρυθμούς, τα ιδανικά και τους στόχους της κοινωνίας μας. Κλείνονται στον κόσμο τους. Σταδιακά μαθαίνουν να τον υπερεκτιμούν και να τον απεχθάνονται ταυτόχρονα, να τον προασπίζουν, όταν οι άλλοι τον αμφισβητούν, και να τον απαξιώνουν, όταν τους οδηγεί σε συνεχή αδιέξοδο.

Τους λατρεύεις ή τους εξορκίζεις, αλλά σίγουρα, αν συσχετισθείς μαζί τους, δεν μπορείς να τους αγνοήσεις – τείνουν να απορροφούν κάθε ικμάδα και ενέργεια και απαιτούν αυτό που και οι ίδιοι παρέχουν απλόχερα: πολλή προσοχή, φροντίδα, αποκλειστικότητα, σεβασμό, σε βαθμό ασφυκτικό ή υπέροχο.

Ζουν στις παρυφές του νευρωτισμού, της κυκλοθυμίας, της μελαγχολίας και της κατάθλιψης. Κατά συντριπτική πλειοψηφία (πάνω από 70%) είναι εσωστρεφείς. Συνολικά εικάζεται πως αποτελούν το 20% του γενικού πληθυσμού, ποσοστό διόλου ευκαταφρόνητο.

Το νευρικό τους σύστημα επεξεργάζεται τα ερεθίσματα με τρόπο διαφορετικό, βαθύτερο, περισσότερο ενδεδεχό. Τα χρώματα είναι πιο ζωντανά, η λεπτομέρεια εμφανέστερη, οι ήχοι γεμάτοι αποχρώσεις, οι αισθήσεις δυνατές, η οικουμένη πιο περίπλοκη, απαιτητική και τα λόγια των ανθρώπων μεστά νοημάτων, υπαινιγμών, άδηλων προθέσεων και ανερμήνευτων κινήτρων.

Κατακλύζονται ανά πάσα στιγμή από τα δεδομένα δύο παράλληλων πραγματικοτήτων: της εσωτερικής με το υπερτροφικό υπερεγώ και τα ακόρεστα πάθη, με την αντινομία των θέλω και των πρέπει, με την καταδυνάστευση μιας εικόνας που πάση θυσία πρέπει να διαφυλαχθεί, ακόμη κι αν αυτό εγκλωβίσει τις πιο μύχιες επιθυμίες. Και συνάμα τους συγκλονίζουν οι δυσερμήνευτοι χρησιμοί των απαιτήσεων των άλλων, που τις περισσότερες φορές ελαύνουν ως κατακτητές παρά ως προσκυνητές στην ουτοπία και την αυταπάτη και τη νηνεμία.

Τα πλήθη τους ζαλίζουν, προτιμούν τη μικρή, δημιουργική παρέα. Μισούν τους αγροίκους, τους αγενείς, τους υπερόπτες. Η βοή φαντάζει εκκωφαντική, η τελειοθηρία μετατρέπεται σε αποφυγή, τα συναισθήματα μείγμα εκρηκτικό, αλλά ποθητό και επικίνδυνο. Τι βολικό αν κάποιος ανακάλυπτε τις εξωτικές τους ιδιότητες και καθηλωνόταν στη λαγνεία των εκφάνσεών τους.

Η εμπειρία τους κάνει χειριστικούς, ο χαρακτήρας τους εξεγείρει τις υποθέσεις, η προσωπικότητα τους οδηγεί στα πιο συμβατικά, αλλά και στα πιο παράτολμα. Και μονίμως παραδίδουν γη και ύδωρ σε λάθος άτομα, απορρίπτοντας τους καταλληλότερους και αδιαφορώντας για το πασιφανές.

Παίρνουν τα πάντα στα σοβαρά, δίνονται ολόψυχα, λατρεύουν τις λεπτές ευγενικές κινήσεις, τη διακριτικότητα, τα όρια, τον σεβασμό. Καθώς επεξεργάζονται το αδιόρατο για τους πολλούς, γίνονται πιο επιφυλακτικοί, επιζητούν εχέγγυα, δεν ενδίδουν στον αυθορμητισμό, ρέπουν προς την κρυψίνοια, έλκονται από το παραμυθένιο, το φανταστικό, το ιδεατό, το άπιαστο. Χρειάζονται χώρο για τον εαυτό τους, ζυγίζουν τις συμπεριφορές μέσα από το καλειδοσκόπιο των συναισθημάτων, μαγεύονται από την τέχνη, την αισθητική, γίνονται επιτομή της δημιουργικότητας, αρκεί να τους παρασχεθεί το κίνητρο, το πεδίο της μάχης, στο οποίο θα θυσιάσουν το είναι τους.

Πληγώνονται εύκολα, αν ανοιχτούν, ηττώνται, αν επενδύσουν, προδίδονται, αν εμπιστευθούν. Κι όλα αυτά τα βιώνουν δίχως ο άλλος να έχει περιπέσει σε

κάποιο εξόχως μεμπτό σφάλμα. Απλά δεν κατόρθωσε να αποκρυπτογραφήσει την οπτασία που είχαν πλάσει, δεν ήταν ικανός να ξεκλειδώσει τους μυστικούς κώδικες, προσέφερε αταίριαστο γοβάκι στα πόδια της σωστής Σταχτοπούτας.

Αν γνωρίζετε τέτοια πρόσωπα και έχετε μάθει να αντέχετε στους ριφοκίνδυνους εναγκαλισμούς και στις ανασφαλείς προσκολλήσεις, αφιερώστε τους χρόνο, προσοχή, θαυμασμό και ενδιαφέρον. Με εντιμότητα και εναργείς προσεγγίσεις. Προχωρώντας με τη διστακτικότητα και τον ενθουσιασμό του εξερευνητή σε ατραπούς πρωτοπερπατημένες. Αλλιώς το πιθανότερο είναι να συγκρουσθείτε ή να λυπηθείτε, όπως ο ποιητής που «άφησε να περάσει ένα πλατύ ποτάμι ανάμεσα από τα δάχτυλά του, χωρίς να πιει ούτε μια στάλα».

Η ψυχολογία και η μεταφυσική της απληστίας

Η μελέτη της απληστίας, της ακόρεστης εκείνης ανάγκης για απόκτηση αγαθών, πολύ περισσότερων από όσα μπορεί κάποιος να καταναλώσει, ακόμη κι αν δεν του αξίζουν, πολύ γρήγορα και αναπάντεχα συναντά τις έννοιες της αυτοεκτίμησης, της νεύρωσης, της εξάρτησης, του ναρκισσισμού και της κατάθλιψης.

Η ίδια η αυτοεκτίμηση είναι μια συνδιαλλαγή με τον θάνατο και με τον τρόμο. Με τον εφιάλτη του πεπερασμένου, του ατελέσφορου, του α-συνεχούς, του

θνητού, που περιφέρεται καθημερινά, έστω κι αν συγκαλύπτεται στη βοή της φαινομενικής κίνησης και της πολυπραγμοσύνης.

Το τίμημα της ευφύιας ήταν η συνειδητοποίηση των συνεπειών του θανάτου στην ύπαρξη: η ταπεινωτική σήψη, το άρρητο άγνωστο, η παντοτινή λήθη, οι επιπτώσεις της φυγής μας στους αγαπημένους, η πιθανή τιμωρία για τις πράξεις μας, η απώλεια της ταυτότητας του εγώ, οι ανεκπλήρωτοι σκοποί, το σκοτάδι, το μηδέν. Η υστεροφημία των αρχαίων, μια μαρτυρία της διαχρονικής απελπισίας.

Ακόμη κι αν όλα αυτά καθεύδουν στο υποσυνείδητο, κάθε στιγμή το τέλος των άλλων, οι νεκροί των δελτίων, οι ασθένειες και τα δυστυχήματα μας υπενθυμίζουν ότι ανήκουμε στους ζωντανούς, μα παράλληλα προειδοποιούν ότι ο χρόνος και τα περιθώρια εξαντλούνται. Και μόνο η διαπίστωση αυτή θα έπρεπε να συνθλίψει την ανθρωπότητα με πανδημία κατάθλιψης, θα οδήγούσε σε αναστολή των προσπαθειών, σε αναθεώρηση όλων των θεσμών, των αρετών και των κινήτρων και θα αιτιολογούσε μια ανεξέλεγκτη έξαρση του ηδονισμού, του εφήμερου και του βάρβαρου.

Η γνώση ετούτη της φθοράς, η προπατορικά καταραμένη και απεχθής θεμελιώνει την αντινομία μεταξύ του πολιτισμού και του ενστίκτου της επιβίωσης, της αυτοσυντήρησης. Το «εμού θανόντος, γαία πυρί μιχθήτω» όλα αυτά τα συνοψίζει.

Κι όμως, η αυτοεκτίμηση, μαζί με την παιδεία, την τέχνη, τις θρησκείες, τη φιλοσοφία και το πνεύμα, είναι ένα από τα αντίδοτα στην απόγνωση, θαυμαστά

ελιξίρια που οχυρώνουν το είδος μας. Ο άνθρωπος αντιστέκεται επειδή ανέπτυξε σεβασμό και θαυμασμό προς τον εαυτό του. Η αυτοεκτίμησή μας πια εδράζεται στη νοηματοδότηση της μοναδικής και ανεπανάληπτης προσωπικότητας, όχι αποκομμένης και μοναχικής, αλλά ενδυναμωμένης στα πλαίσια της κοινωνίας και της ευνομίας.

Η αναλώσιμη και πενιχρή ατομικότητα, βορά του Χάροντα έχει μεταλλαχθεί: αυτό, δηλαδή, που αναιρεί τον φόβο και την επιθανάτια αγωνία δεν είναι η ασθένης, υλική φύση μας, αλλά το σύνολο των σχέσεων, των αξιών, των ιδανικών και της αγάπης.

Με άλλα λόγια, η ιστορικότητά μας και ο ορθός τρόπος που πολιτευόμαστε καθορίζουν το είδος της αυτοεκτίμησης, την ποιότητα της αυτοεικόνας, την ενάργεια των συναισθημάτων, την ανθρωπιά μας και τη δυνατότητα να υπερβαίνουμε τη θνητότητα. Όσο περισσότερο εσωτερικεύουμε τις αρχές και ταιριάζουμε στα κελεύσματα και στα πρότυπα της κοινωνίας που μας διαφοροποιούν από το πρωτόγονο, τόσο η λαίλαπα του θανάτου αποδυναμώνεται, αν και δεν εξαλείφεται αμετάκλητα.

Οι άνθρωποι επιδιώκουν να εντάσσονται σε ομάδες, να ενστερνίζονται τις ιεραρχίες, να αποδέχονται τους κανονισμούς, τις προσδοκίες, τα ήθη και τα σύμβολα. Με την κοινωνικοποίηση, τη συλλογικότητα, τον αλτρουισμό, την προσφορά το είναι μας αναπαράγεται, ευδοκιμεί, επεκτείνει τα όρια, αντλεί αυτοεκτίμηση.

Εν ολίγοις, η γονιδιακή, πλέον, επιταγή του ανήκειν και η ικανότητα του καθενός να εντάσσεται, να

συσχετίζεται, να διαμορφώνει κοινωνικά δίκτυα, να συνδιαλέγεται χρωματίζει το βάθος και το εύρος της αυτοεκτίμησης, που θα αποτελέσει κίνητρο για δράση, αποφυγή, παλινδρόμηση ή αντικοινωνικότητα.

Όμως, ο Μεσαίωνας ακόμη караδοκεί, κραδαίνοντας την υλιστική παρακμή, δίνοντας έμφαση στη δύναμη, επιδιώκοντας την εξουσία, συναινώντας στην κατάχρηση, ανεχόμενος την εκμετάλλευση, τη φιλαρέσκεια, τη ματαιοδοξία, την αδικία, την ανομία, την επιβολή, τον πόλεμο.

Η εποχή μας τείνει να απαξιώσει τον ανθρωπισμό, να δικαιολογήσει την ανισότητα, να καταποντιστεί στο επιδερμικό και το ανούσιο. Παντού ένας πολύμορφος σκοταδισμός έχει ξεκινήσει, μια αδηφάγος κυρίαρχη ιδεολογία αμφιλεγόμενων ελίτ έχει εγκαθιδρυθεί, σπαράσσοντας τις διαφορετικές απόψεις, καταστρέφοντας το περιβάλλον, εξαθλιώνοντας τους αδύναμους, χλευάζοντας τη δημοκρατία.

Η παγκοσμιοποίηση, το διαδίκτυο, ο νεοφιλελευθερισμός, η τυραννία των πολυεθνικών, το αντιτρομοκρατικό πρόσχημα, απλά σημεία όσων θα επέλθουν. Ήδη το δίλημμα που τίθεται είναι απροκάλυπτα εκβιαστικό: ή μετατρέπεται σε αναξιοπρεπή αργυρώνητο διασφαλίζοντας την αποδοχή ή περιθωριοποιείσαι και διαπομπεύεσαι.

Η Αναγέννηση θα αργήσει να ξαναφανεί, αν δεν καλλιεργηθεί μια επαναστατική μορφή συλλογικότητας, ευθύνης και εμπιστοσύνης. Τα συντάγματα και οι συνθήκες εξέπεσαν ως φαρσοκωμωδίες αποτυχημένων προσπαθειών για ειρήνευση και μετατράπηκαν

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

σε επιτομή της υποκρισίας. Οι λαοί έχουν χρεία ενός Συμβολαίου Καινού.

Θάνατος, απληστία και αυτοεκτίμηση

Ο άπληστος είναι πρόσωπο με ανάπηρη και διάτρητη από παιδικές ματαιώσεις αυτοεκτίμηση. Ανεπούλωτο το στίγμα της μειονεξίας, με ανεξίτηλες ανασφάλειες και με χαμηλά ποσοστά επιτυχίας, όσον αφορά στην κοινωνική σύγκριση, καταφεύγει στην εμμονή της συλλογής αγαθών και πόρων, χωρίς ηθικά κωλύματα, δίχως περιορισμούς, με μηδενικές αναστολές, με την ορμή και το πείσμα του εξαρτημένου, που, για να ικανοποιηθεί, χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερη δόση του ερεθίσματος, το οποίο θα προσφέρει την ηδονή και την ισορροπία στον ταραγμένο εγκέφαλο.

Στα έγκατα του υποσυνείδητου μια απύθμενη, αλλοτριωμένη λατρεία για τον εαυτό, που συνοδεύεται από μιας ανάλογης έντασης αγωνία για τον θάνατο, την κατάσταση που θα λεηλατήσει το αγαπημένο εγώ και θα εξανεμίσει τις ιαχές της νίκης. Ο άπληστος θέλει να αποδείξει σε όλους πως αξίζει περισσότερο, ότι παίρνει ακόμη και με το ζόρι από τη ζωή που του χρωστά όσα δικαιούται, ότι επικυρώνει τη συνέχεια της ύπαρξής του μέσα από τη συγκέντρωση πλούτου, άσχετα με το τίμημα.

Η καταναλωτική κοινωνία, που προαναφέραμε, του παρέχει την αποδεκτή κουλτούρα για όλα αυτά, τον ενσωματώνει ως άξιο μέλος της, αφού οι σκοποί και η

ηθική τους ταυτίζονται. Η μέθεξη τούτη και η εξίσωση των ειδώλων αναστέλλει ένα μέρος της μεταφυσικής παραζάλης.

Μετασηματίζει τη μάχη σε κυνήγι εξουσίας, σε καταναγκασμό της αναγνώρισης, σε εξάρτηση από τα υλικά, σε προσκύνημα στα σύμβολα δόξας, σε αυτοσκοπό. Μόνο έτσι μπορεί να κατευνάσει την εσωτερική αντινομία του πάθους για τον εαυτό με την κατάδίκη που του επιφυλάσσει ο θάνατος.

Ναρκισσιστής κατά βάσιν πιστεύει ακράδαντα πως ανήκει σε μια ιδιαίτερη κατηγορία εκλεκτών, που δικαιούνται να νέμονται την περιουσία της Γης, την υπεραξία της εργασίας, τη συστηματική επιρροή. Αριβίστας, τυχοδιώκτης, μανιοκαταθλιπτικός και επηρμένος θα χρησιμοποιήσει τους νόμους, τα ΜΜΕ, την ατιμία, για να πετύχει.

Όλα αυτά αναδεικνύουν μια άλλη διαταραχή της προσωπικότητας, την αντικοινωνικότητα. Ο άπληστος δεν μετανιώνει για τις πράξεις του, δεν αμφιταλαντεύεται, δεν υποχωρεί. Ο κόσμος είναι μία διεφθαρμένη αρένα από την οποία πρέπει να βγει νικητής, στεφανωμένος με τις ζητωκραυγές από το Κολοσσαίο, τη συγκατάνευση του χρηματισμένου πλήθους και την επιδοκιμασία του παρανοϊκού αυτοκράτορα. Η υλιστική κοινωνία βρίθει κολάκων, αργυραμοιβών και φερέφωνων, που θα τον εξυψώσουν, θα τον αναγάγουν σε πρότυπο, σε παράδειγμα, σε φιλοσοφία.

Ο κάθε Steve Jobs μπορεί να είναι ευφυής, δολοπλόκος, μηχανορράφος, πολυτάλαντος και εφευρετικός, αλλά δεν παύει να αποτελεί και έναν εγκλημα-

τία κατά της ανθρωπότητας, του οποίου οι πολιτικές στρέφονται εναντίον όλων εκείνων των πάμφτωχων, που στερούνται τα βασικά ενός κοινωνικού κράτους πρόνοιας. Για να καθαγιάζονται πολυεθνικές τύπου Apple και Microsoft και Samsung, τα κέρδη των οποίων είναι πολλαπλάσια των προϋπολογισμών αρκετών κρατών του πλανήτη.

Νευρωτισμός και σεξουαλικότητα

Το σεξ, ανάλογα με την κοσμοθεωρία, τις προσδοκίες, τις εμπειρίες, την προσωπικότητα, την ηλικία και το πολιτιστικό πλαίσιο δράσης του καθενός, αποτελεί είτε μια αδιαφιλονίκητα μαγική ένωση, είτε συμβιβασμό, είτε μια βιολογική ή ηδονιστική ανάγκη, που σε τίποτα δεν διαφέρει από την αντίστοιχη των ζώων.

Οι θεωρήσεις περί αυτού μπορεί να επηρεάζονται από την αναπαραγωγική διάσταση, την ανθρωπολογική ερμηνεία, την εξιδανίκευση του ρομαντισμού, την ψυχολογική και κοινωνιολογική σκοπιά, τη θρησκεία, την τέχνη, τους μηχανισμούς άμυνας.

Σε κάθε περίπτωση, όμως, λίγους αφήνει ασυγκίνητους και είναι περισσότεροι αυτοί που το έχουν αναγάγει σε κεντρικό, καθημερινό θέμα συζήτησης, άσχετα αν επιδίδονται μετά μανίας ή το έχουν λησμονήσει.

Ολόκληρες γενιές το έχουν θεοποιήσει, απαξιώσει, απομυθοποιήσει, αποσιωπήσει, εξοβελίσει, γελοιοποιήσει, πολύ μελάνι έχει ξοδευτεί αφειδώς από εκατο-

ντάδες ειδικούς ανά τους αιώνες, αναλύοντας, εφευρίσκοντας τεχνικές, συμβουλεύοντας και ποδηγετώντας.

Για το σεξ πάντα ο καθένας κάτι έχει να διηγηθεί, είτε είναι εκούσιος αρνητής του και αναχωρητής είτε αυτόκλητος ειδήμονας και λεγεωνάριος ατρόμητος ή ιέρεια της λαγνείας του.

Το σεξ είναι κίνητρο, σύγκρουση, αυτοσκοπός, ανάμνηση, αυτοαπασχόληση, διαστροφή, επάγγελμα, τιμωρία και απώλεια του Παραδείσου, συνεκτικός κρίκος και παγκόσμια γλώσσα. Η πιο βιωματική μορφή επικοινωνίας, αφού μπορεί να μετατρέψει το ένστικτο σε θαλπωρή, την ορμή σε οικογένεια, την αυτάρκεια σε μοναξιά.

Αποτελεί σύμβολο, σημειολογία, ιεροτελεστία, απωθημένο ή ακράτητο πόθο. Με περίεργες και επώδυνες ιδιότητες: όσο περισσότερο επεξηγείται, τόσο διαλύεται η έντασή του. Και εάν οι εραστές δεν αφεθούν να μετατραπούν σε αντικείμενα, αλλά εμπλέξουν την οικειότητα, την εκτίμηση, την αγάπη, τους καλούς τρόπους, την εκμετάλλευση, το politically correct, τόσο εξελίσσεται σε παρωδία ή τραγωδία.

Μα πάνω από όλα είναι πηγή προβλημάτων... ειδικά από τότε που έγινε αποδεκτή η ψυχανάλυση. Βιολογικά ναι μεν διασφαλίζει την ποικιλία των ειδών, διαιωνίζει και ανακατεύει ισχυρά γονίδια, αφήνει τους ισχυρότερους να επιβιώνουν, πλην δε θέτει σε θανάσιμο κίνδυνο τους θιασώτες του είτε αυτοί είναι αντιλόπες στη ζούγκλα, είτε τσακισμένες υπολήψεις μη κυρίαρχων και στερημένων αρσενικών, είτε άνθρωποι

που μεταφέρουν τις προσκολλήσεις, τις καθηλώσεις και τις ανασφάλειές τους στην αρένα του έρωτα.

Αλήθεια, έχετε αναρωτηθεί σε τι μέγκενη μπορεί να μετεξελιχθεί εάν η νεύρωση αποφασίσει να εκτονωθεί στο κρεβάτι;

Εάν διαθέτετε κάποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά καθ' υπερβολή, ενδεχομένως να χρειαστεί να επαναπροσδιορίσετε τις θέσεις και πρακτικές σας στο σεξ. Αν όχι για να επενδύσετε στην ισορροπία του εαυτού σας, αλλά τουλάχιστον για να διαφυλάξετε την ψυχική υγεία των συντρόφων σας ή να επανακτήσετε την ελκυστικότητά σας.

Όλες οι αναφερόμενες ιδιότητες χρήζουν ειδικού ή κραυγάζουν για έναρξη της πορείας προς την αυτογνωσία και την αλλαγή, αλλά δεν λύνονται με το σεξ. Κι αν πρόσκαιρα η επήρειά τους εξασθενήσει, γρήγορα θα επανακάμψει δριμύτερη:

- Αμφιταλαντεύεσθε ανάμεσα στην ενοχή και τον ίμερο και όσο επιθυμείτε τον άλλο, τόσο αναίτια, σε μια αποστροφή της στιγμής, μπορείτε να τον αρνηθείτε.
- Αποφεύγετε αυτά που επιθυμείτε, τα αρνείστε, τα εκλογικεύετε, τα διακωμωδείτε.
- Εκνευρίζεστε διαρκώς και με την ελάχιστη αφορμή, αναζητάτε πρόσφορο έδαφος για καβγά ή γκρίνια, κερδίζετε την προσοχή με τις φωνές.
- Είστε υπερβολικά δύσθυμος ή κυκλοθυμικός/-ή.
- Η συναισθηματική αστάθεια ή το ακατάλληλο συναίσθημα διακατέχει την ψυχοσύνθεσή σας.

- Ανησυχείτε για τα πάντα, έχετε εμμονή με το τέλειο, τη λεπτομέρεια, το ανέφικτο.
- Είστε καταθλιπτικός, φιλύποπος, προσωποποιείτε το καθετί, υποψιάζεστε, αμφιβάλλετε σε σημείο καχυποψίας και άρνησης.
- Δεν μπορείτε να χαλαρώσετε, να αφεθείτε, να μη σκέφτεστε αδιάκοπα, να μη μεμψιμοιρείτε.
- Είστε υπερβολικά ακατάστατος και αποδιοργανωμένος.
- Είστε ψυχρός/-ή.
- Απογοητεύεστε βαθιά, ακόμη κι αν οι εξωπραγματικές προσδοκίες σας είναι αυτές που σας διαφεύδουν κι όχι οι συμπεριφορές του συντρόφου.
- Νιώθετε ότι τίποτα δεν θέλετε αρκετά, εγκαταλείπετε εύκολα, δεν τελειώνετε αυτό που αρχίσατε, καταπιάνεστε με νέες ασχολίες, που επίσης θα βαρεθείτε.
- Έλκεστε από την απόρριψη, μαγνητίζεστε από εκείνους που παρέχουν επίφαση ρώμης.
- Έχετε εξαρτητική προσωπικότητα και χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Έχετε την πεποίθηση πώς σκοτώνετε ό,τι αγαπάτε.
- Προσβάλλεστε εύκολα, δεν κατανοείτε το χιούμορ, είστε υπερευαίσθητος/-η.
- Δεν μπορείτε να διαχειριστείτε τον χρόνο που περνά και το σώμα που αλλάζει.
- Δεν αντιστέκεστε στους πειρασμούς, ενδίδετε χωρίς σκέψη, ζείτε επικίνδυνα.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

- Επιδιώχετε άμεση ικανοποίηση των επιθυμιών σας και οργίζεσθε εάν οι άλλοι δεν το κατανοούν ή δεν σπεύδουν να τις πραγματοποιήσουν.
- Επιρρίπτετε τις ευθύνες στους άλλους.
- Μεγαλοποιείτε τα αρνητικά, όσο ασήμαντα κι αν είναι και ελαχιστοποιείτε ή κωφεύετε στα θετικά.
- Νομίζετε ότι μαντεύετε τις σκέψεις του άλλου και οι φαντασιώσεις σας κόβουν τους δεσμούς με την πραγματικότητα.

Κεφάλαιο 2 Συμβουλές για την κρίση

Επετειακές συμβουλές για κοινωνικούς επιστήμονες

Στοιχεία που προοιωνίζαν την κρίση ήταν για τους νουνεχείς φανερά προτού αυτή εκδηλωθεί. Και σημάδια της ανάκαμψης, μέσα στο ζοφερό τοπίο και την κατήφεια, ο προνοητικός μπορεί εύκολα να διακρίνει. Αρκεί να μη συνηγορήσει με την ομαδική κατάθλιψη και να μην εγκαταλείψει τον αγώνα. Σκεφτόμουν πως όσοι ξεσηκώθηκαν το 1821 σε αυτήν την κατηγορία ανήκαν και πως αντί για διθυράμβους και πανηγυρικούς θα προτιμούσαν να ακουστεί μια νότα αισιοδοξίας προς τους νέους.

Παραινέσεις για τους κοινωνικούς επιστήμονες θα δώσω, λοιπόν, όσο μου επιτρέπει η εμπειρία μου.

Όταν το κράτος πρόνοιας υποχωρεί, οι κοινωνικές επιχειρήσεις είναι αυτές που οφείλουν να καλύψουν τα κενά του. Όχι με κριτήρια κερδοσκοπικά, αλλά με αγάπη για τον χειμαζόμενο συνάνθρωπο, με γνώση, τεχνολογία, επένδυση στον πολιτισμό, το περιβάλλον, την τέχνη, στήριξη των ευάλωτων ομάδων και συλλογικότητα.

Οι οικονομικές συνέπειες της κρίσης αντιμετωπίζονται: ένα κύμα προσφορών και αλληλεγγύης, που δεν προβάλλεται από τα μίζερα, αναχρονιστικά ΜΜΕ, εξαπλώνεται σε όλη τη χώρα.

Η ποιότητα ζωής δεν καταμετράται όμως σε ευρώ, αλλά με τη μακροπρόθεσμη ικανοποίηση, η οποία πολλαπλασιάζεται όταν περιλαμβάνει συνεργασίες, συμμετοχή, ευθύνη.

Οι κοινωνικοί επιστήμονες καλούνται να παίξουν έναν πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη δύσκολη φάση της πατρίδας μας και, χάριν των σπουδών τους, να αξιοποιήσουν τις δυσδιάκριτες ευκαιρίες.

Μερικές παραινήσεις:

- Η ατομική προσπάθεια σε χαλεπούς καιρούς είναι καταδικασμένη. Το ίδιο και οι ικεσίες προς τους τοπικούς άρχοντες και το ΑΣΕΠ, για δίμηνα, τρίμηνα, συμβάσεις της φρίκης και άλλες απαξιωτικές επινοήσεις ενός φαύλου συστήματος. Μη χάνετε τον καιρό σας με αυτά, μην απομονώνεστε και αναπτύξτε τα κοινωνικά δίκτυα γεφύρωσης.
- Ενωθείτε. Σχηματίστε ομάδες κοινωνικών επιστημόνων, που να περιλαμβάνουν ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, κοινωνιολόγους, ψυχιάτρους, εκπαιδευτικούς, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, δραματοθεραπευτές, εναλλακτικούς και άλλα επαγγέλματα ψυχικής υγείας.
- Ορίστε λογικές, χαμηλές τιμές και επενδύστε στην ειδική αγωγή, τη φροντίδα ευάλωτων ομάδων, γερόντων και παιδιών. Το κράτος τους

εγκαταλείπει και οι συγγενείς τους βρίσκονται σε απόγνωση. Δράστε ομαδικά, σχεδιάστε προσεκτικά και προσφέρετε σε αυτούς τις γνώσεις και τις υπηρεσίες σας.

- Οι πολίτες ενδιαφέρονται για ολοκληρωμένες, σφαιρικές υπηρεσίες. Προσφέρετε όσες περισσότερες μπορείτε μέσα από την κοινωνική σας επιχείρηση.
- Διαβάστε επιμελώς τη νομοθεσία, τα κριτήρια, τις προϋποθέσεις και οργανώστε όλοι μαζί ομάδες ανακούφισης, επιχειρήστε κατ' οίκον επισκέψεις, νοικιάστε χώρους ομαδικών συνεδριών, όχι πολυτελείς αλλά ζεστούς, εξασφαλίστε ψυχομετρικά εργαλεία σε χαμηλές τιμές και εκπαιδεύετε στον επαγγελματικό προσανατολισμό, την ενδυνάμωση ανέργων, την εργασιακή επανένταξη απολυμένων, την πρόληψη κατά των ναρκωτικών, τη συμβουλευτική ζευγαριών, τις σχέσεις γονέων-παιδιών, τη δυναμική της οικογένειας, την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, την αυτοεκτίμηση, την παραβατικότητα, τη σχολική επίδοση.
- Ρισκάρετε, επειδή η διακινδύνευση είναι η μόνη προοπτική σε περίοδο κρίσης, αλλά οργανώστε με επιμέλεια, καταιγισμό ιδεών, στρατηγικό σχεδιασμό, ανάλυση κόστους και διάλογο, προσεκτικά, ένα ένα τα βήματά σας.
- Διανείμετε τους ρόλους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας: άλλος μπορεί να προσφέρει πολλά στις δημόσιες σχέσεις, άλλος στη διαφήμιση, άλλος στη γραμματειακή

υποστήριξη, άλλος στην κατάρτιση. Φροντίστε να οργανώνετε καθημερινές συναντήσεις ενημέρωσης, εποπτείας και επανατροφοδότησης.

- Συζητήστε με έμπειρους επαγγελματίες, αλλά μην απογοητευτείτε αν φανούν συντηρητικοί και επιφυλακτικοί. Να θυμάστε πως πολλοί θα προσπαθήσουν να σας αποτρέψουν, ειδικά όσοι νιώθουν πως απειλείται η θέση ή η αυθεντία τους.
- Η διαφήμιση της ομάδας σας γίνεται σχεδόν δωρεάν, ειδικά στο διαδίκτυο. Φτιάξτε μία προσεγμένη, διαδραστική ιστοσελίδα στα ελληνικά και σε άλλες ξένες γλώσσες, περιγράφοντας τους σκοπούς της κοινωνικής σας επιχείρησης, τα μέσα και τα εργαλεία, την εκπαίδευση, τον τρόπο λειτουργίας, τις επιτυχίες σας. Γραφτείτε σε Facebook, Google Plus, LinkedIn, Twitter και αποκτήστε όσο περισσότερους φίλους μπορείτε.
- Φτιάξτε μία ξεχωριστή ιστοσελίδα με θέματα επιστημονικού ενδιαφέροντος και γενικής ενημέρωσης και ενισχύστε την επισκεψιμότητά της.
- Μιλήστε με τοπικούς δημοσιογράφους, εξηγήστε τους κοινωνικούς σκοπούς και θα δημοσιεύσουν για εσάς δελτία Τύπου χωρίς κόστος. Επισκεφθείτε τοπικά κανάλια και προσφερθείτε να μιλήσετε για ψυχολογικά και κοινωνικά θέματα. Αρθρογραφείτε διαρκώς, σε σωστά ελληνικά και με σοβαρότητα.
- Απευθυνθείτε σε επιχειρήσεις για χορηγίες, ανταλλακτικές υπηρεσίες, συμπληρωματικότητα. Ζητήστε τη βοήθεια της Εκκλησίας και άλλων.

λων φορέων πρόνοιας, όπως νοσοκομεία, ξενώνες, ιδρύματα.

- Επικοινωνήστε με άλλους συλλόγους, παρεμφερείς εταιρείες, οργανώστε μαζί ημερίδες, συνέδρια και φροντίστε οι δράσεις σας να είναι πολλαπλασιαστικές και διαρκείς. Η αποσπασμαστική δράση είναι τροχοπέδη.
- Σχηματίστε ομάδες εθελοντών, για να συνδράμουν στο έργο σας.
- Οι πελάτες σας είναι πρόσωπα ιερά. Είναι οι διαφημιστές ή οι επικριτές σας. Αναπτύξτε στο έπακρο τις σχέσεις σας με αυτούς και δημιουργήστε έναν ηλεκτρονικό φάκελο για τον καθένα. Ακολουθήστε την πορεία τους και ζητήστε ανατροφοδότηση, ακόμη κι όταν δεν χρησιμοποιούν πλέον τις υπηρεσίες σας. Κρατήστε όλα τα στοιχεία των ενδιαφερομένων, ειδικά αυτών που δεν πείστηκαν.
- Αναζητήστε ευρωπαϊκά προγράμματα ενίσχυσης και διαπραγματευτείτε με εταιρείες συμβούλων επιχειρήσεων.
- Καταγράψτε ποιες δωρεάν πλατφόρμες τηλεεκπαίδευσης διατίθενται και επενδύστε στην κατάρτιση, απευθυνόμενοι και στην παγκόσμια ελληνική κοινότητα. Οι ομογενείς διψούν για ελληνική παιδεία και ελληνική γλώσσα.
- Διοργανώστε πολιτιστικές εκδρομές, ομάδες συζητήσεων, εβδομάδες τέχνης και ψυχολογίας. Προσφέρετε δωρεάν κάποιες υπηρεσίες σας και προτρέψτε για συμμετοχή σε άλλες με χαμηλό κόστος.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

- Επιλέξτε καλά τους συνεργάτες σας και τον λογιστή σας. Να δράτε σύμφωνα με τον νόμο και να μη διανοηθείτε να επιτρέψετε παρατυπίες.
- Συνεργαστείτε με κάποια από τα εργαστήρια των πανεπιστημίων, μιλήστε στους παλιούς σας καθηγητές και σε ανθρώπους που θα βοηθήσουν.
- Να αξιολογείτε διαρκώς και με τα προβλεπόμενα εργαλεία τις υπηρεσίες που προσφέρετε και να θέσετε αυστηρά κριτήρια ποιότητας.
- Σχεδιάστε έρευνα αγοράς και αναγκών.
- Συμμετέχετε σε συνέδρια και να μεριμνάτε για τη διαρκή κατάρτισή σας. Φροντίστε εκεί να γνωρίζετε επιστήμονες και να συνάπτετε συμμαχίες. Ταξιδέψτε στο εξωτερικό για επιχειρηματικές ευκαιρίες.
- Τυποποιήστε τα διαδικαστικά των υπηρεσιών που προσφέρετε, αλλά δώστε έμφαση στην πελατοκεντρική, ατομική προσέγγιση.

Να θυμάστε ότι η κρίση δημιουργεί ουσιαστικές κι όχι επίπλαστες ανάγκες, και οι κοινωνικοί επιστήμονες –εξ ορισμού– είναι οι πλέον ευαίσθητοι σε αυτές.

Ανεργία: Μερικές συμβουλές

Η ανεργία –είτε πρόκειται για κυκλική, τριβής ή δι-αρθρωτική– δεν είναι δική σας υπαιτιότητα, αλλά μία στρέβλωση του οικονομικού συστήματος. Παρ’ όλα

αυτά, η κρίση δεν μπορεί να αποτελέσει μόνιμη δικαιολογία για αδράνεια. Η ενοχή, η κατάθλιψη, η μιζέρια και η χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν συμβαδίζουν με την επιτυχία.

Η εποχή της ατομικής προσπάθειας, των πτυχίων και των μεταπτυχιακών τελείωσε. Υποδεχτείτε τον αιώνα των δεξιοτήτων, της γενικής γνώσης, της πληροφορίας, της συλλογικότητας. Καλώς ήλθατε στα χρόνια της διακινδύνευσης και του ρίσκου.

Το κράτος υποχωρεί από παντού. Ο κίνδυνος των πολυεθνικών και των εργασιακών συνθηκών υποδούλωσης ελλοχεύει. Καιρός να ενώσετε τις δυνάμεις σας πολλοί άνεργοι μαζί και να το υποκαταστήσετε σε νευραλγικούς τομείς, που έχουν μόνιμες ανάγκες, βάζοντας ως κριτήριο τον άνθρωπο, τον πολιτισμό, την κοινωνία, το περιβάλλον.

Κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, εργαζόμενοι στην ψυχική υγεία συνεργαστείτε, για να ιδρύσετε τη δική σας δομή πρόνοιας με επίκεντρο τον άνθρωπο.

- Μην αναλώνεστε σε δίμηνα, τρίμηνα, πεντάμηνα. Μην παρακαλάτε πολιτικούς, συνδικαλιστές, εργατοπατέρες. Οι φελλοί που επέπλεαν σταδιακά βουλιάζουν. Το βασικότερο προσόν, για να βρεις δουλειά, είναι να διατηρείς την αξιοπρέπεια, την ελπίδα, την εγρήγορση.
- Εμπλουτίστε το βιογραφικό σας με κοινωνικές δράσεις και στρατηγικές αλληλεγγύης. Πάρτε εσείς την πρωτοβουλία γι' αυτές. Εκεί θα γνωρίσετε ανθρώπους-κλειδιά για το μέλλον σας, οι

οποίοι θα δουν τις οργανωτικές σας ικανότητες, και κυρίως θα αισθανθείτε χρήσιμοι.

- Κατασκευάστε καταλόγους διαδικτυακών ιστότοπων εύρεσης εργασίας και φροντίστε να ενημερώνεστε τακτικά. Στείλτε αθρόα το βιογραφικό και τη συνοδευτική επιστολή σας. Ζητήστε συστατικές και πείτε σε όλους ότι είστε διαθέσιμοι για εργασία.
- Βελτιώστε τα ελληνικά και τις ξένες γλώσσες σας. Κανείς δεν προσλαμβάνει ανορθόγραφους.
- Κατά τη διάρκεια της ανεργίας μειώστε τα έξοδά σας, αλλά μη χάσετε την ποιότητα της ζωής και την υγεία σας, η οποία δεν προσμετράται με καταναλωτικά αγαθά.
- Μην μεμψιμοιρείτε, αλλά εναντιωθείτε σε κάθε κοινωνική αδικία. Βοηθήστε τις ευάλωτες ομάδες, ειδικά εάν ανήκετε σε αυτές.
- Προπαρασκευαστείτε για επαγγελματική και γεωγραφική κινητικότητα. Αδράξτε κάθε ευκαιρία, όπου αυτή εμφανίζεται.
- Ο μοναδικός τρόπος να ξεφύγεις από την ανεργία είναι να εργαστείς.
- Η αξία σου, που απορρέει από το γεγονός ότι είσαι άνθρωπος, δεν αμφισβητείται από το πρόσκαιρο της ανεργίας σου. Αναγνώρισέ την πρώτος εσύ στον εαυτό σου!
- Ανακάλυψε τα όριά σου, αναλαμβάνοντας εργασίες που ενδεχομένως δεν σε ολοκληρώνουν ως άτομο, αλλά σε εμπλουτίζουν με γνώσεις και εμπειρίες.

- Απόφυγε κάθε σκέψη για παρανομία και εύκολο κέρδος. Κανείς δεν χαρίζει χρήματα εύκολα.
- Προετοιμαστείτε για νέα ξεκινήματα, ακόμη κι αν είναι από το μηδέν, και μην πενθείτε για όσα χάσατε.
- Εκπαιδευτείτε σε νέες δεξιότητες και επεκτείνετε ταλέντα που μέχρι τώρα δεν υποψιαζόσασταν ή αγνοούσατε. Αναπτύξτε τα κοινωνικά δίκτυα γεφύρωσης, εκείνα που θα σας διασυνδέσουν με όλες τις κοινωνικές ομάδες κι όχι μόνο με όσους σας μοιάζουν.
- Εξασκηθείτε στη διεκδικητικότητα, την κοινωνικότητα, τον αυτοσεβασμό. Δείξτε σε όλους ότι κατέχετε ιδιότητες που σπάνια θα βρουν σε κάποιον άλλο.
- Μην απογοητεύεστε, εάν κανείς δεν απαντά στα βιογραφικά που στέλνετε. Ακόμη και πριν από την κρίση, η αναλογία ήταν 100 αιτήσεις για 1 συνέντευξη. Εξακολουθείτε να δοκιμάζετε, ακόμη κι αν διαθέτετε απασχόληση, ανανεώνοντας διαρκώς τις γνώσεις σας. Δύσκολα ένας εργοδότης μπορεί να αντισταθεί στο πάθος σας, την παιδεία και την αυτο-οργάνωση.
- Μη μέμφεστε τους προηγούμενους προϊσταμένους σας, αλλά μάθετε τα πάντα για τις επιχειρήσεις και τους οργανισμούς στους οποίους θα κάνετε αίτηση.

Μικρές συμβουλές για μια μεγάλη κρίση

- Αφήστε τους μωροφιλόσοφους να μιλούν για μνημόνια. Μη σαγηνεύεστε απερίσκεπτα από την παγίδα των εραστών της εξουσίας. Όσοι αγαπάτε την Ελλάδα πιάστε δουλειά. Να η έξοδος από κάθε κρίση!
- Προκρίνετε τους βέλτιστους και διδάξτε τους μέτριους, γιατί και το καθάριο φως της ψυχής δοκιμάζεται σε όλα τα στάδια της ωχρότητας, μέχρι να φτάσει στην έξαρση της λάμψης του.
- Προτάξτε την αλληλεγγύη για όσους βρίσκονται σε τέλμα, την αισιοδοξία για εκείνους που λύγισαν, την υπομονή γι' αυτούς που έχασαν την ψυχραιμία τους, τη δικαιοσύνη για τους υβριστές και τη νέμεση για τους βέβηλους.
- Σαν εραστές προσεκτικοί και φιλύποπτοι, ζυγίστε την υπόσχεση, για να κερδίσετε το αυτονόητο. Μα, προπάντων, διαφεντέψτε με σύνεση τους φόβους σας και λιπάνετε με φαντασία τους ανθόκηπους των προσδοκιών σας. Ξεριζώστε, σαν γεωργοί προνοητικοί κι ανήσυχοι, τα ζιζάνια των καιρών, την έπαρση, την κομπορρημοσύνη, τη ματαιοδοξία, για να γίνει η σοδειά αντάξια του μόχθου σας και εφάμιλλη του χρέους σας προς τον άνθρωπο.
- Συνάξτε σε αποθήκες υπήνεμες την ακριβή κληρονομιά για την επόμενη γενιά, έτσι ώστε να μιλά για σας και να λέει: «Εκείνοι πολέμησαν τον αγώνα τον καλό και τον δύσκολο. Έτσι κι εμείς θα τους ξεπεράσουμε».

- Αποτάξτε τη ραστώνη, την αδράνεια, τις καφετέριες, τη φιλαυτία, την ελαφρότητα.
- Επιμερίστε την ευθύνη, τους καρπούς, την οδύνη, το όφλημα. Γιατί η ψυχή, στα χρόνια τα δίσεκτα, προεξοφλεί τις αντινομίες του αιώνιου και υποκύπτει στις ριπές του εφήμερου.
- Διαπραγματευτείτε, σαν έμποροι διορατικοί, σθεναρά στα παζάρια της ζωής, το μερτικό σας στην αξιοπρέπεια, την περηφάνια και την αξιοσύνη.
- Η γη μας είναι πλούσια και οι καρδιές πλασμένες έτσι, που να καθρεφτίζουν και στο ψυχορράγημά τους την ανάσταση.
- Αρνηθείτε τη μιζέρια, την κατάθλιψη, σβήστε την τηλεόραση και συμφιλιωθείτε με τη θωπεία της πρόκλησης: ο κόσμος τούτος, μέσα από τη σύγκρουση και την αντινομία, ανακαλύπτει εκ νέου τα στοιχεία που τον δημιούργησαν.
- Βγείτε στους δρόμους, όπως έκαναν οι πρόγονοι, χαρούμενοι γιατί ο Θεός έστειλε άλλη μία δοκιμασία, για να αποδείξει πως η πατρίδα μας μπαινοβγαίνει στις αυλές του Χάρου, κάθε που θέλει να εδραιώσει τη ζωή της.

Η ανάγκη για κοινωνικούς επιστήμονες σήμερα

Η ψυχοθεραπεία είναι η συστηματική προσπάθεια που, με αποκλειστικό οδηγό την αγάπη για τον συ-

νάνθρωπο και τη γνώση, επιχειρεί να ανασυνθέσει την προσωπική ιστορία, να τη νοηματοδοτήσει κοινωνικά και να την αναγάγει σε επιχείρημα και αντίβαρο κατά του θανάτου. Είναι ο ανήκεστος έρωτας για αναζήτηση χωρίς προσχήματα, η ανεπιτήδευτη αγωνία για κάθαρση χωρίς προφάσεις, υπεκφυγές, ενοχές και έπαρση. Φαίνεται παράδοξο, αλλά η ψυχολογική παρέμβαση κοσμείται περισσότερο από την κατάνυξη της πίστης και την απελπισία του ανέφικτου, παρά από την αδιαλλαξία της αποδεδειγμένης τεκμηρίωσης. Ο ψυχολόγος, ο κοινωνιολόγος, ο σύμβουλος, ο κοινωνικός λειτουργός προσεγγίζουν την αλήθεια, αναδομώντας παράλληλα και τις δικές τους παραδοχές, περισσότερο ενορατικά παρά λογικά, γεγονός που το βιώνουν έντρομοι, όταν οι τεχνικές που διδάχτηκαν ενδίδουν και τα θεωρητικά οικοδομήματα τίθενται εν αμφιβόλω μπροστά στην πεισματική άρνηση της ανθρώπινης ψυχής να συναινέσει στην αποκάλυψη των συστατικών της. Μόνο όταν χαμηλώνουν με ταπεινότητα, δεητικό το βλέμμα, μπροστά στο εύρος των πιθανοτήτων και αναπλαισιώσουν τα αιτιοκρατικά δόγματα, τότε και μόνο δικαιούνται της λυτρωτικής χάρης, που θα λαμπρύνει εφεξής τις ερμηνείες.

Οι κοινωνικοί επιστήμονες σήμερα καλούνται, πιο πολύ από κάθε άλλο ερευνητή, να αντιτάξουν τη διεπιστημονικότητα στην κοντόφθαλμη προσήλωση, το οικουμενικό απέναντι στο τοπικό, το διαχρονικό ενώπιον της συγχρονικής διαστρέβλωσης. Οφείλουν να αναπλαισιώνουν, με άλλα λόγια, το ζήτημα της ιστορικότητας των ανθρώπινων και κοινωνικών σχέσεων,

προσδιορίζοντας τελonoμικά την προοπτική και νοηματοδότηση του υπό μελέτη φαινομένου. Η ενάργεια των συμπερασμάτων τους βασίζεται στο δεύτερο συστατικό της επιστήμης, την αρετή.

Ο κοινωνικός επιστήμονας είναι ο ίδιος η αλλαγή που επιχειρεί να προκαλέσει, η συλλογιστική με την οποία προσπαθεί να πείσει, η συμπεριφορά που αποσκοπεί να εγκαθιδρύσει. Είναι, εν ολίγοις, η ευαισθητοποιημένη συνείδηση, που συγκρουόμενη με τις δικές της αντινομίες, αποδέχεται την αγάπη ως τον μοναδικό τρόπο ίασης και τη μέθεξη στην ανθρώπινη τραγικότητα ως ατραπό προς την αλήθεια. Ο κοινωνικός επιστήμονας σήμερα είναι αυτός που συμπάσχει και που δακρύζει κάθε πρωί για τον χαμένο, αλλά ζωοδότη αγώνα ενάντια στο πεπρωμένο.

Με αφορμή μια αυτοκτονία

Συναντώ ολοένα και περισσότερους ανθρώπους που είχαν καταφέρει να επιβιώσουν σε πολύ σκληρότερες ιστορικές περιόδους, οι οποίοι αδυνατούν σήμερα να εξασφαλίσουν τα βασικά για την επιβίωση. Το ίδιο και νέους, που χάνουν τα υποστηρικτικά δίκτυα των γονιών και μόνο οι φενάκες της ηλικίας τους αποτρέπουν την κατάθλιψη.

Η φτώχεια είχε ενσκήψει πολλές φορές κατά το παρελθόν και η εμπειρία έχει αποδείξει πως αντιμετωπίζεται με αλληλεγγύη, συλλογικότητα και κοινό όραμα. Υπάρχει όμως κάτι πέρα από όλα αυτά, που διαφορο-

ποιεί την τωρινή κατάσταση: το κράτος, αφού απέτυχε να διασφαλίσει το ελάχιστο της πρόνοιας που δικαιολογεί την ύπαρξή του, έχει στραφεί με όλες του τις δυνάμεις εναντίον της καθημερινότητας των πολιτών. Παραβιάζοντας όλα τα συνταγματικά κεκτημένα και ακυρώνοντας τους αγώνες και τις αιματοχυσίες δεκαετιών, εξαπολύει τους διεφθαρμένους μηχανισμούς που διαθέτει κατά της ίδιας της ζωής των ανθρώπων που κατοικούν στην επικράτειά του. Το ίδιο αναπαράγεται, διαιωνίζει την παρακμή, μια Ύδρα Λερναία, που κατασπαράσσει κάθε αισιοδοξία.

Καθημερινές αυτοκτονίες, ξεριζωμός των νέων, δουλοπρέπεια, ανασφάλεια, ρητορική του πεζοδρομίου, νόμοι πιο άδικοι από την παρανομία, τιμητές και ανδράποδα σκηνοθετούν το θέατρο του παραλόγου, που έχει ξαφνιάσει και τους πλέον επαναστατικούς της θεωρίας και της πράξης. Καταλάβετε πως αυτό το κράτος που θεωρεί τον πολίτη ένοχο a priori, που στο όνομα μιας δήθεν κάθαρσης και ανοικοδόμησης οργανώνει ανθρωποθυσίες και παιδομαζώματα, είναι μία νέα κατοχή, μια Τουρκοκρατία, που επικυρώνει κάθε μορφή αντίστασης.

Το κράτος που ξεπουλά την εθνική κυριαρχία, τις αξίες, τους θεσμούς και στέλνει τα παιδιά του για χαλβέτ σε κάθε Γερμανό σακάτη υπουργό είναι κράτος-εχθρός. Μέχρι σήμερα λέγαμε πως ο αντίπαλος είναι αόρατος και άρα πιο επικίνδυνος. Τώρα τον ξέρουμε. Ας αντισταθούμε πλέον με κάθε τρόπο.

Η γενιά του εφήμερου

Αξίζει να μιλάς με νέους, ειδικά με τους σημερινούς, που ελάχιστα πια θυμίζουν τις πρώτες γενιές της μεταπολίτευσης, με τα παχιά λόγια και τις ασθενικές πράξεις.

Τέσσερις είναι οι μεγάλες αλλαγές που τους κληροδοτήσαμε: η επαγγελματική ανασφάλεια, η διακινδύνευση του ρόλου της πυρηνικής οικογένειας, η απαξίωση της παιδείας και η ολοένα μεγαλύτερη επίδραση του διαδικτύου στη ζωή τους.

Απόρροια αυτών η αμφισβήτηση των θεσμών, η δυσπιστία στους νόμους, η αποδοκιμασία του πολιτικού συστήματος, η απενοχοποίηση της σεξουαλικότητας, η γενικότερη μετάλλαξη που κυοφορείται και η οποία θα διαφανεί όχι ως ανατροπή, αλλά ως μία μετάβαση σε κοινωνικές δομές που μόνο στο εξωτερικό γνωρίζαμε πως υφίσταντο. Το κράτος πλέον είναι ο εχθρός που θεσπίζει κεφαλικούς φόρους και έχει επιδοθεί στο παιδομάζωμα των ονείρων.

Κι αν οι μεγαλύτεροι επαναστατούν, ψηφίζοντας ακραίες παρατάξεις, οι νεαρότεροι, όσοι δεν έφυγαν, βιώνουν τη δική τους πραγματικότητα.

Οι σταθερές έχουν εκλείψει. Στη μνήμη τους διατηρούν αναμνήσεις από χριστουγεννιάτικα τραπέζια και εκδρομές, αλλά και συγκρούσεις, διαζύγια, μάχες για επικράτηση, γονείς απόντες προς άγραν καταναλωτικών ιδεωδών και εξωσυζυγικών σχέσεων. Βλέπετε η παραδοσιακή οικογένεια δεν προέβλεπε δύο αφέντες μέσα στο σπίτι. Σχεδόν μισές είναι οι πιθανότητες να

χωρίσουν, αν παντρευτούν, να ζήσουν σε διάσταση, να αντιμετωπίσουν την κατάρρα της μονογονεικότητας, να κάνουν μικτούς γάμους, να μείνουν μόνοι. Η τεκνοποίηση μετατίθεται για μετά τα τριάντα, οι ευκαιριακές σχέσεις ονομάζονται δέσμευση, αν διατηρηθούν για εξάμηνο, το σεξ αποτελεί το αδιάφορο happening μιας βραδιάς σε κάποιο μπαρ και η μοναξιά εξοβελίζεται στα chat του Facebook.

Πολλοί νέοι δεν έχουν την πολυτέλεια του σχεδιασμού, του πλάνου, της μεθόδευσης για την επιτυχία. Αυτό το καλοκαίρι σερβιτόρος σε κάποιο νησί, λίγος ΟΑΕΔ, κάποια «αρπαχτή» σε προγράμματα, αφάιμαξη των γονέων, τα πάντα για να περάσει η μέρα, η εβδομάδα, ο μήνας. Παραπέρα έχει ο Θεός και η συγκυρία. Καιροσκοπισμός, ατομική πορεία, εφήμερο. Αρκετοί μου είπαν πως δεν αντλούν αυτοεκτίμηση από την κατάκτηση μιας καλής θέσης, αλλά από το γεγονός και μόνο ότι επιβιώνουν, πως εξασφαλίζουν χαρτζιλίκι και τα απαραίτητα για μοναχικές απασχολήσεις.

Η παιδεία εκπορευτήκε τη δεκαετία του '80, όταν με το ζόρι οι ψευτο-προοδευτικοί μας οδήγησαν σε έναν μπάσταρδο μαθητοκεντρισμό, χωρίς έρευνες για την επίδραση των συστημάτων αυτών και στη μαζική εισαγωγή ασχέτων στα πανεπιστήμια. Σήμερα αποτελεί απαξία. Ακόμη και η Διά Βίου Κατάρτιση, κόλπο για μαζικές απολύσεις. Οι νέοι δεν συνηγορούν στο παιχνίδι αυτό. Οι σχολές εγκαταλείπονται, χωρίς ενόχες για τις ατέλειωτες ώρες αποστήθισης κατά την εφηβεία, για τον κολασμό σε φροντιστήρια, για τα

χρήματα σε άχρηστες νεοπλουτίστικες ασχολίες, χωρίς μεταμέλεια για τα όνειρα των γονέων, που απότομα κηδεύτηκαν ή συμβιβάστηκαν.

Οι πιο πολλοί σκέφτονται κάποιο μεταπτυχιακό, αλλά ξέρουν πως δεν θα αλλάξει οτιδήποτε, εξετάζουν την πιθανότητα του εξωτερικού, της μετεγκατάστασης, της ριζικής αλλαγής, της νέας αρχής από το μηδέν.

Καγχάζουν για τη θεατρinίστικη κάθαρση πρώην υπουργών, επειδή σκέφτονται πως, αν η τιμωρία των ενόχων έφτανε σε επίπεδο δήμων, θα έπρεπε να αποκεφαλιστεί ο μισός πληθυσμός, που κάποτε είχε ενδώσει στις πελατειακές ανομίες σε κάθε χωριό και πόλη.

Η κατάθλιψη αυξάνει τα ποσοστά της, η εσωστρέφεια κοινός τόπος και παντού μία δικαιολογία προβάλλει ως αφορισμός: για όλα φταίει η κρίση.

Κι όμως, οι σημερινοί νέοι αξίζουν πολλά. Κι αν η συμπεριφορά μας τους ματαίωσε, έχουμε χρόνο μπροστά, για να προπαρασκευάσουμε τη γενιά που θα οδηγήσει στην έξοδο από τη μιζέρια.



Κεφάλαιο 3 Σχέσεις στο διαδίκτυο

Συνδέσου με σεβασμό

Όσοι θεωρούν ότι το διαδίκτυο είναι ένα μέσο όπως όλα τα υπόλοιπα που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα ξεχνούν ίσως ή προσποιούνται πως αγνοούν τη βασικότερη ιδιότητά του: πως λαμβάνει τις ιδιότητες των χρηστών, τις ενσωματώνει, διαμορφώνεται από αυτές και ταυτόχρονα το ίδιο τις μορφοποιεί. Με άλλα λόγια, το διαδίκτυο είναι ένας διάλογος, μία νέα εποποιία της δημοκρατίας, που επιτελείται ανά πάσα στιγμή. Αποτελεί ένα περίπλοκο κοινωνικό σύστημα, που απαρτίζεται από επιμέρους δίκτυα και διατηρεί όλα τα χαρακτηριστικά τους, ενώ παράλληλα τα αναπλαισιώνει και τα διαδίδει.

Οι κοινότητες στο διαδίκτυο και οι διαδράσεις τους χαρακτηρίζονται από την ευκαμψία, τον διαρκή αναπροσδιορισμό: ομάδες δημιουργούνται βάσει κοινών ενδιαφερόντων, εξαφανίζονται, ανακάμπτουν, με μία δυναμική που αρμόζει στην οικουμενική θεώρηση των κοινωνιών και είναι απαλλαγμένη από δυνάμεις, όπως η κοινωνική αδράνεια και η αντίσταση στην αλλαγή. Η πεμπτουσία του διαδικτύου και η αιτία της εξάπλω-

σής του είναι ακριβώς η ιδιότητά του να αποδέχεται άμεσα το καινοφανές.

Το διαδίκτυο ομοιάζει με ένα άθροισμα από κατακερματισμένα υποσύνολα, αλλά τείνει προς την ενότητα και τη διαφάνεια. Το αίτημα της εποχής είναι η διαπίστευση του συμβολικού εαυτού των χρηστών και οι σχέσεις του με τον πραγματικό, η επικύρωση των πηγών και η επιβεβαίωση των αρχών της ισότητας και των πολλαπλών ευκαιριών. Οποιαδήποτε αστοχία σε κάποιον από αυτούς τους τομείς θα δράσει ανασταλτικά στο ιδεώδες που ονομάζεται άμεση δημοκρατία, ανάδειξη της προσωπικής βιογραφίας και του ατόμου ως ιστορικό πρόσωπο, το οποίο μπορεί πλέον να διαμορφώνει τις τύχες του. Ο συνειδητοποιημένος χρήστης αντιστέκεται σε κάθε προσπάθεια χειραγώγησης του διαδικτύου, είτε από κράτη είτε από τα συνήθη είδη της προπαγάνδας και των οικονομικών στρεβλώσεων.

Ο σεβασμός προς την προσωπικότητα είναι συνυφασμένος με την εξέλιξη του διαδικτύου, που απαλλάχτηκε από την ξερή, ποσοτικοποιημένη καταμέτρηση κλικ, έδωσε έμφαση στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της αλληλεπίδρασης, των προτιμήσεων, του χαρακτήρα και στην κατοχύρωση της πληροφορίας, η οποία αναμεταδίδεται και διαμορφώνει στάσεις, πεποιθήσεις και πολιτικό λόγο. Η ευθύνη των κρατών, των εταιρειών και των κοινωνικών μορφωμάτων που σταθερά διαμόρφωναν την κοινή γνώμη είναι τεράστια, καθώς η επιρροή τους μετριάζεται πλέον από το δικαίωμα του πολίτη να αρθρώνει και να διαχέει την άποψή του.

Η αποφυγή της παραχάραξης της πληροφορίας είναι το μεγάλο στοίχημα για το μέλλον και σε αυτό ο καθημερινός χρήστης δεν είναι άμοιρος ευθυνών: η διασταύρωση των πηγών, η αντίσταση σε ιστότοπους που συστηματικά διασπείρουν αλλοιωμένες ειδήσεις ή φανατίζουν, η πολλαπλή ενημέρωση, η απαξίωση της άκριτης αποδοχής της αυθεντίας – χαρακτηριστικά της πρώιμης εποχής του διαδικτύου – πρέπει να παρέλθουν ανεπιστρεπτί. Η πολιτεία των νόμων και των θεσμών και η πάταξη της αυθαιρεσίας δέον να μεταλαμπαδευτεί στις διαδικτυακές σχέσεις. Το ίντερνετ, για να αποκτήσει κύρος, οφείλει να γίνει κατανοητό και προσιτό σε ευρύτατα στρώματα πληθυσμού, να άρει τις ανισότητες, είτε ηλικιακές είτε κοινωνικοοικονομικές, και να θεωρηθεί δημόσιο αγαθό, το οποίο δίνει έμφαση στο περιβάλλον, στα ανθρώπινα δικαιώματα και εν γένει στην ελευθερία, και προσφέρει βήμα σε ομάδες που μέχρι στιγμής δρούσαν σχεδόν στην αφάνεια. Το διαδίκτυο, εν ολίγοις, είναι ο σύγχρονος τρόπος σκέψης που σέβεται και αναδεικνύει τη διαφορετικότητα.

Ο χρήστης σήμερα πρέπει να είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένος σε διαδικτυακά φαινόμενα, όπως η ανεπιθύμητη διαφήμιση, η χωρίς έγκριση ενοχλητική αλληλογραφία, τα προγράμματα που καταγράφουν κάθε επίσκεψη στο διαδίκτυο, τις παράλογες πολιτικές και όρους χρήσης των γνωστών διαδικτυακών εταιρειών, τη ροή της πληροφορίας που αποδέχεται το copyright των όσων παράγει, την ελευθερία της τεκμηριωμένης γνώμης.

Γίνεται κατανοητό πως όλες αυτές οι έννοιες δεν μπορούν να προσπελαστούν από ανθρώπους χωρίς ιδιαίτερη παιδεία. Επομένως, η ευαισθητοποίηση και η ενδυνάμωση των χρηστών είναι χρέος πλέον της Πολιτείας, εάν δεν θέλουμε να καταλήξουμε σε εκτροματικές καταστάσεις ή να μετατρέψουμε το διαδίκτυο σε ελιτίστικο μόρφωμα.

Η διακύβευση της ελευθερίας στο διαδίκτυο

Το διαδίκτυο είναι το ξέσπασμα του πολιτισμού των απλών πολιτών και η αποκαθήλωση του ηγέτη, δυναμικές που δεν μπόρεσαν να εκφραστούν μέσα από τα παραδοσιακά μέσα και, ως τέτοιες, μπορεί εύκολα να οδηγήσουν σε έναν καινούργιο αναγεννησιακό ανθρωπισμό ή σε μία απολυταρχία πολύ πιο οδυνηρή και ολοκληρωτική από όσες αναφέρει η ιστορία.

Το διαδίκτυο είναι η επιτομή της ελεύθερης διακίνησης ιδεών, ένας παγκόσμιος διάλογος, ο οποίος λαμβάνει χώρα ανά πάσα στιγμή και αφορά σε όλα τα θέματα που απασχολούν την ανθρωπότητα. Πρόκειται για μία συγχρονική και διαχρονική απεικόνιση της ιστορίας και μία πολύτιμη αποτύπωση της ανθρωπίνης δράσης. Αφορά στην επανάσταση της δημοκρατίας στη νέα εποχή, αφού παρέχει το πλαίσιο για ανάδειξη, διάδοση και καλλιέργεια των γραμμάτων και των τεχνών, την επικαιροποίηση και επισφράγιση του πολιτικού λόγου, την πάνδημη συμμετοχή, την οικου-

μενικότητα του προσωπικού και την ενσωμάτωση του διαφορετικού στους στενούς ορίζοντες της τοπικής κουλτούρας.

Πολλοί μιλούν για μία παράλληλη πραγματικότητα, αγνοώντας πως ανέκαθεν ο ανθρώπινος εγκέφαλος μετουσίωσε σε μνήμη και εμπειρία οτιδήποτε αντιλαμβάνονταν, ακόμη κι αν αυτό συνέβαινε στη σφαίρα της γλώσσας, του ονείρου, της φαντασίας και του συμβολικού. Οι αντινομίες της διαδικτυακής συμπεριφοράς εύκολα παραλληλίζονται με τις αντιφάσεις σε κάθε επίπεδο του επιστητού. Το ίντερνετ, όμως, δεν αντικατοπτρίζει απλώς όσα συμβαίνουν στον κόσμο, αλλά –μέσα από τη σχεσιακή του δυναμική– τα διαμορφώνει. Και είναι αυτές οι παραβιάσεις των ορίων που διακυβεύουν την ποιότητα της διαδικτυακής εμπειρίας.

Το μεγαλύτερο φόβητρο των αυταρχικών καθεστώτων, των συντηρητικών κοινωνιών και των δυναστικών ανθρώπων είναι ο διάλογος, η αντιπαράθεση επιχειρημάτων και η ενεργός συμμετοχή. Και, δυστυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να καπηλευτούν οι σκευωροί και να παραχαράξουν την επιθυμία των ανθρώπων να είναι κοινωνικά όντα και όχι ιδιώτες, με την αρχαία ελληνική σημασία του όρου.

Το μεγάλο στοίχημα για τα επόμενα χρόνια είναι η εφαρμογή του άρθρου 19 για τα ανθρώπινα δικαιώματα: όλοι πρέπει να έχουν δικαίωμα να εκφράζουν τη γνώμη τους χωρίς παρεμβάσεις και να αναζητούν, να διαδίδουν πληροφορίες, χωρίς να υπόκεινται σε κυρώσεις γι' αυτό, με σεβασμό για τη φήμη των άλλων και μη παραβιάζοντας τα δικαιώματά τους.

Πολλά κράτη διαρκώς εφευρίσκουν τεχνικές ή ποινικοποιούν τη διαδικτυακή δραστηριότητα, για να περιορίσουν την ελευθερία των χρηστών: η Κίνα μπλοκάρει κάθε πρόσβαση σε ιστότοπους που περιλαμβάνουν τους όρους δημοκρατία και ανθρώπινα δικαιώματα, ενώ άλλες χώρες κλείνουν χώρους κοινωνικής δικτύωσης και ιστολόγια σε κρίσιμες περιόδους, π.χ., εκλογές. Στην Τουρκία είναι παράνομη κάθε άποψη που αμφισβητεί τον Κεμάλ Ατατούρκ, ενώ αλλού αίρεται διαρκώς η απαλλαγή από ευθύνες τρίτων σε πλατφόρμες, μηχανές αναζήτησης, υπηρεσίες e-mail, παροχές πρόσβασης, καθιστώντας τες υπεύθυνες και για τα δημοσιεύματα και τις ενέργειες των χρηστών τους. Διαδικτυακοί τόποι δέχονται συστηματικές κυβερνο-επιθέσεις, με αποτέλεσμα να καταρρέουν, ενώ κράτη παραβιάζουν κωδικούς πολιτών αναιρώντας το δικαίωμα στην ανωνυμία.

Οι μηχανές αναζήτησης, όπως η Google, αποκρύπτουν περιεχόμενο –εν αγνοία του χρήστη– που δεν συσχετίζεται με το προφίλ και τα προσωπικά δεδομένα του, τα οποία συγκεντρώθηκαν συστηματικά από επισκέψεις και αναζητήσεις του σε διάφορους ιστότοπους. Το αποτέλεσμα μιας έρευνας στο διαδίκτυο περιορίζεται με αλγόριθμους σε όσα αποτελέσματα υποθέτει η μηχανή πως αφορούν στον χρήστη ή στους κατοίκους μιας ολόκληρης χώρας, στερώντας έτσι την ελευθερία να επιλέγουν ποιες πληροφορίες θα επεξεργαστούν οι ίδιοι, χωρίς εξωτερικές παρεμβάσεις.

Η γεωγραφική παρακολούθηση των πολιτών μέσω υπηρεσιών χαρτογράφησης θέτει πολλαπλά δεοντολογικά ερωτήματα, τα οποία δεν απαντώνται με τον

υπαινιγμό πως οι συνέπειες ήταν γνωστές στον χρήστη και σαφώς καταγεγραμμένες στους νομικούς όρους της σύμβασης. Οι πολίτες δεν έχουν δικανική παιδεία, ώστε να αποκρυπτογραφούν και να αντιλαμβάνονται όσα επιμελώς και με λανθάνοντα τρόπο επιβάλλουν οι εταιρείες.

Με πρόσχημα την εθνική ασφάλεια ή την πάταξη της τρομοκρατίας, εκατομμύρια άνθρωποι διώκονται για τη διαδικτυακή τους δράση, ενώ, με αφορμή τους νόμους για τα πνευματικά δικαιώματα, στερείται ολοκληρωτικά το δικαίωμα πρόσβασης στο διαδίκτυο σε όσους τα παραβιάζουν.

Η ελευθερία, όμως, διακυβεύεται πολύ περισσότερο από τις τιμολογήσεις των παρόχων και από την κακή ποιότητα των υπηρεσιών και της σύνδεσης. Το ψηφιακό χάσμα ανάμεσα στις πλούσιες και τις υπό ανάπτυξη χώρες, αλλά και οι ηλικιακές, θρησκευτικές, διαφυλικές αποκλίσεις εξυφαίνουν μία τάση για περιορισμό και ελιτίστικη διάθεση. Είναι χαρακτηριστικό ότι, ενώ στην Ευρώπη η διείσδυση του διαδικτύου στον πληθυσμό ξεπερνά το 70%, σε κράτη της Αφρικής παραμένει στο 9%.

Ταυτόχρονα, συμπεριφορές χρηστών αδρανοποιούν την έλξη του δημόσιου διαλόγου και δυναμιτίζουν το όραμα για εκχώρηση αρμοδιοτήτων του κράτους, ώστε να επιτευχθεί η άμεση δημοκρατία. Μερικές αποκλίσεις από τους κανόνες είναι εύκολα παρατηρήσιμες και προκαλούν την άμεση αντίδραση των υπόλοιπων χρηστών, ενώ άλλες λανθάνουν της προσοχής, μέχρι να λάβουν μεγάλες διαστάσεις.

Η τεχνική του δολώματος (trolling) και της πρόκλησης σύγκρουσης (flaming) αφορά στην ενσυνείδητη ή αθέλητη διατάραξη της ροής μιας διαδικτυακής συζήτησης με τη δημοσίευση κάποιου αποπροσανατολιστικού ή εμπρηστικού σχολίου, που σύρει εκτός θέματος την κοινότητα και προκαλεί οργή και αγανάκτηση. Εάν οι χρήστες απαντήσουν, οι αρχικοί στόχοι των συνομιλούντων διαστρεβλώνονται, ο διάλογος αναιρείται ή εγκαταλείπεται και τα κίνητρα του εισβολέα ικανοποιούνται. Εάν τον αγνοήσουν, αυτός θα επανέλθει με πιο προσβλητικά σχόλια, τα οποία θα αποθαρρύνουν τους μη έμπειρους από τη συμμετοχή τους στην κοινότητα.

Διανύουμε μία μεταβατική περίοδο όπου ο ρυθμός των κοινωνικών αλλαγών είναι δύσκολα διαχειρίσιμος, ακόμη και από τους πιο καινοτόμους. Ενδεχομένως, το διαδίκτυο να είναι η σπουδαιότερη από αυτές, καθώς παρακινεί την ανθρωπότητα προς το μεγάλο αίτημα: την οικουμενικότητα, τη διασύνδεση, τη συμβολοποίηση της καθημερινότητας και τον εκδημοκρατισμό των αξιών. Εάν αυτά τα ιδανικά δεν εκφραστούν, επειδή στην εικονική ζωή θα υπερισχύσουν τα τρωτά και οι ανισότητες της πραγματικής, η σκοτεινή απειλή του Μεσαίωνα πλησιάζει.

Η επίδραση των σκηνών βίας και σεξ στην τηλεόραση και το διαδίκτυο

Η ατιμώρητη βία και η ανεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, έτσι όπως κατά κόρον προβάλλονται στην

τηλεόραση και ειδικά στο διαδίκτυο, αποτελούν την καλύτερη συναισθηματική ανοσία –τόσο των παιδιών, όσο και των ενηλίκων– απέναντι στη φρίκη της πραγματικότητας: «Αν πλέον δεν μας φοβίζει η όψη του τέρατος είναι γιατί έχουμε αρχίσει να του μοιάζουμε». Χιλιάδες έρευνες έχουν αποδείξει ότι η διαρκής έκθεση σε τέτοιες σκηνές αναισθητοποιεί τα συλλογικά αντανακλαστικά, περιορίζει τους ηθικούς και κοινωνικούς κώδικες και μετατρέπει σε φυσιολογικές πράξεις κολάσιμες και αποτρόπαιες. Τα πορίσματα διατρανώνουν ότι παιδιά και ενήλικοι επηρεάζονται εξίσου, ακόμη κι αν εκτίθενται σε λίγα βίαια ή σεξουαλικά ακραία ερεθίσματα. Η τάση για μίμηση είναι καταλυτική. Η αποκλίνουσα πράξη καθίσταται παραδειγματική, αποτελεί μία γοητευτική εναλλακτική, ειδικά σε κοινωνίες που ταλανίζονται από τον ευδαιμονισμό, τον καταναλωτισμό, την ελευθεριότητα και τα οικονομικά προβλήματα.

Η άσκηση βίας, είτε ως εκτόνωση είτε ως προμελετημένη ενέργεια, επιφέρει άμεση ενίσχυση (είναι ευκολότερο να αποκτήσεις το αντικείμενο του πόθου αν το αρπάξεις, παρά αν μοχθήσεις για την κατοχή του), ενώ οι διεστραμμένες σεξουαλικές επιλογές προσδίδουν ταυτότητα, διαμορφώνουν την ιεραρχία και την αποδοχή στις εφηβικές ομάδες και ελκύουν τα παιδιά περισσότερο από ένα βαρετό, μη εμπνευσμένο μάθημα στο σχολείο. Ακόμη και η αποσπασματική θέαση τέτοιων σκηνών εξάπτει τη φαντασία, αυξάνει την προδιάθεση για βίαιη αντίδραση και συσχετίζεται απόλυτα με μετέπειτα οικογενειακή βία, βιασμούς, δύσκο-

λη ικανοποίηση από το φυσιολογικό σεξ, συγκρότηση συμμοριών και παραβατική συμπεριφορά. Και τα δύο μαζί, επί δεκαετίες, ήταν η πιο ενδεδειγμένη συνταγή για την εισπρακτική αποτελεσματικότητα μιας ταινίας και πρόσφατα βρήκαν πρόθυμους συνεχιστές στη μεσημεριανή και παιδική ζώνη του τηλεοπτικού προγράμματος, με εκατοντάδες ανεύθυνους τηλε-αστέρες να αντλούν την επιτυχία τους από την ένταση των σεξουαλικών ιδιαιτεροτήτων τους ή τη δυνατότητά τους να ποδοπατούν τα κοινωνικά πρότυπα.

Ο μηχανισμός αποδοχής της βίας και η ρητορική της ωμής σεξουαλικής πρόκλησης έχει, επίσης, γίνει αντικείμενο μελέτης: η καθημερινή έκθεση σε αυτές ενεργοποιεί στον εγκέφαλο μνήμες ή ήδη διαμορφωμένα βίαια σενάρια και γνωστικά σχήματα, προκαλεί άμεση διέγερση και ανάγκη για ικανοποίηση, με αποτέλεσμα την αυτόματη και διαρκή μάθηση, την ερμηνεία των φαινομένων μέσω της βίας ή της λιμπιντικής ενόρμησης και την αναστολή των κοινωνικών περιορισμών. Τελικά τα παιδιά ή οι ενήλικοι αποστασιοποιούνται από τη βιαιότητα, αποπροσωποποιούνται και αδυνατούν να διακρίνουν το κακό σε αυτήν.

Όσο μεγαλύτερη η ταύτιση με τον βίαιο ή σεξουαλικά άτεγκτο δράστη και όσο πιο πλημμελής η ικανότητα της οικογένειας ή του σχολείου για έλεγχο, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος εσωτερίκευσης της υπό παρακολούθηση συμπεριφοράς, ειδικά εάν ο προς μίμηση ήρωας είναι ελκυστικός και υπεράνω νόμων.

Η πολύωρη θέαση παρόμοιων σκηνών πολλαπλασιάζει τους κινδύνους και εγκαθιδρύει γρηγορότερα τα

απεχθή πρότυπα. Όσο πιο διαδραστική είναι η ενασχόληση με τα βίαια ή σεξουαλικά μη οριοθετημένα ερεθίσματα, τόσο η μακροχρόνια αρνητική επίπτωση αυξάνεται, επειδή η ηδονή που αντλείται είναι μεγαλύτερη. Τα διαδικτυακά video games, τα στιγμιότυπα απροκάλυπτης πραγματικής βίας ή σεξ που κατακλύζουν το ίντερνετ (snuff) απενεργοποιούν τα κοινωνικά αντανακλαστικά και τον αυτοέλεγχο του χρήστη, ο οποίος δείχνει λιγότερη συμπάθεια για τα θύματα ή τείνει να δικαιολογεί τις ακρότητες του θύτη. Έφηβοι που παρακολούθησαν σκηνές από πραγματικούς βιασμούς στο διαδίκτυο απέδωσαν την ευθύνη στη γυναίκα που βιάστηκε, χαρακτήρισαν ως φαιδρό ή εξόχως διεγερτικό το περιστατικό και φαντασίωσαν βιασμούς στους οποίους πρωταγωνιστούσαν οι ίδιοι.

Οι ταινίες πραγματικής βίας έχουν ακόμη ένα χαρακτηριστικό που τις καθιστά ελκυστικότερες: είναι κατεξοχήν παράνομες και, επομένως, αυτός που τις κατέχει αισθάνεται μνημένος σε μια underground ιδιότυπη κουλτούρα, διαμορφώνει την ταυτότητά του μέσα από αυτές και ανήκει σε έναν κύκλο ξεχωριστών ανθρώπων. Παρόμοια αποτελέσματα έχει και η θέαση αληθινών θανάτων στην οθόνη: την υποβάθμιση της ανθρώπινης ζωής ως αξίας, την απώλεια της αξιοπρέπειας και την άρνηση των κοινωνικών κανόνων. Όσο ο θεατής εξοικειώνεται με τους θανάτους των άλλων, τόσο επιβεβαιώνει τη δική του ύπαρξη και τον θρίαμβό του επειδή εξακολουθεί να ζει.

Οι νεκροί του YouTube

Μία νύχτα με τραγούδια στο YouTube, αντιπερισπασμός στο λευκό χαρτί που απόψε εχθρεύεται τη σκέψη. Βίντεο στο απέραντο καταθετήριο και καθαρτήριο της ψυχής από ανθρώπους άγνωστους, που ποιος ξέρει ποια αυταρέσκεια, ποια ενεδρεύουσα μοναξιά, ποια εξεγερμένη φιλοδοξία ή ποια παραβιασμένη κερκόπορτα τους έσπρωξε, ώστε να άρουν τους ενδοιασμούς και, επικαλούμενοι την ανωνυμία του διαδικτύου, να μοιραστούν τους στίχους και τη μελωδία του εαυτού τους. Άνθρωποι που με κώδικες την εικόνα, τον λόγο και τη μουσική εξομολογούνται στην οικουμένη τις ληρωδίες και τις άτακτες υποχωρήσεις των έργων τους και τις αναβολές της καρδιάς τους. Άλλοτε αφιερώνοντας στη γυναίκα που τους καθόρισε κι άλλοτε αποδεσμεύοντας πολύ περισσότερα από όσα αφήνουν να εννοηθούν οι προθέσεις τους και οι αναστολές τους.

Και πάνω απ' όλα, η αγωνία να αφεθούν παντού τα πειστήρια της ύπαρξης. Να, ήμουν κι εγώ εκεί, ένιωσα, πόνεσα, δημιούργησα, χάρηκα... να, είμαι κι εγώ μία ανεπανάληπτη στιγμή στην πλάση. Να, εγώ, κατ' εικόνα και καθ' ομοίωση της έκστασης του Θεού, που στο παραλήρημα της αγάπης Του με γέννησε και μου ζήτησε να μεθύσω τους λογισμούς μου με τον έρωτα του αιώνιου, αφηφώντας τη θνητότητα και κραδαίνοντας την πίστη στο απροσπέλαστο και λογικά ανεδαφικό.

Και άλλες φορές, πικρόχολες παρατηρήσεις από κάτω να επικυρώνουν πως η αυθάδεια και η θρασύ-

τητα δεν είναι κι αυτές παρά εξανθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, επικλήσεις στην προσοχή μας και μεταμφίεση της ανημποριάς ενώπιον της τραγικότητας και της αδυνασίας.

Προσέξτε με! Βρίζω, ειρωνεύομαι, κακοπιστώ, αδιαφορώντας για τα συναισθήματά σας, επειδή δεν μου δείχνετε την αποδοχή που τόσο ανάγκη έχω. Ύπάρχω και εγώ, υφέρπω στις προσωπικές στιγμές, ελλοχεύω στις ευαισθησίες σας, από χίλιους δρόμους φτάνω κι εγώ στις δικές σας διαπιστώσεις και ανασφάλειες. Είμαι σαν κι εσάς, ερμηνεύστε με!

Σχόλια και μηνύματα παντού, επικλήσεις στο αφανές, ίχνη στους τροπικούς της μέθεξης, κρυπτογραφημένες προσκλήσεις στις ζωές των άλλων, που δεν ζήσαμε ή που αρνηθήκαμε να καταλάβουμε. Μία γνωριμία με τον καθένα από αυτούς θα μπορούσε να ανατρέψει, συλλήβδην, τα δεδομένα και τα αυτονόητα του βίου μας. Σκηνές από διακοπές, σατιρικά και δραματικά στιγμιότυπα, αποσπάσματα ενός μονόπρακτου που κορυφώνεται με τον θάνατο.

Και εκεί, οι αυλαίες που τόσο νωρίς και απροσδόκητα έπεσαν, η μισοτελειωμένη ποίηση, η αρμονία που δεν επιτέλεστηκε. Εκεί τα βίντεο νέων και παιδιών που εξαίφνης έφυγαν, που πέθαναν σε τροχαία ή από ασθένεια, καταλείποντας την απόγνωση στις φλέβες των αγαπημένων. Εκεί ο κλαυθμός και η οδύνη και η ματαίωση και ο χειμώνας, που έφτασε πριν τελειώσει το καλοκαίρι.

Φωτογραφίες από στιγμές ευτυχισμένες, από περιστατικά που με μύριους τρόπους αρνούσαν την απο-

τρόπαια έκβαση, ματάκια ημιδιάφανα, που σε προσκαλούν στον δικό σου εξαγνισμό, στην προσωπική σου λύτρωση, χείλη που σου ψιθυρίζουν το δικό σου μοναδικό τέλος. Το γιατί που δονεί συθέμελα τις αντοχές και το YouTube. Πώς τόση δυστυχία δεν χρωμάτισε ανεξίτηλα την πορεία της ανθρωπότητας, πώς τόσος πόνος δεν χάραξε την ιστορία και τη μοίρα και την εξιλέωση;

«Καλό ταξίδι, ψυχούλα μου, το πένθος αβάσταχτο, η ζωή ξεψύχησε τη μέρα που έφυγες.» Και παντού η πεποίθηση της αντάμωσης, παντού λόγια που αντηχούν στις μελαγχολικές αναχωρήσεις των πλοίων το φθινόπωρο – «Θα σε ξαναδώ, άγγελέ μου, το ξέρω πως θα με βλέπεις από ψηλά, καλό ταξίδι».

Ο άνθρωπος θα οδηγηθεί στην αθανασία μόνο και μόνο γιατί την ονειρεύτηκε.

Μέχρι σήμερα η ιστορία, η πολιτική, η οικονομία εξελίχθηκαν με βάση το αξίωμα ότι η ανθρώπινη προσωπική βιογραφία είναι ασήμαντη: το άτομο δεν προκαλεί μεταβολή, δεν καθορίζει τους μετασχηματισμούς και τις αποφάσεις. Σημασία έχουν οι επιλογές των ηγετών, τα κοινωνικά κινήματα, η παραγωγή, οι πόλεμοι, οι τάσεις στα χρηματοπιστωτικά συστήματα. Η ιστορία δεν καταγράφει συναισθήματα, δεν ασχολείται με την καθημερινότητα. Οι νεκροί της πιστοποιούν τους θριάμβους ή τις ήττες των ισχυρών και οι πηγές, οι εκκλησίες, τα μνημεία γεραίρουν το κλέος των διοικούντων.

Ο καθέννας από μας, σαν να μην υπήρξε ποτέ, θα ισοπεδωθεί μετά θάνατον από το πέρασμα του χρόνου και η πορεία του στη ζωή, οι πόθοι του, οι φόβοι, οι

ρόλοι και οι ιδιότητές του θα εκλείψουν μόλις χαθεί και ο τελευταίος που μας θυμάται. Μία μάζα τεθνεώτων, άμορφη, ασήμαντη, άορατη, όσων δεν ευτύχησαν της υστεροφημίας και της αναγνώρισης.

Πόσο λάθος διδάσκεται και γράφεται η ιστορία. Πόσο η μονάδα αγνοήθηκε, ενώ συγκροτεί το σύμπαν. Με πόση πλάνη περισσή και σπουδή ύποπτη οι «σώφρονες» παρέκαμψαν το ένστικτο, έθεσαν τα επίπλαστα κριτήρια και παραχάραξαν την αλήθεια προς χάριν της ανέφικτης αμεροληψίας, της αμφισβητούμενης αντικειμενικότητας και της υποκριτικής επιστημοσύνης. Πόσο οι σοφοί των αιώνων, υποδεέστεροι των νηπίων, δεν λογίζονται ξανά, μη αποδεχόμενοι την υπερβατικότητα και την αποκάλυψη.

Μα ο ιστορικός και ο αρχαιολόγος του μέλλοντος δεν θα ανασκάπτουν μόνο το χώμα για να στοιχειοθετήσουν τις υποθέσεις τους και δεν θα συναινούν στη στρέβλωση, επειδή η κοινωνία απέκρυψε τεχνηέντως ή εξαιτίας της υποτακτικής κουλτούρας της τις αποδείξεις.

Στο διαδίκτυο ένας πρωτόγνωρος διάκοσμος μορφοποιείται, σκαλισμένος με τα απολιθώματα και τα τεκμήρια της ύπαρξης. Το ψηφιακό αποτύπωμα του κάθε ανθρώπου, το οποίο θα αναιρεί το καθιερωμένο, θα επινοεί το εναλλακτικό, θα διαιωνίζει το γεγονός και θα διατηρείται, όσο υπάρχει πολιτισμός, ως ανεξάλειπτη μαρτυρία της παρουσίας του.

Η αλήθεια και το σημαντικό, υπό το βάρος της νέας πραγματικότητας, θα αναθεωρηθούν. Επειδή το λογικό δεν μπορεί να απεικονίσει το θυμικό, δεν αντανά-

κλά το συλλογικό ασυνείδητο, δεν κατανοεί τη συγκυρία. Επειδή ο ρους της ιστορίας δεν πυροδοτείται από κίνητρα και αίτια, αλλά έλκεται από τους τελικούς σκοπούς, από τον θάνατο και την πάλη για ζωή, από το καλό και το κακό, που ψήγματα τους μόνο μέσα στην προσωπικότητα διαφαίνονται.

Ένα συναίσθημα και ένα βίντεο στο ίντερνετ μπορεί να συνοψίσει ολόκληρη την ιστορία του ανθρώπινου γένους.

Επειδή, σε τελική ανάλυση, η συλλογιστική του πραγματισμού, την οποία επιλέξαμε να προσκυνήσουμε, καταρρέει προσκρούοντας στα ίδια της τα όρια.

Facebook και νεύρωση

Τα πλεονεκτήματα της κοινωνικής δικτύωσης έχουν καταγραφεί σε πολλές έρευνες και έχουν συσχετιστεί με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, την καλλιέργεια της διεκδικητικότητας, την εσωτερίκευση και δοκιμή ρόλων, την αυξημένη ροή της πληροφορίας, την ενδυνάμωση των κοινωνικών δικτύων και κεφαλαίου, τη συναισθηματική κάλυψη, την κοινωνικότητα. Μάλιστα εμπειρικές έρευνες σε πολύωρους χρήστες έδειξαν ότι η ικανοποίησή τους ενισχύεται όταν συμπληρώνουν πτυχές του προφίλ τους και ανταποκρίνονται στις υποχρεώσεις που απορρέουν από τη συμμετοχή τους σε κοινότητες.

Άλλες μελέτες συσχετίζουν τη συναισθηματική πληρότητα με την ενεργό δράση στο Facebook, με τη συ-

ντήρηση ή και παγίωση των φιλικών δεσμών, ακόμη και αυτών που είχαν σιγήσει για δεκαετίες, με τη διασφάλιση συναισθηματικής κάλυψης σε περιόδους δυσχερειών, με ενδυνάμωση της αντίληψης διασύνδεσης με μία ευρύτερη παγκόσμια κοινότητα, με τη στήριξη των τοπικών δικτύων.

Πολλαπλά μπορεί να είναι τα οφέλη για τα άτομα με αναπηρίες, επειδή αυτή η μορφή επικοινωνίας αίρει διάφορους χωροχρονικούς περιορισμούς και εμπόδια που θέτει μία μη ευαισθητοποιημένη κοινωνία, πολλαπλασιάζει τη συλλογικότητα, την απόκτηση ταυτότητας, καθώς και τις άτυπες και τυπικές μορφωτικές εμπειρίες. Το Facebook, προς τούτοις, μειώνει τη μοναξιά των ατόμων που κατοικούν σε απομονωμένες περιοχές και ευνοεί την εύρεση ερωτικών συντρόφων και νέων φίλων.

Τι συμβαίνει, όμως, με τους χρήστες εκείνους που ήδη ταλαιπωρούνται από κάποια μορφή ψυχολογικής έντασης, στρες, δυσθυμίας, μελαγχολίας, κρίσεων πανικού ή έχουν λάβει επίσημη ψυχιατρική διάγνωση; Τι επιδράσεις υπάρχουν στον ψυχισμό των ατόμων που ήδη δεν γνωρίζουν να θέτουν όρια ούτε στην «κανονική» τους ζωή, που με δυσκολία αντιλαμβάνονται το πραγματικό από το φανταστικό, που το νευρωσικό άγχος έχει κατακυριεύσει το είναι τους ή που δεν είναι σε ηλικία ή πνευματική εγρήγορση για να κατανοήσουν τους κινδύνους; Ποιες οι συνέπειες σε εκείνους που επενδύουν στις διαδικτυακές σχέσεις, που καλλιεργούν προσδοχίες –οι οποίες συνήθως ματαιώνονται– και βιώνουν καταστάσεις θρήνου εξαιτίας της διάψευσης;

Το διάχυτο εκπεφρασμένο συναίσθημα στο Facebook, οι σκέψεις, που τόσο ασυλλόγιστα πολλές φορές κατατίθενται, μήπως εξαντλούν τις αντοχές κάποιων συνανθρώπων μας; Και πώς μπορεί ο συγγενής που πενθεί και αναζητά παρηγοριά στο διαδίκτυο να αντιμετωπίσει μερικά πικρόχολα, ειρωνικά, υποκριτικά, απερίσκεπτα σχόλια ανεύθυνων ή άγνωστων χρηστών ή την αδιαφορία από όσους θα περίμενε την αλληλεγγύη;

Τελικά είναι το Facebook ένα αδυσώπητο μέρος για τους ψυχικά πάσχοντες, τα παιδιά, τους εφήβους και τους ευάλωτους;

Οι πρώτες ενδείξεις φαίνεται να συσχετίζουν τον αριθμό των φίλων με τα επίπεδα άγχους που προκαλούνται από τη διαχείρισή τους και με την αναποτελεσματική επίδοση στο σχολείο ή την εργασία. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί χρήστες, και ιδιαίτερα μαθητές, επιδίδονται σε έναν αγώνα προσθήκης νέων μελών στο προφίλ τους, πιστεύοντας πως αυτό αυξάνει τη δημοτικότητά τους. Η κατάληξη, όμως, είναι πολλές φορές οδυνηρή, καθώς δεν διαθέτουν τις απαιτούμενες κοινωνικές δεξιότητες για να χειριστούν τα διαρκώς αυξανόμενα αιτήματα. Αντίθετα, τα άτομα που με σύνεση και επιφύλαξη περνούν από έλεγχο κάθε καινούργια γνωριμία, που δεν αποκαλύπτουν προσωπικές στιγμές και με φειδώ δημοσιεύουν πληροφορίες που θεωρούνται κοινόχρηστες, διατηρούν ευκολότερα τη γαλήνη και την ισορροπία.

Ακούγεται παράλογο, αλλά πολλοί χρήστες εκλαμβάνουν ως υποχρέωσή τους να απαντούν σε όλα τα

σχόλια, να επικαιροποιούν διαρκώς το προφίλ τους, σε σημείο που να παρουσιάζουν συμπτώματα εμμονής, άρνησης και κατάθλιψης. Η συνειδητοποίηση αργότερα πως τα προσωπικά δεδομένα, οι καταγεγραμμένες σκέψεις και οι επισκέψεις σε ιστοσελίδες δύσκολα μπορούν να διαγραφούν, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθούν με κακόβουλο τρόπο, συνήθως επιτείνει κρίσεις πανικού. Και, τελικά, η διαρκής ενασχόληση με τις ομάδες κοινωνικής δικτύωσης προϋποθέτει έναν εργώδη αγώνα δρόμου για κατάκτηση κάθε εξέλιξης στην τεχνολογία. Πολλοί χρήστες δήλωσαν πως προσπαθώντας να φανούν τεχνολογικά ενήμεροι και να ακολουθούν τις φευγαλέες μόδες του Facebook βίωναν το επιπρόσθετο άγχος ότι θα θεωρηθούν οπισθοδρομικοί από τους υπολοίπους. Αν και οι νεαρότερες ηλικίες τα καταφέρνουν καλύτερα στην παρακολούθηση των τάσεων, εντούτοις η έλλειψη εμπειριών ζωής κάνει τους μικρότερους χρήστες πιο ευάλωτους στην παραπλάνηση και πιο επιρρεπείς στην εξάρτηση από online δραστηριότητες, παιχνίδια, λοταρίες και πορνογραφικό υλικό.

Οι νευρωσικές προσωπικότητες πολύ συχνά παρερμηνεύουν τα λόγια των υπόλοιπων χρηστών, αδυνατούν να διακρίνουν τα αληθινά κίνητρα, μεγαλοποιούν και προσωποποιούν καταστάσεις, παγιδούνται σε φαύλους κύκλους σκέψεων, επεξεργάζονται νοητικά και συναισθηματικά τα δρώμενα στο διαδίκτυο πολλή ώρα αφότου κλείσουν τον υπολογιστή και ενίοτε επιδεικνύουν αντικοινωνικές συμπεριφορές, κατακρίνοντας, κατηγορώντας και ονειδίζοντας χρήστες που εκφέρουν αντίθετες απόψεις. Διάφορες έρευνες

συσχετίζουν τη χρήση του Facebook με συμπτώματα νευρικής ανορεξίας ή βουλιμίας, με επιδείνωση των καταθλιπτικών κρίσεων, με υπόθαλψη των εξαρτητικών συμπεριφορών, με επιθετικότητα και αδιαφορία για την πραγματική ζωή.

Τέλος, η διαδικτυακή απιστία που συντελείται στο Facebook και σε άλλες κοινότητες έχει συσχετιστεί με αύξηση των διαζυγίων και των συγκρούσεων σε μία σχέση.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να τονιστεί πως καμία απολύτως μελέτη δεν συνδέει τη χρήση του Facebook με αιτιακό τρόπο με την εγκαθίδρυση αυτών των παθολογικών καταστάσεων οι οποίες συνήθως προϋπάρχουν και βρίσκουν πρόσφορο έδαφος εκδήλωσης στο διαδίκτυο. Όμως, παρά την έλλειψη ερευνητικών δεδομένων και διεπιστημονικών ερευνών, διερωτώμεθα κατά πόσο μία παρόμοια έκθεση σε ψυχολογικές περιπέτειες δεν θα αποδειχθεί μια βραδυφλεγής βόμβα για την ποιότητα ζωής και την υγεία των συνανθρώπων μας αυτών.

Τρομοκρατία και διαδίκτυο: Έρευνα

Πριν από μερικά χρόνια ο μόνος τρόπος επιρροής της κοινής γνώμης από τους τρομοκράτες ήταν τα παραδοσιακά μέσα μαζικής ενημέρωσης: το ραδιόφωνο, η τηλεόραση και οι εφημερίδες. Φυσικά, επειδή αυτοί οι ατραποί πληροφόρησης είναι πολιτικά ελεγχόμενες

και διαθέτουν συστήματα επιλεκτικής διάχυσης της είδησης, οι οργανώσεις της διεθνούς και εγχώριας τρομοκρατίας ανακάλυψαν στο διαδίκτυο μία ατόφια και ανεξέλεγκτη μέθοδο εξάπλωσης της ιδεολογίας τους.

Η κατασκευή μιας ιστοσελίδας –υπό το ένδυμα μιας καθ' όλα θεμιτής πολιτικής παρέμβασης– είναι ανέξοδη, διαθέτει επίφαση νομιμότητας και μπορεί, παράλληλα, με τη δημοσιοποίηση βίντεο εκτελέσεων να προσελκύει τα σκανδαλοθηρικά «sites», αλλά και την «μπλοκόσφαιρα», προκαλώντας το δημόσιο αίσθημα, αλλά και όλους τους «μη φυσιολογικούς» επισκέπτες, οι οποίοι αρέσκονται στη θέα τέτοιων αποτρόπαιων θεαμάτων. Το αποτέλεσμα έχει διπλές προεκτάσεις: αφενός καλλιεργεί την τρομολαγνεία, αφετέρου προπαγανδίζει την απειλή και διασπείρει τον φόβο στους πολίτες. Αν και οι ιστοσελίδες των τρομοκρατών μπορούν να εντοπιστούν και να κλείσουν, εντούτοις η επιδημική εξάπλωση των πληροφοριών που εκπορεύονται από αυτές δεν μπορεί να αποτραπεί: διαδίδεται μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, chain letters, του YouTube. Αρκεί για ένα μικρό χρονικό διάστημα να διαλάθει της προσοχής των συντακτών, να αναρτηθεί, και η παγκόσμια διάχυσή του είναι εξασφαλισμένη.

Όμως το διαδίκτυο αποτελεί βασικό μέσο άντλησης πόρων για τους τρομοκράτες, είτε με τη μορφή απευθείας οικονομικής συνεισφοράς είτε μέσω της πώλησης αγαθών. Γνωστή είναι η περίπτωση οργάνωσης που καλούσε τους χρήστες να διαθέσουν οποιοδήποτε υλικό μέσο, από οπλισμό μέχρι αλεξίσφαιρα γιλέκα. Κάποιοι άλλοι ιδρύουν νόμιμες διαδικτυακές επιχει-

ρήσεις (ή συνδέονται με άλλες που λειτουργούν νόμιμα) και επενδύουν τα κέρδη στον σχεδιασμό και στην εκτέλεση τρομοκρατικών χτυπημάτων. Άλλοι αντλούν χρήματα μέσω διαδικτυακών καζίνο, από απάτες και υποκλοπές πιστωτικών καρτών ή και spam e-mail, αλλά κυρίως μέσω συγκεκαλυμμένων φιλανθρωπικών δράσεων, επικλήσεων για βοήθεια προς πάσχοντες, καρκινοπαθείς, σεισμόπληκτους κ.λπ. Δεν είναι σπάνιο μία τρομοκρατική οργάνωση να διαθέτει μέρος των χρημάτων της για την ανακούφιση αναξιοπαθούντων πληθυσμών και την καθιέρωση ενός φιλολαϊκού προσώπου. Δυστυχώς, το καπιταλιστικό σύστημα προσφέρει πολλούς τρόπους νομιμοποίησης και «ξεπλύματος» βρόμικου χρήματος, και πολλές κερδοφόρες επιχειρήσεις μπορούν να διατηρούν πολλαπλά κοινωνικά προσώπια και προσχήματα.

Ήδη από το 1999, οι Arquilla et al διαπίστωσαν ότι τα διοικητικά συστήματα των τρομοκρατικών οργανώσεων ενσωματώνουν πολύ νωρίτερα από τα πολιτικά την μη ιεραρχική, αποκεντρωμένη δομή που επιβάλλει η εποχή της πληροφορίας και τα συμβολικά κοινωνικά δίκτυα.

Πολλοί πυρήνες βρίσκονται διάσπαρτοι στο διαδίκτυο, με τοπικούς αρχηγούς, με διαφοροποιημένες μεθόδους και φιλοσοφίες, οι οποίες όμως είναι ενωμένες υπό έναν κοινό σκοπό: τη διασάλευση της κοινωνικής συνοχής. Ο εντοπισμός και η σύλληψη τέτοιων πρωτοποριακών μορφών πολυμορφικών και διαδικτυωμένων οργανώσεων είναι χαλεπός, επειδή δεν υπάρχει ένα κεντρικό πρόσωπο και μία εμφανής δομή. Το επιμέ-

ρους μετασχηματίζεται, παραλλάσσεται, εγκαθιδρύει νέα δίκτυα και δεσμούς, και διαιωνίζεται ακόμη κι όταν κάποιοι σύνδεσμοι διασπώνται. Η πολυ-διαυλική αυτή οργάνωση απαιτεί προσεκτικό επιχειρησιακό σχεδιασμό, συντονισμό και αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών. Η ροή της πληροφορίας είναι ανέξοδη, γρηγορότερη, κρυπτογραφημένη, πολύσημη και περίπλοκη στην αποκωδικοποίησή της από τις διωκτικές αρχές (Weinmann, 2004). Όσο μεγαλύτερος ο βαθμός δικτύωσης, τόσο πληρέστερη είναι και η χρήση των νέων τεχνολογιών στη λήψη αποφάσεων.

Το σκηνικό της «διαδικτυακής» τρομοκρατίας γίνεται ολοένα και ζοφερότερο, δεδομένου ότι το ίντερνετ κατάφερε να ενοποιήσει πολλές –άλλοτε απομονωμένες– τρομοκρατικές οργανώσεις, να μεταφέρει τεχνογνωσία, να κοινοποιήσει μεθοδολογίες και να κινητοποιήσει χιλιάδες χρήστες που διάκεινται ιδεολογικώς φιλικά προς τους τρομοκράτες ή αντιτίθενται στις ιμπεριαλιστικές διαθέσεις του καπιταλισμού. Εάν η τεχνολογία αιχμής συνδυαστεί με μη τεχνολογικούς, απλούς και παραδοσιακούς τρόπους δράσης ή επικοινωνίας, τότε το μείγμα είναι εκρηκτικό. Ουσιαστικά, το διαδίκτυο ώθησε τη διεθνή τρομοκρατία να αποδεσμευτεί από τον γεωγραφικό χώρο, να γίνει διαδραστική, να ελέγχει τη ροή της πληροφορίας (άλλοτε αποκλειστικό προνόμιο των κυβερνήσεων και των δημοσιογράφων) και να αξιοποιήσει τα εικονικά δίκτυα. Ταυτόχρονα, έγινε εφικτή η διασύνδεση των παλιών μορφών ΜΜΕ (ραδιοφωνικοί σταθμοί, ιδιωτικά τηλεοπτικά κανάλια) με τα διαδικτυακά αντίστοιχά τους, κι

έτσι επετεύχθη ένα πλαίσιο στο οποίο οι κυβερνητικές προπαγάνδες έχουν ως πολέμιο αντίβαρο τον προσηλυτισμό των τρομοκρατικών οργανώσεων. Το εκμαγείο της παραπληροφόρησης «κοσμείται» από κάθε λογής ιδεολογικές, θρησκευτικές, εθνικιστικές και άλλες προσεγγίσεις, με μοναδικό θύμα τον μη συνειδητοποιημένο πολίτη. T-shirts, βιβλία, DVD επιστρατεύονται για την προσέλκυση νέων οπαδών και διαδικτυακά παιχνίδια εφευρίσκονται, στην πλοκή των οποίων περιλαμβάνεται η σύλληψη ή διάσωση κάποιου τρομοκράτη. Ο παίκτης μπορεί να ταυτιστεί με τις αμερικανικές δικαστικές αρχές, να ενδυθεί τα χαρακτηριστικά και τα όπλα χολιγουντιανού αστυνομικού και να ξεχυθεί στα απόκρημνα μέρη του Αφγανιστάν για να συλλάβει ή να ενδώσει στον Μπιλ Λάντεν. Σε πολλές επίσημες ή από τρομοκρατικές οργανώσεις ελεγχόμενες ιστοσελίδες διενεργούνται σφυγμομετρήσεις σχετικά με την αναγκαιότητα μιας στρατιωτικής εισβολής ή του καιρίου χτυπήματος μιας οργάνωσης, όλα διανθισμένα με κυβερνητικές ή τρομοκρατικές παραφιλολογίες. Κι όλα αυτά ενίοτε συγκερασμένα με μία ιδιότυπη αισθητική, όπως οι ιστοσελίδες της ΕΤΑ, που φαίνονται να δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στον πολιτισμό, για να προπαγανδίσουν με λανθάνοντα τρόπο την εθνικιστική υπο-κουλτούρα.

Άλλη μία συνηθισμένη μέθοδος των τρομοκρατών είναι η χρήση ιών, κακόβουλου λογισμικού, spy ware και άλλων μικρών προγραμμάτων, με τα οποία καταλαμβάνουν υπολογιστές, για να τους χρησιμοποιήσουν, όταν χρειαστεί, για τη μαζική επίθεση εναντίον κυβερνητικών ή στρατιωτικών ιστοσελίδων –αλλού και

εναντίον του hardware— ή για την καταστροφή ολόκληρων δομών. Παρόλο που οι κυβερνήσεις δεν έχουν συνειδητοποιήσει ακόμη την ενδεχόμενη αυτή απειλή, ειδικά εάν αυτή οργανωθεί και εκτελεστεί με συντονισμένο τρόπο, εντούτοις —έστω και με τη σημερινή τεχνολογική πρόοδο— είναι δυνατόν να παραλύσει ένα ολόκληρο κράτος ή τις επικοινωνίες. Και παρ' όλα τα μέτρα που λαμβάνουν οι διεθνείς οργανισμοί, οι «πειρατές» φαίνεται να υπερτερούν σε ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Η αχίλλειος πτέρνα της εξάρτησης από τους υπολογιστές στη διακυβέρνηση, την οικονομία, τον πολιτισμό μπορεί να έχει ως τίμημα κάποτε τον αποσυντονισμό και το χάος, και οι φαινομενικά αθώες ομάδες του Facebook να εξελιχθούν σε μία άνευ προηγουμένου ηλεκτρονική Ιντιφάντα. Ήδη, μέσα από τις υπάρχουσες εικονικές κοινότητες, ο επίδοξος τρομοκράτης μπορεί να ενδυναμωθεί ιδεολογικά μέσω video, posters, υπερσυνδέσεις, να εντυπώσει στην κατασκευή βομβών και στις τεχνικές αποφυγής των μέτρων ασφαλείας, να συντονίσει τη δράση του με εθνικά παρακλάδια διεθνών οργανώσεων, να βρει ομοϊδέατες και να αποτελέσει ψυχολογικά μέρος ενός ιδιαίτερου συστήματος, καμουφλαρισμένου και καλώς παραλλαγμένου στην άβυσσο του διαδικτύου.

Τα ψυχολογικά αίτια της τρομοκρατίας

Αν και η τρομοκρατία αποδίδεται κυρίως σε πολιτικούς, θρησκευτικούς και εθνικιστικούς λόγους, οι

κοινωνικοί επιστήμονες από καιρό έχουν διαπιστώσει ότι η ιδεολογία δεν αποτελεί το μοναδικό κίνητρο της αποτρόπαιας πράξης και σίγουρα δεν είναι το σπουδαιότερο. Θα λέγαμε ότι περισσότερο δρα ως απενοχοποιητικό στοιχείο, ως μία πρόφαση, για να εξιδανικευτούν τα προσωπικά κίνητρα που κρύβονται πίσω από όλα αυτά. Η φτώχεια και η κοινωνική ανισότητα, το ιστορικό βίαις σε μία κοινωνία, η αποτυχία των ειρηνευτικών προσπαθειών ή η έλλειψη κοινωνικού διαλόγου, ο ταξικός και φυλετικός διαχωρισμός, τα θρησκευτικά πάθη δεν μπορούν αποκομμένα να ερμηνέυσουν το προφίλ του τρομοκράτη και τις δυνάμεις που τον οδηγούν στο να δράσει περιθωριακά και ενάντια προς μία κοινωνική πραγματικότητα. Κάθε ιδεολόγημα θα μπορούσε να αποτελέσει αφορμή για μία τρομοκρατική πράξη: το περιβάλλον, τα δικαιώματα των ζώων, ο πόλεμος για το νερό ή τους πόρους, η προσπάθεια των μεταναστών. Οι αφορμές μυριάδες και δεν εξηγούν γιατί όλοι οι πολίτες δεν καταφεύγουν στην τρομοκρατία για να διαδηλώσουν τα αιτήματά τους απέναντι σε ένα ανάλγητο κράτος.

Τα μέλη των τρομοκρατικών οργανώσεων αισθάνονται πως ανήκουν σε μια πολιτική, θρησκευτική ή εθνική ελίτ, ότι είναι οι εκλεκτοί που επιλέχθηκαν για να προτάξουν την ιδεολογία τους ως αντίβαρο στην κοινωνική αδικία. Κανείς δεν γεννιέται βομβιστής, αλλά σε ένα κρίσιμο αναπτυξιακό στάδιο –κατά το οποίο υπερισχύει η ηθική του καλού ή του κακού, του άσπρου ή μαύρου–, οι μελλοντικοί τρομοκράτες εγκαθιδρύουν μία περίεργη και επικίνδυνη συλλογιστική:

υπάρχει μόνο μία σωστή θεώρηση και πρέπει να την προασπίσουν με κάθε τρόπο, βγάζοντας πολλές φορές την οργή τους για κάθε προσωπική ματαίωση, απώλεια ή απογοήτευση που έζησαν. Ο σκοπός καθαγιάζει τα μέσα. Αν πρέπει κάποιιοι αθώοι να χάσουν τη ζωή τους για το γενικό καλό, τότε οι παράπλευρες απώλειες δικαιολογούνται. Οι τρομοκράτες υποσυνείδητα αποκόπτονται από τις υπόλοιπες κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκουν. Η οικογένεια, το επάγγελμα χάνουν τη σημασία τους και οι σύντροφοι μετατρέπονται σε δεύτερο σπίτι, σε αδέρφια, σε γείτονες, για τους οποίους θα έδιναν και τη ζωή τους. Αποκτούν νέο ρόλο και προσωπική ταυτότητα με τη συμμετοχή τους σε μία τέτοια οργάνωση. Η αγάπη για την εσωομάδα μετατρέπεται σε μίσος για όσους δεν ανήκουν σε αυτήν, όπως ακριβώς ο τρομοκράτης για ένα πολιτικό σύστημα είναι ο μαχητής της ελευθερίας για ένα άλλο. Ο εαυτός νοηματοδοτείται μέσα από τις αξίες και τις δυναμικές της ομάδας, τις ιεροτελεστίες και την ιεραρχία της, τον ιδιότυπο γλωσσικό κώδικα, τα κοινά μυστικά που μοιράζονται, τη γνώση ότι κάτω από τον μανδύα της καθημερινότητας κρύβουν έναν ήρωα που μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική πορεία, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους πολίτες που υπακούουν στις προσταγές της εξουσίας.

Οι τρομοκράτες είναι η κορυφή μιας πυραμίδας που αποτελείται από όσους κατά κάποιον τρόπο συμφωνούν με την ιδεολογία τους. Εξάλλου, να θυμάστε ότι οι πεποιθήσεις των τρομοκρατών συμπίπτουν πολλές φορές με αυτές του πολύ κόσμου, μόνο που είναι πιο

ακραίες ως προς την εφαρμογή τους. Όταν οι πολίτες απογοητευθούν από τις αδυναμίες μιας δημοκρατίας, μπορεί θεωρητικά να δουν τους τρομοκράτες ως μία εναλλακτική, ως έναν μηχανισμό εξισορρόπησης της κρατικής εξουσίας. Το μέλος μιας οργάνωσης που είναι ο εκτελεστής εκτονώνει την προσωπική του οργή. Αυτός, όμως, που σχεδιάζει τη βίαιη πράξη επιδιώκει να προκαλέσει πολύ μεγαλύτερη ζημιά, να διασπείρει τον φόβο, την αμφιβολία, την αβεβαιότητα, τη δυσπιστία στον πολίτη πως το κράτος μπορεί να εγγυηθεί για την ασφάλεια και τη ζωή του. Οι τρομοκράτες επιβάλλουν έναν δυσβάσταχτο και πολυετή φόρο στην κοινωνία, το κόστος των μέτρων περιφρούρησης, τα οποία φροντίζουν με θεαματικά χτυπήματα να διακωμωδούν, διασύροντας ακόμη περισσότερο τη νόμιμα εκλεγμένη εξουσία.

Το χειρότερο, όμως, είναι πως οι μηχανισμοί που αναπτύσσονται στο πλαίσιο μιας τρομοκρατικής ενέργειας είναι παρόμοιοι με αυτούς μιας πολεμικής μάχης: ο τρομοκράτης αποξενώνεται συναισθηματικά από τα αποτελέσματα των πράξεών του, δεν κατανοεί τον πόνο που προκαλεί, αποκόπτεται από την οδύνη των θυμάτων του. Μοιάζει με τον πιλότο ενός βομβαρδιστικού που, απασχολημένος με τη ρύθμιση των παραμέτρων της ρίψης μιας βόμβας, αγνοεί τον όλεθρο που επιφέρει. Όσο πιο δυναμικά αντιδράσει το σύστημα, τόσο μεγαλύτερη η επιτυχία του τρομοκράτη: η στοχοποίηση πολιτών, το αστυνομικό κράτος, τα στερεότυπα, οι παρακολουθήσεις, η ένταση της κρατικής βίας αποτελούν την καλύτερη ένδειξη ότι πετυχαίνουν

τους σκοπούς τους, ότι γίνονται υπολογίσιμη δύναμη και θεματοφύλακες της κοινωνικής δικαιοσύνης.

Το αυταρχικό κράτος τρομοκρατεί και παράγει τρομοκράτες. Οι χειρότεροι αντίπαλοι των τρομοκρατών δεν είναι όσοι βρίσκονται στην αντίπερα όχθη, μα αυτοί που ιδεολογικά ανήκουν στην ίδια πλευρά, αλλά επιλέγουν μη βίαιους τρόπους αντίδρασης και πάλης. Ο πιο αποτελεσματικός εχθρός τους είναι μία πολυσυλλεκτική και ανοιχτή στη διαφορετικότητα δημοκρατία. Οι έφηβοι που αντιμετώπισαν την αστυνομική βία σε μία διαδήλωση συναισθηματικά εμπλέκονται σε μία διαδικασία κατά την οποία το επίσημο κράτος γίνεται αντιπαθές και οι πολέμιοί του συμπαθείς. Μερικοί από αυτούς τους μαθητές θα προσεγγιστούν από μέλη ακτιβιστικών-αντιεξουσιαστικών οργανώσεων, στις παρυφές των οποίων μπορεί οι τρομοκράτες να στρατολογούν υποψήφια μέλη. Ο προσηλυτισμός μπορεί να γίνει και από έναν ερωτικό σύντροφο ή φίλο. Έπειτα από μία περίοδο δοκιμασίας, κάποιος από αυτούς θα ενταχθούν επίσημα στην τρομοκρατική οργάνωση και θα αποτελέσουν τους μελλοντικούς πυρήνες. Γι' αυτό πολλοί ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι τα κίνητρα που εξωθούν κάποιον νέο εκτός κοινωνίας κάλλιστα μπορούν να τον οδηγήσουν στο να γίνει αναχωρητής ή τρομοκράτης.

Δεν υπάρχει μέχρι στιγμής μία εμπειριστατωμένη θεωρία για την προσωπικότητα του τρομοκράτη. Ίσως γιατί η τρομοκρατία ανά ιστορική περίοδο ήταν διαφορετική. Όσες μελέτες διεξήχθησαν δεν βρήκαν κανένα στοιχείο που να διαφοροποιεί την προσωπικότητα

του τρομοκράτη από αυτήν των υπόλοιπων ανθρώπων. Παλαιότερα, στο πλαίσιο της ψυχαναλυτικής θεωρίας, πίστευαν ότι ο τρομοκράτης είναι ένας πληγωμένος ναρκισσιστής, ένας μεγαλομανιακός τύπος με επισφαλή αυτοεκτίμηση, με απορριπτικούς ή αυστηρούς-συντηρητικούς γονείς, ο οποίος αρνείται κάθε κοινωνική πραγματικότητα που μπορεί να απειλήσει την αυτοεικόνα του. Μέσα του λανθάνει ένα διαχωρισμένο εγώ: από τη μία, ένας ανίκανος, αποτυχημένος εαυτός (στο σχολείο, στην εργασία, στις ερωτικές σχέσεις) και από την άλλη, ένας εξοργισμένος και απελπισμένος εαυτός, που πραγματώνεται μέσα από τη συμμετοχή σε τρομοκρατικές ομάδες.

Σε γενικές γραμμές, οι τρομοκράτες πολεμούν είτε για να καταστρέψουν τον κόσμο των γονιών τους είτε για να τον εκδικηθούν για όσες αδικίες υπέστησαν οι αγαπημένοι τους. Υπάρχει ο μύθος ότι οι τρομοκράτες προέρχονται πάντοτε από ευάλωτα στρώματα που έχουν βιώσει την κοινωνική αδικία. Κι όμως, πληθαίνουν οι διαπιστώσεις ότι πολλοί από αυτούς είναι άνθρωποι κοινωνικά προσαρμοσμένοι ή ακόμη και ευκατάστατοι, και με φυσιολογική οικογενειακή, επαγγελματική και συναισθηματική ζωή. Άνθρωποι της διπλανής πόρτας, που η συγκυρία πυροδότησε την αντικοινωνική συμπεριφορά.

Το σίγουρο είναι ότι η ψυχολογία των μελών μιας οργάνωσης είναι διαφορετική από του ηγέτη της. Τα αίτια της ένταξης πολλά: άλλοτε τα μέλη δεν έχουν καμία άλλη κοινωνική διέξοδο. Η ανεργία, η χαμηλή μόρφωση, η πενία κάνουν τη βία μονόδρομο. Άλλοτε πάλι

οι τρομοκράτες, ως έφηβοι, συστηματικά καλλιεργούσαν μία αντιεξουσιαστική κουλτούρα, εμπλέκονταν σε τροχαίες παραβάσεις, ανήκαν σε συμμορίες, φλέρταραν με τα ναρκωτικά, αλλά πάντοτε εμπνέονταν από την πατρική φιγούρα ενός ηγέτη-καθοδηγητή. Μερικοί από αυτούς ήταν υπερβολικά ντροπαλοί, χωρίς διεκδικητικότητα και κάποιοι άλλοι είχαν μεγάλες τεχνικές δεξιότητες, τις οποίες αργότερα εκμεταλλεύτηκαν στην κατασκευή βομβών.

Ο τρομοκράτης σπάνια δρα μόνος του. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, όπως σε αρκετές περιπτώσεις αεροπειρατών, συνήθως πρόκειται για ψυχιατρικές περιπτώσεις με βίαιους, αλκοολικούς γονείς, θρησκώληπτες μητέρες και τραυματική παιδική ηλικία. Συνήθως η άρνηση της κοινωνίας είναι αποτέλεσμα μιας υπέρμετρης ευαισθησίας, ο θυμός αποκύημα κοινωνικής προσβολής ή πόνου. Και σε κάθε περίπτωση, αποδέκτης αυτού του θυμού είναι μία κοινωνία-θεατής παρά τα ίδια τα θύματα.

Harlem Shake: Πώς να δημιουργήσετε μια μόδα στο διαδίκτυο

Ποιος φοβάται τις χιλιάδες παραλλαγές του Harlem Shake ή, πιο απλά, την ελκυστικότητα της ανοιχτής κουλτούρας, της παγκοσμιοποιημένης τέχνης, των κινήματων που ξεπηδούν μέσα από το διαδίκτυο; Πρόκειται για απλή μίμηση ή για πρόωρα δείγματα αυτού

που θα επακολουθήσει: ισοπέδωση των εθνικών πολιτισμών, κοινωνικότητα που θεμελιώνεται στον ιστό και μία νέα βιομηχανία δισεκατομμυρίων, που μεγεθύνεται και τροφοδοτείται από τον αριθμό των κλικ, τα βίντεο και τα ακούσματα πέρα από γλώσσες, ιστορικότητα και με χιλιάδες τοπικές εκδοχές, που ακολουθούν όμως το βασικό μοτίβο: ένας τύπος που χορεύει σε οποιοδήποτε πλαίσιο, στο δωμάτιό του, στο μετρό, ακόμη και σε ένα στάδιο, και κάποιοι αδιάφοροι παρατηρητές που, χωρίς καμία προειδοποίηση, σεληνιάζονται ακολουθώντας τους ξέφρενους ρυθμούς της μουσικής. Κι όλα αυτά σε 31 μόλις δευτερόλεπτα.

Τα MME επιχειρούν να προσδώσουν κοινωνική χροιά, διαβλέποντας ότι μελλοντικά παρόμοιες παγκοσμιοποιημένες και αστραπιαίες μόδες μπορούν να αποτελέσουν σπινθήρες για αλληλεγγύη, ανατροπές και μιμητική επικοινωνία ομάδων και χρηστών από όλες τις περιοχές του πλανήτη, με τρόπο που δεν μπορεί να ελεγχθεί από κυβερνήσεις και βιομηχανίες, τη φιλοσοφία των οποίων δεν έλαβε υπόψη το ασύννορο ίντερνετ.

Το YouTube, τα κοινωνικά δίκτυα είναι οι διαμορφωτές των παγκοσμίων τάσεων, που, αν παλαιότερα συμβολοποιούνταν στην Barbie, στην Coca-Cola και στην Dora, σήμερα λέγονται Gangnam Style, πουλάκι τσίου κ.λπ. Σοβαρότατα δημοσιογραφικά δίκτυα ασχολούνται μαζί τους διαρκώς, καταμετρούν τα like, τα σχόλια, τις παρατηρήσεις των χρηστών, την πρωτόγνωρη διαδραστικότητα του νέου, ανοιχτού, υπερτοπικού πολιτισμού, που δεν χρειάζεται την ιστορία

και τον χρόνο για να καθιερωθεί, δεν αισχύνεται για τον προσωρινό του χαρακτήρα, αλλά παρ' όλα αυτά αλλάζει ακόμη και τον τρόπο που το copyright αναγνωρίζεται.

Τα top down μοντέλα σταδιακά χάνουν την επιρροή τους και πρωτοβουλίες –έντεχνες ή άτεχνες, ιδιοφυείς ή υπεραπλουστευτικές– μερικών παιδιών, ακόμη και από υποβαθμισμένες συνοικίες μεγαλουπόλεων, μεταβάλλονται σε πρότυπα ζωής, αισθητικής και κοινωνικής αντίληψης.

Οι μεγαλύτεροι αδυνατούν να κατανοήσουν τις αλλαγές στη νοοτροπία και στα πρότυπα των παιδιών τους, επειδή ακριβώς παραγνωρίζουν την ψυχολογική και κοινωνική διάσταση του πιο αλληλεπιδραστικού και ανατρεπτικού μέσου που εφευρέθηκε ποτέ, και την κωδικοποίηση της επικοινωνίας των ανθρώπων, που πρέπει απαραίτητα πλέον να φέρει την προσωπική σφραγίδα πάνω στην οικουμενική προοπτική.



Κεφάλαιο 4

Σχέσεις ζευγαριών και οικογένεια

Διαζύγιο και οικονομική κρίση

Αν και τα περισσότερα ζευγάρια θεωρούν ότι η κρίση που περνά ο γάμος τους οφείλεται σε μοναδικές για εκείνα ιδιοσυγκρασιακές αιτίες, εδώ και καιρό η ψυχολογία έχει δείξει ότι οι λόγοι διαζυγίου μπορούν να ομαδοποιηθούν σε ορισμένους βασικούς παράγοντες έλλειψης επικοινωνίας.

Μερικοί πιστεύουν ότι οι άνθρωποι χωρίζουν για τους ίδιους λόγους για τους οποίους οδηγήθηκαν στη συντροφικότητα: το καλό χιούμορ που διακρίνει η υποψήφια σύζυγος στον μελλοντικό άντρα της μετατρέπεται σε σαρκασμό και ειρωνεία αργότερα. Ο «χαλαρός και άνετος» χαρακτήρας προ του γάμου ξαφνικά μεταμορφώνεται σε επιπολαιότητα αργότερα, ενώ μία δυναμική γυναίκα εύκολα μπορεί να χαρακτηριστεί ανάλγητη και ανέτοιμη για να «κρατήσει» το σπίτι της.

Πώς γίνεται αυτή η μετάλλαξη; Οι ειδικοί συμφωνούν ότι πρόκειται για λάθος στην επικοινωνία, στη μεταβίβαση του μηνύματος, στις προσδοκίες και στην προβολή των δικών μας ελλείψεων στον άλλο. Εξάλ-

λου, ο πόθος είναι έλλειψη και η εκπλήρωσή του αναστέλλει τον ίμερο. Οι ερευνητές πιστεύουν πως ανάλυνοντας τη δυναμική της επικοινωνίας ενός ζευγαριού μπορούν να διακρίνουν τα παθογόνα στοιχεία και να προβλέψουν εάν οι δύο σύνευνοι πρόκειται σύντομα να επισκεφθούν τον δικηγόρο τους. Όταν σε κάθε καβγά οι σύντροφοι ανακαλούν και επικαλούνται παλιές, πικρές αναμνήσεις, όταν αντί να εκφράζουν τα συναισθήματά τους προτιμούν να αλληλοκατηγορούνται, όταν ξεκινούν κάθε συζήτηση έντονα και με επικριτικό ύφος, τότε η σχέση τους αρχίζει να περνά το σημείο χωρίς γυρισμό. Αν επιτεθείς λεκτικά σε κάποιον, θα αντιδράσει αμυντικά και όλοι γνωρίζουν πως η καλύτερη άμυνα είναι η επίθεση.

Φαίνεται ότι τα προβλήματα εκδηλώνονται μόλις η σχέση γίνει διεκπεραιωτική, όταν, δηλαδή, το μεγαλύτερο ποσοστό των συζητήσεων αφορούν σε ζητήματα της καθημερινότητας, πολλές φορές δυσεπίλυτα, όπως τα οικονομικά, οι σχέσεις με τους συγγενείς και οι διαφορές στις απόψεις για την ανατροφή των παιδιών. Η απιστία, που συνήθως προβάλλεται ως η κυριότερη αιτία διαζυγίου, συνήθως είναι το αποτέλεσμα όλων των παραπάνω. Οι σύμβουλοι γάμου συχνά παροτρύνουν τα ζευγάρια να αλλάξουν τον τρόπο έκφρασής τους, π.χ., αντί να χαρακτηρίσεις τον άλλο εγωιστή, είναι καλύτερο να πεις ότι η τάδε συμπεριφορά με πλήγωσε ή με έφερε σε αμηχανία. Ο χρυσός κανόνας λέει ότι κρίνουμε συμπεριφορές και όχι τους ανθρώπους. Ο σύντροφός μας είναι «γίγνεσθαι» και όχι «είναι», που σημαίνει ότι δεν είναι στατικός, αλλά μία προσωπικό-

τητα που εξελίσσεται, που δεν δρα, για παράδειγμα, εγωιστικά σε κάθε περίπτωση, αλλά μόνο όταν εμφανίζονται ορισμένοι εκλυτικοί παράγοντες.

Ο γάμος παλαιότερα διατηρούσε την κοινωνική συνοχή, ήλεγχε τη μεταβίβαση της κληρονομιάς στους απογόνους και διασφάλιζε ότι η ασθενέστερη γυναίκα δεν θα εγκαταλειπόταν στην τύχη της. Η κοινωνία έκτοτε έχει αλλάξει δραματικά και η μονογονεϊκότητα πλέον δεν είναι καταστροφική. Φυσικά, κάθε διαζύγιο για τα παιδιά είναι πένθος, όχι όμως κοινωνικό στίγμα. Και ο αποχωρισμός προτιμότερος από μία τοξική σχέση.

Η οικονομική κρίση, παραδόξως, επηρέασε τη φρενήρη αύξηση των επίσημων διαζυγίων στη χώρα μας: τα ζευγάρια δεν διαθέτουν αρκετά χρήματα για να επωμιστούν τα έξοδα των δικηγόρων. Αποκύημα αυτού είναι οι παρατεταμένες περιόδους σε οιονεί διάσταση: σύντροφοι που ζουν μαζί και χωριστά, που αποτελούν και δεν αποτελούν οικογένεια. Επειδή, όμως, αυτό επιτείνει την κατάσταση ρευστότητας και η δραστική-τελική λύση του χωρισμού δεν επέρχεται, ενώ καμία προσπάθεια άρσης του αδιεξόδου δεν καταβάλλεται, οι συνέπειες του συγκρουσιακού κλίματος βαραίνουν περισσότερο τα παιδιά.

Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τα αποτελέσματα των διαπληκτισμών τους δρουν πολλαπλασιαστικά στην ψυχοσύνθεση των τέκνων τους και κάθε λέξη ή φράση μπορεί να μείνει ανεξίτηλη στη μνήμη τους. Μερικές φορές, για να επιτευχθεί η υπέρβαση των κλυδωνισμών, πρέπει όλο το σύστημα της οικογένειας

να δράσει θετικά, δηλαδή συγγενείς, φίλοι και πρόσωπα βαρύνουσας σημασίας να αποτρέψουν τους συντρόφους από την τελεσίδικη πράξη. Παράλληλα, κάποιος ειδικός πρέπει να εκπαιδεύσει το ζευγάρι στην ορθή επικοινωνία, στην επίλυση προβλημάτων και στην οριοθέτηση ρεαλιστικών στόχων. Η παρατεταμένη ρευστότητα, η αναπαραγωγή των ίδιων μοτίβων και σχημάτων σύγκρουσης, οι ατελέσφορες προσπάθειες επανένωσης διδάσκουν τους υπό διάσταση συζύγους ότι κάθε αναπνοή που ξοδεύεται για τη διάσωση του γάμου είναι μάταιη. Συνήθως είναι οι γυναίκες αυτές που έχουν προαποφασίσει το διαζύγιο, πολύ πριν εκδηλώσουν την επιθυμία τους γι' αυτό, ίσως επειδή η κοινωνία δεν τους παρέχει τα εχέγγυα και τις δεξιότητες για αρμονική αντιμετώπιση του Γολγοθά της μονογονεϊκότητας. Τασσόμαστε υπέρ της καταβολής κάθε δυνατής προσπάθειας για να μη διαλυθεί ένας γάμος. Όμως, η παράταση της σύγκρουσης έχει ολέθρια αποτελέσματα, ειδικά για τα παιδιά, τα οποία ενδεχομένως αργότερα να εξωτερικεύσουν τον θυμό με επιθετικότητα, μαθησιακές δυσκολίες, κατάθλιψη και αντικοινωνική συμπεριφορά. Το να είναι κάποιος γονιός μπορεί να διδαχθεί και γι' αυτό η ανάγκη για συμβουλευτική στις μέρες μας γίνεται ολοένα και πιο έντονη.

Η οικονομική κρίση εισήλασε βρυχώμενη σε κάθε πτυχή της ζωής, ακόμη και στη συντροφική, και είναι καιρός να βρούμε την εναλλακτική που θα την αντισταθμίσει. Φτιάξτε, λοιπόν, τους «νοητικούς χάρτες αγάπης», του Gottman, αποθηκεύστε στο μυαλό τον

μικρόκοσμο, τις ελπίδες, τις αδυναμίες και τα πάθη του συντρόφου σας, συμφιλιωθείτε με τις διαφορές σας, θαυμάστε τον για τις καθημερινές του συνήθειες, αφήστε τον να σας επηρεάσει, να συν-διαμορφώσει τον χαρακτήρα σας, επικοινωνήστε, ώστε να λύσετε πρώτα όσα προβλήματα ξεπερνιούνται ανώδυνα, αποδεχτείτε πως μερικά από αυτά δεν μπορείτε μόνοι σας να τα ξεπεράσετε και συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό, εντάξτε τον στην καθημερινότητα και στις φαντασιώσεις σας, λειάνετε τον λόγο σας και εμπλουτίστε τον με τα θετικά του συνοδοιπόρου σας στη ζωή, κατασκευάστε ένα κοινό αξιακό σύστημα, κρυφούς κοινούς κώδικες, ιεροτελεστίες, αγαπημένα μέρη και καταλάβετε πως το διαζύγιο είναι η εύκολη λύση μιας ευδαιμονιστικής ηθικής.

**Απόπειρες αυτοκτονίας σε εφήβους:
Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται**

Υπάρχουν κάποια παιδιά πιο ευαίσθητα, ντροπαλά και εσωστρεφή, εξίσου όμως αθώα όπως όλα τα υπόλοιπα, που ενηλικιώνονται προτού εξαργυρώσουν την ανεμελιά της πρώτης ποίησης, που γερνούν τιθασεύοντας συναισθήματα πιο διατρητικά από όσα αντέχει η αδοξίμαστη ψυχή τους και που το μυαλό τους τυφλώνεται από την ανελέητη αντηλιά της φιλαυτίας των ενηλίκων. Υπάρχουν παιδιά που μέμφονται τον εαυτό τους για το γκρίζο της κοινωνίας και που από το ψηφιδωτό των αναμνήσεών τους λείπει η στοργή, η

τρυφερότητα, η ανάληψη ευθυνών και ο σεβασμός της ιδιαιτερότητάς τους.

Μερικά από αυτά γίνονται αργότερα χρήστες ουσιών. Άλλα χαρακτηρίζονται από εμβριθείς ειδικούς ως ελλειμματικά, παραβατικά ή με συναισθηματικές διαταραχές και μαθησιακές δυσκολίες. Κάποια αυτοκτονούν. Στα παιδιά αυτά, που δεν είναι σαν τα άλλα, η ματιά τους δέεται για ερμηνείες που δεν δόθηκαν και η σκέψη μετατρέπεται σε κολαστήριο ονείρων που λιγοψύχησαν. Ένας επιπόλαιος και αστόχαστος λόγος, κάποιο χονδροειδές αστείο, η αδιαφορία, η σφοδρότητα μιας κριτικής, η έλλειψη κατανόησης, η γνώμη των άλλων, η σκληρότητα, ο αναίτιος ανταγωνισμός στο σχολείο, αλλά ακόμη και η μοναξιά, η αποξένωση και η αυτοεκτίμηση που χτίστηκε σε σαθρά θεμέλια μπορεί να γίνουν αιτίες εσωτερικού θρήνου και πένθους.

Στις παιδικές τους εμμονές παρασιτεί η χαρά που δεν κερδήθηκε όταν έπρεπε και ενεδρεύει η λάθος στιγμή που επικύρωσε την ανυπέροβλητη ματαιώση. Απαγορευτικό και άκαμπτο υπερεγώ, αγάπη που αδιάλλακτα παζαρεύεται για να διασωθεί και φαντασία που βαλτώνει στο ανέφικτο. Το σκηνικό του δράματος έχει στηθεί αθόρυβα και οι θεατές του ανυποψίαστοι συναινούν στο απροσδόκητο κλείσιμο της αυλαίας. Τα παιδιά αυτά, που το χαμόγελό τους κέρωσε, για να μοιάσει στην κούκλα στην οποία κάποτε εκμυστηρεύτηκαν τη θλίψη τους, που η κραυγή τους δεν βρήκε ήχο να εκφραστεί, αλλά θόλωσε τις νερομπογιές με τις οποίες ζωγραφίστηκε η οδύνη, δεν μεγάλωσαν αναγκαστικά διαφορετικά από τα άλλα.

Ανατράφηκαν και αυτά στα απομεινάρια του θεσμού της οικογένειας, μυήθηκαν στην υποκουλτούρα του νεοφιλελευθερισμού και της αστικής ιδεολογίας, θήλασαν την ανημποριά και την έλλειψη φαντασίας των γονιών να προσφέρουν το αλησμόνητο, το συναρπαστικό και το μοναδικό. Εμποτίστηκαν από τις άχρηστες ληρωδίες ενός ανάπηρου εκπαιδευτικού συστήματος και χάραξαν στο θρανίο τους τα ιερογλυφικά μιας απόγνωσης που κανείς δεν αποκρυπτογράφησε. Και μερικά βίωσαν πολύ νωρίς την κακοποίηση, την παραμέληση και τη σεξουαλική διαστροφή. Τα σημάδια μιας επικείμενης απόπειρας αυτοκτονίας στους εφήβους είναι δύσκολο να διαβαστούν, καθώς απαιτούν υπομονή, άσβεστο ενδιαφέρον, συναισθηματική νοημοσύνη, γνώση, αλλά κυρίως τη βεβαιότητα πως κάθε παιδί είναι μοναδικό, δημιουργεί τις δικές του αξίες, οι οποίες δεν μοιάζουν απαραίτητα με αυτές που τα φερέφωνα της καθεστώς-τάξης επιχειρούν να εμφωλεύσουν. Ο έφηβος δομεί μία δική του πραγματικότητα, όπου όλα εμπεριέχουν τη γοητεία και τον κίνδυνο του πρωτόγνωρου. Η εμπειρία δεν έχει αποκτηθεί και ο υποθετικός συλλογισμός, το πολύτιμο «αν», που εκτοξεύει την προσωπικότητα πέρα από το εδώ και τώρα, ανακατασκευάζει αλήθειες, δοκιμάζει εναλλακτικές και κρίνει τα αυτονόητα.

Όλα είναι υπό αίρεση. Ακόμη και ο θάνατος δεν είναι αμετάκλητος. Ο εαυτός μεταβάλλεται καθημερινά, το προσωρινό φαντάζει αιώνιο, τα συναισθήματα και οι πεποιθήσεις έχουν νόημα μόνο όταν θωπεύουν το ακραίο. Η πληθώρα των θυμικών διακυμάνσεων, η ανεξέλεγκτη υπερευαισθησία, η ροπή προς τη σύ-

γκρουση και την αμφισβήτηση μπερδεύουν τα άτομα που θα μπορούσαν να διακρίνουν μία επικείμενη απόπειρα αυτοκτονίας.

Γονείς, εκπαιδευτικοί, συγγενείς και φίλοι αποδίδουν τη μεταβλητότητα των συναισθημάτων στην εφηβεία και αγνοούν τον κώδικα και την ιδεοληψία της καταθλιπτικής λαίλαπας:

- Απόσυρση από δραστηριότητες που προηγουμένως έδιναν ευχαρίστηση.
- Σταδιακή πτώση της απόδοσης στο σχολείο και προβλήματα συμπεριφοράς.
- Αδιαφορία για τους φίλους και τη διασκέδαση.
- Απομόνωση πέρα από το συνηθισμένο.
- Αδυναμία προσοχής.
- Συχνή αναφορά στον θάνατο και ενασχόληση με λογοτεχνία ή μουσική σχετική με αυτοκτονίες.
- Προσπέλαση ιστοσελίδων που περιγράφουν τρόπους αυτοχειρίας ή θανάτους.
- Μοίρασμα των αγαπημένων παιχνιδιών, βιβλίων, DVD κ.λπ. σε άλλους.
- Ενοχικές εκφράσεις: «Εγώ φταίω για όλα», «Οι γονείς μου θα ζούσαν καλύτερα, αν δεν υπήρχα», «Όλοι οι καβγάδες γίνονται εξαιτίας μου», «Εγώ ευθύνομαι για το διαζύγιο», «Εμένα δεν με αγαπάει κανείς», «Δεν θα είμαι πια πρόβλημα», «Σε λίγο όλα θα τελειώσουν», «Κανείς δεν με καταλαβαίνει», «Όλα είναι μάταια».
- Φαντασίωση της κηδείας τους και του πόνου που αυτή θα προκαλέσει στα αγαπημένα πρόσωπα που τους πλήγωσαν.

Σχέσεις ζευγαριών και οικογένεια

- Η αυτοκτονία στους εφήβους είναι εκδίκηση.
- Αδιαφορία για την εξωτερική εμφάνιση και καθαριότητα.
- Διαταραχές ύπνου και φαγητού.
- Απρόκλητη επιθετικότητα και κλάμα.
- Πλήξη και ατονία.
- Έλλειψη θετικής αντίδρασης σε επαίνους.
- Τάση για αυτοτιμωρία και ενέργειες που προκαλούν πόνο, π.χ., τρύπημα σώματος.
- Παράξενες σκέψεις και εμμονές, αμφιθυμία, υστερικά γέλια, εκρήξεις θυμού.
- Συγγραφή σημειωμάτων αυτοκτονίας.
- Έντονο ενδιαφέρον για το μέσο και τα υλικά της απόπειρας.
- Τακτοποίηση εκκρεμοτήτων, καθάρισμα δωματίου και προσωπικών αντικειμένων.
- Ξαφνική ευδιαθεσία έπειτα από μία περίοδο κατάθλιψης.
- Παραπόνα για πόνους, κεφαλαλγίες κ.λπ., που τις περισσότερες φορές δεν υφίστανται.

Ο έφηβος που έχει τα παραπάνω συμπτώματα δεν θα αποπειραθεί να αυτοκτονήσει απαραίτητα. Όμως δεν πρέπει για κανέναν λόγο να αγνοηθεί, ακόμη κι αν χρησιμοποιεί την απειλή της αυτοχειρίας του για χειριστικούς λόγους. Η παραπομπή σε ειδικό είναι επιβεβλημένη, όπως και η άμεση πρόκληση συζήτησης για τις προθέσεις του.

Οι αυτοκτονίες των εφήβων έχουν δεκαπλασιαστεί, όπως και τα κρούσματα κακομεταχείρισής τους, ενώ

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

η παθογένεια αυξάνεται μέσω της μίμησης νοσηρών προτύπων, της αποξένωσης των γονέων και των ευδαιμονιστικών ιδανικών. Ο θάνατος οποιουδήποτε παιδιού είναι ήττα για την κοινωνία μας και ευτελισμός των αξιών της.

Το ολοκαύτωμα της διαφυλικής επικοινωνίας

Η έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ ανδρών και γυναικών θα μπορούσε να αποτελεί ανέκδοτο, αν δεν επηρέαζε την καθημερινότητα όλων των ανθρώπων και δεν γινόταν αιτία για παρανοήσεις, συγκρούσεις, ευτράπελα και καταθλιπτικά επεισόδια. Αν και μυριάδες συζητήσεις έχουν γίνει για την επίλυση του ακανθώδους αυτού ζητήματος και πολύ μελάνι έχει χυθεί στις σελίδες επιστημονικών και μη εντύπων, οι διχογνωμίες και οι έριδες των ειδικών, αλλά και η εντεινόμενη ασυνεννοησία μεταξύ των δύο φύλων, ειδικά στις μέρες μας, φαίνεται να μη διαφωτίζουν το ερεβώδες αίνιγμα.

Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι η Βαβέλ της επικοινωνίας είναι σκευωρία του πεπρωμένου ή συνωμοσία των γονιδίων, και ότι τα στερεότυπα ή οι ατεκμηρίωτες απόψεις θα ταλανίζουν για πάντα κάθε διάδραση άνδρα και γυναίκας. Ίσως οι θεοί πραγματικά να χώρισαν τον ανδρόγυνο τόσο αμετάκλητα, που η τέλεια συνεύρεση και επανένωση να είναι ουτοπική προσδοκία ή μυστικιστική εμπειρία.

Για να πιστοποιήσουμε το ανέφικτο της ομαλής συνδιαλλαγής των δύο φύλων, ας εξετάσουμε ποιες είναι οι διαφορές εκείνες που επηρεάζουν την ποιότητα και ποσότητα της επικοινωνίας και οξύνουν τα προβλήματα διαπραγματεύσεως.

- Πολλοί ψυχολόγοι διατείνονται ότι η αυτοεκτίμηση των ανδρών βασίζεται στην επίτευξη, τροφοδοτείται από στόχους, ενώ η αυτοπραγμάτωση των γυναικών, περισσότερο ανθρωποκεντρική, διασφαλίζεται από την ισορροπία των σχέσεων, την ασφάλεια και τη βαθύτητα της κατανόησης. Με άλλα λόγια, ο άνδρας επιθυμεί να θαυμάζεται για τους άθλους του, ενώ η συνοδοιπόρος στον βίο του αναλώνει χρόνο και ενέργεια για να του εξηγήσει πώς αισθάνεται. Αγάπη που αναλύεται, τεκμηριώνεται και εκφράζεται για τις γυναίκες, σε αντιπαράθεση με τον σεβασμό και την τιμή που εξάπτει το ενδιαφέρον των «ισχυρών».
- Το αρσενικό φύλο μετά μανίας επιδιώκει τη διατήρηση του ελέγχου, δεν ζητά εύκολα βοήθεια, χρησιμοποιεί λιγότερες λέξεις από το θηλυκό για να περιγράψει και να εξηγήσει και δύσκολα ερμηνεύει συναισθηματικές αποχρώσεις. Χειρότερη εμπειρία του να χαθεί και να επιτρέψει στην απελπισμένη ή εξαγριωμένη συνοδηγό να ζητήσει οδηγίες από έναν άγνωστο. Τα ερεθίσματα που αναφέρονται σε εσωτερικές καταστάσεις τείνει να τα κατηγοριοποιεί σε ευρεία διπολικά σχήματα: οι επιλογές, όσον αφορά στο θυμικό κομμάτι, είναι διττές: άσπρο - μαύρο και μετά βίας γκρι.

Ο κόσμος έτσι γίνεται πολύ απλός. Καθετί έχει τον χρόνο και τον τόπο του.

- Αντίθετα, το ωραίο φύλο μπορεί από πολύ μικρή ηλικία να εσωτερικεύει σύνθετα συναισθήματα, όπως η χαρμολύπη, ο κλαυσίγελος, το ανθοχαμόγελο, να αναγνωρίζει εύστοχα τις διακυμάνσεις και τις ανάγκες των άλλων και να μπαίνει με ακρίβεια στη θέση τους. Ίσως η προσωπικότητα αυτή να είναι αναγκαία για την τεκνοποίηση και τη μέριμνα των παιδιών. Οι εντάσεις ξεκινούν όταν απαιτεί την ίδια συναισθηματική ευστροφία από τον σύντροφό της. Η εγγενής αδυναμία και αμηχανία του να χαρτογραφήσει τον καταιγισμό λέξεων και να επεξεργαστεί τις ψυχολογικές εκφάνσεις αποδίδεται λανθασμένα στην εγκληματική αδιαφορία του, κακούργημα που επισείει τρομερά αντίποινα και ζοφερές ματαιώσεις για την ίδια.
- Μία γυναίκα μπορεί να βεβαιώσει πως η ομορφιά έχει θλίψη, ο έρωτας απόγνωση και η οργή ελπίδα. Δεν διστάζει να επικαλεστεί βοήθεια, να παραχωρήσει τον έλεγχο (ξέροντας πως εκείνος που τον διαχειρίζεται τον κατέχει πέραν πάσης αμφιβολίας), να αναζητήσει στήριξη, να αποδεχτεί προστασία. Συγκατανεύει στα δώρα, για να κολακέψει τον ναρκισσισμό της, ενώ υποσυνείδητα σκέφτεται πως αυτό αποτελεί προσπάθεια εξαγοράς από τον αφελή θαυμαστή της. Ο ανταγωνισμός είναι εσωτερική γυναικεία υπόθεση και πολυ-επίπεδη. Γίνονται όμορφες όχι

για να προσελκύσουν τους άνδρες, αλλά για να προκαλέσουν τις υπόλοιπες. Η καθεμία μπορεί να εκφέρει μία αδιαπραγμάτευτη άποψη περί αισθητικής και να εξαπολύσει μύδρους για τις ενδυματολογικές επιλογές της άλλης. Γνωρίζει πως εκ φύσεως έχει το προνόμιο της ερωτικής επιλογής, αφήνει όμως τους άνδρες να υπερηφανεύονται για το αντίστροφο. Οι ορμόνες επηρεάζουν εμφανώς τη διάθεσή της, ενώ αφήνουν ανεπηρέαστους τους άρρενες, οι οποίοι καλούνται να αποκρυπτογραφήσουν τα σημάδια του σώματος, έτοιμοι να υποστούν τις συνέπειες στην πιθανότατη αστοχία πρόβλεψης. Η διάθεση, ούτως ή άλλως, είναι κυκλοθυμική και επιρρεπής σε ανερμήνευτες μεταβολές, χωρίς προφανή εξωτερικό λόγο. Μία αρνητική σκέψη, μία πικρή ανάμνηση, μία επιπόλαια λεκτική παρασπονδία ή επιπολαιότητα του συνοδού είναι αρκετή, για να προκαλέσει τη μήνιν και τον συνεπακόλουθο κολασμό του ενόχου. Όμως δεν θα απαγγείλει η ίδια την ετυμηγορία: ο ακούσιος πταιστής θα εγκαταλειφθεί στο έλεος της σιωπής και της γκρίνιας, έως ότου η μάντιδα δάφνη σταθεί αρωγός σε επιτυχή χρησμό.

- Τα όρια στις γυναίκες είναι δυσδιάκριτα. Τα πάντα συσχετίζονται με όλα και η επίλυση των προβλημάτων εδράζεται στο συναισθηματικό τμήμα του εγκεφάλου, σε αντίθεση με την πανίσχυρη πλευρίωση και εξειδίκευση των ανδρών. Διορατικές και ευφάνταστες, είναι γενετικά προικι-

σμένες με μία ζηλευτή ικανότητα: να μπορούν να επεξεργάζονται ταυτόχρονα πολλές καταστάσεις, να ασχολούνται παράλληλα με διαφορετικά πράγματα και να τα πράττουν επιτυχώς, καταλείποντας στην έκπληξη τον μη έμπειρο παρατηρητή των θηλέων. Αντίθετα, το δυνατό προβάδισμα των ανδρών στην κατάκτηση, στη σύνοψη και στον επιμερισμό, στην επαγωγική λογική και στην ορθολογική εξαγωγή συμπερασμάτων φαίνεται να μη βοηθά στα πολυπαραγοντικά μοντέλα επικοινωνίας των γυναικών.

- Η άρτια και ελκυστική εξωτερική εμφάνιση αποτελεί το μέγιστο διεγερτικό για τους άνδρες, όσον αφορά στην ερωτική διέγερση. Η τεκμηρίωση της καλλονής εγγυάται πως όλα τα υπόλοιπα θα κριθούν με επιείκεια και συγκαταβατικότητα. Η συλλογιστική του ωραίου διέπει συνολικά την κουλτούρα της σεξουαλικής φιλολογίας, σε συνδυασμό με ιεροτελεστίες και αγωνίσματα μύησης που πρέπει επιτυχώς να υπερκεραστούν, για να πιστοποιήσουν την αρρενωπότητα του επίδοξου κυνηγού. Στις γυναίκες η καθολικότητα της εικόνας του άλλου παίζει ύψιστο ρόλο. Στην αδέκαστη ζυγαριά βαρύνει τόσο η εμφάνιση –στην πιο απίθανη λεπτομέρειά της και ως ταύτιση με εσωτερικευμένα πρότυπα–, όσο και η αίσθηση δύναμης, με τις πολυποικίλες διαστάσεις της (εξουσία, χρήμα, αλήτικη και ατιθάσευτη συμπεριφορά, σωματική ρώμη, αλλά ακόμη και τα αντίθετά τους), αρκεί να διασφαλίζουν

την αποκλειστικότητα και τη φενάκη της διαχρονικότητας. Θελκτικότητας, απροσμάχητος, αν και μη ρεαλιστικός εραστής, εκείνος που θα πείσει ότι διαφέρει, που θα συνδυάσει ετερόκλητες ιδιότητες, όπως ευαισθησία με πυγμή, ενόραση με στρατηγικό σχεδιασμό, ανεξαρτησία και εθελοούσια παράδοση, πρωτοβουλία και συναίνεση, ασφάλεια και αναστάτωση, αλλά, πρωτίστως, εκείνος που θα κάνει μία γυναίκα να αισθανθεί μοναδική και αναντικατάστατη. Μα αριστεύς στις ερωτικές προτιμήσεις, εκείνος που θα αγνοήσει, θα πληγώσει, θα καθυποτάξει και θα ακυρώσει το είναι μιας γυναίκας, αυτός που θα την υποβιβάσει σε αντικείμενο και θα αγνοήσει την αξιοπρέπειά της. Μία γυναίκα ενδίδει μία μόνο φορά σε μία τέτοια ακρότητα – οι άνδρες διαρκώς.

- Ευάλωτα θύματα της κατάθλιψης οι γυναίκες, αντιλαμβάνονται πιο επώδυνα το πέρασμα του χρόνου, ανάλογα με την απώλεια της ομορφιάς, και δεν έχουν τόσες διεξόδους εκτόνωσης όσες οι άρρενες. Φτάνουν με πιο επικίνδυνο τρόπο στα όρια, σκηνοθετούν, σχεδιάζουν και αποκαλύπτουν σε όποιον θέλουν την πεμπτούσιά τους. Και τις πιο πολλές φορές αγνοούν πως κάθε άνδρας γεννιέται και μεγαλώνει με μία βασική αρχτυπική οδηγία: να υπακούει σε μία γυναίκα, είτε αυτή είναι η μητέρα του είτε ο εμπνευστής των πόθων του.

Ο ρόλος του ψεύδους στις ερωτικές σχέσεις

Στα περισσότερα ζευγάρια επικρατεί η ψευδαίσθηση πως η εμπιστοσύνη είναι το καθοριστικότερο κριτήριο, στις στέρεες βάσεις του οποίου θα σμιλευτεί η πορεία και η βιωσιμότητα της σχέσης. Χωρίς να υποτιμάται η βαρύνουσα σημασία της, δεν πρέπει να παραγνωριστεί το γεγονός ότι η οικοδόμηση της εμπιστοσύνης χτίζεται με πολύ κόπο, με αλλεπάλληλες δοκιμασίες και καταρρίπτεται εύκολα από λίγες μόνο αστοχίες, χωρίς να είναι εύκολα εφικτή η επαναφορά της. Οι δεσμοί είναι πολύ πιο σύνθετες διαδικασίες, για να στηριχθούν σε παρόμοιους υπερ-απλουστευτικούς αφορισμούς και στερεότυπα.

Σχεδόν το 92% των ερωτικών συντρόφων ψεύδονται κατά συνθήκη ή κατά συρροή, αποκρύπτουν πληροφορίες και εν γένει αποφεύγουν τη συζήτηση ορισμένων ευαίσθητων θεμάτων. Τα ψέματα απαιτούν περισσότερη πνευματική ενάργεια σε σύγκριση με την αλήθεια, συσχετίζονται με το επίπεδο ευφυΐας, αποτελούν καλύτερο προγνωστικό δείκτη της, αποκαλύπτονται από τις συναισθηματικές ενδείξεις ευκολότερα απ' ό,τι με τη λογική.

Οι άνδρες καταφεύγουν σε αυτή την τακτική συχνά, ειδικά εάν πρόκειται να κερδίσουν βραχυπρόθεσμες ενισχύσεις, ενώ οι γυναίκες πολύ πιο εύκολα αποκρύπτουν τα συναισθήματά τους, προσποιούνται και σκηνοθετούν πειστικότερα και περιπλοκότερα τις αποκλίσεις τους από την αλήθεια. Επιπλέον, πολύ περισ-

σότερο είναι διατεθειμένες να χαρακτηρίσουν θετικά άτομα, ενώ δεν το εννοούν, να υποκριθούν αντίθετες θυμικές εκφράσεις, και τα ψέματά τους αναφέρονται σε άλλα πρόσωπα, σε αντίθεση με τον εγωκεντρισμό της παραπλανητικής συμπεριφοράς στους άνδρες. Φαίνεται ότι τα αγόρια ηλικίας 6-8 ετών ψεύδονται πιο συστηματικά σε σύγκριση με τα κορίτσια, στα πλαίσια της διεκδίκησης. Οι πταίσαντες ερωτικοί σύντροφοι σπάνια αισθάνονται ενοχές για τα ψέματα που είπαν, επειδή γνωρίζουν τα κίνητρα που τους οδήγησαν εκεί, και δικαιολογούν εύκολα το παράπτωμα. Οι σκηνές μεταμέλειας είναι τις περισσότερες φορές πλαστές και οι μέθοδοι αποφυγής της τιμωρίας ολοένα και συνθετότερες.

Άραγε γιατί μία συμπεριφορά με τέτοια συχνότητα εμφάνισης εξοβελίζεται μετά βδελυγμίας και αποτελεί τεκμήριο και πιστοποίηση ενός αβέβαιου μέλλοντος για τη σχέση;

Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι οι ερωτευμένοι δεν μπορούν εύκολα να διακρίνουν τα ψεύδη του συντρόφου τους ή εθελουφλούν για όσα σε τρίτα πρόσωπα είναι απολύτως φανερά. Μάλιστα οι τυφλωμένοι από την επιθυμία είναι ικανότεροι να εντοπίζουν ανακρίβειες σε αγνώστους παρά στο ερώμενο πρόσωπο, του οποίου τα ψεύδη φανερώνονται τυχαία. Ο έρωτας είναι εξιδανίκευση και προβολή.

Καθώς ο ερωτικός οίστρος δυναμώνει, οι σύντροφοι έχουν πολύ περισσότερους λόγους να πουν ψέματα, αλλά η δεξιότητα ευθείας κρίσης καταποντίζεται. Δεν είναι τυχαίο ότι περίπου το 95% των αναληθειών θα

περάσουν απαρατήρητες. Οι άνθρωποι εξαπατούν ευκολότερα τα πρόσωπα που τους εμπιστεύονται.

Τα ψέματα είναι μία τέχνη και τεχνική που μαθαίνεται από την ηλικία των έξι μηνών. Για τα παιδιά είναι πολύ εύκολο να αποφύγουν την τιμωρία διά της πλαγίας αυτής οδού, παρά να μην πουν αλήθεια για να μην πληγώσουν κάποιον.

Οι ψυχολόγοι είναι πεπεισμένοι ότι τα ψέματα διαχωρίζουν και διαφυλάσσουν την ερωτική σχέση από τις αναπόφευκτες αρνητικές σκέψεις, διατηρούν ένα μέρος της αυτονομίας της προσωπικότητας σε καταστάσεις που αυτή εκουσίως και άνευ όρων παραδίδεται στο υποκείμενο του πόθου, και παρέχουν την απαραίτητη ένταση, η οποία αναβαθμίζει το ενδιαφέρον. Παρ' όλα αυτά, η αποκάλυψη της αλήθειας κλονίζει και προκαλεί τριγμούς, οι οποίοι πρέπει να διευθετηθούν άμεσα, ειδάλλως λαμβάνουν ανεπιθύμητες διαστάσεις.

Σύμφωνα με στατιστικές, τα περισσότερα ψεύδη εκστομίζονται από φόβο μήπως η πραγματικότητα, ένα γεγονός ή κάποια τελεσθείσα πράξη διαταράξει τη γαλήνη της σχέσης. Εάν ο σύντροφος είναι επικριτικός, ελεγκτικός και καχύποπτος, η πιθανότητα εξαπάτησης αυξάνεται. Μάλιστα η συμπεριφορά αυτή μπορεί να ενισχυθεί με δύο τρόπους: είτε επειδή δεν έγινε αντιληπτή από τον ενδιαφερόμενο και απέδωσε άμεσα συναισθηματικά ή υλικά κέρδη είτε επειδή η αντίδραση του άλλου ήταν τόσο εριστική, που ο φόβος και το άγχος παγίωσαν την πεποίθηση πως ένα ψέμα είναι προτιμότερο από τη διένεξη. Παρατηρήθηκε ότι

οι τεχνικές αποσιώπησης και διαστρέβλωσης της αλήθειας με τον χρόνο γίνονται ολοένα και πιο εμπεριστατωμένες, ανάλογα με τον βαθμό αντίδρασης του συντρόφου και την εμπειρία.

Οι λεκτικές αλληλεπιδράσεις του ζευγαριού συνήθως κατηγοριοποιούνται σε πληροφορίες για συναισθήματα, για την εξουσία ως συστηματική επιρροή, για πόρους (υλικούς και πνευματικούς), για επίλυση προβλημάτων, για τη σεξουαλική δραστηριότητα, για διαδικασίες διεκπεραίωσης, για τις σχέσεις του με άλλα πρόσωπα, για γενικό σχολιασμό γεγονότων και για σχεδιασμό. Το ψέμα είναι η συστηματική αλλοίωση ή απόκρυψη πληροφοριών σε κάποιον από τους παραπάνω τομείς, η οποία, σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής συναλλαγής, διέπεται από τις αρχές της αμοιβαιότητας: ακόμη κι αν το ψεύδος αγνοηθεί πρόσκαιρα, η επίδρασή του παραμένει και πρέπει να εκτονωθεί.

Οι άνθρωποι τείνουν να απομακρύνονται από όσους δεν συνεργάζονται ή παρακρατούν αγαθά και πληροφορίες για τον εαυτό τους. Το ψέμα, εν ολίγοις, όταν γίνει φανερό, δημιουργεί τις αναγκαίες συνθήκες ανταγωνισμού και έλλειψης ικανοποίησης που θα οδηγήσουν στην ανταπόδοση ή την αποξένωση. Παράλληλα, επιτείνει την αμφιβολία στην επικοινωνία, αυξάνοντας την αβεβαιότητα και την ανασφάλεια.

Τα συνηθέστερα ψέματα αφορούν στις παλιές ερωτικές σχέσεις, την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, ειδικά εάν ανήκουν στο αντίθετο φύλο, δικαιολογίες απομάκρυνσης και διαχείρισης του χρόνου, στις φιλίες και τις σχέσεις με την οικογένεια καταγωγής, στα

έξοδα για αγορά αγαθών, στα πολύ προσωπικά συναισθήματα και στην πραγματική αντίληψη για τον άλλο. Πολύ συνηθισμένη είναι η απόκρυψη των σεξουαλικών φαντασιώσεων και προτιμήσεων, του αυνανισμού, της αντιπάθειας για φίλους ή για την οικογένεια του συντρόφου, της αποστροφής για τις μικρές συνήθειες του άλλου, π.χ., για τον τρόπο που τρώει, για ζητήματα καθαριότητας κ.λπ. Όλα τα προαναφερθέντα θα ενσκήψουν ως λαίλαπα όταν η σχέση αποκτήσει υπέρμετρη οικειότητα ή οδηγηθεί σε σοβαρή σύγκρουση.

Όσο ειλικρινέστερος θεωρείται ο σύντροφος, τόσο αυξάνεται η προθυμία για συναισθηματική επένδυση, εφόσον οι συνθήκες και η ένταση του έρωτα είναι φυσιολογικές. Το ψέμα αυξάνει τη διάθεση για στέρηση πόρων, για επιβολή ορίων, για επανάκτηση της αυτονομίας και για διατήρηση των προνομίων της ελεύθερης ζωής. Η εμφάνισή του είναι δηλωτική της διαπίστωσης ότι η σχέση δεν είναι λειτουργική και η ευθύνη δεν πρέπει να επιρρίπτεται αποκλειστικά στον ψευδόμενο.

Οι ρόλοι στην ερωτική διαδικασία είναι πάντοτε συμπληρωματικοί. Το ψέμα, σε τελική ανάλυση, μπορεί να εκληφθεί ως φόβος για τον ασφυκτικό εναγκαλισμό ενός συντρόφου ή μία κραυγή για περισσότερη προσοχή και αλλαγή.

Η ανατομία της ζήλειας

Η ζήλεια είναι ένα συναίσθημα τόσο στενά συνυφασμένο με τον έρωτα, που θα μπορούσε να θεωρηθεί

θεμελιώδες και αναντικατάστατο συστατικό του. Έχει βιωθεί από όλους όσοι έχουν τρωθεί από τα ιοβόλα βέλη της ύπουλης και πανάρχαιας θεότητας, ενώ αποτέλεσε κίνητρο για παράτολμες και απονενοημένες πράξεις, που ενέπνευσαν την τέχνη όλων των εποχών και πολιτισμών της υδρογείου.

Η ζήλεια, ως ψυχική ένταση, έχει καταδυναστεύσει την καρδιά και τον νου συνετών και μη εραστών, ενώ η ασυγκράτητη καθολικότητα τη νομιμοποιεί υποσυνείδητα, εκτός από τις περιπτώσεις που οδηγεί στα άκρα, απειλώντας και τη ζωή ακόμη του αποδέκτη, αλλά και την πνευματική ισορροπία του κατακυριευμένου από αυτήν.

Ο πάσχων αποστασιοποιείται από τον εαυτό, καταλαμβάνεται από συστηματικές παρανοϊκές σκέψεις και σενάρια, φαντασιώνει τις βασανιστικές λεπτομέρειες της απιστίας, συνδέει πραγματικά και άσχετα στοιχεία, για να τεκμηριώσει την ενοχή, ταλανίζεται από ατέρμονα ροή φορτισμένων σκέψεων, κατακλύζεται από πλημμυρίδα ατελέσφορων συναισθημάτων, παρηγορείται προσωρινά από έναν στοιχειοθετημένο λόγο, για να παρασυρθεί ξανά και ξανά στη δίνη της αμφιβολίας. Ο βίος ολόκληρος στροβιλίζεται γύρω από το αντικείμενο της λατρείας, η κατάθλιψη διαδέχεται την παραμυθία και το δυστυχές θύμα μετατρέπεται σύντομα σε ανδράποδο του μαζοχισμού. Ακούγεται παράδοξο, αλλά η επιβεβαίωση της υποψίας αποτελεί την απαρχή της λύτρωσης.

Στην πραγματικότητα, η ζήλεια δεν αποτελεί αυτόνομη ψυχική κατάσταση. Αντίθετα, είναι ένα μείγμα

συναίσθημάτων που ενοποιούνται κάτω από τη γενικευμένη έννοια: συνοψίζει τις ανεπάρκειες της προσωπικότητας, αντανακλά τα επίπεδα αυτοεκτίμησης, μορφοποιεί τους φόβους και ανακαλεί μνήμες απωθημένες της παιδικής ηλικίας. Αιτία συγκρουσιακών χωρισμών, αναμοχλευτής πάθους και μέθεξης στις σκοτεινές ατραπούς της λαγνείας, γοητεία ή κατάρα, η ζήλεια πιστοποιεί τον τρόπο της εγκατάλειψης, την απειλή της μοναξιάς, τον δισταγμό μπροστά στις απροσδόκητες αλλαγές, την υστερία ενώπιον της απώλειας ελέγχου των γεγονότων της ζωής.

Η ζήλεια είναι ένα εθιστικό κοκτέιλ φόβου, οργής, πικρίας, ματαίωσης, αδυναμίας, ανασφάλειας, περιθωριοποίησης, καταδικαστικής κοινωνικής σύγκρισης, διαστρέβλωσης της πραγματικότητας, κτητικότητα και ενοχής. Είναι ο κατήγορος που επικυρώνει και φέρνει στην επιφάνεια τα τρωτά σημεία του εαυτού που υπέβρισκαν και τώρα συμβολοποιούνται, ενδύομενα το προσωπείο του ίμερου για ένα πρόσωπο, για μία άπιστη γυναίκα ή άνδρα, που διαρκώς διολισθαίνει, ξεγλιστρά, ξεφεύγει και χάνεται με κάθε απρονοησία και άδικη μομφή του λαβωμένου από τη ζήλεια συντρόφου.

Η ζήλεια προσκαλεί τη μνήμη της μητέρας που χανόταν από τα μάτια του βρέφους κατά την περίοδο της προσκόλλησης, τρέφεται από το άγχος του αποχωρισμού, που κάποτε γέννησε αγωνίες, όταν βιώθηκε σε ηλικία μόλις 8 έως 18 μηνών, αναδευεί την κραυγή πως αυτή που αγαπάς περισσότερο μπορεί να εξαφανιστεί ανά πάσα στιγμή. Κι αν αυτή η αμέλεια δια-

πράχθηκε από την πολύτιμη μητέρα, πόσο μάλλον από εκείνη που καταλαμβάνει αργότερα τον θρόνο της: τη γυναίκα που ποθείται.

Ο μύθος της αποκλειστικότητας του ερωτικού συντρόφου, που τόσο υποκριτικά και περίτεχνα έχει καλλιεργηθεί στις δυτικές κοινωνίες, σε συνδυασμό με το πρωτόγονο κομμάτι του εγκεφάλου, που αντιδρά στον πανικό με τη φυγή ή την επίθεση, η βαθιά εμπειδωμένη πεποίθηση πως μπορεί ο άνθρωπος να αγαπά μόνο ένα άτομο τη φορά, η ψευδαίσθηση ότι ένα μοναχά πρόσωπο μπορεί να καλύψει όλες τις ανάγκες και ο αδυσώπητος κοινωνικός έλεγχος συνηγορούν στην καλλιέργεια νοσηρών σχέσεων και στη διαιώνιση της ζήλειας. Εχθρότητα προς τους φίλους, καχυποψία, εξαντλητικός έλεγχος ωραρίων και ασυνεπειών, απομόνωση και διεστραμμένο ενδιαφέρον για το πιο ασήμαντο τεκμήριο ενοχής, παρακολούθηση, τεχνάσματα και αξιμέρωτες νύχτες συνθέτουν το σκηνικό της νεύρωσης. Οι ελπίδες μετατρέπονται σε Ερινύες και η ένταση πολλαπλασιάζει τον πόθο, που ακροβατεί στα όρια του φυσιολογικού και της παθολογίας: η γυναίκα κακοποίηση, ψυχολογική και σωματική, έχει τις ρίζες της στη ζήλεια που έχει συστηματοποιηθεί.

Όσο πιο πολύ δένονται οι άνθρωποι με τους ερωτικούς τους συντρόφους, τόσο περισσότερα τα διακυβεύματα από έναν χωρισμό. Αν η αυτοεκτίμηση εξαρτάται από τον έλεγχο των καταστάσεων, από την κοινωνική σύγκριση και τις σχέσεις με τους γονείς, τότε η ζήλεια είναι το συναίσθημα εκείνο που θέτει όλα τα παραπάνω σε αμφισβήτηση. Καμιά φορά θεραπεύεται

με τον χρόνο, άλλοτε πάλι εκδηλώνεται συχνότερα σε νέους οι οποίοι δεν διαθέτουν εμπειρία δεσμών. Και κάποτε, όταν πρόκειται για τον τελευταίο έρωτα, όταν απευθύνεται στη νύφη της νεκρικής κλίνης, μπορεί να οδηγήσει σε εξάρσεις ανεξέλεγκτες και βίαιες.

Η ψυχολογική ερμηνεία των ερωτικών τριγώνων

Η πιο αρχετυπική σχέση στην οποία ο άνθρωπος από τη γέννησή του εκτίθεται είναι η τριαδική. Το σταθερότερο σχήμα της γεωμετρίας, το τρίγωνο, με ιδιότητες μοναδικές, που είχαν εκτιμηθεί και υπολογιστεί από τους αρχαίους πολιτισμούς, εφόσον υιοθετηθεί στις ανθρώπινες ερωτικές σχέσεις, εγγυάται συναισθήματα ακραία, αντιφατικά και ρόλους εναλλασσόμενους, με έναν κοινό παρονομαστή: τη συνενοχή και την υποκρισία. Το θύμα, εσκεμμένα ή ακούσια, προετοιμάζει τη σταύρωσή του και οι θύτες απολαμβάνουν πύρρειες νίκες, μέχρι την τελική τους αυτο-εξόντωση. Φυσικά, σε περιόδους σεξουαλικού κορεσμού και σε χρόνους κατά τους οποίους πολλά ζευγάρια συμβιβάζονται με παράλληλους, μη επικοινωνιακούς βίους, οι επιπτώσεις των τριγωνικών σχέσεων δεν προκαλούν τα θεαματικά σκάνδαλα αλλοτινών εποχών και δεν οδηγούν εύκολα σε εντυπωσιακά εγκλήματα πάθους ή αυτοκτονίες. Επηρεάζουν, όμως, ανεξάλειπτα την ψυχροσύνη των εμπλεκομένων, προσιωνίζουν ανάπηρες εξαρτήσεις και κυρίως καταστρέφουν την αθωότητα και την ευ-

δαιμονία των παιδιών, εάν αυτά υπάρχουν και έρθουν αντιμέτωπα με την αμείλικτη αποκάλυψη.

Όπως όλα τα προπατορικά αμαρτήματα, έτσι και η τριγωνική έλξη προϋποθέτει έναν μύθο και μία απαγόρευση. Η Νέμεσις αργότερα θα χρησιμοποιήσει αυτόκλητα κάθε πιθανή παραλλαγή τιμωρίας, τύψεων και πόνου. Δεν θα μπορέσει, παρ' όλα αυτά, να εξαλείψει από τη μνήμη των έκπτωτων εραστών την ηδονή και την υπερβατική μέθεξη, που προκύπτει από την ανυπακοή και την ακατανίκητη έλξη προς το παράνομο και το κοινωνικά καταδικαστέο.

Εμπειρία ζωής τουλάχιστον για τον έναν εκ των δραστών της συνωμοσίας, αλλά κατ' εξακολούθηση έγκλημα για τον άλλο και ασυνείδητη προτροπή για τον τρίτο, το ερωτικό τρίγωνο αντλεί τη γοητεία του από την απρόοπτη λύση του οιδιπόδειου συμπλέγματος και ενδυναμώνεται από το αμετάκλητο κέλευσμα της κοινωνίας για μονογαμία, αποκλειστικότητα, αφοσίωση και παντοτινή δέσμευση.

Το παιδί που θα ερωτευτεί, κατά την ψυχαναλυτική θεωρία, τον γονέα του αντίθετου φύλου θα καταλήξει σε έναν καταναγκαστικό συμβιβασμό: να απαλύνει την ήττα της μη ολοκληρωτικής απόκτησης του γονιού ταυτιζόμενο με αυτόν του ίδιου φύλου. Όμως, μερικά παιδιά τελικά νικούν και αποσπούν την αποκλειστικότητα στους στοχασμούς της μητέρας ή του πατέρα. Η εξομοίωση με τον ηττημένο γονιό είναι υποχώρηση και ενδοτισμός. Στο μέλλον το αγόρι ή το κορίτσι αυτό θα μπορεί να συνάπτει ερωτικές σχέσεις μόνο εάν υπάρχει ανταγωνισμός, για να ξαναβιώσει τον παιδικό θρί-

αμβο. Θα επιδιώκει την αδρεναλίνη του απαγορευμένου, όπως ανομολόγητος ήταν και ο πόθος προς τον εσωτερικό γονιό.

Ο μύθος της ρομαντικής αγάπης, της χαρισμένης ως θεικό και δίκαιο όφλημα, το alter ego του καθενός, η πλατωνική υπόσχεση που ευαγγελίζεται μία αδελφή ψυχή, η οποία καρτερεί υπομονετικά, για να παρασύρει σε μία συμπαντική ένωση, έχει εδραιώσει στον πολιτισμό μας τη φενάκη πως η αρμονία των ερωτικών σχέσεων μπορεί να αποτελεί δώρο και όχι κοπιαστική και μακροχρόνια προσπάθεια.

Η ευτυχία και η ολοκλήρωση δεν είναι ποτέ αυτονόητη· συνήθως κρύβεται στην αταλάντευτη θέληση, στις βουλήσεις πολλών ανθρώπων και όχι στο δεητικό βλέμμα μιας γυναίκας, στο σαρωτικό μειδίαμα ενός άνδρα ή στην ουτοπία μιας ερωτικής ποίησης, που σύντομα θα διαμελιστεί από τον διεκπεραιωτικό χαρακτήρα της καθημερινότητας, καταλείποντας συντρόφους εκστασιασμένους για την απρόσμενη απώλεια του μέλιτος.

Είναι εξάλλου κοινό μυστικό πως τα θεσπέσια χαρακτηριστικά του άλλου δεν είναι παρά οι ελλείψεις μας, που γρήγορα θα απεκδυθούν τη σαγήνη και θα απαιτήσουν εκκωφαντικά και πιο εριστικά από ποτέ την αδιαπραγμάτευτη πλήρωσή τους. Όσα πριν από τη δέσμευση ενοποιούν, τα ίδια ακριβώς αργότερα μετασχηματίζονται και διακορεύουν το όνειρο. Και τότε θα έρθει και η στιγμή που ο ένας από τους δύο, πιο ευάλωτος από ποτέ, θα αναπληρώσει τον χαμένο χρόνο επενδύοντας σε κάποιο τρίτο πρόσωπο, το οποίο

θα εμφανιστεί ως ερωτικός μεσσίας και θα ανατρέψει σε μία στιγμή τη νηνεμία και τη γαλήνη.

Τα ερωτικά τρίγωνα φαίνονται ακαταμάχητα επειδή δεν ολοκληρώνονται ποτέ. Προσκαλούν, αλλά δεν ενδίδουν· θωπεύουν, αλλά δεν τιθασεύονται. Σκευωρούν με τις ανασφάλειες, καραδοκούν κραδαινοντας το ανεκπλήρωτο και καταδικάζουν τους τλάμονες συμμετέχοντες σε αποδοχή του ελάχιστου. Το τρίτο πρόσωπο πάντα θα στερείται το αντικείμενο του πόθου του, το οποίο θα πορεύεται ανάμεσα σε δύο διεκδικητές: το σταθερό και το αδοκίμαστο, το τεκμηριωμένο και το αμφίβολο. Κεντρομόλες και φυγόκεντρες ενορμήσεις θα καταδυναστεύουν τον λογισμό, επιτείνοντας την προσμονή για την επανάληψη της συνεύρεσης.

Η καταδίκη του ατελέσφορου, η αδυναμία της πλήρους αφοσίωσης, τα ραντεβού που δεν ευοδώθηκαν, οι όρκοι που δεν τηρήθηκαν, οι υποχρεώσεις προς τις δύο παράλληλες σχέσεις που διογκώνονται, η κούραση και το άγχος θα διακόψουν τον φαύλο κύκλο και θα στήσουν την αγχόνη του προμελετημένου τέλους.

Όλοι οφείλουν να συγκατατεθούν στην έλλειψη. Δικαιολογίες, τεχνάσματα, υπεκφυγές, προσχήματα, εκλογικεύσεις και προβολές θα επιστρατευθούν, για να καμουφλάρουν την αγωνία, την ενοχή, τον ίμερο, τον θρήνο και το επαπειλούμενο πένθος. Μηχανισμοί άμυνας θα υψώσουν τείχη αθεμελίωτα, για να συγκαλύψουν την αδυναμία οριστικής απόφασης. Θνησιγενείς αποφάσεις για διάλυση της παράνομης λατρείας θα λαμβάνονται, για να αναιρεθούν στο πρωτόγνωρο και ατελεύτητο τρικύμισμα της ερωτικής κλίνης.

Μέσα από τη διαδικασία όλοι θα κληθούν σε αναστοχασμό, αλλά λίγοι θα ενστερνιστούν την τραχύτητα των αδέκαστων κρίσεων. Ο φαινομενικά αθώος θα αναρωτηθεί τι τον απομάκρυνε από τον στασιαστή, για να αποδειχτεί εξίσου φταίχτης. Οι θύτες θα αυτοσχεδιάσουν, απολογούμενοι για τη βεβήλωση των ηθικών αρχών τους και θα επικαλεστούν δυνάμεις άτεγκτες, που τους εξανάγκασαν στην παράδοση στον δελεαστικό βόρβορο. Όλοι όμως γνωρίζουν ότι το τίμημα θα είναι ανάλογο της έντασης και του παροξυσμού.

Το τρίτο άτομο εξάιφνης ομοιάζει με πανάκεια για όλες τις οδύνες του βίου, ο σωτήρας, που δεν εμφανίστηκε στη σωστή στιγμή μέσα στον χρόνο, η αποκάλυψη που αποδόμησε όλους τους συναισθηματικούς κλυδωνισμούς. Μετατρέπεται στον από μηχανής θεό, που θα άρει με την κατανόησή του τις πληγές τόσων ψυχολογικών μεταπτώσεων. Και που αν χαθεί, κανείς δεν θα μπορέσει να υποκαταστήσει τη θαλπωρή της ίασης που κουβαλά, κανείς δεν θα μπορέσει να επωμιστεί το άλγος της σύγκρισης. Η φυγή του θα προσκαλέσει τη μοίρα, που ενδίδει, θα επαναφέρει τη ζοφερή και μίζερη πραγματικότητα. Θα ξαναγιώσει, άραγε, ξανά την πεμπτουσία του έρωτα; Θα γευτεί από την αμβροσία της ηδονής, θα επιτρέψει άλλοτε στον εαυτό του να κυριευτεί από το διονυσιακό πνεύμα; Ενδόμυχα, άλλωστε, πολλοί παραδέχονται πως η έλευση του τρίτου έδρασε, σε τελική ανάλυση, εξισοροπητικά στην υπάρχουσα σχέση, θέτοντας σε επαναδιαπραγμάτευση τους όρους και τις συνθήκες της.

Η υπέρβαση, επομένως, των ορίων και των εσκαμμένων είναι τόσο απόλυτη, που περίεργες ψυχολογικές συμβάσεις μοιάζουν με φυσιολογικές: η τρίτη δεν ζηλεύει τη νόμιμη σύζυγο, αλλά οποιαδήποτε άλλη προσεγγίσει τον εραστή της. Δεν μπορεί εύκολα να απαιτήσει, γιατί –εκτός σπανίων περιπτώσεων– η πιθανή νίκη της και η μελλοντική κατοχή του θα απογυμνώσει τη σχέση της και θα διατρανώσει τη ρηχότητα. Εξάλλου, πάντα υποβόσκει η υποψία πως όλα στροβιλίζονται γύρω από την καθαρή ερωτική επιθυμία και πως η ψευδεπίγραφη κουλτούρα αγάπης σκηνοθετήθηκε, για να συγκαλύψει τα αδυσώπητα ένστικτα, όπως την οργή και την ανόθευτη λίμπιντο.

Τα ερωτικά τρίγωνα δεν είναι ασυνήθεις καταστάσεις. Αποκύημα της αποπνικτικής μονογαμίας και των συλλογικών απαγορεύσεων, είναι απολύτως φυσιολογικά και λειτουργικά σε άλλους πολιτισμούς. Όμως κανείς δεν μπορεί να δρα πέρα από τα όρια που θέτει η κοινωνία και το υπερεγώ, αν δεν είναι προετοιμασμένος να θερίσει θύελλες.

Πώς να αντιμετωπίσετε μια σύγκρουση στη σχέση

Υπάρχουν τρεις θεμελιώδεις εναλλακτικές για την αντιμετώπιση μιας σύγκρουσης στις οικογενειακές σχέσεις. Η επιλογή καθεμιάς από αυτές αντανακλά πλευρές της προσωπικότητας και συσχετίζεται με υποσυνείδητα κίνητρα, ανασύρει μνήμες παλαιότε-

ρων αποφάσεων, καταδεικνύει στάσεις ζωής, αναδύει προσδοκίες και φόβους, ενώ συνοδεύεται από το ανάλογο τίμημα ή την εκτόνωση-διατήρηση-επιδείνωση των συναισθημάτων. Οι συνέπειες, βραχυπρόθεσμα, ενδεχομένως να αρθούν, αλλά σταδιακά θα επηρεάσουν την αυτοεικόνα και θα διαιωνίσουν ή θα θέσουν εν αμφιβόλω τις δυναμικές της εξουσίας και τη συνοχή ή την προοπτική του δεσμού.

Η πρώτη στηρίζεται στην όχι πάντοτε αξιόπιστη πεποίθηση πως οι στάσεις και οι συμπεριφορές των ανθρώπων μπορούν να αλλάξουν, χωρίς να δοθούν τα κατάλληλα κίνητρα ή να διασφαλιστούν οι απαραίτητοι ενισχυτές. Η σύζυγος, για παράδειγμα, που θα αναλωθεί σε ατέρμονα γκρίνια για την ακαταστασία του συντρόφου, έντρομη θα ανακαλύψει πως η ποθιτή μεταστροφή του πταίσαντος προς την ευταξία είναι αντιστρόφως ανάλογη της δυσθυμίας, των νουθεσιών και της αγανάκτησής της. Η επιμονή της σε αυτό το εφιαλτικό σενάριο αργά ή γρήγορα θα κινητοποιήσει τις άμυνες του κατηγορουμένου, ο οποίος θα αντεπιτεθεί, με εξίσου περίτεχνα δικανικά αντεπιχειρήματα. Φυσικά, αυτοί που ασπάζονται αφελώς τη θεώρηση αυτή, σπανίως έχουν εντρυφήσει στην ψυχολογία και τη συμβουλευτική, και έτι χειρότερα στην προσωπικότητα του αλόχοιου φίλου τους, με αποτέλεσμα οι πιθανώς άκαρπες προσπάθειες να συνοδεύονται από ματαίωση, απογοήτευση, μαθημένη αβοηθησία, στερεοτυπίες, οργή ή παραίτηση ή χειρισμό.

Η δεύτερη επιλογή, σαφώς πλην αδικαιολόγητα, υποστηρίζεται από τη λαϊκή θυμοσοφία και τη ρομα-

ντική, αλλά όχι αναγκαστικά ρεαλιστική προοπτική και λογοτεχνία. Πρεσβεύει πως πρέπει όσοι εμπλέκονται σε μη βραχύβιες σχέσεις να δέχονται τον άλλο όπως είναι, με τα προτερήματα και τα ελαττώματά του, υπό το πρίσμα της στωικής καρτερίας και της ανεξάντλητης, φιλοσοφημένης υπομονής. Αν επιχειρήσει κάποιος να εναρμονιστεί με την παραπάνω παραίτηση, γρήγορα θα ποδοπατήσει τη δική του προσωπικότητα και ταχέως θα εισπράξει λιβέλους για αδιαφορία, αναισθησία και αναποφασιστικότητα, επειδή αγνοεί την πιο εμπειριστατωμένη αιτία συγκρούσεων στο ζευγάρι: την εξέλιξη του καθενός από τα μέλη του με διαφορετικούς ρυθμούς, τη διαρκή υπολανθάνουσα αλλαγή των δεδομένων, τη συνωμοσία των συγκυριών και την πολυμεταβλητότητα των ανθρώπινων αντιδράσεων.

Η τρίτη εναλλακτική, δυστυχώς για τους περισσότερους, εκπορεύεται από τη σωκρατική αντίληψη της αυτογνωσίας και της αλήθειας, της τόσο δύσκολης και πεισματικά απροσπέλαστης για τους αμύητους. Βασίζεται στη λεπτή διαπίστωση πως σε κάθε σύγκρουση τα στοιχεία εκείνα που εξαγριώνουν, πονούν, εξεγείρουν, απογοητεύουν, τρομοκρατούν, ενδίδουν, υπενθυμίζουν με δόλιο μα αδιάφυστο τρόπο τις πλευρές του εσωτερικού μας εαυτού που απεχθανόμαστε περισσότερο. Εξαιτίας μιας δυσερμήνευτης συμπαιγνίας και υποχθόνιων συνειρμών, η συμπεριφορά του άλλου κινητοποιεί ευαίσθητες χορδές, στοχοποιεί αχιλλειους πτέρνας, ενδυναμώνει φόβους, υπαινίσσεται μνήμες, καθλώνει τα αντανακλαστικά. Για παράδειγμα, η

αμεριμνησία του συνεύνου εύκολα μπορεί να χαρακτηριστεί ως επιπολαιότητα, το χιούμορ ως αναισθησία, η κοινωνικότητα ως έλλειψη αφοσίωσης, η εργασιομανία ως αδιαφορία.

Ή, διαφορετικά, οι εκδηλώσεις αυτές συνηγορούν σε ερμηνείες που μας θέτουν εκβιαστικά σε αναπάντητα ερωτήματα: πώς διαχειρίζομαι την έλλειψη προσοχής, πώς βίωσα στο παρελθόν την απόρριψη, γιατί χρειάζομαι τόση στοργή, γιατί ποτέ δεν έμαθα να θέτω όρια, πώς επιτρέπω τόσο εύκολα να με εκμεταλλεύονται, γιατί είμαι ενδοτικός, γιατί δεν κατανοούν τα συναισθήματά μου, πώς αμαχητί θυσιάζω τα όνειρά μου, πώς έτσι απροειδοποίητα αποχώρησε ο έρωτας από τη ζωή μου, πόσο φοβάμαι που μεγαλώνω, γιατί δημιούργησα τόσες εξαρτήσεις και δεσμεύσεις, και τελικά πόση αγάπη πρέπει να εισπράττω, πόση επιβεβαίωση και θαυμασμό, για να νιώθω ισορροπημένα;

Μια μητέρα που απαιτεί το τέλειο από το παιδί της, που τρέμει μη σχολιαστεί αρνητικά, που τρέφει τις υψηλότερες προσδοκίες, στην πραγματικότητα προβάλλει το άκαμπτο υπερεγώ, που ανελήτα κρίνει, μέμφεται και καταδικάζει τον εαυτό, δεσμεύοντάς τον στην κριτική των άλλων. Και όσες με εμμονή και ψυχαναγκασμό αποκτούν νευρωτικές στάσεις απέναντι στην τάξη και την καθαριότητα, ουσιαστικά αποτρέπουν τον νου από την ενασχόληση με τη βασική πηγή άγχους ή οργανώνουν τόσο επιμελώς το περιβάλλον τους, ώστε να το προβλέπουν. Θα πρέπει, όμως, να αναρωτηθούν μήπως αυτό δεν είναι παρά μία ένδειξη ανασφάλειας, μία απόδειξη πως δεν ελέγχουν τα γε-

γονότα μιας ζωής πιο χαοτικής από όσο μπορούν να αντέξουν.

Πριν επιχειρήσετε την επόμενη ανοιχτή σύγκρουση, λόγω συνήθειας, κοινωνικής αδράνειας ή αγανάκτησης, αναλογιστείτε πως η πίκρα στις οικογενειακές σχέσεις συσσωρεύεται, ανατροφοδοτείται, ανακυκλώνεται, μέχρι να γίνει μη διαχειρίσιμη. Όσο περισσότερα άτομα εμπλέκονται, τόσο περιπλοκότερη γίνεται η λύση της.

Προτού αφεθείτε στον άκρατο συναισθηματισμό του διαπληκτισμού, προτού επαναλάβετε τους χιλιοπαιγμένους, δυσλειτουργικούς και φθαρμένους ρόλους, γείρετε πίσω, πάρτε μια βαθιά ανάσα και κερδίστε χρόνο. Έτσι, όχι μόνο θα έχετε δικαίωμα στην αντίδραση, αλλά θα τη σχεδιάσετε αποτελεσματικότερα, χωρίς την ακατανίκητη επίδραση του θυμικού, ενώ θα δημιουργήσετε τις απαραίτητες συνθήκες για να εκπλήξετε τον σύντροφό σας. Μη ξεχνάτε πως ο απώτερος στόχος δεν είναι η επικράτηση, αλλά η γαλήνη στη σχέση. Κάθε προσπάθεια για ειρήνευση ξεκινά με ένα χαμόγελο. Η αξία σας κρίνεται από τα προβλήματα που επιλύετε και όχι από αυτά που δημιουργείτε.

Παρατηρήστε τα κίνητρα και όχι μόνο τα λόγια του άλλου. Αναλογιστείτε ποια συναισθήματα κρύβονται πίσω από όσα φανερά λέγονται. Η επίθεση είναι φόβος, η θλίψη ενέχει οργή, η χαιρεκακία ματαιώση. Αποφύγετε τον σαρκασμό, την ειρωνεία, την εριστική διάθεση. Τα αρνητικά ερεθίσματα επιφέρουν ανάλογες αντιδράσεις.

Μιλήστε στον σύντροφό σας για την επίδραση που έχουν οι συμπεριφορές του στα συναισθήματά σας,

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

αποκαλύψτε του τι νιώθετε, αποφεύγοντας τις κατηγορίες, τις αντεπιθέσεις και τις γενικεύσεις.

Μιλήστε μόνο για τα ζητήματα που σας απασχολούν τώρα, δίχως να επαναφέρετε παλιές αρνητικές μνήμες.

Μην εμπλέκετε άλλους στη θεματολογία της συζήτησης. Το πρόβλημα αφορά στις δικές σας επιλογές και σπάνια μπορεί κάποιος να καθορίσει τις πράξεις και τις σκέψεις των άλλων. Είναι, για παράδειγμα, δυσχερές να αλλάξετε νοοτροπίες μιας ζωής σε ηλικιωμένους ανθρώπους (π.χ., στην πεθερά σας).

Μην εγείρετε ή παραδοθείτε σε διλήμματα. Η ορθή απόφαση βρίσκεται έξω από αυτά. Σκεφτείτε εναλλακτικές προσεγγίσεις και προοπτικές που δεν είχατε αναλογιστεί.

Η επικοινωνία στο πλαίσιο της οικογένειας

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία ραγδαία μεταβολή στην οικογένεια, η οποία αντικατοπτρίζεται ακόμη και στους ορισμούς της. Τα δομικά μοντέλα, που θεωρούσαν ότι πρόκειται για ένα άθροισμα ατόμων με βιολογικές, νομικές και οικονομικές σχέσεις, αντικαταστάθηκαν από τα σχεσιοδυναμικά, τα οποία πρεσβεύουν ότι η οικογένεια αναφέρεται σε ένα σύστημα με ιστορικότητα και μέλλον, που δίνει έμφαση στην ομαδική και ατομική ταυτότητα και στις φανερές ή λανθάνουσες δυναμικές. Με βάση τον τελευταίο ορι-

σμό, τα όρια της οικογένειας επεκτείνονται και μπορούν να περιλάβουν διάφορους τύπους, όπως η μονογονεϊκότητα, οι οικογένειες ομοφυλοφίλων κ.λπ.

Η ελληνική κοινωνία, η οποία ακροβατεί μεταξύ των κλασικών θεσμών και της μετα-νεωτερικότητας, επιχειρεί απεγνωσμένα να ενσωματώσει τις αλλαγές χωρίς μεγάλη επιτυχία. Τα μέλη της οικογένειας αναζητούν την προσωπική τους ταυτότητα, πολλές φορές έξω από το οικογενειακό πλαίσιο, ή προσπαθούν να υποκαταστήσουν τη συναισθηματική ασφάλεια με δράσεις αλλότριες προς αυτήν. Σε κάθε περίπτωση, η αύξηση του ρυθμού των διαζυγίων, η άνοδος της ηλικίας δημιουργίας οικογένειας, πέρα από τα κοινωνικά προβλήματα, προβάλλουν δυστοκίες στην επικοινωνία. Η έννοια της επικοινωνίας είναι πολυσχιδής και αποδίδεται στις γνωστικές διαδικασίες σχηματισμού, συμβόλων, γλωσσικού ή άλλου κώδικα, καθώς και στις σχέσεις σημαίνοντος-σημαινομένου που θέτουν οι κοινωνικές συμβάσεις. Βασική θέση κατέχουν οι διαδικασίες κωδικοποίησης και αποκωδικοποίησης αυτών, αλλά και ο θόρυβος που παρεμβάλλεται, αλλοιώνοντας το μήνυμα.

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς της επικοινωνίας, το νόημα δεν εξάγεται απλώς από τα αισθητηριακά δεδομένα, αλλά εκπορεύεται από την προηγούμενη εμπειρία και τις προσδοκίες των συνομιλητών. Γίνεται κατανοητό, δηλαδή, ότι η επικοινωνία είναι ένα υπερβολικά περίπλοκο σύστημα διαδικασιών, όσο η γλώσσα και η σκέψη, και τελικά η νοηματοδότηση έχει μικρή μόνο συνάφεια με τις λέξεις που προφέρουν

ή γράφουν οι πομποί και οι αποδέκτες των μηνυμάτων. Πρόκειται για τη σύγχρονη ανταλλαγή γνωστικών μηνυμάτων μέσα σ' ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο, που επηρεάζεται και από ψυχολογικούς παράγοντες, καθιστώντας την ανάλυσή του δύσκολη. Η οικογενειακή επικοινωνία είναι, επομένως, ο τρόπος με τον οποίο τα μέλη διατηρούν τη δομή της, μέσω της λεκτικής ή εξωλεκτικής αλληλεπίδρασης. Είναι φανερό ότι υπάρχουν μηνύματα που διατηρούν την ισορροπία στην οικογένεια και άλλα που απειλούν τη συνοχή της και οδηγούν στη σύγκρουση. Η εκπαίδευση στην επικοινωνιακή δεξιότητα μπορεί να αυξήσει την προσαρμοστικότητα της οικογένειας και να απογειώσει την ικανότητά της στην επίλυση προβλημάτων. Για παράδειγμα, είναι γνωστές στους ερευνητές οι παρερμηνείες που προέρχονται από τις ιδιοσυγκρασιακές διαφορές των δύο φύλων: οι άνδρες όταν επικοινωνούν προσπαθούν να μιλήσουν για γεγονότα, να περιγράψουν καταστάσεις ή να θέσουν στόχους. Προσπαθούν να επιλύσουν προβλήματα και σπάνια ζητούν οδηγίες ή βοήθεια. Αντίθετα, οι γυναίκες επικοινωνούν για να διαλευκάνουν συναισθηματικές καταστάσεις, να ενδυναμώσουν τις σχέσεις ή να συνεργαστούν.

Ιδιαίτερα υπό τη συστημική θεώρηση, η επικοινωνία είναι διαζούσης σημασίας, καθώς διαμορφώνει όρια, καθορίζει ρόλους και εδραιώνει τα μοτίβα εξουσίας. Μάλιστα, η ποιοτική επικοινωνία μπορεί να προσδώσει στην οικογένεια ευελιξία και να ενισχύσει τη συνοχή της. Η τελευταία έννοια αναφέρεται κυρίως στις στάσεις που έχουν τα μέλη μιας οικογένειας

απέναντι σε καταστάσεις συναισθηματικής δέσμευσης ή χωρισμού και αποξένωσης. Μέλη μιας οικογένειας που παρουσιάζουν εξαιρετικά ισχυρούς ή αδύναμους δεσμούς ενδεχομένως να αντιμετωπίσουν προβλήματα στην επικοινωνία. Η ευελιξία της οικογένειας περιγράφει συνήθως την εναλλαγή των ρόλων, τη μεταβίβαση της εξουσίας, την προσαρμογή στη μεταβολή των εξωτερικών κοινωνικών δεδομένων, στον μετασχηματισμό των αναγκών και στη διαμόρφωση νέων ισορροπιών.

Η επικοινωνία, όμως, εκτός από τη λειτουργικότητα της οικογένειας είναι ο κυριότερος φορέας για τη μετάδοση πολιτισμικών αγαθών, αξιακών προτύπων και κοινωνικών στάσεων. Όλες οι έρευνες συγκλίνουν στην άποψη ότι η αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας των γονέων με τα παιδιά τους καθορίζει τη μελλοντική διαμόρφωση των αντιλήψεων της νέας γενιάς. Αν και πολλές από τις στάσεις των παιδιών ερμηνεύονται μέσω της θεωρίας μίμησης προτύπων, είναι γενικά αποδεκτό ότι η ενθαρρυντική επικοινωνία ευθύνεται για την ανάπτυξη θετικών ιδεωδών, ενώ η πλημμυελής για τον σχηματισμό χαμηλής αυτοεκτίμησης και φτωχής επικοινωνίας. Η επικοινωνία στην οικογένεια μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σύνολο κανονιστικών πλαισίων τα οποία διοχετεύουν πληροφορίες, μεταβιβάζουν συναισθήματα και ορίζουν τους στόχους της οικογένειας. Αν και ένα μεγάλο μέρος της αναλύσκεται σε διεκπεραιωτικά μηνύματα, είναι η ποσότητα και η ποιότητα των υπόλοιπων ειδών που κρίνουν την ισορροπία του συστήματος. Η επικοινωνία υπάρχει για να μειώνει την απροσδιοριστία. Οι οικογένειες με ισχυρούς δε-

σμούς δεν χρησιμοποιούν επικριτικές φράσεις, ενισχύουν την ακρόαση και θεμελιώνουν διαδικασίες που δρουν ως διευκολυντές στη συνδιαλλαγή. Επιπλέον, δεν θυσιάζουν το ποιοτικό μέρος της επικοινωνίας με τα υπόλοιπα μέλη, ανεξάρτητα από τη φόρτιση της μέρας. Τέλος, τα μηνύματα που ξεκινούν με το εγώ συνήθως καταλήγουν σε διαφωνία.

Οι οικογένειες, ανάλογα με το είδος και τη φύση της επικοινωνίας, διακρίνονται σε κλειστές, ανοιχτές και απροσδιόριστες. Στις πρώτες υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι και κανόνες, καθώς και προσδιορισμένα όρια. Για παράδειγμα, τα παιδιά πρέπει να υιοθετούν προκαθορισμένα λεκτικά σχήματα, να αποφεύγουν θέματα ταμπού ή να τηρούν την ιεραρχική σειρά στη λήψη αποφάσεων. Στις ανοιχτές οικογένειες συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο: όλα είναι ελεύθερα προς συζήτηση, τα όρια δυσδιάκριτα και επεκτάσιμα, ανάλογα με την περίσταση, ενώ η ιεραρχία δεν παίζει σημαντικό ρόλο. Στις απροσδιόριστες οικογενειακές μορφές επικοινωνίας η αλληλεπίδραση καθορίζεται με τυχαίο και στιγμιαίο τρόπο.

Η ποιότητα της επικοινωνίας και οι συνέπειες της αποτελεσματικότητάς της διαφαίνονται στην ανατροφή των παιδιών, στην ικανότητά τους να εκφράζουν ελεύθερα και χωρίς ενοχές τη γνώμη τους, στα ιδανικά που μεταλαμπαδεύτηκαν ως εσωτερικό βίωμα κι όχι ως καταναγκασμός, στις επιλογές και εναλλακτικές που παρουσιάστηκαν και στις ευκαιρίες εκδίπλωσης των πτυχών της προσωπικότητάς τους. Ταυτόχρονα, μπορεί να επηρεάσει τον σεβασμό των παιδιών στις

οικογενειακές παραδόσεις, στην ένταξη με την οποία αυτές μεταφέρονται στην οικογένεια προορισμού, στην κουλτούρα και τα έθιμα που θα διατηρηθούν στην επόμενη γενιά, αλλά κυρίως στην αυτοεκτίμηση των απογόνων. Οι οικογένειες που επιλύουν επιτυχώς τα προβλήματά τους μέσω της επικοινωνίας διδάσκουν στα παιδιά τρόπους συμπεριφοράς και πρότυπα για ανάλογες περιστάσεις εκτός οικογενειακού πλαισίου. Η ανοιχτή οικογένεια συσχετίζεται με λιγότερη επιθετικότητα κατά την εφηβεία και ομαλότερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Τα είδη της οικογένειας επηρεάζουν το ύψος της επικοινωνίας και τα σχήματα διάδρασης, υπό την έννοια ότι μεταβάλλεται η δυναμική της: άλλη η ροή της πληροφορίας στην πυρηνική οικογένεια, διαφορετική στις μικτές (με παιδιά που προέρχονται από προηγούμενους γάμους) και στις εκτεταμένες, ενώ μελετάται πλέον το είδος της επικοινωνίας σε συμβιωτικές σχέσεις χωρίς γάμο ή στις λεγόμενες συνθετικές οικογένειες (από διαφορετικές εθνικότητες ή θρησκείες) και στις οικογένειες ομοφυλοφίλων.

Ένας τομέας που η μελέτη της επικοινωνίας μπορεί να αποβεί σωτήρια είναι η άρση των συγκρούσεων στο οικογενειακό περιβάλλον. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η σύγκρουση είναι σύμφυτη με την έννοια της οικογένειας, δεδομένου ότι αυτή αποτελείται από μέλη που εθελοντικά προσχώρησαν στο σύστημά της (σύζυγοι) και παιδιά που αναγκαστικά ανήκουν σε αυτή. Ο χρόνος δημιουργίας της οικογένειας και οι ανάγκες που αυτή εξυπηρετεί σε εκείνη τη χρονική

στιγμή είναι σημαντικοί παράγοντες, επειδή οι προτεραιότητες μετασχηματίζονται με την πάροδο του χρόνου και η προσωπικότητα εξελίσσεται τόσο μέσα στην οικογένεια, όσο και έξω από αυτή. Ο τρόπος που οι γονείς επιλύουν τις συγκρούσεις αναπαράγεται από τα παιδιά. Το σύστημα της οικογένειας παρουσιάζει τη συχνότερη και μεγαλύτερη σύγκρουση από όλα τα κοινωνικά συστήματα. Η σύγκρουση στη συμβουλευτική διαδικασία θεωρείται καλή, αλλά και επικίνδυνη όταν διαιωνίζεται. Αυτό που έχει σημασία για τα μέλη μιας οικογένειας δεν είναι να αποφεύγουν τη σύγκρουση, αλλά να γνωρίζουν τους τρόπους διευθέτησής της. Μάλιστα, η σύγκρουση είναι πιο συχνή μεταξύ αδελφών, ακόμη και από την προσχολική ηλικία. Φαίνεται, όμως, ότι αυτό αποτελεί μία αναπτυξιακή προϋπόθεση, μέσα από την οποία εγκαθιδρύονται ιεραρχίες, ορίζονται πλαίσια συμπεριφοράς, τα οποία θα εμπλουτιστούν αργότερα στις εξωοικογενειακές σχέσεις. Όσο μεγαλύτερη είναι η επαφή των αδελφών μεταξύ τους, τόσο αυξάνεται και η πιθανότητα σύγκρουσης. Παρ' όλα αυτά, τα αδέλφια αξιολογούν τις μεταξύ τους διαμάχες ως λιγότερο σημαντικές από αυτές με φίλους. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι συχνότερες είναι οι συγκρούσεις μεταξύ αδελφών, έπονται οι διαμάχες γονέων-παιδιών και, τέλος, οι διαπληκτισμοί μεταξύ συζύγων. Οι στατιστικές αυτές δεν έχουν μεγάλη αξιοπιστία και αναφέρονται κυρίως στον δυτικό τύπο οικογένειας.

Η σύγκρουση στη συμβουλευτική μπορεί να εννοηθεί ως μία σειρά διαδοχικών εναντιωματικών συ-

μπεριφορών ή λεκτικών σχημάτων. Στη σύγκρουση δεν περιλαμβάνονται οι μικροδιαφωνίες, οι οποίες έχουν μικρό χρόνο ζωής. Η συχνότητα της σύγκρουσης συσχετίζεται με την ποιότητα της επικοινωνίας. Οι οικογένειες με έντονο άγχος και μη παραγωγική επικοινωνία εμπλέκονται σε τουλάχιστον μία σοβαρή σύγκρουση την ημέρα. Ο μηχανισμός της πλημμελούς επικοινωνίας φαίνεται ότι χρησιμοποιείται για να ενισχύει το πρόβλημα και να επικυρώνει τη δυσαρέσκεια των μελών της οικογένειας. Οι σύζυγοι δεν διαφέρουν στον αριθμό των μεταξύ τους συγκρούσεων, αλλά στον τρόπο που επικοινωνούν. Αυτό που έχει σημασία είναι η ένταση της σύγκρουσης και οι εμποδωμένες μέθοδοι επικοινωνίας που έχουν θεσπιστεί κατά τη διάρκεια του έγγαμου βίου. Σύζυγοι που έχουν μάθει να επικοινωνούν δημιουργικά προσδιορίζουν το πρόβλημα ως συμπεριφοριστικό. Αντίθετα, η πόλωση της επικοινωνίας νοηματοδοτεί το ίδιο πρόβλημα ως αρνητικό στοιχείο της προσωπικότητας. Επομένως, εύκολα εξάγεται το συμπέρασμα ότι δεν έχει σημασία το πρόβλημα αυτό καθαυτό, αλλά η αναπλαισίωσή του μέσα στο ευρύτερο επικοινωνιακό σύστημα της οικογένειας. Εξάλλου, αρκετές οικογένειες είναι λειτουργικές, ενώ παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα σύγκρουσης. Φαίνεται ότι έχουν αναπτύξει λεκτικούς και εξωλεκτικούς μηχανισμούς, αδιόρατους στον παρατηρητή, που εκτονώνουν την ενέργεια της σύγκρουσης. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα συγκρουσιακά σχήματα θεμελιώνονται κατά τα πρώτα χρόνια της συμβίωσης και κατά την απόκτηση παιδιών. Ακριβώς

εκείνη την περίοδο εδραιώνονται και τα σχήματα επικοινωνίας τα οποία, ανάλογα με την αποτελεσματικότητά τους, θα καθορίσουν την ικανοποίηση από την οικογενειακή ζωή. Οι συγκρούσεις, είτε έχουν λυθεί είτε όχι, τείνουν να αδρανοποιούνται με την πάροδο των ετών, χωρίς να υπάρχει ικανοποιητική ερμηνεία γιατί αυτό να συμβαίνει. Ενδεχομένως, η ένταση των συγκρούσεων στα πρώιμα στάδια του γάμου να καταλήγει σε διαζύγιο, ενώ στα ζευγάρια που επιβιώνουν να μετασχηματίζεται σε παράλληλες ζωές ή σε αλληλοαποδοχή. Ενώ οι νέες οικογένειες βιώνουν έντονες περιόδους μετάβασης και αλλαγής των προσωπικών δεδομένων, οι παλαιότερες και σταθερότερες οικογένειες είχαν περισσότερο χρόνο για να διαχειριστούν τα ζητήματα που ανέκυψαν. Εξάλλου, με την πάροδο των ετών σχηματίζονται ισχυροί δεσμοί και κοινώς αποδεκτά επικοινωνιακά πρότυπα, τα οποία μπορούν να αναιρεθούν σε φάση μετάβασης. Για παράδειγμα, η συνταξιοδότηση των συζύγων ή η απομάκρυνση των παιδιών από την οικογενειακή εστία μεγεθύνει τον διαθέσιμο προσωπικό χρόνο, μεταβάλλει την επικοινωνία, ώστε να εσωτερικευθούν τα νέα δεδομένα, και αυτό μπορεί να δημιουργήσει νέες συγκρούσεις ή να απαλύνει τις σχέσεις.

Μία από τις βασικές δεξιότητες επικοινωνίας που πρέπει να κατακτηθεί από ένα ζευγάρι είναι η διαχείριση του θυμού και των αρνητικών συναισθημάτων, που μπορούν να νοηθούν ως υπολείμματα αρνητικής επικοινωνίας. Η οικοδόμηση ειλικρινούς επικοινωνίας κατά τη διάρκεια των ήρεμων περιόδων του γάμου

μπορεί να βοηθήσει το ζευγάρι να επιβιώσει κατά τις στρεσογόνες περιόδους.

Τα δύο συστατικά που καθορίζουν την επικοινωνία κατά τη σύγκρουση είναι η αμεσότητα –σε αντίθεση με την απόκρυψη ή τον πλάγιο τρόπο εκφοράς των προθέσεων και των κινήτρων– και η διάθεση για συνεργασία, σε αντίθεση με την τάση για ανταγωνισμό. Οι συνήθεις αντιδράσεις μπορεί να αφορούν στη διαπραγματεύση, στην αποφυγή διαιώνισης της έντασης, στην απευθείας επίθεση ή στη λανθάνουσα επίθεση. Πρέπει εδώ να διευκρινιστεί ότι η επιλογή κάποιου από τα παραπάνω σχήματα επικοινωνίας καθορίζεται και από διαπολιτισμικούς παράγοντες. Υπάρχουν κοινωνίες όπου η σύζυγος έχει πολύ λίγες επιλογές στον τρόπο αντίδρασής της απέναντι στον άνδρα.

**Τα μυστήρια του γυναικείου ερωτισμού:
Οι πυλώνες της γυναικείας έλξης
προς τους άνδρες**

Η ενστικτώδης έλξη μιας γυναίκας προς κάποιον άνδρα είναι μία διαδικασία που αντίκειται στη λογική, είναι ασύμβατη με οιονδήποτε αντικειμενικό συλλογισμό και τις περισσότερες φορές αφήνει πολλά ερωτηματικά σε αυτήν που την αισθάνεται, αλλά έτι περισσότερο στους ατυχείς υποψήφιους μνηστήρες, οι οποίοι βλέπουν τις ελπίδες τους να καταρρακώνονται από έναν αντίπαλο που δεν υπολόγιζαν ή υποτίμησαν. Είναι βέβαιο πως δεν πρόκειται για μία συνει-

δητή απόφαση (αυτή συνήθως αναφέρεται στη συντροφικότητα) και οι ψυχολογικές θεωρίες αδυνατούν να ρίξουν περισσότερο φως στο αίνιγμα, από όσο η πίστη των ανατολικών φιλοσοφιών πως οι άνθρωποι ερωτεύονται εκείνον στου οποίου τα μάτια θα δουν την εικόνα του Θεού. Ψυχαναλυτικές θεωρήσεις που συνδέουν τον φυσικό μαγνητισμό με πατρικά πρότυπα παραμένουν αναπόδεικτες και φυσικά δεν ισχύουν στον γενικό πληθυσμό των γυναικών. Παρ' όλα αυτά, εμπειρικές παρατηρήσεις έχουν τεκμηριώσει μερικές βασικές παραδοχές σχετικά με την ψυχρότητα του ωραίου φύλου και τις ερωτικές του προτιμήσεις, τις οποίες θα θέσουμε παρακάτω στην κρίση σας.

Το κείμενο αυτό, αν και έχει ως αντικείμενο τις αντινομίες των θηλυκών, εντούτοις συνετάχθη για να σταθεί αρωγός στον μάταιο αγώνα των αρσενικών να κατανοήσουν τις ιδιοτροπίες, τους γρίφους, τη γλώσσα, τις συμπεριφορές και την πολιτεία των υποκειμένων των πόθων τους. Αντλεί δε την αξία του από την πλήρη συναισθηματική αδρανοποίηση, απάθεια, απαξίωση και αποστασιοποίηση από τις παρανοήσεις του παρελθόντος, μεταξύ των οποίων, πρωτίστως, συγκαταλέγεται και η εξιδανίκευση του έρωτα. Επομένως, υπό την επήρεια της λογικής ψυχρότητας, της σύννεσης εκ της εμπειρίας και φέροντας ακαταμάχητα και επιθετικά αντισώματα προς τα ιοβόλα βέλη του πονηρού δαιμονίου, θα απομυθοποιήσουμε ένα παντελώς ανορθολογικό και παράδοξο φαινόμενο.

Ο ορισμός του γοητευτικού συνδέεται με τις ανάγκες κάθε ηλικίας. Η πεποίθηση πως μία γυναίκα έλ-

κεται από τα ίδια ερεθίσματα σε όλες τις φάσεις της ζωής της είναι παραπλανητική.

Οι άνδρες που αυταπατώνται πως μία γενικευμένη περί θηλυκής νοημοσύνης θεωρία είναι αποτελεσματική και εφικτή εκ προοιμίου άγουν την οδό της απώλειας, επειδή κάθε γυναίκα διαθέτει μοναδική ιδιοσυγκρασία (ή τουλάχιστον έτσι πιστεύουν, χωρίς εύκολα να μπορούν να αποδείξουν), καταλείπει ανεξάλειπτα αποτυπώματα στις περιστάσεις που πρωταγωνιστεί, επηρεάζει καθοριστικά τα άτομα που εξαρτώνται από αυτήν και είναι συνηθισμένη σε πολλαπλότητα ρόλων, που –αναλόγως της συγκυρίας– αναδεικνύονται σε πρωταρχικούς ή δευτερεύοντες. Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι σε διαφορετικές φάσεις και με αυξομειούμενη δριμύτητα, μία γυναίκα μετατρέπεται σε κόρη, επιθυμώντας διακαώς να τύχει φροντίδας, στοργής και τρυφερότητας, και άλλοτε παρασύρεται από ακαταμάχητη ανάγκη να εκπέμψει αγάπη, μέριμνα και λατρεία, διατελώντας υπό την κατοχή μητρικών –και ενίοτε δεσποτικών– συναισθημάτων. Ο ευκαιριακός εραστής αδυνατεί να κατανοήσει τις μεταμορφώσεις, ώστε να τροποποιήσει δεόντως τους τρόπους προσέγγισης. Αντίθετα, οι αριστείς της σαγήνης έχουν εμπεδώσει τον παραπάνω κανόνα και παραλλάσσουν ευρηματικά τις αντιδράσεις τους, που άλλοτε εμφορούνται από κατανόηση, αλληλεγγύη, συγκατάβαση, διαλεκτικότητα και παραμυθία και άλλες φορές από τόλμη, ηδυπάθεια, αποφασιστικότητα, ανάληψη αδιαμφισβήτητης πρωτοβουλίας και επίπλαστη υπεροψία.

Εξαιτίας της ναρκισσιστικής ροπής που κατατρώχει

την προσωπικότητα της γυναίκας και της απροσμάχητης ανάγκης της να νιώσει μοναδική και αναντικατάστατη (εξάλλου, αυτό διδάχτηκε από τον λατρευτό και εξιδανικευμένο πατέρα), η ευρηματικότητα και πρωτοτυπία κατά την επικοινωνία θεωρείται εκ των ουκ άνευ συνθήκη, για να διακριθεί ο φιλόδοξος και φέρελπις ερωτικός αυλητής, μέσα στην παραζάλη των προτάσεων και υπαινιγμών που δέχεται καθημερινά κάθε εκπρόσωπος του ασθενούς φύλου. Σπάνια οι άνδρες υποψιάζονται τον ακριβή αριθμό των καλεσμάτων, των πειραγμάτων, των οφθαλμικών προσηλώσεων και των άσεμνων ή χονδροειδών αστεισμών που υπομένει καθημιά από αυτές, ελεύθερη ή δεσμευμένη, επειδή σκόπιμα οι ίδιες τον αποκαλύπτουν ή τον αποκρύπτουν. Γεγονός, όμως, είναι πως ο μεγάλος αντίπαλος είναι οι άλλες γυναίκες. Αυτές πρέπει να παρατηρηθούν εξονυχιστικά, να ηττηθούν κατά κράτος, να συντριβούν και να απομυθοποιηθούν σε κάθε τομέα: αισθητικό, γνωστικό, πραξιακό. Αλίμονο στον αδαή ή και καλοπροαίρετο ερασιτέχνη ο οποίος θα διανοηθεί να συγκρίνει και να μειώσει μία γυναίκα στον τομέα που η ίδια θεωρεί πως υπερτερεί ή που κατά βάθος γνωρίζει ότι μειονεκτεί. Για καθημιά προσβολή θα αφεθεί να εισπράξει δεκάδες φιλοφρονήσεις από τους εσαεί πρόθυμους. Ο ειδήμων, επομένως, δεν πέφτει ποτέ στις στημένες παγίδες, αλλά φέρεται σε μία γυναίκα σαν να είναι η εκλεκτή, η υπερούσια και η σπανιότερη εικόνα επί της Γης, λίγο πριν ο πλανήτης καταστραφεί, χωρίς να καταντά γλυκερός ή κόλαξ.

Υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές στη ζωή κάθε γυναίκας που νιώθει ιδιαζόντως ευάλωτη και αναζητά

μία οποιαδήποτε ευκαιρία για έξοδο από την κρίση. Η απελπισία, η αμφισβήτηση, η πίκρα για το παλιό και η εμμονή για το αδοκίμαστο, η σύγκρουση με τον ιδεατό εαυτό της και ενδεχομένως η προδοσία την οδηγεί σε παρακινδυνευμένες αποφάσεις, κάμπτει ή εγείρει άμυνες και την καθιστά έκθετη στις διαθέσεις των ανδρών-σωτήρων που την επιβουλεύονται. Οι περίοδοι αυτές διακρίνονται από υψηλή σεξουαλική διαθεσιμότητα, η οποία όμως δεν πρέπει να απαιτείται αποκάλυπτα. Αντιθέτως, πρέπει να συνοδεύεται από θεωρητική τεκμηρίωση, συναισθηματικό εμπλουτισμό, προοπτική και σοβαρή επιχειρηματολογία, για την ομαλή και αναίμακτη παράδοσή της. Σκοπός του άνδρα είναι να προσφέρει αφειδώς τα αναγκαία προσχήματα.

Οι όμορφες γυναίκες είναι δυνητικά επικίνδυνες για κάθε άπειρο εραστή, επειδή έχουν ακριβή συναίσθηση του κάλλους τους, η οποία αποκτήθηκε μέσα από τις ομολογίες και τις φιλοφρονήσεις αυτών που, ως δορυφόροι, την περιτριγυρίζουν. Όποια ποθείται για το σφρίγος της, αποζητά αυτόν που θα αναγνωρίσει όσα αποκρύπτει η ωραιότητά της, υποκύπτει σε εκείνον που, καθώς δεν θαμπώνεται από την εξωτερική της εμφάνιση, την αναβιβάζει, αναδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά στα οποία εθελοτυφλούν οι υπόλοιποι. Ο υποψήφιος γητευτής γνωρίζει ότι συνήθως η ομορφιά συνεπάγεται αμφίβολη αυτοεκτίμηση, περιορισμένο ρεπερτόριο συμπεριφορών προσαρμογής, υψηλότερο κοινωνικό άγχος, ανασφάλεια και πλήθος ερωτηματικών για την αξία του εαυτού. Αποκύημα αυτών των εγγενών ή συμπεριφοριστικά ενισχυμένων ιδιαιτεροτή-

των είναι η τάση των ωραίων γυναικών να αναζητούν τα στοιχεία εκείνα στα οποία υστερούν και τα οποία μετατρέπουν τις άμυνές τους σε τείχη της Ιεριχούς.

Όλες οι γυναίκες κατατάσσουν τους άνδρες που γνωρίζουν σε δύο βασικές και ασύμβατες κατηγορίες: τους φίλους και τους εραστές. Θα μπορούσε να προστεθεί κι εκείνη των πιθανών συζύγων, αλλά αυτό θα άλλαζε τους σκοπούς του παρόντος πονήματος. Στην πρώτη, αυτόματα και πολύ γρήγορα, εγγράφονται αυτοί που θεωρούνται «καλά παιδιά», ενώ στη δεύτερη εκείνοι που, για κάποιον ανεξήγητο λόγο, εκπέμπουν ένα αίσθημα δύναμης (που για μία γυναίκα μπορεί να σημαίνει σωματική ρώμη, ευφυΐα, πλούτος, εξουσία), κατάχρησης, μυστηρίου και εξουσίας. Φαίνεται παράλογο, αλλά οι πρώτες προσεγγίσεις είναι πιο εντυπωσιακές, όταν οι άνδρες, ενώ εκφράζουν ξεκάθαρα το ενδιαφέρον τους, εντούτοις διαδηλώνουν την αυτονομία τους, τη συναισθηματική ευκαμψία τους, την αυτοεκτίμηση και την προοπτική ότι θα μεταχειριστούν μία γυναίκα εναλλακτικά ως αντικείμενο και ως είδωλο. Εξάλλου, ο σεβασμός και τα άλλα αλτρουιστικά συναισθήματα λίγη σχέση έχουν με την ερωτική απόλαυση.

**Η μοναξιά στον γάμο και τη σχέση:
Ένα αφιέρωμα σε όσες γυναίκες
επιλέγουν σαν να μην είναι αυτές**

Υπάρχουν κάποιοι κανόνες που δεν θεσπίζονται από τους ανθρώπους, αλλά ούτε και από τις κοινωνίες.

Ένας από αυτούς ορίζει πως, εάν η παιδική ηλικία δεν είναι ανέφελη, πολύ δύσκολα η ευτυχία και η ισορροπία θα διανθίσουν τον βίο κατά την ενήλικη ζωή. Αν η αυτοεκτίμηση δεν κερδηθεί παράλληλα με τον σεβασμό, την αυτονομία, τη στοργή και την άδολη αγάπη κατά τα πρώτα χρόνια, εις μάτην ακόμη και ο πιο επιτυχημένος πολίτης θα διασφαλίσει την εσωτερική γαλήνη. Πάντοτε η χαρά θα χλευάζει από την αντίπερα όχθη και το σθένος θα αναλωθεί σε μία ακατάπαυστη προσπάθεια να αποδειχτεί η προσωπική αξία στους άλλους και στον εσωτερικό γονέα, ο οποίος θα καιροφυλακτεί επικριτικός και βλοσυρός σε κάθε γωνιά της ψυχής.

Το απώτατο μέλημα κάθε πατέρα και μητέρας είναι η ευτυχία του παιδιού, όχι όπως την ορίζουν οι ίδιοι, αλλά όπως προκύπτει από τη δοκιμή και πλάνη των επιλογών του. Οι γονείς είναι το στήριγμα σε κάθε πτώση και οι πασίχαρες προσκεκλημένοι σε κάθε συμπόσιο θριάμβου του τέκνου τους. Σκοπός τους να μεταδώσουν τον ακριβό πολιτισμό της ανθρωπότητας και να το καταστήσουν ενεργό και δυναμικό μέλος μιας κοινωνίας, καλλιεργώντας στο έπακρο τις δεξιότητες που του δωρίστηκαν. Μα, κυρίως, να του παρουσιάσουν όλα τα δεδομένα, ώστε οι αποφάσεις του να βασίζονται στη δική του αξιολογική κρίση και όχι στις σκοπιμότητες των μύθων και των στερεότυπων. Εξάλλου, η παιδεία είναι μία μόνιμη αλλαγή στη συμπεριφορά και όχι μία άτεγκτη κοινωνική αναγκαιότητα.

Μερικοί από τους μύθους που αναϊτιολόγητα διαπερνούν διαγενεακά την κοινωνία χάνουν την ευκαμψία

τους με την πάροδο του χρόνου και δεν εξυπηρετούν τους σκοπούς για τους οποίους κατασκευάστηκαν. Το άτομο είναι πέρα και πάνω από θεσμούς και κανονιστικά πλαίσια, είναι ο δημιουργός της ιστορίας του, ο διαχειριστής των εξελίξεων και όχι το απρόσωπο όργανο, όπως πολλοί κοινωνιολόγοι πιστεύουν. Οποιοσδήποτε μετασχηματισμός στο συλλογικό έχει τις ρίζες του στη μικρή στιγμή που έφερε την αδιόρατη αλλαγή στις θελήσεις και στις ανάγκες του ατόμου.

Ένας από τους καλύτερα διαφυλαγμένους μύθους είναι αυτός της συντροφικότητας και της οικογένειας, ως μία εκ των ουκ άνευ συνθήκη για την προσωπική ευτυχία. Αποκύημα αυτών μπορεί να θεωρηθεί η εμμονή σε αξιώματα, όπως τα ακόλουθα:

- Ο γάμος είναι ο προορισμός κάθε ανθρώπου. Μέσα από αυτόν επιτυγχάνεται η ολοκλήρωση και η ευημερία του ανθρώπου.
- Ο γάμος αποτελεί αντίδοτο στη μοναξιά.
- Οι συντροφικές σχέσεις αξίζουν αν είναι διαχρονικές και αποκλειστικές.
- Ο πόθος και ο ρομαντισμός διαρκούν –έστω και με τεχνάσματα– για πάντα, εφόσον υπάρχει αληθινή αγάπη.
- Ο αφοσιωμένος σύντροφος κατανοεί και προβλέπει κάθε ανάγκη του άλλου· σχεδόν μαντεύει τη σκέψη και τις επιθυμίες του.
- Η σύγκρουση προξενεί ανεπανόρθωτη ζημιά σε μία σχέση.
- Όλοι όσοι δεν αποκτούν παιδιά, ενώ έχουν τη δυνατότητα, κάποτε το μετανιώνουν.

- Οι γονείς πρέπει να θυσιάζουν τα πάντα για το καλό των παιδιών τους.
- Η ευτυχία μπορεί να διασφαλιστεί από τον σύντροφο, εάν τα συναισθήματά του είναι διηνεκή και ειλικρινή.

Οι πεπειθήσεις αυτές εμποτίζονται με μεγάλο οίστρο στις γυναίκες και στην προσφιλή τους λογοτεχνία. Εάν αναπαραχθούν υπό τις σημερινές συνθήκες, γίνονται όχι μονάχα επικίνδυνες, αλλά και προπομποί κατάθλιψης. Σχεδόν όλες μεταθέτουν την προσωπική ακεραιότητα και ευθύνη σε τρίτα πρόσωπα, ο έλεγχος των οποίων είναι αδύνατος. Η γυναίκα επωμίζεται ως προσωπική ενοχή την αποτυχία πραγμάτωσής τους και οδηγείται με ακρίβεια στο συναισθηματικό ξεκλήρισμα. Όμως, όπως θα δούμε παρακάτω, η ίδια η κοινωνία –που με περισσή θερμή διατρανώνει αυτές τις αρχές– προετοίμασε την ακύρωσή τους.

Ο μύθος της ευτυχισμένης πυρηνικής οικογένειας καλλιεργήθηκε συστηματικά, για να διατηρεί την κοινωνική συνοχή, να εγγυάται τη διαιώνιση του θεσμού και να διασφαλίζει την ποιότητα ζωής στα αδύναμα μέλη, και κυρίως στα παιδιά και τις άλλοτε ανίσχυρες και καλόβολες μητέρες-συζύγους. Η παρουσίαση ενός συναινετικού πλαισίου, μέσα στο οποίο λειτουργούσαν όλα εξιδανικευμένα, οι πάντες είχαν διακριτούς ρόλους και συγκεκριμένες προοπτικές, καλλιεργήθηκε από την τηλεόραση, το εκπαιδευτικό σύστημα και την Πολιτεία, που αποσιώπησαν τα σκοτεινά σημεία των

διαπροσωπικών σχέσεων και τη δυστυχία που κρύβεται πίσω από φαινομενικά τέλειες συνθήκες.

Στις παραδειγματικές εκείνες οικογένειες ποτέ δεν παρουσιάστηκε –παρά μόνο ως υπονοούμενο– η ανεργία, η φτώχεια, η έλλειψη μορφωτικών ευκαιριών, τα ναρκωτικά, η μετανάστευση, η μοιχεία, ο αλκοολισμός, η σχολική αποτυχία, οι αδρανείς σεξουαλικές σχέσεις, το διαζύγιο, η συμπεριφορά των παιδιών, η κοινωνική ανισότητα. Ακόμη κι όταν «έρχονταν χρόνια δίσεκτα και μήνες οργισμένοι», η ομόνοια της οικογένειας παρέμενε άρρηκτη και αδιαπραγμάτευτη και τελικά σωτήρια για την άρση των δεινών. Οι τηλεθεατές προτιμούσαν να παρακολουθούν τις καθημερινές επιφανειακές ασχολίες του αστικού αυτού μορφώματος στην ακίνδυνη παραλλαγή του, συναινώντας υποσυνείδητα στην υποκρισία, εξαιτίας της προσδοκίας τους να δημιουργήσουν και οι ίδιοι κάποτε μία εξίσου ολβία φαμίλια και διατηρώντας στις μνήμες τους τις μορφές των γονιών τους σε υπερέκδοση και αγιοποιημένη διάσταση. Ξενοφέρτες αμερικανικές σειρές αγαπήθηκαν, γιατί υπενθύμιζαν την αμέριμνη αγροτική ζωή σε αυτούς που εγκατέλειψαν την ύπαιθρο αναζητώντας νέες ευκαιρίες στην πόλη.

Η ίδια αυτή γενιά, των πατέρων μας, ανόρθωσε με τον μόχθο της τη μεταπολεμική Ελλάδα, χωρίς να γνωρίσει ποτέ πολέμους και καταστροφές, όπως οι δικοί τους γονείς, μεταλαμπάδευσε στα τέκνα τις παραδοσιακές αξίες, εισήγαγε όμως –άλλοτε άθελα και άλλοτε εκούσια– τα στοιχεία εκείνα που αργότερα διέλυσαν τον θεσμό της οικογένειας και υποδούλωσαν τη χώρα στους αργυραμοιβούς του ΔΝΤ. Στη γενιά

αυτή οφείλουμε το σημερινό ευ ζην και τις ενοχές σε κάθε επιλογή μας. Αν κάποιος αναζητά τα ιστορικά και ηθογραφικά δεδομένα που ερμηνεύουν την τωρινή σύγχυση αξιών, την οικονομική δυσπραγία, αλλά και τον ευδαιμονισμό, δεν πρέπει να ψάξει σε αρχαία αριστερών κομμάτων, αλλά στις πολυαγαπημένες ελληνικές ταινίες του '60 και του '70. Η αντιπαροχή, το ουίσκι που αντικατέστησε τον γλυκύ οίνο, η προίκα που τόσες ιστορίες ενέπνευσε, το ροκ που συμπορεύτηκε με το δημοτικό, τα λαϊκά που εισήλασαν στα σαλόνια, το κυνήγι της αποκατάστασης, οι γάμοι μεταξύ πλούσιων και φτωχών παρά τις λυσσαλέες αντιδράσεις, η καθολική αποδοχή του μίνι, οι αυστηροί γονείς που πάντοτε κάμπτονταν, αλλά κυρίως η θεοποίηση του έρωτα ως της μόνης δικαιολογίας για έναν γάμο, όλα προμηνούσαν την αποκαθήλωση των ειδώλων και την απομυθοποίηση των πάντων στις μέρες μας.

Στη διαφαινόμενη κοινωνική αλλαγή συνηγόρησε η δεκαετία του '80, με την παλλαϊκή αποδοχή παραχαραγμένων σοσιαλιστικών ιδεωδών και φτηνής κατευθυνόμενης υποκουλτούρας, που εισήγαγε στη συνείδηση των πολιτών τον ηδονισμό ως πρωταρχικό μέλημα, τον ευτελισμό της κοινοβουλευτικής δημοκρατίας, τους ερωτύλους πρωθυπουργούς, τη διαφθορά, τη νομιμοποίηση των πελατειακών σχέσεων, το βόλεμα και την απαξίωση οιαδήποτε παραδοσιακού στοιχείου ως δεξιού, φασιστικού και εξοβελιστέου.

Η σημερινή γενιά, που δικαίως –αν και λανθασμένα– αρνείται να ασχοληθεί με τις πλάνες εκείνων των καιρών, ακόμη αναρωτιέται στα αμφιθέατρα και στα

μπαρ γιατί το «πατρίς, θρησκεία, οικογένεια» είναι βρισιά και γιατί το «ψωμί, παιδεία, ελευθερία» ξεπουλήθηκε μισοτιμής στα ράφια των σουπερμάρκετ της πολιτικής και της ανεντιμότητας.

Και, ταυτόχρονα, δεν κατανοεί γιατί το σεξ πρέπει να μπερδεύεται με τον έρωτα, γιατί τον μπαμπά τον έβλεπε κάθε δεύτερο σαββατοκύριακο και για ποιον λόγο οι δικές της μνήμες από την οικογένεια δεν είναι ενδεδυμένες με θαλπωρή.

Δυστυχώς, η μεταπολίτευση και τα ιδανικά της αποτελούν πλέον τον πολιτιστικό και θεσμικό Μεσαίωνα της ελληνικής ιστορίας, στον οποίο χρωστάμε τη μιζέρια και την κατάθλιψη του παρόντος.

Η γυναικεία μοναξιά

Τα κοινωνικά δίκτυα, οι διασυνδέσεις, δηλαδή, με τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας, έχουν ιδιαίτερη σημασία για τις γυναίκες, επειδή διασφαλίζουν εκτόνωση της συναισθηματικής φόρτισης, ροή της πληροφορίας και υποστήριξη σε περίπτωση δυσκολιών. Συνήθως διακρίνονται σε δίκτυα δεσμών με συγγενικά και φιλικά πρόσωπα και διασύνδεσης με άτομα που δεν έχουν το ίδιο κοινωνικό, οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο. Σε αυτά μπορούν πλέον να προστεθούν τα συμβολικά, οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και γνωριμίες που έχουν αποβάλει τη γεωγραφική εγγύτητα ως αναγκαιότητα.

Η μοναξιά είναι μία ψυχική κατάσταση που θέτει σε επιφυλακή τον εαυτό, όταν έχει αποκοπεί από τους

δεσμούς που τον ενώνουν με την κοινωνία. Ταυτόχρονα, είναι ένα σημάδι πως οι μέχρι τώρα λειτουργικές συμπεριφορές δεν έχουν ουσιαστικό αντίτιμο και δεν μπορούν να εξαργυρωθούν, ώστε να παράγουν ψυχολογική ισορροπία, αποδοχή και ευεξία.

Η μοναξιά είναι μία προειδοποίηση πως μια γυναίκα έχει ανάγκη από αλλαγή, πως διέρχεται ένα μεταβατικό στάδιο, πως χρειάζεται νέες εμπειρίες, πως δεν γνωρίζει ακριβώς ποιες είναι οι επιθυμίες της και πως οι υπάρχουσες έχουν απολέσει τη συναισθηματική τους ελκυστικότητα. Σε μεγαλύτερη ένταση, είναι κακός οιωνός για την επερχόμενη κατάθλιψη, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, το νευρωσικό άγχος και τα καρδιακά επεισόδια (έρευνες δείχνουν ότι ο κίνδυνος –ειδικά στις γυναίκες– φτάνει το 80%, ότι αυξάνεται η αρτηριακή πίεση, αποδυναμώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα και εντείνονται οι διαταραχές ύπνου). Η μοναξιά μπορεί να προέλθει από οποιοδήποτε πένθος ή απώλεια, πραγματική ή φαντασιακή.

Η μοναξιά χαρακτηρίζεται ως κοινωνική όταν συνεπάγεται την αποξένωση από τους φίλους, τις ερωτικές σχέσεις και την οικογένεια. Είναι συχνότερη σε γυναίκες που, προσπαθώντας να αναδείξουν μία δυναμική προσωπικότητα, θυσιάζουν τα πάντα στον βωμό της καριέρας και σε εκείνες που, αφοσιωμένες στον γάμο, στα παιδιά και στις συμβάσεις, λησμόνησαν να καλλιεργήσουν τις δεξιότητές τους, με αποτέλεσμα να αποκοπούν από τις εξελίξεις. Αλλά, κυρίως, προέρχεται από την αδυναμία των σημαντικών άλλων να κατανοήσουν μία εξελισσόμενη γυναικεία ψυχосύνθεση, η

οποία εκλιπαρεί με χίλια κρυπτογραφημένα ή φανερά μηνύματα για επικοινωνία και εγγύτητα. Οι όμορφες γυναίκες έχουν πολλαπλάσιο κίνδυνο έκθεσης σε αυτό το βασανιστικό βίωμα.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, η γυναίκα γίνεται ιδιαίτερα ευάλωτη σε άνδρες-σωτήρες ή σε μεταιχμιακές καταστάσεις που δύσκολα μπορεί να διαχειριστεί. Την πρόσκαιρη ανάταση διαδέχεται η θλίψη, επειδή τις περισσότερες φορές οι βεβιασμένες αποφάσεις δεν λαμβάνουν υπόψη το κόστος, καπηλεύονται την αδυναμία, σφετερίζονται την κραυγή αγωνίας και προξενούν συναισθηματικό όλεθρο. Εάν το υπερεγώ και η ανατροφή μετατρέψουν την ηδονή σε ενοχές, και η γυναίκα είναι ασυνήθιστη σε υπερβατικά άλματα, η πλημμυρής και αστόχαστη επεξεργασία τους οδηγεί σε μεγαλύτερη μοναξιά και αίσθημα κενού. Η μοναξιά είναι θρίαμβος του ατομισμού στη συλλογική συνείδηση και στο ομαδικό πνεύμα.

Η υπαρξιακή μοναξιά σχετίζεται με την κακή σχέση με τον εαυτό: είτε εξαιτίας του κορεσμού των εμπειριών και της συνεχούς ενασχόλησης με ανούσια ιδανικά, όπως ο ευδαιμονισμός, ο καταναλωτισμός, ο ηδονισμός, η κοσμική ελαφρότητα, είτε εξαιτίας της αργοπορημένης διαπίστωσης πως όσα εγγυώνται την ψυχική γαλήνη και ευφορία σπάνια εκπορεύονται από την ύλη. Η κοσμοθεωρία και η αντίδραση στην ιδέα του θανάτου, εάν δεν εμφορούνται από ελπίδα, θάρρος και καρτερία, αλλά περιορίζονται σε μηδενιστικές αντιλήψεις, οδηγούν με ακρίβεια στον μαρασμό και την κοινωνική αναλγησία.

Πολλές γυναίκες επιχειρούν να αντιμετωπίσουν τη μοναξιά με τη μοναξιά, πέφτοντας σε έναν φαύλο κύκλο αυτοαπομόνωσης και μεμφιμοιρίας, από τον οποίο βγαίνουν άλλοτε νικήτριες και άλλοτε λεηλατημένες. Η ψυχική αυτή ένταση αντιμετωπίζεται ευκολότερα, προτού διεισδύσει στα μύχια της ύπαρξης και προκαλέσει σήψη σε κάθε έκφανση της ζωής. Φαίνεται πως η άσκηση, η αποχή από το αλκοόλ και το κάπνισμα, η αλλαγή του προγράμματος καθημερινών δραστηριοτήτων και διατροφής δρουν ευεργετικά. Αυτό, όμως, που οχυρώνει αποτελεσματικότερα είναι η προσήλωση στη διαρκή καλλιέργεια του νου, η ανάληψη κοινωνικής δράσης, ο εθελοντισμός και κυρίως η επικοινωνία με άτομα που δεν ανήκουν στον ήδη υπάρχοντα κύκλο, αλλά είναι φορείς ερεθισμάτων και πνευματικών ευκαιριών πρωτόγνωρων.

Οι σχέσεις έχουν ένα κρίσιμο σημείο πέρα από το οποίο εμφωλεύει μόνο η παρακμή και η έλλειψη επικοινωνίας. Η γυναίκα που επιθυμεί να αποφύγει τη θυματοποίηση και να εξαλείψει τη βλοσυρή απειλή της κατάθλιψης οφείλει να ξεκινήσει την επίπονη προσπάθεια εξοβελίζοντας όλες τις νοσηρές και κίβδηλες σχέσεις από τη ζωή της. Γιατί η μοναξιά δεν έχει να κάνει με την ποσότητα των δεσμών, αλλά με την ποιότητα και τις προοπτικές τους.

Σεξουαλικά προβλήματα νέων

Πριν από μερικές δεκαετίες η στυτική δυσλειτουργία ήταν ένα φαινόμενο που εμφανιζόταν συχνότερα στους

άνδρες μετά την ηλικία των 40 ή 50 ετών. Συνήθως αποδιδόταν τόσο σε ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το άγχος και την κατάθλιψη, όσο και στην εμφάνιση προβλημάτων υγείας, τη βουλιμία, την αύξηση βάρους, το κάπνισμα, την πίεση, τα καρδιακά νοσήματα και την κατανάλωση αλκοόλ. Ακόμη και κάποιες θεραπείες φαίνεται πως τελικά εμπόδιζαν τη φυσιολογική σεξουαλική λειτουργία.

Δυστυχώς, σήμερα τα προβλήματα στύσης απασχολούν νέους άνδρες ακόμη και από τα είκοσί τους χρόνια. Αμερικανικές στατιστικές ανεβάζουν το ποσοστό των νέων με προβλήματα στύσης στο 13%. Μάλιστα, τα ανάλογα ιατρικά κέντρα αναφέρουν ότι οι άρρενες πελάτες τους με ηλικία κάτω από σαράντα έτη έχουν σχεδόν διπλασιαστεί. Πολλοί αποδίδουν το γεγονός στη σεξουαλική απελευθέρωση των γυναικών, οι οποίες απαιτούν περισσότερο σεξ, είναι πιο διαθέσιμες και επιθετικές, αλλά και πιο ευαισθητοποιημένες σχετικά με την ηδονή και τον οργασμό. Ουσιαστικά μεταθέτουν την ευθύνη για την ερωτική απόλαυση στον άνδρα, συζητούν πιο άνετα τις εμπειρίες τους, έχουν πιο πολλούς ερωτικούς συντρόφους, προσθέτοντας έτσι άγχος στους νεαρούς άνδρες, οι οποίοι αποδείχτηκαν ανέτοιμοι να χειριστούν μία τέτοια εξέλιξη. Είναι ενδεικτικό ότι, σε σχετική έρευνα σε πληθυσμό φοιτητών, τα κορίτσια προσδοκούσαν από τα αγόρια να είναι πιο αποφασιστικά, να παίρνουν περισσότερες πρωτοβουλίες και αποφάσεις και να υιοθετήσουν τον ρόλο του κυνηγού, που πλέον έχουν σε μεγάλο βαθμό απολέσει. Αντίθετα, οι φοιτητές ζητούσαν από τις φοι-

τήτριες να είναι λιγότερο διεκδικητικές, πιο θηλυπρεπείς και να συγκλίνουν στα παραδοσιακά πρότυπα στα οποία είχαν συνηθίσει.

Τα σεξουαλικά προβλήματα των νέων ανδρών επικαλύπτονται πολλές φορές, είτε γιατί τα αγόρια αρνούνται να επισκεφθούν ειδικούς είτε γιατί έχουν πρόσβαση σε φάρμακα που υποβοηθούν τη στυτική λειτουργία. Το 54% των νέων δήλωσαν ότι προμηθεύτηκαν Viagra και άλλα σκευάσματα μέσα από το διαδίκτυο ή από φίλους, και μάλιστα αρκετοί από αυτούς τα συνδύασαν με αλκοόλ ή άλλες διεγερτικές ουσίες. Η ερωτική ταυτότητα ενός άνδρα επηρεάζεται περισσότερο, ακόμη και σήμερα, από τα καθιερωμένα στερεότυπα για τον ανδρισμό, ενώ η σεξουαλική αποτελεσματικότητα είναι πιο εμφανής, μετρήσιμη και υποκείμενη σε κριτική και ειρωνεία. Πολλοί έχουν παγιώσει μία αλλοτριωμένη εικόνα για το σεξ, επειδή αντλούν τα πρότυπα και τις εμπειρίες τους όχι μέσα από μία φυσιολογική ερωτική ζωή, αλλά από ιστοσελίδες με περιεχόμενο πορνείας, η συχνή έκθεση στις οποίες μπορεί να προκαλέσει σταδιακά ανηδονία ή να εγκαθιδρύσει συγκεκριμένες τελετουργίες και προδιαθέσεις για την αφύπνιση του πόθου. Η σεξουαλική αγωγή στα σχολεία και μέσα στην οικογένεια αποτελεί ανέκδοτο ή ταμπού, ενώ η ευδαιμονιστική κοινωνία προτείνει μία τεράστια ποικιλία σεξουαλικής ικανοποίησης, μεγάλο μέρος της οποίας θα μπορούσε άνετα να χαρακτηριστεί ως απόκλιση.

Πολλοί ειδικοί συμφωνούν ότι, εφόσον αποκλειστούν άλλοι παράγοντες υγείας, οι βασικότεροι λόγοι

που επιτείνουν τα σεξουαλικά προβλήματα σε νεαρή ηλικία αφορούν στον τρόπο ζωής και στις συνήθειες των νέων. Αυτές τους ωθούν στην υιοθέτηση ενός μη ισορροπημένου διαιτολογίου, στην υπέρμετρη κατανάλωση έτοιμων τροφών από fast food, στην ανυπαρξία ή κατάχρηση φυσικής άσκησης, στη συχνή έκθεση στο αλκοόλ και άλλες εξαρτητικές ουσίες, στην υπερκατανάλωση καφεΐνης και ζάχαρης, στην ακτινοβολία από κινητά, στην προσκόλληση στον υπολογιστή (η οποία κάνει το διαδίκτυο να φαντάζει πιο θελκτικό από τη διακινδύνευση μιας πραγματικής ερωτικής σχέσης), στο άγχος και στα φρενήρη ιδεώδη της σύγχρονης καταναλωτικής κοινωνίας, στην επιδίωξη γρήγορου πλουτισμού ή απόκτησης φήμης, στα ινδάλματα ευκαιριακού έρωτα που προβάλλονται από την τηλεόραση, στην υποτίμηση του ρομαντισμού, στην έλλειψη φαντασίας, στην αγωνία για την εξεύρεση εργασίας και πόρων για την επιβίωση και στη χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Σε όλα αυτά πρέπει να προστεθούν τα ολοένα αυξανόμενα ποσοστά εφηβικής και νεανικής κατάθλιψης που ταλανίζουν τη νέα γενιά, η οποία έχει εκτεθεί από πολύ νωρίς κατά την παιδική ηλικία σε τόσα ερεθίσματα και επιλογές, ώστε είναι δύσκολο να τα ταξινομήσει και να αποφασίσει τι θέλει. Τα σεξουαλικά προβλήματα σχετίζονται άρρηκτα με την απώλεια ταυτότητας, αλλά και με το οξύμωρο φαινόμενο ότι οι νέοι σήμερα σε κάποιους τομείς ωριμάζουν πρόωρα και σε κάποιους άλλους παραμένουν ψυχολογικά καθηλωμένοι ή ανέτοιμοι για πολύ καιρό. Στην Ελλάδα,

τα οικονομικά προβλήματα έχουν αναγκάσει πολλούς να εγκατοικούν με τους γονείς τους μέχρι τα τριάντα, παρατείνοντας μία παιδική ηλικία και στερώντας τους την υπευθυνότητα στον χειρισμό σχέσεων και καταστάσεων.

Οι φαρμακευτικές αγωγές συνήθως βοηθούν στη διατήρηση της στύσης, αλλά δεν μπορούν να προκαλέσουν πόθο (απαραίτητο συστατικό για τον έρωτα), ο οποίος βασίζεται στην έλλειψη, το παιχνίδι και τη φαντασία. Σε μια εποχή που όλοι υπολογίζουν με λογικό τρόπο δεδομένα και με ένα εκπαιδευτικό σύστημα που έχει εκδιώξει τον μύθο, την ιστορία και τη λογοτεχνία, η παραχάραξη και στρέβλωση του ερωτισμού προκύπτει ως φυσιολογική συνέπεια.

Η παιδαγωγική της ευτυχίας

Εάν ποτέ έχετε, ευνοημένοι από τη μοίρα, βιώσει τη συγκυρία –αλλά οπωσδήποτε την ευλογία από τον Θεό– να ακούσετε το γέλιο ενός δίχρονου παιδιού την ώρα που παίζει με το νερό, τον ενθουσιασμό του τη στιγμή που αντιλαμβάνεται την επιστροφή της μητέρας· εάν η ειμαρμένη απλόχερα κόσμησε τον βίο σας με τη μέθεξη στην αδηφάγο περιέργειά του, στην πεισματική δίψα για μάθηση, στην ατελεύτητη ανακάλυψη, στη μίμηση του ρυθμού, στο γαλήνεμα της μελωδίας και στη νηνεμία του ύπνου του· εάν αξιωθήκατε της γνώσης πως ο καρπός του θριάμβου σας αίρει αμετάκλητα και τελεσίδικα τον θάνατο, αμφισβητεί τη

θνητότητά σας και καταλείπει ανεξίτηλο και ιλαρό το ίχνος της παρουσίας σας στην οικουμένη, σαν στίχοι που σκιαγραφούν το άφθορο, τότε θα νιώσετε (εφόσον ο πολιτισμός δεν έχει καπηλευτεί την αυθεντικότητα και λεηλατήσει την ψυχή σας) πολλαπλά ένοχοι, επειδή άκαιρα, άκριτα, αστόχαστα ή από επιπολαιότητα και ευπιστία παραδώσατε το ακριβό δημιούργημα στις ιοβόλες ριπές του εκπαιδευτικού μας συστήματος και στην τυραννία των αμείλικτων διαδικασιών κοινωνικοποίησης.

Εάν πάλι κάποτε, εκλεκτοί εσείς κοινωνοί της εύνοιας και αποδέκτες των ιαμάτων, μέσα στις τρικυμίες και τους κλήδονες της ζωής, παρηγορήσατε στη θέρμη της αγκαλιάς και στην πυρά της καρδιάς σας ένα δακρυσμένο προσωπάκι· εάν συγκατανεύσατε στην παραμυθία ενός παιδιού που θλίβεται· εάν οδηγήσατε τα αβέβαια πρώτα βήματά του προς τη σωστή και ασφαλή πορεία, γενόμενοι για εκείνο φάροι παντοτινοί σε συχνότητες μυστικές και κώδικες δυσερμήνευτους· εάν στην πρώτη λέξη αισθανθήκατε με χίλιες φωνές να σας περικυκλώνει η ιστορία της ανθρωπότητας ολάκερης, τη στιγμή που από αγρίμι μετασχηματιζόταν σε ποτάμι και άγγελο, τότε, στην Άτη και τη Νέμεση, μόνοι, ερημικοί και απαξιωμένοι πρέπει να αναζητήσετε την εξιλέωση, επειδή παγιδευμένοι στην έπαρση, τη ματαιοδοξία και τη μικρότητα, αφήσατε απαίδευτους δημαγωγούς και δασκάλους περιχαρακωμένους στην ημιμάθεια τους λίθους τους πολύτιμους της γενιάς σας να σπιλώσουν.

Κι όσοι από εσάς, αποκαμωμένοι και μαλθακοί, σοφοί και ρήτορες της περιστάσης, και της διακινδύνευσης ηττημένοι αυτόχειρες, θύματα και θηρευτές της εμπειρίας και της πιθανότητας, δέσμοι και τιμητές των επιλογών σας, δεν έχετε ακόμη κατασκευάσει τα αντίβαρα στο αιώνιο σκοτάδι, στη θανατερή απειλή, και δεν έχετε υποκύψει στην παρακμή της κατάθλιψης και στην απρονοησία της μοναξιάς, τουλάχιστον αυτό κάντε, ως απόσβεση στο χρέος το κοινωνικό: σε κατηγορούς αδέκαστους τους εαυτούς σας μετατρέψτε γι' αυτούς που, ενώ ευτύχησαν της χάρης, προέκριναν την ελαφρότητα, τη σοβαροφάνεια και την πλάνη του αποσπασματικού, του ημιτελούς και του πεπερασμένου.

Υποδεχτείτε όλοι σας την παιδαγωγική της ευτυχίας εκείνης που με τρόπο ασυμβίβαστο και αποφασιστικό οδηγεί σε αυτό ακριβώς που ευαγγελίζεται: την ισορροπία και την αρμονία, και το μέτρο και την ποιήση, ως σηματοδότες και ανύπνωτους φρουρούς της παιδικής ψυχosύνθεσης.



Κεφάλαιο 5

Ψυχολογία της σύγχρονης εποχής

Μπορούν να αλλάξουν οι πεποιθήσεις των ανθρώπων;

Η ψυχολογία έχει εντατικά ασχοληθεί με τα συστατικά των στάσεων, δηλαδή των πεποιθήσεων που έχουν οι άνθρωποι, οι οποίες μπορούν να νοηθούν ως οργανωμένα γνωστικά ή συναισθηματικά ή συμπεριφοριστικά σχήματα, που διαθέτουν σταθερότητα, αντιστέκονται στην αλλαγή και, εάν νοηθούν ως σύνολα, μπορούν να απαρτίσουν τα στοιχεία των αξιών, της κοσμοθεωρίας και της φιλοσοφίας του ατόμου.

Οι επιστήμονες γρήγορα κατάλαβαν ότι η διάκριση στον γνωσιακό-λογικό τομέα, στο συναισθηματικό και πραξιακό πεδίο ήταν αναγκαία, επειδή οι στάσεις δεν διαμορφώνονται όλες με τον ίδιο τρόπο. Κάποιες από αυτές στηρίζονται στη λογική, όπως, π.χ., η αντίληψη που έχουμε για το επάγγελμα του παιδιού μας (θα εξασφαλίζει ένα ικανοποιητικό εισόδημα, θα παρέχει ευκαιρίες ανέλιξης κ.λπ.), ενώ άλλες θεμελιώνονται με συναισθηματική φόρτιση (π.χ., η αγάπη μας για ένα παλιό αυτοκίνητο, το οποίο έχει συνδεθεί με όμορφες αναμνήσεις). Το πραξιακό κομμάτι

αφορά στο παρατηρήσιμο μέρος των στάσεων. Για παράδειγμα, η προτίμηση κάποιου για τα ποιήματα του Ελύτη μπορεί να τον οδηγήσει στην αγορά DVD με μελοποιημένα έργα του. Πολλοί πιστεύουν ότι ένα ικανό τμήμα των στάσεων διαμορφώνεται γενετικά (βλ. έρευνες σε μονοζυγωτικούς διδύμους) και πολλές φορές οι αρχικές γενετικές προδιαθέσεις (π.χ., μία χαλαρή, άνετη προσωπικότητα) ενδεχομένως να καθορίσουν τις μελλοντικές αντιλήψεις για τις σχέσεις ή για την ανεκτικότητα απέναντι στο διαφορετικό. Στην πραγματικότητα, τόσο η κλασική εξαρτημένη, όσο και η μάθηση μέσω ενίσχυσης, μπορούν από μικρή ηλικία να ποδηγετήσουν τις αξίες και τα πιστεύω του ατόμου ως ενήλικου: η συνεξάρτηση της μυρωδιάς των λουλουδιών με την επέτειο των γενεθλίων κατά την παιδική ανέμελη περίοδο μπορεί να προκαλέσει αισθήματα γαλήνης και ευτυχίας κάθε φορά που ο ενήλικος μυρίζει μία παρόμοια οσμή. Αντίθετα, οι διαρκείς προειδοποιήσεις των γονιών προς τα παιδιά τους να μην παίζουν με συμμαθητές από ξένες χώρες μπορεί να είναι το αίτιο για γενικευμένη εχθρότητα προς τους αλλοδαπούς και το λανθάνον υπόστρωμα για μία ανάλογη πολιτική τοποθέτηση. Φυσικά, ακόμη και η αντίθετη τελική αντίδραση, δηλαδή η ανοιχτή αποδοχή καθετί διαφορετικού, διατρανώνει απλώς τη συναισθηματική φόρτιση προς τον αρνητισμό των γονέων.

Το πρόβλημα με τις στάσεις είναι ότι αρκετές φορές η διατήρησή τους μπορεί να είναι αίτιο συναισθηματικών προβλημάτων, ενώ η συχνή μεταβολή τους

προκαλεί γνωστικές ασυμφωνίες. Οι παγιωμένες στάσεις είτε διασφαλίζουν την ισορροπία στο σύστημα της προσωπικότητας είτε μετατρέπονται σε άκαμπτα σχήματα, τα οποία γίνονται αφορμή για ενδοπροσωπικά και διαπροσωπικά ζητήματα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι αντιλήψεις μας διαμορφώνονται και μετασχηματίζονται καθημερινά μέσω της κοινωνικής σύγκρισης και ελέγχου. Παράλληλα, τα μηνύματα που δέχεται το άτομο μέσω της επικοινωνίας συνήθως στοχεύουν σε αυτό ακριβώς: την πειθώ.

Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν καταλήξει ότι μεγάλο ρόλο στην αλλαγή των πεποιθήσεων διαδραματίζει η πηγή του μηνύματος (κατά πόσο αυτός που το εκπέμπει είναι πρόσωπο κύρους ή θεωρείται αυθεντία ή έχει στενή σχέση με τον αποδέκτη του μηνύματος). Το ίδιο θετικό ή αρνητικό αποτέλεσμα φαίνεται να έχει η ελκυστικότητα του συνομιλητή, αλλά και η θέση του ατόμου στην ομάδα στην οποία ανήκει.

Το περιεχόμενο του μηνύματος μπορεί να καθορίσει το αποτέλεσμα μιας διαλεκτικής διαδικασίας: οι άνθρωποι πείθονται περισσότερο, εάν πιστεύουν ότι το εκπεμπόμενο μήνυμα δεν σχεδιάστηκε, αλλά ούτε χρησιμοποιείται για να πείσει.

Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με μέση αυτοεκτίμηση πείθονται ευκολότερα από άτομα με χαμηλή ή υψηλή αυτοεκτίμηση, και το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για τον δείκτη ευφυΐας. Οι στάσεις μεταβάλλονται ευκολότερα στις ηλικίες 18-25 ετών.

Η ψυχολογική σημασία των διακοπών

Σύμφωνα με τις έρευνες, η προσμονή, η εμπειρία και οι αναμνήσεις είναι τρεις ψυχολογικές μεταβλητές που επηρεάζουν τη στάση μας απέναντι στις διακοπές. Συνηθέστερα, το στάδιο της προσμονής, όσο κι αν αυτό ακούγεται περίεργο, είναι το καθοριστικότερο, αλλά και το πιο ευχάριστο από τα υπόλοιπα δύο. Το πρόβλημα ξεκινά όταν οι ελπίδες υπερβαίνουν τις δυνατότητες και όταν η πραγματικότητα υπολείπεται της φαντασίας: κουνούπια, ανεπαρκή ξενοδοχεία, εγκαύματα από τον ήλιο, μέλη της οικογένειας με διαφορετική αντίληψη για τις ιδανικές στιγμές χαλάρωσης, καβγάδες, συνωστισμός, πενιχρά οικονομικά, καθώς και μία επίπλαστη κουλτούρα περιπέτειας είναι δυνατόν να διαταράξουν και να διασκεδάσουν τις επιθυμίες, οδηγώντας στη ματαίωση και την εξάντληση. Μερικές φορές οι πιθανές αναποδιές αποτελούν τις καλύτερες αναμνήσεις και πηγή για ατέλειωτες αφηγήσεις κατά την επιστροφή, αλλά το πρόβλημα είναι ότι αυτό δεν γίνεται αντιληπτό τη στιγμή που οι αντιξοότητες ταλανίζουν τους παραθεριστές. Κατά το στάδιο της ανάμνησης οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να εξιδανικεύουν τα θετικά στοιχεία των διακοπών τους και να υποβαθμίζουν τα αρνητικά. Οι επιστήμονες αποκαλούν το φαινόμενο αυτό ιδεατή μνήμη. Περιγράφει την αποσύνδεση των αναμνήσεων από τα συνοδευτικά συναισθήματα και εξηγεί γιατί οι περισσότεροι θεωρούν τις διακοπές ευχάριστες, ενώ ίσως δεν τις βίωσαν ως

τέτοιες. Αργότερα παρατηρείται η τάση περιφραστικής περιγραφής τους: «Αυτές ήταν οι διακοπές που κόντεφα να πνιγώ» ή «Τότε που γνώρισα τη σύζυγό μου». Το συμπέρασμα σε κάθε περίπτωση είναι ότι η αναμονή και η ανάμνηση, περισσότερο από τις ίδιες τις διακοπές, είναι τα ισχυρότερα αναλγητικά που μας ωθούν να σχεδιάζουμε τις επόμενες εξορμήσεις μας.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών πολλοί εργαζόμενοι, υπό την πίεση του να περάσουν οπωσδήποτε ευχάριστα, επιτείνουν το άγχος τους, με αποτέλεσμα να μην απολαμβάνουν τις μικρές στιγμές και να κοιτούν απελπισμένοι τις μέρες να ξοδεύονται, χωρίς η πολυπόθητη ευχαρίστηση να επέρχεται. Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι οι μεγαλύτερης διάρκειας διακοπές δεν είναι και οι καλύτερες. Αντίθετα, τα περισσότερα θετικά συναισθήματα αναδύονται όταν έχουν σχεδιαστεί μικρές εξορμήσεις. Η εναλλαγή των στιγμών χαλάρωσης στις βραχυπρόθεσμες διακοπές, με την ολιγοήμερη επιστροφή στην πραγματικότητα, οξύνει την αντίθεση και οδηγεί τους ανθρώπους να εκτιμούν περισσότερο τον ελεύθερο χρόνο τους.

Πολλοί λίγοι καταφέρνουν να πετύχουν θεαματικές αλλαγές κατά την περίοδο των διακοπών, ενώ αντίθετα οι περισσότεροι μεταφέρουν αυτούσιες τις συνήθειες και το άγχος τους στη νέα τοποθεσία. Οι ψυχολογικές αυτές αποσκευές, ειδικά των εργασιομανών, οδηγούν σε εμμονές και ιδεοληψίες που αναστέλλουν την ηδονή: ψυχαναγκαστικές προσωπικότητες που πανικοβάλλονται, εάν δεν έχουν μεταφέρει όλη την οικοσκευή στις αποσκευές, που φρίττουν με την ιδέα πως δεν θα είναι

εφικτή η ευρυζωνική σύνδεση στο απόμερο μέρος που θα επισκεφθούν, που νιώθουν προδομένοι από το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας και απογοητευμένοι από την έλλειψη καταστήματος καλλυντικών στο παραμεθόριο νησί, απλώς φάχνουν μια πρόφαση να μείνουν σπίτι τους και να αντισταθούν μέχρις εσχάτων στην αλλαγή. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άντρες απολαμβάνουν τις διακοπές λιγότερο σε σύγκριση με τις γυναίκες και θα ήταν προθυμότεροι να τις τερματίσουν και να επιστρέψουν στη δουλειά τους. Οι γυναίκες συνδέουν το ύψος των χρημάτων που ξοδεύουν για διακοπές με την προσμονή της ευχαρίστησης που θα αντλήσουν.

Η κατάθλιψη, αμέσως μετά τη λήξη των διακοπών, συμβαίνει επειδή οι περισσότεροι δεν μπορούν να ενσωματώσουν τις νεοαποκτηθείσες από τις διακοπές εμπειρίες στην καθημερινότητά τους και μεμφιμοιρούν αναλογιζόμενοι αυτά που έχασαν. Οι Fritz και Sonnentag (2006) ανακάλυψαν ότι η διαρκής ενασχόληση με εργασιακά ζητήματα κατά τη διάρκεια των διακοπών μειώνει την ευχαρίστηση που προέρχεται από αυτές. Συγκεκριμένα, ο αναμενόμενος φόρτος εργασίας κατά την επιστροφή συσχετίζεται άμεσα με το άγχος και την ένταση.

Η σύγχρονη καταναλωτική εποχή έχει επιβάλει μία άνευ προηγουμένου τυποποίηση στο στυλ των διακοπών. Ο αστικός πληθυσμός, βομβαρδιζόμενος από τις διαφημίσεις και τα life style περιοδικά, προσπαθεί να προσαρμόσει τις διακοπές του στις επιταγές της κοσμικής ζωής και όχι στην προσωπικότητά του, με ολέθρια αποτελέσματα: τα πρότυπα βασίζονται στον

άκρατο καταναλωτισμό και ευδαιμονισμό, ο οποίος απαιτεί ισχυρό οικονομικό υπόβαθρο.

Μπορούμε να διακρίνουμε δύο βασικούς τύπους παραθεριστών: τον οργανωτικό, ο οποίος αντλεί ευχαρίστηση από τον προσεκτικό σχεδιασμό των διακοπών και προσπαθεί να προβλέψει κάθε πιθανή λεπτομέρεια, και τον αυθόρμητο-περιπετειώδη τύπο, που αρέσκεται να αντιμετωπίζει ακραίες και απρόβλεπτες καταστάσεις. Σε κάθε περίπτωση, η σύγκρουση επέρχεται εάν αυτοί οι δύο τύποι αποφασίσουν να πάνε από κοινού διακοπές.

Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η έννοια των διακοπών δεν υπήρχε μέχρι τα πρόσφατα χρόνια στο συλλογικό υποσυνείδητο του λαού, αλλά επεβλήθη από τον αστικό τρόπο ζωής και τα ΜΜΕ. Στην πραγματικότητα, οι διακοπές πρέπει να κατανέμονται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και να μη συσχετίζονται με συγκεκριμένες τουριστικές περιοχές και *modus vivendi*. Το τελικό ζητούμενο είναι η ευτυχία και ειδικότερα η υποκειμενική αντίληψή της, η οποία δεν συνδέεται αναγκαστικά με την αλλαγή του τρόπου ζωής.

Μερικές συμβουλές:

- Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες από τις διακοπές.
- Να μένετε σε επαφή με τα αληθινά αισθήματα και επιθυμίες σας. Εκφράστε τα ελεύθερα.
- Χρησιμοποιήστε τμήματα του εγκεφάλου σας που δεν αξιοποιούνται κανονικά το υπόλοιπο έτος. Αυτό το επιτυγχάνετε με το να ανακαλύψετε και να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που

δεν βρίσκονται στο καθημερινό ρεπερτόριό σας. Εάν οι διακοπές σας ενέχουν το στοιχείο του πρωτόγνωρου και της πρόκλησης, η εξουθένωση από αυτές είναι μικρότερη.

- Επιδιώξτε να διαθέτετε προσωπικό χρόνο για χαλάρωση.
- Πληροφορηθείτε για την ιστορία και τα πολιτιστικά δρώμενα της περιοχής που θα επισκεφθείτε. Να έρχεστε σε επαφή με τους ντόπιους.
- Διαβάστε ένα βιβλίο και αποφύγετε την τηλεόραση και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.
- Ακούστε πολλή μουσική.
- Ανάλογα με την προσωπικότητά σας, είτε επιδιώξτε να κάνετε διαφορετικά πράγματα από αυτά που έχετε συνηθίσει είτε μεταφέρετε τις συνήθειές σας, αλλά σε χαλαρότερους ρυθμούς.
- Κάντε νέες γνωριμίες.
- Μην προβείτε σε έξοδα που υπερβαίνουν τις δυνατότητές σας.
- Μην επαναπαυθείτε ότι οι διακοπές μπορούν να σας αποζημιώσουν για το υπόλοιπο έτος.
- Μην ακολουθείτε τη μόδα. Επιλέξτε προορισμούς που δεν απευθύνονται στη μάζα.
- Αποκοπείτε από όλα όσα σας αγχώνουν. Αποσυνδεθείτε με κάθε τρόπο και ξεχάστε τα e-mail, τα κινητά, την εργασία. Μεριμνάτε μόνο για τη σημερινή μέρα και όχι για το αύριο. Ενημερώστε τους φίλους και τον προϊστάμενο ότι δεν θα είστε διαθέσιμοι κατά την περίοδο των διακοπών.
- Επιδιώξτε τη φυσική άσκηση.

- Επιλέξτε ένα αργό μέσο μεταφοράς για να σας μεταφέρει στον προορισμό σας. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσετε ότι φεύγετε.
- Μέσα σε δεκαπέντε ημέρες από το πέρας των διακοπών τα επίπεδα της πίεσης και του άγχους θα έχουν επανέλθει στα προγενέστερα επίπεδα. Κρατήστε στην εργασία σας τις αναμνήσεις και τις φωτογραφίες από τις εξορμήσεις σας.

Η κατάθλιψη των εορτών

Άγχος, ένταση, υποχρεώσεις ασφυκτικές και προσδοκίες ατελέσφορες. Δόσεις απαιτητικές δανείων, που κάποτε χάρισαν μία επίφαση ευμάρειας. Μνήμες καιρών ευτυχημένων, που παρήλθαν ανεπιστρεπτί, επιτείνοντας την αίσθηση του κενού και του μάταιου. Σύγκριση ενός παρελθόντος ανέμελου με του παρόντος την καταχνιά και τη νοσταλγία. Μοναξιά, εγκατάλειψη και ανασφάλεια για ένα επερχόμενο, ζοφερό και ανεξέλεγκτο μέλλον. Ρευστές επαγγελματικές προοπτικές και ατομικές βιογραφίες αβέβαιες, που ταλανίζονται σε μία κοινωνία της επικινδυνότητας. Ασθένειες, πένθη για την απώλεια αγαπημένων προσώπων, διαζύγια και σχέσεις ακροβατούσες μεταξύ φθίσης και συμβιβασμού. Η παραδοσιακή οικογένεια σε διακύβευση και τα προσωπεία της κοινωνικοποίησης πολλαπλά. Στόχοι αλλότριои και αξίες εμβόλιμες. Όνειρα επίπλαστα και βιομηχανοποιημένα, φιλοδοξίες

προκατασκευασμένες σε γραμμή παραγωγής. Ιδεώδη αλλά κίβδηλα σκηνικά γαλήνης, εμποτισμένα στην ουτοπία της τηλεόρασης. Πλήξη, αδυναμία νοηματοδότησης της ύπαρξης. Αλληλεγγύη, συμμετοχικότητα και κοινωνική εμπιστοσύνη υπό διωγμό. Κι όλα αυτά τόσο απροσδόκητα συνταιριασμένα σε ένα φανταχτερό ψηφιδωτό από λαμπιόνια, δέντρα κατάφορτα με ματαιοδοξία και πλαστικό χιόνι, ευχές στερεότυπες, άψυχες, χωρίς συναίσθημα, αγάπη που ανασύρεται φτιασιδωμένη για τις ανάγκες της εποχής και ανέστια έπειτα πλανάται σε φάτνες αμφίβολες.

Για τους περισσότερους, τα παραπάνω δεν είναι παρά άκαιρες, απαξιωτικές και αιρετικές απόψεις, που δεν συνάδουν με το πνεύμα των Χριστουγέννων. Κι όμως, για ένα ολοένα αυξανόμενο ποσοστό συνανθρώπων μας, και ειδικότερα γυναικών, αυτός είναι ο τρόπος που βιώνουν την περίοδο των εορτών. Πρόκειται γι' αυτούς που πορεύονται στις παρυφές της κατάθλιψης και της μελαγχολίας, για εκείνους που το γκρίζο χρώμα, ζηλώνοντας τη χειμερινή παρακμή του φωτός και της ημέρας, σπιλώνει την καθημερινότητα και αναιρεί τις άμυνες. Γνωστή και ως εποχιακή κατάθλιψη ή «κατάθλιψη των εορτών» συνδέεται άρρηκτα με τις αρνητικές αυτοαξιολογήσεις, με φαύλους κύκλους απαισιόδοξων σκέψεων, με ματαιωμένες προσδοκίες σχετικά με τις ιδανικές διακοπές, με τελματώδεις καθηλώσεις, με την κούραση και την εξουθένωση. Είναι απόρροια του καταναλωτισμού και του ευδαιμονισμού που εισήλασε σε κάθε πτυχή της ζωής, εξοβελίζοντας την αυθεντικότητα. Ακόμη και

όσοι δεν έχουν προδιάθεση για κατάθλιψη, κατά την περίοδο των Χριστουγέννων μπορεί να εμφανίσουν τα δυσοίωνα σημάδια της: πονοκεφάλους και ημικρανίες, δυσκολίες στον ύπνο, υπερβολική κατανάλωση ποτού και φαγητού, δυσθυμία, κρίσεις κυκλοθυμίας. Πολλές φορές τα συμπτώματα εκδηλώνονται μετά το πέρας των εορτών, ως αποκύημα απογοήτευσης, εξάντλησης και επαναφοράς στην άτεγκτη ρουτίνα.

Η κατάθλιψη τείνει να εξελιχθεί σε διαταραχή του συναισθήματος, που σε κάποια φάση του βίου οι περισσότεροι θα αντιμετωπίσουν, εξαιτίας της παθολόγησης του δυτικού πολιτισμού. Ένα αμείλικτο, εχθρικό υπερεγώ, μία ταύτιση με ένα πρόσωπο προς το οποίο τα συναισθήματα είναι αμφιθυμικά, μία επίθεση του συστήματος αξιών προς το εγώ. Η κατάθλιψη ως εσωτερικευμένη οργή, ως μαθημένη συμπεριφορά, ως δυσλειτουργία των νευροδιαβιβαστών, ως απειλή για την ανάπτυξη του ατόμου. Η κατάθλιψη με τα δευτερογενή της οφέλη, που τη διαιωνίζουν και τη συστηματοποιούν. Οι επιπτώσεις της καιρίες τόσο στον συναισθηματικό και γνωστικό τομέα, όσο και στον βιολογικό. Η παραγνώριση της σημασίας της κερκόπορτας για την επιδείνωσή της μέχρι τα όρια της αυτοκτονίας. Η αποφυγή των πειστικών αρνητικών συμπτωμάτων ή η υπερβολική ενασχόληση με αυτά, παγίδα. Η απόφαση για σθεναρή αντίσταση σε αυτήν, η πειθαρχία του μυαλού, η απο-θυματοποίηση σωτήρια.

- Κρατήστε τις προσδοκίες σας για τις διακοπές σε λογικά επίπεδα. Οι στόχοι σας για το νέο έτος να είναι σαφείς, εφικτοί, διακριτοί, σταδιακοί και

βάσει σχεδίου. Η ολοκληρωτική μεταμόρφωση του εαυτού σπανίως επιτυγχάνεται. Οι διακοπές σημαίνουν χαλάρωση κι όχι ένταση.

- Συμφιλιωθείτε με το παρελθόν σας και καλωσορίστε το μέλλον σας. Οι προσκολλήσεις μοιάζουν με άγκυρα σε βαλτώδη και νοσηρά ύδατα. Συμβιβαστείτε με όσα δεν μπορείτε να μεταβάλετε και μετατραπείτε σε παράφορους θιασώτες της εσωτερικής αλλαγής.
- Μην αρνηθείτε το πένθος ή τον χωρισμό. Η απώθηση απαιτεί περισσότερη ενέργεια από την παραδοχή. Αποχαιρετίστε όσους χάσατε, ολοκληρώστε τον θρήνο και αφαιρέστε τις ενοχές από τη μνήμη τους. Συνειδητοποιήστε ποιες ανάγκες κάλυπταν και βρείτε εναλλακτικούς τρόπους να τις υπεραναπληρώσετε.
- Δοκιμάστε μία νέα εμπειρία αυτές τις γιορτές, κάτι που δεν έχετε ξανακάνει στο παρελθόν. Επιδιώξτε νέες γνωριμίες.
- Ελευθερωθείτε από την παγίδα του καταναλωτισμού και γευτείτε την ηδονή της προσφοράς προς τον συνάνθρωπο. Είναι το μόνο αντίδοτο για τη μοναξιά.
- Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας και μην αφήσετε τις υποχρεώσεις να σας κάνουν δυσλειτουργικούς. Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας και τα χρήματα που θα ξοδέψετε.
- Ελέγξτε την κατανάλωση ποτού και φαγητού. Αγοράστε ή κατασκευάστε δώρα πρωτότυπα κι όχι ακριβά.

- Και, τέλος, θυμηθείτε ότι η κατάθλιψη αντιμετωπίζεται μόνο εν τη γενέσει της και με τη δύναμη της θέλησης. Αυτά τα Χριστούγεννα ας αποτελέσουν την αφετηρία μιας νέας φιλοσοφίας ζωής.

Οι φοβίες

Η φοβία είναι ένας υπερβολικός και επανερχόμενος φόβος ο οποίος είναι ανεξήγητος (ακόμη και για το ίδιο το θύμα). Είναι μία φοβική αντίδραση δυσανάλογη προς την αιτία που την προκαλεί.

Οι πιο γνωστές φοβίες είναι η κλειστοφοβία (φόβος για τους κλειστούς-περιορισμένους χώρους), η αγοραφοβία (φόβος για τους ανοικτούς χώρους και το πλήθος), η ακροφοβία (φόβος για τα ύψη) και η ζωοφοβία (φόβος για τα ζώα). Έχουν καταγραφεί κάπου 200 είδη φοβίας.

Πολλοί από τους φόβους τείνουν να συνυπάρχουν στο ίδιο άτομο και οφείλονται σε έναν γενικό παράγοντα φόβου. Διαπιστώθηκε, επίσης, ότι ορισμένα άτομα εκδηλώνουν μία από τις εξής δύο ευρείες κατηγορίες φοβίας: είτε αυτές που σχετίζονται με τους φόβους αποχωρισμού είτε αυτές που σχετίζονται με τους φόβους για τραυματισμό, για χτυπήματα ή για πόνο. Οι φοβίες μπορεί να είναι και εξαιρετικά ειδικές, να εμφανίζονται μεμονωμένα στο άτομο. Είναι οι λεγόμενες μονοσυμπτωματικές φοβίες.

Η πρώτη εμφάνιση μιας φοβίας μπορεί να είναι δραματικά ξαφνική, δηλαδή να αρχίσει με μια ψυχο-

κατακλυσμιαία εμπειρία άγχους ή μπορεί να εξελιχθεί σταδιακά. Σε μερικές περιπτώσεις, υπάρχει η «τραυλίζουσα» μορφή εμφάνισης της φοβίας, δηλαδή η φοβία προαναγγέλλεται από μεμονωμένες κρίσεις πανικού ή από πολύ περιορισμένα, βραχείας διάρκειας, επεισόδια άγχους. Συνήθως, υπάρχει μία διακύμανση στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, ανάλογα με τις εντάσεις στο περιβάλλον του ατόμου.

Οι ψυχαναλυτές θεωρούν τις φοβίες ως την ορατή όψη ασυνείδητων ενδοψυχικών αιτιών ή και συγχρούσεων. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, το άτομο με φοβία αυτό που πραγματικά φοβάται είναι να ενδώσει στον πειρασμό να εκφράζει βαθιά ριζωμένες, ασύνειδες επιθυμίες. Αυτές οι επιθυμίες είναι ενστικτώδεις-πρωτόγονες και απαγορευμένες. Οι φοβίες συχνά αναπτύσσονται για να προστατεύουν το άτομο από καταστάσεις στις οποίες διεγείρονται οι καταπιεσμένες επιθετικές ή ερωτικές ορμές. Δεν θέλει να ενδώσει σε αυτές και μεταθέτει ή μεταβιβάζει το άγχος που του προκαλούν σε κάποιο συναπτόμενο-ουδέτερο αντικείμενο, όπως τα φίδια, οι αράχνες, το νερό ή το σκοτάδι. Ένα άτομο με ασυνείδητες ή ελάχιστα συνειδητοποιημένες τάσεις αυτοκτονίας μπορεί ίσως να αναπτύξει μία φοβική αποφυγή για τα αιχμηρά μαχαίρια ή άλλα «δολοφονικά» αντικείμενα. Ένα αυστηρά πουριτανικό άτομο μπορεί να αναπτύξει συφιλιδοφοβία (φόβο μήπως κολλήσει σύφιλη) ή υποχονδρία, προστατεύοντας έτσι τον εαυτό του από τον πειρασμό της ερωτικής ηδονής ή ματαίωσης.

Η επιδίωξη του τέλει εκ μέρους των γονέων μπορεί επίσης να προκαλέσει φόβους στα παιδιά. Ο γονέας που δεν είναι ποτέ ικανοποιημένος με την απόδοση του παιδιού του, που θέτει στόχους υψηλότερους από τις πραγματικές δυνατότητες του παιδιού, δημιουργεί ένα παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ένα παιδί επιρρεπές στο συναίσθημα του φόβου μήπως τους απογοητεύσει όλους.

Οι υπερ-ανεκτικοί γονείς, επίσης, έχουν κατά κανόνα αγχώδη παιδιά. Φαίνεται ότι τα παιδιά, για να νιώθουν ασφαλή, χρειάζονται σαφή όρια, τα οποία οι ενήλικοι θα πρέπει να καθορίσουν και να ζητήσουν από το παιδί να τα τηρήσει. Χωρίς αυτά το παιδί δεν είναι βέβαιο για τα σύνορα της ελευθερίας δράσης του.

Μία έντονη, αρχική φοβική αντίδραση μπορεί να γίνει περισσότερο σοβαρή, ακόμη κι αν τα γεγονότα που προκαλούν φόβο δεν επαναλαμβάνονται. Το φαινόμενο της αυτοανάπτυξης του φόβου καλείται «επώαση του άγχους». Οι μέθοδοι που αποδείχτηκαν πιο αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των φοβιών συνίστανται στα παρακάτω:

- Η ανάπτυξη τεχνικών με τις οποίες μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά τα φοβικά αντικείμενα (π.χ., η ύπαρξη φακού στην τσάντα κάποιου που φοβάται το σκοτάδι).
- Η σταδιακή αλληλεπίδραση με το φοβικό αντικείμενο.
- Η συστηματική απευαισθητοποίηση, δηλαδή η επαφή με τη φοβική κατάσταση υπό καθεστώς πλήρους χαλάρωσης.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

- Η αναφορά σε παραδείγματα θαρραλέας αντιμετώπισης του φοβικού αντικειμένου.

Οι μέθοδοι που διαπιστώθηκε ότι ήταν πρακτικά άχρηστες και αναποτελεσματικές είναι:

- Η αγνόηση των φόβων.
- Η διά της βίας επαφή με το φοβικό αντικείμενο.
- Η απομάκρυνση του φοβικού αντικειμένου.
- Η χορήγηση ηρεμιστικών.

Ο ρόλος των παραμυθιών στη σύγχρονη εποχή

Είναι τρομακτική και με ανυπολόγιστες ακόμη συνέπειες η διαπίστωση ότι η παιδική ηλικία ή, τουλάχιστον, τα βασικά συστατικά της τείνουν να περιοριστούν στις μέρες μας. Τα παιδιά βιάζονται να μεγαλώσουν, για να εισέλθουν σε μία παρατεταμένη εφηβεία και οι γονείς, αποκομμένοι από τα ενοποιητικά, παραδοσιακά στοιχεία που δόμησαν την οικογένεια σε συμβολικό και πραγματικό επίπεδο, επιτείνουν με τις πραγματιστικές επιλογές τους τη δυσοίωνα αυτή κατάσταση.

Η παιδικότητα είναι συνυφασμένη με το μαγικό, το άρρητο και το υπερφυσικό. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον μύθο, τον ανθρωπομορφισμό και τον ανιμισμό, με άλλα λόγια με την παρηγορητική αφήγηση – το παραμύθι. Η ίδια η λογική αναπτύσσεται ως αντιπαραβολή προς το φανταστικό και χωρίς αυτό μένει κενό γράμμα και οικοδόμημα δίχως στέρες

βάσεις. Η εξιστόρηση, η αναπλαισίωση της πλοκής, η στιχομυθία, η ποιητικότητα, συνιστώσες που δημιούργησαν το θέατρο και πολλές μορφές τέχνης και που διατηρήθηκαν αλώβητες στα παραμύθια, έχουν αντικατασταθεί από την άχρωμη παράθεση δεδομένων, από τον περιληπτικό λόγο και την απύθμενη αιτιοκρατία. Τα κυρίαρχα ψηφιακά μέσα της εποχής μας και τα Μ.Μ.Ε. δεν συντηρούν μυστικά, καταπνίγοντας την παιδική αγνότητα. Αποκαλύπτουν τα ανούσια και συγκαλύπτουν τα ουσιαστικά, αδιαφορώντας για την ψυχοσύνθεση και την ηλικία του τηλεθεατή – χρήστη – αναγνώστη – ακροατή. Η πληροφορία σήμερα είναι σύντομη, δυναμική, παραπεμπτική. Έχει απολέσει την ελκυστικότητα, βασισμένη στην αληθοφάνεια. Οι αρχετυπικές αξίες, τα ινδάλματα και οι παραδοχές που γαλούχησαν την ανθρωπότητα παρουσιάζονται με τον πιο απροκάλυπτο και πεζό τρόπο, αποστεγνωμένα από τον λυρισμό, την εφευρετικότητα της διήγησης, το παράδοξο, το απρόσμενο και το λυτρωτικό.

Οι κλασικοί ήρωες αντικαταστάθηκαν σταδιακά από βίαιους χαρακτήρες σε κόμικς και οι πριγκίπισσες εκθρονίστηκαν από καταναλωτικές, νευρωτικές φιγούρες, που εμποτίζουν τα παιδιά με άγχος και ένταση. Το ευτυχισμένο τέλος των παραμυθιών, η κάθαρση, έδωσε τη θέση του στο κενό, που συνοδεύει τα σύγχρονα υποκατάστατα, ενώ η αποκοπή από τον φυσικό κόσμο αντικατοπτρίζεται στην έλλειψη αναφορών σε πλάσματα της γης, της θάλασσας και του αέρα, που παλιότερα συνόδευαν με καταλυτικούς ρόλους τους κεντρικούς ήρωες στις περιπέτειές τους. Στα παραμύ-

θια μπορεί κανείς να ανακαλύψει την ίδια την πορεία του ανθρώπινου είδους, που ταυτίζεται με θαυμαστό τρόπο με τον δρόμο του παιδιού προς την ενηλικίωση.

Δεν υπάρχει λαός χωρίς παραμύθια, ενώ πολλές από αυτές τις αφηγηματικές ιστορίες έχουν περάσει τα σύνορα και έχουν εξελιχθεί σε πανανθρώπινους μύθους. Οι χαρακτήρες τους αλλάζουν μορφή, ανάλογα με τη χρονική περίοδο που εξελίσσονται, αλλά πάντοτε απεικονίζουν όλους τους κοινωνικούς τύπους, τις ανισότητες, τη διαφορετικότητα, την παράδοση, τον λαϊκό πολιτισμό και τον κοινό αγώνα για επιβίωση. Μέσα από αντιθετικές έννοιες αναδεικνύεται η πάλη του καλού και του κακού, ο θάνατος και ο έρωτας, η πλεονεξία, ο αλτρουισμός, η ομορφιά και η ασχήμια, η δικαιοσύνη, η ύβρις και η νέμεσις. Όλη η φύση συμμετέχει στα πάθη των ηρώων και χαίρεται όταν επέρχεται η λύτρωση. Γιατί τα παραμύθια αρχικά πλάθονταν για να απευθυνθούν σε ενήλικους και όχι σε παιδιά. Πάντοτε είχαν διδακτικό χαρακτήρα και κατά πολλούς τρόπους αποτελούσαν μορφή ψυχανάλυσης. Η ανάμνηση του αγαπημένου παραμυθιού δεν είναι τυχαία, αλλά αποκαλύπτει καθηλωμένες ελπίδες, υποσυνείδητους φόβους, απωθημένες ενορμήσεις. Αποτελεί τον συνεκτικό κρίκο με την παιδική ηλικία και την επιθυμία της επιστροφής στην ασφάλεια και την ξεγνοιασιά της. Γι' αυτό, διαφορετική η επίδραση των παραμυθιών όταν αποδέκτης είναι ένα παιδί που έχει κακοποιηθεί και άλλη, όταν ομιλούν σε εκείνο που περνά μία ασθένεια. Τα παραμύθια αξιοποιήθηκαν από το σχολείο για παιδαγωγικούς-εκπαιδευτικούς λόγους

(γλωσσική εξάσκηση, δημιουργική έκφραση, αντίληψη σχημάτων λόγου, επεξεργασία εμπειριών του παρελθόντος, παιγνιοθεραπεία, θεατρικές αναπαραστάσεις, τελετουργίες, αναπλάσεις ιστοριών, καλλιέργεια της φαντασίας), αλλά και από την ψυχολογία για θεραπευτικούς σκοπούς: τα παιδιά ταυτίζονται με τους ήρωες και μαθαίνουν να διαχειρίζονται με συμβολικό τρόπο, μέσα από υιοθέτηση ρόλων και από απόσταση, τα δικά τους πάθη, τις αγωνίες, τους φόβους και τις ανασφάλειες.

Το παραμύθι, είτε ως σύντροφος του παιδιού πριν από τον ύπνο, παράλληλα με τα νανουρίσματα, είτε ως οικογενειακό μυθιστόρημα, είτε ως θεατρική απόλαυση, συνδέει πάντοτε τα μέλη της εκτεταμένης ή πυρηνικής οικογένειας μεταξύ τους και κυρίως τον παππού και τη γιαγιά με τα εγγόνια, εγκαθιδρύοντας δεσμούς ακλόνητους στον χρόνο και εξισορροπώντας τις διαγενεακές αντιθέσεις. Σήμερα η επέλαση της μονογονεϊκότητας, ο περιορισμός του χρόνου παραμονής και των δύο γονέων στην εστία για οικονομικούς-επαγγελματικούς λόγους, η γεωγραφική απομάκρυνση, ο απομονωτισμός που επιβάλλει η τηλεόραση και ο υπολογιστής, η καταπόνηση του παιδιού από τις εξωσχολικές δραστηριότητες, ο εξοβελισμός του παραμυθιού ως αναχρονιστική μορφή αλληλεπίδρασης και κυρίως οι ψευδεπίγραφες προοδευτικές παιδαγωγικές θεωρήσεις οδηγούν στην αποξένωση και στην εξασθένηση των συναισθηματικών αποθεμάτων της οικογένειας, με ανυπολόγιστες επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεση και τη δημιουργικότητα.

Τα παραμύθια ανέκαθεν συνέδεαν τη νέα γενιά με την παράδοση, με τα λαογραφικά και ιστορικά στοιχεία περασμένων εποχών και κοινωνιών που έχουν παρέλθει. Με την αλληγορία τους μεταλαμπάδευσαν τις αγωνίες και τους πόθους των ανθρώπων από τα παλιά στους σύγχρονους, διασφαλίζοντας τη συνέχεια του πολιτισμού. Μα, πάνω από όλα, διακήρυτταν την ευάλωτη φύση του ανθρώπου, ο οποίος –παρά τους μετασχηματισμούς του– παρέμεινε το ίδιο αδύναμο πλάσμα, που χρειάζεται την αλληλεγγύη, τη συμπαράσταση, την παραμυθία και τη συμπόρευση του μαγικού με το πραγματικό, για να επιβιώσει.

Τρίτη ηλικία και κατάθλιψη

Η τρίτη ηλικία συνδέεται με μύθους, στερεότυπα και παρεξηγήσεις, κοινός παρονομαστής των οποίων είναι η απώλεια της αυτονομίας, η επιδείνωση της ποιότητας ζωής και η περιθωριοποίηση.

Οι αλλαγές στον οργανισμό με την πάροδο της ηλικίας μπορούν να ταξινομηθούν σε μεταβολές στον γνωστικό τομέα, στην προσωπικότητα και στην προσαρμογή. Όσον αφορά στον πρώτο, παρατηρείται αδυναμία πρόσκτησης νέας γνώσης, αλλά το γεγονός αυτό αντισταθμίζεται από την αύξηση της κριτικής ικανότητας και την ευχέρεια αξιοποίησης της εμπειρίας και των εμπεδωμένων κατά τη διάρκεια της ζωής δεξιοτήτων. Τελευταίες έρευνες έχουν αποδείξει ότι η απώλεια της μνήμης είναι επιλεκτική (οι ηλικιωμένοι ξεχνούν συμβάντα και πλη-

ροφορίες που δεν τους ενδιαφέρουν) και δεν αφορά στη μακροπρόθεσμη, αλλά στη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Τα νέα γι' αυτούς ερεθίσματα πρέπει να παρουσιάζονται με αργότερους ρυθμούς, ενώ οι ασκήσεις απομνημόνευσης, το διάβασμα και η ενεργός συμμετοχή σε δραστηριότητες αποτρέπουν την εμφάνιση του φαινομένου. Η απώλεια μνήμης είναι παθολογική κατάσταση και μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες.

Η εσωστρέφεια αυξάνεται κατά την τρίτη ηλικία, αλλά ταυτόχρονα μειώνεται ο νευρωτισμός. Σύμφωνα με τη θεωρία της απόσυρσης, οι ηλικιωμένοι αποστερούνται μεγάλου μέρους των κοινωνικών τους ρόλων, αλλά και η ίδια η κοινωνία τους περιθωριοποιεί (κυρίως για λόγους που σχετίζονται με την παραγωγή και την οικονομία). Κοινωνικά αίτια αναγκάζουν τους ηλικιωμένους να αποδεχτούν ρόλους εξάρτησης (από την οικογένεια, την κρατική μέριμνα, το σύστημα πρόνοιας και περίθαλψης), που πολλές φορές είναι γενεσιουργοί παράγοντες κατάθλιψης. Βάσει στατιστικών, οι κάτοικοι άνω των εξήντα πέντε ετών στην Ελλάδα αντιπροσωπεύουν το 18% του συνολικού πληθυσμού της χώρας (από 15% το 1995). Η γήρανση του πληθυσμού έχει σημαντικές επιπτώσεις οικονομικο-κοινωνικής υφής και μπορεί να θεωρηθεί ως μία σοβαρή απειλή της κοινωνικής συνοχής.

Επιδημιολογικές μελέτες σε ηλικιωμένους κατέδειξαν ότι το 10-25% αυτών εμφάνιζε συμπτώματα κατάθλιψης. Είναι άξιο προσοχής ότι στα νοσοκομεία δύσκολα αναγνωρίζεται η κατάθλιψη και αυτό οφείλεται:

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

- στη δυσκολία αναγνώρισης και διάγνωσης της κατάθλιψης,
- στην προτεραιότητα της αντιμετώπισης άλλων σημαντικότερων προβλημάτων υγείας,
- στην υποτίμηση συχνότητας εμφάνισης της κατάθλιψης.

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία έχει πολλές φορές κοινωνικά και ψυχολογικά αίτια:

- Πένθος και απώλεια αγαπημένων προσώπων, φίλων κ.λπ.
- Κοινωνική απομόνωση και έλλειψη ενδιαφερόντων μετά τη σύνταξη.
- Αλλαγή στον τρόπο ζωής.
- Μοναξιά και οικονομικές δυσκολίες.

Η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι πρωτογενής ή δευτερογενής (αποτέλεσμα, δηλαδή, μιας άλλης ψυχιατρικής ή μη διαταραχής).

Η πρωτογενής κατάθλιψη είναι τριών ειδών:

- Η μείζων κατάθλιψη: απαιτείται η ύπαρξη έντονων καταθλιπτικών συμπτωμάτων για τρεις τουλάχιστον εβδομάδες. Χαρακτηρίζεται από:
 - Αρνητικά συναισθήματα (μελαγχολία, αίσθηση απελπισίας).
 - Ψυχοκινητικές διαταραχές (διέγερση ή καταστολή).
 - Γνωστικές διαταραχές (ενοχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση).
 - Σωματικά συμπτώματα (διαταραχές στον ύπνο, όρεξη, βάρος).

- Κοινωνική απόσυρση.
- Η δυσθυμία: χαρακτηρίζεται από συμπτώματα παρόμοια με αυτά της μείζονος κατάθλιψης. Η συμπτωματολογία θα πρέπει να υπάρχει για τουλάχιστον δύο χρόνια.
- Οι άτυπες μορφές κατάθλιψης (συγκεκαλυμμένη κατάθλιψη): χαρακτηρίζεται από άρνηση του καταθλιπτικού συναισθήματος, το οποίο εμφανίζεται με τη μορφή σωματικών ή γνωστικών συμπτωμάτων.

Η δευτερογενής κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι δύο μορφών:

- Η οργανική κατάθλιψη, που είναι αποτέλεσμα βιολογικών μεταβολών στον οργανισμό του ασθενούς, είτε λόγω μιας νόσου που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα είτε λόγω λήψης φαρμάκων που προκαλούν αντίστοιχες βιοχημικές μεταβολές.
- Καταθλιπτικές αντιδράσεις, ως αποτέλεσμα ψυχολογικής αντίδρασης σε σωματική νόσο, με πρώτο σύμπτωμα το άγχος.

Μύθοι σχετικά με την τρίτη ηλικία:

- Η γήρανση είναι ένα αδιέξοδο με μόνη λύτρωση τον θάνατο. Η προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση σταματούν.
- Οι νοητικές λειτουργίες επιδεινώνονται και προκαλούν τα σκώμματα και την έλλειψη ανοχής από τον κοινωνικό περίγυρο.

- Τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι βάρους για τις οικογένειές τους.

Πού οφείλονται οι μύθοι αυτοί:

- Στην υπεργενίκευση. Οι άνθρωποι συνήθως γνωρίζουν μεμονωμένες περιπτώσεις ηλικιωμένων που πάσχουν ψυχολογικά ή βιολογικά και γενικεύουν σε όλον τον πληθυσμό. Παράλληλα, αντιλαμβάνονται ως σοβαρότερα τα προβλήματα των ατόμων της τρίτης ηλικίας από ό,τι τα ίδια τα άτομα άνω των 65 ετών.
- Οι περισσότεροι αγνοούν ότι η τρίτη ηλικία έχει εύρος που φτάνει μέχρι και τα 30 ή και παραπάνω έτη (από 65-100). Υπάρχει η τάση ισοπεδωτικής ομογενοποίησης, δηλαδή παράβλεψη του γεγονότος ότι οι διατομικές διαφορές είναι εντονότερες ανάμεσα στα άτομα της τρίτης ηλικίας –και συνήθως πιο εμφανείς σε σύγκριση με τα νεαρά άτομα– εξαιτίας ενδοατομικών, ψυχολογικών, βιολογικών και κοινωνικών παραγόντων (π.χ., άλλοι βρίσκονται σε χηρεία, άλλοι διαβιούν μόνοι και άλλοι με την οικογένεια, άλλοι εξακολουθούν να εργάζονται άτυπα, το ύψος των συντάξεων είναι διαφορετικό κ.λπ.). Το μόνο κοινό στα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι η ηλικία τους.
- Η απώλεια μνήμης σε νεαρότερη ηλικία είναι εξίσου συχνή, αλλά αποδίδεται στο άγχος, στον φόρτο εργασίας και στις βιοτικές μέριμνες. Μετά τα 65 έτη αποδίδεται αποκλειστικά και εσφαλμένα στο γήρας.

- Οι κοινωνικές νόρμες, η πρόσβαση και η δομή των χώρων είναι διαμορφωμένες για άτομα νεαρής ηλικίας. Τα πράσινα φανάρια για τους πεζούς διαρκούν λιγότερο, τα πεζοδρόμια φράζουν από παράνομα παρκαρισμένα αυτοκίνητα, τα ασανσέρ είναι προβληματικά κ.λπ. Η ίδια η κοινωνία δεν διευκολύνει τη ζωή των γερόντων.
- Τα περισσότερα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν συχνές επαφές με τα μέλη της οικογένειάς τους. Το ποσοστό αυτών που παραμελούνται από τα παιδιά ή τα εγγόνια τους, ειδικά στην Ελλάδα, είναι πολύ μικρότερο από αυτό που φροντίζεται από την οικογένειά του.
- Η προβολή, δηλαδή η τάση των νέων να προβάλλουν στους γεροντότερους τους δικούς τους φόβους για την απώλεια της υγείας και της ομορφιάς, της γονιμότητας και της ευεξίας, την αγωνία για τη φθίση και την παρακμή, το άγχος του θανάτου.
- Οι μύθοι για την τρίτη ηλικία είναι αποκύημα της σύγχρονης βιομηχανικής κοινωνίας, που συνδέει την αξία με την παραγωγή και την ικανότητα πλουτισμού ή συγκέντρωσης πόρων. Στους Aborigines της Αυστραλίας, όπως και στους ανατολικούς πολιτισμούς, οι γέροντες είναι πρόσωπα σεβαστά και φορείς των γνώσεων, της εμπειρίας, των παραδόσεων και της σοφίας.
- Τα άτομα της τρίτης ηλικίας διαθέτουν αγοραστική δύναμη πάνω από τον μέσο όρο του ενεργού πληθυσμού, την οποία διοχετεύουν στα παιδιά

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

και τα εγγόνια τους, δίνοντας συχνά την αίσθηση ότι οι ίδιοι φυτοζωούν.

Δεν πρέπει να λησμονούμε ότι τα άτομα της τρίτης ηλικίας πρέπει να μπορούν:

- Να επιλέγουν τον τρόπο ζωής τους.
- Να διαβιούν σε αξιοπρεπείς συνθήκες στο οικείο φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον.
- Να διατηρούν την αυτονομία, την κοινωνική συμμετοχή, την επικοινωνία και να αυξάνουν την αυτάρκειά τους.
- Να έχουν ίσες ευκαιρίες και κατοχυρωμένα δικαιώματα ώστε να μη γίνονται αποδέκτες προκαταλήψεων και αποκλεισμών.
- Να επιλέγουν, να διεκδικούν και να εξασφαλίζουν τους τρόπους και τα μέσα που βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής τους.
- Να απολαμβάνουν υπηρεσιών και παροχών που να τους εξασφαλίζουν υγεία, ποιότητα ζωής και επιβίωση.
- Να εκφράζουν το δικαίωμά τους για σεξουαλική ζωή και όχι να ενοχοποιούν την ερωτική τους ανάγκη.
- Να τους αναγνωρίζεται το δικαίωμα να επιλέγουν οι ίδιοι τους κινδύνους στους οποίους θα εκτεθούν (πολλοί θεωρούν ότι όλα είναι επικίνδυνα για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, από τη διαχείριση των οικονομικών μέχρι το ανέβασμα μιας σκάλας).

Η κοινωνική συμμετοχή επιτυγχάνεται:

- με τις διαπροσωπικές σχέσεις,
- με τη διαρκή αναζήτηση νέων ενδιαφερόντων,
- με την απασχόληση και μετά τη σύνταξη, μέσω κοινωνικών προγραμμάτων δραστηριοποίησης,
- με την αναγνώριση των ηλικιωμένων ως ενεργών πολιτών και φορέων εμπειρίας.

Προγράμματα για ηλικιωμένους:

- Οι Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΜΦΗ) παρέχουν υπηρεσίες δευτεροβάθμιας κοινωνικής φροντίδας και παρέχονται κυρίως από δημόσιους φορείς και από Νομικά Πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου. Ο κεντρικός προσανατολισμός των ΜΦΗ είναι η θεραπεία και η αποκατάσταση σωματικής και πνευματικής/ψυχικής νόσου ή αναπηρίας, καθώς και η καταπολέμηση των συνεπειών του κοινωνικού αποκλεισμού. Στις μονάδες αυτές παρέχεται περίθαλψη σε ηλικιωμένα άτομα που διαβιούν μόνα τους ή δεν αυτοεξυπηρετούνται. Στόχος τους είναι η εξασφάλιση στους ηλικιωμένους αξιοπρεπών συνθηκών διαβίωσης, η ρύθμιση των προβλημάτων υγείας τους και η διατήρησή τους ως ενεργά κοινωνικά μέλη.
- Οι Λέσχες Φιλίας είναι μία πρωτοβουλία του Δήμου Αθηναίων. Είναι χώροι που μπορούν ηλικιωμένοι να αναζητήσουν ανθρώπινη ζεστασιά, επαφή με συνομηλίκους, κοινωνική υποστήριξη και ψυχαγωγία. Το πρόγραμμα προβλέπει επίσης δημιουργική απασχόληση, εργοθεραπεία,

φυσιοθεραπεία, ημερήσιες εκδρομές, επισκέψεις σε πολιτιστικούς χώρους. Στόχος τους είναι η εξοικείωση των ηλικιωμένων με τα προβλήματα της τρίτης ηλικίας, η προσαρμογή τους στις καινούργιες συνθήκες ζωής, η ομαλή συνύπαρξη με τους νεότερους και η παροχή ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, ιδίως σε ανθρώπους που δεν έχουν οικονομικά μέσα ή οικογένεια να τους φροντίσει.

- Πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι»
 - Σκοπός του προγράμματος: Η παραμονή των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρίες στο οικείο φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, η διατήρηση της συνοχής της οικογένειας, η αποφυγή χρήσης ιδρυματικής φροντίδας ή καταστάσεων κοινωνικού αποκλεισμού, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς και υγιούς διαβίωσης και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
 - Στόχος του προγράμματος: Παροχή οργανωμένης και συστηματικής πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας από ειδικούς επιστήμονες και καταρτισμένα στελέχη, όπως και από εθελοντές και φορείς κοινωνικής αλληλεγγύης της κοινότητας, σε μη αυτοεξυπηρετούμενους πολίτες, ηλικιωμένους, άτομα με αναπηρίες, με προτεραιότητα σε αυτούς που διαβιούν μόνοι τους και το εισόδημά τους δεν τους επιτρέπει να εξασφαλίσουν τις απαιτούμενες υπηρεσίες εξυπηρέτησης, ώστε να διευκολυνθεί η καθη-

μερινή τους ζωή και μέσω της ενδυνάμωσης να αποκτήσουν τη μέγιστη δυνατή αυτονομία και την κοινωνική ευημερία.

Ταυτότητα της έρευνας

Η έρευνα διενεργήθηκε από τους τριτοετείς και πρωτοετείς φοιτητές του Τμήματος Κοινωνιολογίας, με επιβλέποντα καθηγητή τον Επίκουρο Καθηγητή του Τμήματος Ευστράτιο Παπάνη. Ελήφθησαν 400 συνεντεύξεις από άτομα τρίτης ηλικίας, από πολλές περιοχές της Ελλάδας. Χρησιμοποιήθηκε η βιογραφική μέθοδος και οι συνεντεύξεις ομαδοποιήθηκαν με τη μέθοδο της ανάλυσης περιεχομένου. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναπολήσουν τις κυριότερες στιγμές της ζωής τους (παιδική, νεανική ηλικία, περίοδος ωριμότητας και τρίτη ηλικία) και να αναφερθούν στις συνθήκες και τις πιο αξιωμακρόνους αναμνήσεις τους.

Συμπεράσματα

Οι περισσότεροι από τους ηλικιωμένους:

- Ζουν σε ιδιόκτητο σπίτι.
- Πέρασαν δύσκολα παιδικά χρόνια, λόγω της κατοχής και των άσχημων συνθηκών διαβίωσης που επικρατούσαν.
- Έχουν παντρευτεί και έχουν αποκτήσει παιδιά και εγγόνια, και αυτό ήταν το σημαντικότερο γεγονός της ζωής τους, άσχετα από την επαγγελματική πορεία που είχαν ή τις δύσκολες ιστορικά συνθήκες που έζησαν.
- Αναγκάστηκαν να εργαστούν από μικρή ηλικία.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

- Ασχολήθηκαν πιο πολύ με αγροτικές εργασίες.
- Είναι ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους και δεν θα άλλαζαν αρκετά πράγματα από αυτά που έχουν ζήσει.
- Τα χρήματα που παίρνουν δεν επαρκούν για να καλύψουν τις ανάγκες τους.
- Οι γυναίκες δεν χρειάστηκε να εργαστούν.
- Ξέρουν ότι ακόμη έχουν να προσφέρουν πολλά, αλλά η κοινωνία τους αρνείται αυτό το δικαίωμα.

Η κακοποίηση των ανδρών

Μπορεί ακόμη και σήμερα να ακούγεται περισσότερο ως ανέκδοτο, αλλά ήδη από το 1974 ο Gelles διαπίστωσε ότι οι άνδρες σύζυγοι έπεφταν θύματα βίας σχεδόν με την ίδια συχνότητα όσο και οι γυναίκες. Το 1994, στις ΗΠΑ, 167 χιλιάδες άνδρες κατήγγειλαν ότι είχαν δεχτεί σωματική βία από τις συντρόφους τους και πολύ περισσότεροι παραδέχτηκαν ότι έχουν βιώσει παρόμοια περιστατικά, αλλά δεν το ανέφεραν πουθενά, για να μη γελοιοποιηθούν. Το ίδιο επιβεβαιώθηκε τυχαία και από άλλες έρευνες (Tjaden & Thoennes, 2000), δεδομένου ότι πρόθεσή τους ήταν να καταγράψουν τη γυναικεία κακοποίηση. Έτσι, τα φειδωλά επίσημα στοιχεία καταλήγουν ότι τουλάχιστον το 12,4% των ανδρών έχει δεχτεί φυσική βία από την επίσημη ή πρώην σύζυγο, ενώ το 4,6% ότι έχει πέσει θύμα ακραίων συμπεριφορών από τη γυναίκα,

στις οποίες συμπεριλαμβάνονται κλοτσιές, μπουιές, δαγκώματα, χρήση μαχαιριού ή όπλου (Straus, 1980). Στις ερωτηθείσες γυναίκες, οι περισσότερες παραδέχτηκαν ότι πολύ συχνά υπερβαίνουν τα εσκαμμένα, κυρίως με το πέταγμα αντικειμένων εναντίον του συντρόφου τους, με σκοπό να τον πληγώσουν. Η οικογενειακή βία δεν μπορεί να ερμηνευτεί απλοϊκά με σεξιστικούς όρους, όπως επεχείρησαν να το κάνουν οι γυναικείες οργανώσεις, αλλά είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο. Το 1991, οι Follingstad et al απέδειξαν ότι τα φαινόμενα ανδρικής κακοποίησης δεν οφείλονται σε αυτοάμυνα των γυναικών, αλλά είχαν όλα τα χαρακτηριστικά κανονικής επίθεσης, η οποία μπορούσε να αποδοθεί στον θυμό, στην εκδίκηση, στην αδυναμία έκφρασης των συναισθημάτων προφορικά, στην άσκηση εξουσίας, στη ζήλεια, στην έλλειψη κατανόησης, στο άγχος και στη διεκδίκηση του ελέγχου.

Το ανησυχητικό είναι ότι η χρήση βίας εκ μέρους των γυναικών σχεδόν διπλασιάζεται από δεκαετία σε δεκαετία. Έρευνες σε νιόπαντρα ζευγάρια έδειξαν ότι πριν από τον γάμο το 44% των γυναικών είχαν ασκήσει βία, 18 μήνες μετά τον γάμο το ποσοστό ανέρχεται σε 36% και 30 μήνες μετά τον γάμο το 32% δήλωσε ότι εξακολουθεί να καταφεύγει σε παρόμοιες συμπεριφορές. Παράλληλα, βρέθηκε ότι ενώ οι άνδρες έτειναν να μαλακώνουν με τον χρόνο και τη συμβίωση, οι γυναίκες γίνονταν ολοένα και πιο επιθετικές. Ο O' Leary (1989) διαπίστωσε ότι στο 41-57% των περιπτώσεων αυτών, ο σύζυγος που δεχόταν επίθεση

κατέφευγε σε βίαιη αυτοάμυνα, αλλά το υπόλοιπο 30-40% δεχόταν τη βία παθητικά.

Καθώς αναλύουμε την ενδο-οικογενειακή βία, καταρρίπτεται πλέον ο μύθος του άνδρα-θύτη και της γυναίκας-θύματος και τείνουμε να ομιλούμε για βίαια ζευγάρια. Στο 58,5% των περιπτώσεων αναφοράς βίας αυτή ήταν αμοιβαία, ενώ στο 41,5% η άσκησή της οφειλόταν εξίσου στη γυναίκα όσο και στον άνδρα. Σε έρευνα των Simonelli & Ingram (1998) σε φοιτητές, διαπιστώθηκε ότι το 40% των ανδρών είχε υποστεί βία από την κοπέλα του και το 29% αναγκάστηκε να καταφύγει σε νοσοκομείο. Παρά το γεγονός ότι ο άνδρας μπορεί να ασκήσει μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη ή να περιορίσει αποτελεσματικότερα την επιτιθέμενη σύντροφό του, οι γυναίκες καταφεύγουν σε πιο περιπλοκές και καλύτερα σχεδιασμένες μορφές βίας, οι οποίες εξισώνουν τα ποσοστά. Αυτό επιβεβαιώνεται απόλυτα στις περιπτώσεις ενδο-οικογενειακής βίας που καταλήγουν σε θάνατο ή σε σοβαρό τραυματισμό.

Οι άνδρες που πέφτουν θύματα κακοποίησης από τη σύντροφό τους βιώνουν θυμό (75%), συναισθηματική καταρράκωση (40%), κατάθλιψη και ταπείνωση (35%), τάση για εκδίκηση (25%), αίσθημα ότι είναι ευάλωτοι (23%) και φόβο ή ντροπή (15%). Οι συνέπειες είναι ακόμη πιο έντονες στους νεαρούς άντρες: η εμπειρία μιας πρώιμης βίαιης σχέσης στιγματίζει τις μετέπειτα αλληλεπιδράσεις τους με το «ασθενές» φύλο και τους καθιστά πιο ευάλωτους σε μελλοντικά καταθλιπτικά επεισόδια και στην εμφάνιση ψυχοσω-

ματικών συμπτωμάτων. Μάλιστα, η επικινδυνότητα αυξάνεται ανάλογα με την ένταση της βιωμένης βίας. Αν αναλογιστούμε ότι σχεδόν το 90% των ανδρών που συμμετείχαν σε έρευνες αναφέρουν ότι έχουν υποστεί συστηματικά ψυχολογική βία εκ μέρους των συντρόφων τους, κατανοούμε ότι ο συνδυασμός των δύο (φυσικής και ψυχολογικής) μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη για την ομαλή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του άνδρα.

Οι περισσότερες μελέτες μέχρι τώρα έχουν εσφαλμένα επικεντρωθεί στις περιπτώσεις που ο άνδρας είναι αποκλειστικά θύτης ή μόνο θύμα. Η συνηθέστερη, όμως, περίπτωση είναι η εμφάνιση αμοιβαίας βίας στο ζευγάρι και τότε η διαχωριστική γραμμή θύτη και θύματος είναι θολή. Οι ρόλοι γίνονται συμπληρωματικοί και φαίνεται ότι υπάρχει ένα άδηλο νοσηρό συμβόλαιο μεταξύ των συντρόφων.

Η συναισθηματική ή ψυχολογική κακοποίηση των ανδρών αναφέρεται σε συμπεριφορές που έχουν ως σκοπό να ταπεινώσουν, να εξευτελίσουν και να ντροπιάσουν τον άνδρα, να τον κάνουν να νιώσει ανίκανος, άχρηστος, ένοχος και τελικά να του μειώσουν το αυτοσυναίσθημα. Τέτοιες συμπεριφορές εκ μέρους των γυναικών είναι οι φωνές, η διαρκής γκρίνια, οι τσιρίδες, οι προσβολές, οι ειρωνείες και ο σαρκασμός, η γελοιοποίηση μπροστά σε άλλους, ο οικονομικός έλεγχος, η αποκοπή του άνδρα από συγγενείς και φίλους, η εσκεμμένη διακοπή της λεκτικής επικοινωνίας από τη σύζυγο, η άσκηση ελέγχου σε κάθε πτυχή της ζωής του άνδρα, η διαρκής αρνητική κριτική κ.λπ. Σε πολ-

λές περιπτώσεις η ψυχολογική κακοποίηση μπορεί να συνυπάρχει με τη φυσική.

Τα στοιχεία είναι συντριπτικά: το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών θα βιώσει σε κάποια στιγμή της ζωής του συναισθηματική βία από τη σύντροφό του, αλλά σπάνια ή ποτέ δεν θα το αναφέρει στους φίλους και πολύ περισσότερο στις Αρχές. Κι όμως, οι συνέπειές της θα είναι καθοριστικές, δεδομένου ότι θα επηρεαστεί αρνητικά η αυτοεκτίμησή του, η εργασιακή του απόδοση, η κοινωνική του ζωή και η προσωπική και πνευματική του εξέλιξη.

Οι νεαροί άνδρες διατρέχουν πέντε φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να υποστούν ψυχολογική κακοποίηση, σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους, και κρίσιμες φάσεις της ζωής του ζευγαριού (π.χ., συνταξιοδότηση, αλλαγή επαγγέλματος, απώλεια δουλειάς, χαμηλό εισόδημα, υπερωρίες, γέννηση παιδιών) θα επιτείνουν το φαινόμενο. Έχει πλέον διαπιστωθεί ότι οι γυναίκες που βιώνουν οι ίδιες έντονες κοινωνικές και διαπροσωπικές συγκρούσεις διαθέτουν μεταιχμιακή προσωπικότητα, καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ, πάσχουν από κατάθλιψη ή κυκλοθυμίες, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να ασκήσουν ψυχολογική κακοποίηση στους συντρόφους τους. Η συμπεριφορά αυτή κατά κανόνα αντανακλά δικές τους εσωτερικές συγκρούσεις, παιδικά τραύματα ή ανασφάλειες. Φωνάζουν στους άνδρες τους, θεωρώντας τους υπεύθυνους για οτιδήποτε αρνητικό συμβαίνει, αντί να παραδεχτούν το πρόβλημά τους, έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες και απαιτήσεις από αυτούς, τους θεωρούν ένοχους για

τα δικά τους συναισθήματα και τους κατηγορούν ότι αυτοί δεν κάνουν κάτι για να τα αλλάξουν. Διαβλέπουν κακή πρόθεση σε κάθε τους ενέργεια και φροντίζουν να τους μειώνουν σε κάθε περίπτωση. Συχνά ενδύονται την εικόνα του θύματος και πολλές φορές κερδίζουν την υποστήριξη φίλων που δεν γνωρίζουν ποια ακριβώς είναι η αλήθεια.

Το ανδρικό στερεότυπο, που θέλει τον άνδρα ισχυρό, σίγουρο, ανεξάρτητο, αυτάρκη, πλήττεται, και αυτό προκαλεί έντονα συναισθήματα στον κακοποιημένο σύντροφο, ο οποίος, εάν το αναφέρει, θα αντιμετωπίσει σκεπτικισμό, έκπληξη και ειρωνεία. Η εσωτερίκευση του γεγονότος, όμως, θα προκαλέσει συναισθηματική ανισορροπία και θα καταρρακώσει το αυτοσυναισθημα του άνδρα, ο οποίος αισθάνεται εγκλωβισμένος σε μία κατάσταση που διαρκώς επιδεινώνεται. Πολλά θύματα ψυχολογικής κακοποίησης δήλωσαν ότι η γελοιοποίηση μπροστά σε φίλους προκαλούσε πιο οδυνηρά συναισθήματα, ακόμη και από τη φυσική βία εκ μέρους των γυναικών.

Η ψυχολογική κακοποίηση μερικές φορές ακολουθεί συγκεκριμένη πορεία: αρχικά η γυναίκα είναι εκνευρισμένη για κάποια αιτία που δεν αποκαλύπτει στον σύντροφό της. Ο άνδρας διαπιστώνει τη δυσθυμία της και, φοβούμενος έκρηξη θυμού, αρχίζει να τη ρωτά τι έχει, υποψιαζόμενος ότι κάτι έχει κάνει που την ενόχλησε. Η γυναίκα θέλει να του μιλήσει, ώστε να αισθανθεί λιγότερη μοναξιά. Αρχικά αποδίδει τη σύγκρουση στον άνδρα και αυτός σε αντίδραση απομονώνεται συναισθηματικά και επιχειρεί να της εξηγήσει

με λογικά πλέον επιχειρήματα. Η γυναίκα τότε, που περιμένει συναισθηματική υποστήριξη, νιώθει αγνοημένη, βιώνει έλλειψη συναισθηματικής στήριξης, δεν κατανοεί κανένα από τα λογικά επιχειρήματά του ή διαστρεβλώνει συναισθηματικά το λογικό μήνυμά τους, οργίζεται εναντίον ενός άνδρα που δεν διαβλέπει κάποιο σημαντικό πρόβλημα το οποίο για εκείνη είναι βασικό. Η γυναίκα αρχίζει να αποδίδει σε αυτόν τις αιτίες όλων των προβλημάτων στη σχέση τους. Αναρωτιέται εάν ο άνδρας της έχει καθόλου συναισθήματα ή γιατί δεν της τα αποκαλύπτει. Τελικά επιτίθεται σε εκείνον, τον χαρακτηρίζει ψεύτη και εμπλέκει στον λόγο της και πρόσωπα του συγγενικού ή φιλικού του περιβάλλοντος. Τον αποκαλεί ανίκανο και άχρηστο. Απομονώνεται στο δωμάτιό της και καταφεύγει σε ψυχολογικό πόλεμο. Η κατάσταση αυτή μπορεί να κρατήσει για εβδομάδες και να καταλήξει στην πλήρη απαξίωση του άνδρα. Ο σύντροφος τότε ενοχοποιεί τον εαυτό του, νιώθει ανίκανος να την καταλάβει και απομακρύνεται ακόμη περισσότερο. Ο κίνδυνος για ψυχολογική βία αυξάνεται, όταν μπροστά στο σκηνικό βρίσκονται παιδιά, στα οποία η γυναίκα κοινοποιεί πόσο φαύλος είναι ο πατέρας τους. Αυτό ολοκληρώνει τη συναισθηματική συντριβή του άνδρα. Σε κάποια στιγμή, ο άνδρας φτάνει στα όριά του, σπάει κάτι, χτυπά τη γροθιά του στο τραπέζι, για να της δείξει ότι αυτό είναι το τελευταίο που μπορεί να δεχτεί, ότι και αυτός είναι εξοργισμένος. Επιτυγχάνει, όμως, το ακριβώς αντίθετο. Τόσο καιρό δεν της έδειχνε τα συναισθήματά του. Ποτέ δεν της έδωσε να καταλάβει ότι

μπορεί να ελέγξει την κατάσταση. Πάντα υποχωρούσε ή αντιδρούσε παθητικά στην ποικιλία ψυχολογικής βίας που του εξασκούσε. Άρα, ο θυμός του είναι εύκολα διαχειρίσιμος. Αντί να καταλάβει ότι η κατάσταση έχει βγει εκτός ελέγχου, τον προκαλεί, λέγοντάς του: «Τι θα κάνεις, θα με χτυπήσεις; Κάν' το και θα σε καταστρέψω οικονομικά. Δεν θα δεις ποτέ ξανά τα παιδιά σου».

Ο άνδρας αποχωρεί και αυτό την εξοργίζει ακόμη περισσότερο. Ο κύκλος της ψυχολογικής βίας έχει διαιωνιστεί, αλλά αυτό ήταν κάτι που η ίδια επεδίωκε υποσυνείδητα.

Το ερώτημα που γεννάται είναι γιατί οι σύντροφοι επιλέγουν να μείνουν με κάποιον που τους κακοποιεί σωματικά ή συναισθηματικά. Για τις γυναίκες η βιβλιογραφία αναφέρει ποικίλους κοινωνικούς ή πολιτισμικούς ρόλους, συναισθηματική εξάρτηση από τον σύντροφο και φόβο ότι θα εκδικηθεί τον ενδεχόμενο χωρισμό. Για τους άνδρες, οι οποίοι συνήθως έχουν και τα οικονομικά μέσα να χωρίσουν και ο κοινωνικός στιγματισμός δεν είναι τόσο έντονος, ο κυριότερος λόγος είναι η δέσμευση που συνεπάγεται ο γάμος. Μπορεί να ακούγεται περίεργο, αλλά δεν είναι συνήθως ο άνδρας αυτός που επιλέγει να χωρίσει, αλλά οι γυναίκες. Ταυτόχρονα, η νομοθεσία είναι απόλυτα άδικη εις βάρος των ανδρών. Ο άνδρας θα αναγκαστεί να αλλάξει τρόπο ζωής, θα βλέπει τα παιδιά του υπό εξευτελιστικές και οριοθετημένες συνθήκες, τα οικονομικά του θα επιδεινωθούν. Ο γονεϊκός τους ρόλος επισκιάζεται εσφαλμένα από αυτόν της μητρότητας,

οι επιπτώσεις ενός διαζυγίου επιβαρύνουν περισσότερο τους άνδρες και η βίωση του χωρισμού είναι πολύ εντονότερη. Σε πανελλήνια έρευνα (Παπάνης, 2004) βρέθηκε ότι οι χωρισμένες γυναίκες είχαν πολύ υψηλότερα ποσοστά αυτοεκτίμησης σε σύγκριση με τους διαζευγμένους άντρες, οι οποίοι καθλώνονταν για πολλά χρόνια στην τραυματική φάση του χωρισμού.

Τέλος, τα κοινωνικά στερεότυπα του «ισχυρού» φύλου θα αναγκάσουν τον κακοποιημένο άνδρα να υποστεί τον σαρχασμό, τα πειράγματα και τη γελοιοποίηση, αν διανοηθεί να καταγγείλει το γεγονός.

Είναι καιρός η κοινωνία μας να απαγκιστρωθεί από τα στερεότυπα όσον αφορά στα δύο φύλα και να επαναπροσδιορίσει τον ρόλο τους με πιο ορθολογικά κριτήρια και λιγότερες υστερικές φωνές.

Συμβουλές για ανώριμα κοριτσάκια

Μπορεί να ζούσατε καταπιεσμένες από τους πατριαρχικούς τύπους οικογένειας και η αδικία να σας κάνει να αγανακτείτε, αλλά, κυρίες μου, μην προσπαθείτε να εκτονώσετε το μένος των αιώνων σε αυτήν την υπό διωγμό γενιά αγοριών. Έτσι κι αλλιώς, η αρρενωπότητα διακυβεύεται, χωρίς καν να παρεμβαίνετε εσείς.

- Διατηρήστε τον μύθο της θηλυκότητας. Η κυριαρχία και η επίδειξη δύναμης οδηγούν στη μοναξιά. Τα πρότυπα και οι συλλογικές μνήμες δεν ξεχνιούνται εύκολα.

- Παρ' όλα αυτά, μην υποκύπτετε στα δευτερογενή οφέλη και τη γοητεία της κατάθλιψης. Από ένα σημείο κι έπειτα, η παρατεταμένη κλάψα και γκρίνια ενοχλεί. Μην επαναφέρετε όλα τα κακώς κείμενα της σχέσης σας, όταν συζητάτε για ένα τωρινό πρόβλημα, μη γενικεύετε και μη χρησιμοποιείτε χαρακτηρισμούς που τον πληγώνουν.
- Τα προσχήματα δεν είναι υποκρισία. Τις περισσότερες φορές διατηρούν αμείωτο το ενδιαφέρον και απαλύνουν από τις ενοχές. Αναζητήστε τα, ειδικά αν είστε διατεθειμένες να τα υπερβείτε.
- Μην ασχολείστε με αγοράκια που δεν κάνουν τίποτα για να σας πλησιάσουν. Αυτός που θα σας ποθήσει θα κινήσει το Σύμπαν για να σας αποκτήσει. Όλα τα υπόλοιπα ανήκουν στη σφαίρα της φαντασίας σας.
- Φόβος, πόθος, ενοχή, το τρίπτυχο με το οποίο επιχειρούμε να ορίζουμε τους άλλους. Μα ο πόθος είναι έλλειψη. Φροντίστε να μην σας έχει ποτέ καθ' ολοκληρίαν, αλλά επιφυλάξτε του μία γνωστική και συναισθηματική έκπληξη κάθε φορά.
- Κατ' επέκταση, ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα της νεοφιλίας στους άνδρες, ένα φαινόμενο που τους υποκινεί –περισσότερο απ' ό,τι εσάς– να αναζητούν την ηδονή στο νέο και περιπετειώδες. Δείτε την αναλογία με τα παιχνίδια, που εύκολα πέφτουν στη δυσμένεια των μικρών, ή με την ενδυμασία σας, που τόσο συχνά θέλετε να αλλάζετε.
- Επομένως, κατανοήστε τους νόμους του συμπε-

ριφορισμού: η προσδοκία αμοιβής και όχι η ίδια η ενίσχυση αποτελούν το καλύτερο διεγερτικό. Στερήστε του τον εαυτό σας επιλεκτικά, αλλά δοθείτε του σαν να είναι ο μόνος άνδρας στον κόσμο, όταν τον συναντάτε. Φυσικά, αυτό πετυχαίνει μόνο αν του αρέσετε εξωτερικά, ειδάλλως απλά χάνετε τον χρόνο σας.

- Μη μεταχειρίζεστε σκληρή ή υβριστική γλώσσα. Χαλάει την κομψότητα και θεωρείται ασυμβίβαστο με τη γυναικεία σας φύση.
- Φροντίστε τον, χωρίς να γίνετε καταπιεστική. Το ανδρικό φύλο διατηρεί ακέραιες τις μητρικές του προσκολλήσεις. Αλλά αν μιμηθείτε τους τρόπους της μαμάς, σύντομα θα απολαύσετε τον σεβασμό, όχι όμως τον έρωτά του.
- Μην ενστερνίζεστε αμαχητί τη δική του κουλτούρα, τις συνήθειες, τα ιδεώδη. Μάθετε γι' αυτά, δείξτε του ότι τα αποδέχεστε, αλλά μη χάσετε την ταυτότητά σας για χάρη του. Οι δουλοπρεπείς δορυφόροι δεν είναι διεγερτικοί. Προσέξτε, λοιπόν, να μην αφομοιωθείτε, γιατί σύντομα θα σας αντιμετωπίσει ως απλό φίλο του.
- Μην ανεχθείτε καμία μορφή βίας εναντίον σας και μη δίνετε δεύτερη ευκαιρία, αν σας κακοποιήσει.
- Οι άνδρες δεν παρατηρούν τα ρούχα σας ούτε τα συναισθήματά σας. Εξηγήστε του εσείς πως αισθανθήκατε σε κάποιο περιστατικό, τι σας προκάλεσε αμηχανία, ματαίωση, θλίψη, ζήλεια, χαρά και μην αρκεστείτε σε απλή παράθεση γεγονότων.

- Κάθε άνδρας πάσχει από το ανίατο σύνδρομο του σωτήρα. Μερικές φορές δείξτε πόσο ανάγκη έχετε να σας σώσει και θαυμάστε τον για τη ζωτική του παρέμβαση.
- Μην θέτετε διλήμματα, γιατί η λύση τους βρίσκεται έξω από αυτά.
- Μην περιμένετε να αυξήσετε την αυτοεκτίμησή σας μέσα από εκείνον. Αυτή πηγάζει εσωτερικά και, αν μετατραπείτε σε συναισθηματικό παράσιτο για να την κερδίσετε, απλά θα σας υποτιμήσει. Οι άνδρες έλκονται από ολοκληρωμένες και ατόφιες προσωπικότητες.
- Διακρίνετε τα συναισθήματά σας από τους μηχανισμούς άμυνας. Η φράση: «Θέλω να τον εμπιστεύομαι» σημαίνει «Θέλω να νιώθω ασφάλεια, επειδή τον προβλέπω».
- Τα ζευγάρια χωρίζουν για τους ίδιους λόγους για τους οποίους αρχικά ενώθηκαν, επειδή με την πάροδο του χρόνου αλλάζουν οι ανάγκες. Καταλάβετε ότι οι γυναίκες έχετε εντονότερο ρυθμό συναισθηματικής και πνευματικής ανάπτυξης, επομένως κάποια στιγμή θα χρειαστεί να τον απαγκιστρώσετε από την καθήλωση στην καθημερινότητά του.
- Μην είστε άπιστη. Γενικά οι άνδρες έλκονται από τις ελευθεριάζουσες, αλλά ποτέ δεν παύουν να τις θεωρούν υποδεέστερες.
- Αν, παρ' ελπίδα, το πράξετε, ποτέ μην συκοφαντήσετε τον απατηθέντα και μην καταφύγετε σε στερεότυπες δικαιολογίες για αιτιολογία. Θα

νιώσει μεν νικητής, αλλά γρήγορα θα ταυτιστεί μαζί του. Το κάνετε γιατί έτσι αισθάνεστε.

- Το πρόβλημα στις συντροφικές σχέσεις είναι όχι η διατήρηση του έρωτα, αλλά η σύναψη φιλίας. Όσοι καταφέρνουν να μοιράζονται τα ίδια πηγάγια ενδιαφέροντα γίνονται οι αριστείς της διάρκειας.
- Να θυμάστε ότι ο έρωτας είναι για να δίνει χαρά στους ανθρώπους. Αν έχετε εμπλακεί σε μία σχέση που σας στεναχωρεί, κάποτε θα μετανιώσετε για κάθε πνοή που ξοδέψατε γι' αυτήν.

Συμβουλές για ανώριμα αγοράκια

Σύντροφοι, μπορεί η επιφανειακή ανάλυση των νέων συνθηκών να υποδεικνύει ότι ως φύλο έχουμε πτωχεύσει, πως οι γυναικείοι αγώνες μας εξοβέλισαν από τον θώκο της παντοδυναμίας και πως η χειραφέτηση αλλοτρίωσε ολοκληρωτικά και αμετάκλητα τις αρμονικές για μας σχέσεις ιεραρχίας, αλλά, παρ' όλα αυτά, αφιερώστε λίγα λεπτά, για να καταλάβετε πώς δυνητικά η θηλυκότητα μπορεί να εξελιχθεί σε ευτυχία ή μιζέρια:

- Κάθε γυναίκα κουβαλά αναλλοίωτες τις προπατορικές ενοχές του κόσμου τούτου και τελευταία, μετά την επίσημη είσοδό τους στο παραγωγικό σύστημα, επωμίζεται και τη δική μας κατάρρα. Το συναίσθημα αυτό είναι καταπιεσμένη οργή,

σύγχυση ρόλων, ανεστραμμένη επιθετικότητα, αντινομία. Αν γλυτώσουν από τις δικές μας σατραπείες, μπορούν με την ορμή της εμμονής να εφεύρουν χίλιους τρόπους, για να υποδουλώνονται σε φανταστικούς ή πραγματικούς τυράννους: από το μακιγιάρισμα (μην αυταπατάσθε, δεν καλλωπίζονται για σας, αλλά κυρίως για τις ανταγωνίστριες), την εξωτερική εμφάνιση, τη γνώμη των άλλων, τον χρόνο που κραδαίνει ημερομηνίες λήξεως από την ίδια την αγάπη τους.

- Ευαίσθητες στην αντίληψη της φθοράς και της παρακμής, αντιλαμβάνονται τα πάντα μακροπρόθεσμα, σε αντίθεση με τη δική μας μακαριότητα του εφήμερου και του παρόντος.
- Διαθέτουν έναν εγκέφαλο που αναλύει διαρκώς, που συνδέει τα ασύμβατα, νοθεύει τη λογική με το συναίσθημα, επιζητεί τα αντίθετα, εγκαθιδρύει ισορροπίες, για να τις διαλύσει αργότερα, επεξεργάζεται πολλαπλές καταστάσεις, διαβλέπει τις συνέπειες.
- Οι ιδιότητές τους, οι τόσο δύσκολα αποκτηθείσες, επιζητούν διαρκή επιβεβαίωση, ενίσχυση, ανταμοιβή. Σπάνια τις αποκτούν για τον εαυτό τους. Είναι καταδικασμένες να προσφέρουν.
- Σαν τον Σίσυφο ανεβαίνουν καθημερινά το βουνό, φορτωμένες με εξαρτήσεις, με ιδανικά, με ανασφάλειες, χρεωμένες τις ήττες άλλων, τις προσδοκίες αυτών που αγαπούν, τις συγκρούσεις στις οποίες άλλοι τις ενέπλεξαν.
- Δεν αποκαλύπτουν τι νιώθουν, αλλά τον τρόπο

που αισθάνονται. Την εξέλιξη και την ανάπτυξη των συναισθημάτων που εμείς εκλαμβάνουμε αστόχαστα ως κυκλοθυμία.

- Μπορούν να υπομένουν, να δίνονται ψυχή τε και σώματι, να ελπίζουν ενώ βρίσκονται σε τέλμα, να προδίδουν, να υποκύπτουν σε προσχήματα, να εκδικούνται, να προσδιορίζουν τη διάρκεια και το ύφος μιας σχέσης, να είναι χειριστικές και παμπόνηρες.
- Έλκονται από όσα εκλαμβάνουν ως δύναμη, πλούτο, κάλλος, γνώση, πυγμή, αλλά εξίσου εύκολα ενδίδουν σε άντρες με παιδική προσωπικότητα. Ερωτεύονται όσους ποδοπατούν τα συναισθήματά τους, εκείνους που θα τις αρνηθούν, που θα τις αγνοήσουν, αλλά επιλέγουν λογικά τον σύντροφο της ζωής τους.
- Πλασμένες ισχυρές, εγκλωβίζονται σε μία πολυπλοκότητα ερμηνειών, αντιφατικών βουλήσεων, ανεπίτρεπτων επιθυμιών. Ανατρέπουν τα πάντα για μία νέα αρχή που θα τις απογοητεύσει, επιζητούν σεβασμό, τρυφερότητα, κατανόηση, για να λάβουν συνήθως τα αντίθετα.
- Εξελίσσονται γρηγορότερα, πνευματικά και ψυχολογικά, αλλά ζουν μέσα στο άγχος, χωρίς δικαίωμα εφησυχασμού.
- Φερθείτε τους σαν να είναι μοναδικές, σαν να διαφέρουν από όλες όσες γνωρίσατε, αλλά μη δείξετε υπέρμετρη αδυναμία. Μην τις παγιδεύσετε στις καθηλώσεις σας, στη διεκπεραίωση, στην επιφανειακή προσπέλαση, στη συνήθεια.

Ψυχολογία της σύγχρονης εποχής

- Ποτέ μην τις θεωρήσετε δεδομένες και εύκολα διαχειρίσιμες.
- Μην ξεχνάτε ότι από αυτές προέρχονται όλα τα καλά και τα κακά του κόσμου τούτου.



Κεφάλαιο 6

ΜΜΕ, κοινωνία και προπαγάνδα

Ηγεσία και κοινωνικά κινήματα

Η κοινωνική μεταβολή προκύπτει από τις ανάγκες και όχι από την ιδεολογία. Από την κοινωνική ανισότητα και όχι από τη γενική φτώχεια. Η πολιτική σκέψη μορφοποιείται αργότερα, συνήθως από τον ηγέτη, για να στεγάσει στις θεωρίες και στις αναφορές της ετερόκλητες απόψεις, ατομικές κοσμοθεωρίες, αλλά κυρίως την αντίληψη, τους στόχους και τον σχεδιασμό του αρχηγού.

Οι περισσότεροι ηγέτες δεν μοιάζουν με τους οπαδούς. Προέρχονται από την ανώτερη μέση τάξη, είναι μορφωμένοι, αρσενικού γένους, διακινδυνεύουν, προβλέπουν, διαθέτουν οικονομικούς πόρους ή τη δεξιότητα να ανευρίσκουν πηγές ενίσχυσης, έχουν ελεύθερο χρόνο και κοινωνικές διασυνδέσεις. Μα, κυρίως, έντονο εκπαιδευτικό κεφάλαιο και πάθος για όσα προσβεύουν, ακόμη κι αν είναι παράλογα.

Οι οπαδοί δρουν υπό την επήρεια της ψυχολογίας της μάζας, δεν κατέχουν το γνωστικό υπόβαθρο ώστε να συστηματοποιήσουν και να γενικεύσουν τις πεποιθήσεις τους, στενάζουν από τις μέριμνες της καθημερι-

νότητας και βασίζονται στην προσωπική εμπειρία, που δεν μπορεί να συνοψίσει τις αποχρώσεις του συνόλου. Με χαρά παραχωρούν το δικαίωμα της εκπροσώπησης τους στον ηγήτορα, επιμερίζοντας την ευθύνη και το βάρος της λήψης αποφάσεων. Έτσι, αποπροσωποποιούνται, χάνονται μέσα στην ορμή του κινήματος και σταδιακά αποδέχονται την κατάληψη της εξουσίας από εκείνους που μπορούν να σχεδιάζουν, να συνομιλούν με την υπόλοιπη κοινωνία, να ελέγχουν τα υποσυστήματα και τις δυναμικές της ομάδας τους, να εμπνέουν αφοσίωση, να προβλέπουν τα αποτελέσματα των ενεργειών τους.

Ο ηγετικός ρόλος συνήθως αλλάζει, καθώς το κίνημα ακμάζει ή παρακμάζει, αλλά στα τελικά του στάδια πολύ λίγο ομοιάζει με την αρχική ιδεολογία, που παρακίνησε πολλούς στην ανάληψη πολιτικής ή επαναστατικής δράσης. Μοίρα κάθε κοινωνικής εναλλακτικής που καταλαμβάνει την εξουσία, να αποκτά τα χαρακτηριστικά αυτής, ώστε να καθίσταται κατεστημένο και καταπιεστικό για πολλούς μόρφωμα.

Τα χαρακτηριστικά του ηγέτη –και ιδιαίτερα το χάρισμα– συνήθως αποδίδεται από τους οπαδούς ή την ιστορία πολύ αργότερα, και ιδίως αν ο αγώνας για καταξίωση των μεταβολών που ευαγγελίζεται είναι νικηφόρος. Η ψυχολογία της έσω-ομάδας είναι καταλυτική, σύμφυτη με την ανάγκη της ανθρωπότητας να εξιδανικεύει τους αρχηγούς και να έλκεται από επικές πράξεις.

Ο ηγέτης ενορχηστρώνει την κινητικότητα των κοινωνικών ομάδων, κατευθύνει τη δράση, συνομιλεί με

τα MME, πείθει, εφευρίσκει επιχειρήματα, διασυνδέει την επιμέρους ιδεολογία με τα εθνικά και συλλογικά οράματα, ανακαλύπτει κοινά σημεία ανάμεσα σε παγκόσμια και τοπικά γεγονότα, αλλά πρωτίστως επιστρατεύει το συναίσθημα, για να εξυπηρετήσει λογικούς στόχους και προοπτικές.

Οι σκοποί του κινήματος υπερβαίνουν το άτομο, τον ανθρωπισμό, το συγκεκριμένο, το περιστασιακό, και οι συνέπειες πολλές φορές δημιουργούν αθώα και ανύποπτα θύματα, που ποτέ δεν ρωτήθηκαν εάν ασπάζονται την ιδεολογία, τη ριζοσπαστική σκέψη, το καινοτόμο και το ιδανικό.

Η δυνατότητα του ηγέτη να διαμορφώνει αξίες και να αμφισβητεί άλλες αποτελεί το πιο επικίνδυνο όπλο.

MME, προπαγάνδα και διαδίκτυο

Ίσως η μεγαλύτερη ανατροπή στον προπαγανδιστικό ρόλο των MME είναι η εμφάνιση της διαδικτυακής επικοινωνίας. Είναι αλήθεια ότι στην προσπάθειά τους να ελέγξουν τη ροή των πληροφοριών οι κρατικοί σχηματισμοί δεν έδωσαν τη δέουσα σημασία στον παγκόσμιο ιστό, παρά μόνο όταν η απήχησή του άρχισε να πολλαπλασιάζεται με ρυθμούς γεωμετρικής προόδου και αφού κατανόησαν ότι ήδη έχει αφήσει πίσω του τον διαμεσολαβητικό του ρόλο διαφεύγοντας τον κίνδυνο της μετεξέλιξής του σε όργανο χειραγώγησης.

Η δύναμη της διαδικτυακής πληροφορίας έγκειται στον δυναμικό της χαρακτήρα, στην ευκαμψία της να παραπέμπει, να συνδέει, να συγγέεται. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει την πορεία της, τη χαοτική αλληλεξάρτησή της με άλλες συναφείς ή άσχετες πληροφορίες. Η ανάδυση και η ανασυγκρότηση του νοήματος, η διαμόρφωση των ερμηνειών, η ένταξη στην εμπειρία και κοσμοθεωρία του δέκτη, ο τρόπος επιλογής ή απαξίωσής της επαφίενται, παρά τις επικοινωνιακές και διαφημιστικές παγίδες, στην προσωπικότητα του χρήστη.

Το γεγονός αντίκειται στις βασικές προϋποθέσεις της προπαγάνδας, που, σύμφωνα με τον Lippmann (1922), είναι οι ακόλουθες:

- Πρόθεση του κράτους να εναρμονίσει τους στόχους των πολιτών με τις δικές του επιδιώξεις.
- Ύπαρξη διαχωριστικών ορίων ανάμεσα στο συμβάν και στην κοινή γνώμη.
- Επιλεκτική διάχυση πλευρών της πληροφορίας.
- Κοινή γνώμη που έχει συνηθίσει να ερμηνεύει τον κόσμο με στερεότυπα, γενικευμένες κατηγορίες, διαπολικές αναπαραστάσεις. Τα ΜΜΕ εμφανίζονται ως η ενδιάμεση ρυθμιστική αρχή ανάμεσα στις υποκειμενικές αντιλήψεις και την πραγματικότητα.
- Κοινή γνώμη η οποία αγνοεί πως η συμμετοχή της στις διεργασίες του δημοκρατικού πολιτεύματος υφίσταται μόνο κατ' επίφαση, επειδή η κυρίαρχη τάξη ελέγχει τη ροή της πληροφορίας ανάλογα με τα συμφέροντά της.

- Η προπαγάνδα πρέπει να διαχέεται σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητας για να είναι αποτελεσματική.
- Το συναίσθημα νοείται ως συμπλήρωμα των ορθολογιστικών αντιλήψεων για την απεικόνιση της πραγματικότητας και μάλιστα αναπληρώνει σε μεγάλο βαθμό την έλλειψη σφαιρικής πληροφόρησης. Τα MME επιχειρούν μέσω μιας επιτυχούς ή ανεπιτυχούς μείξης συναισθήματος και εκλογίκευσης να παρουσιάσουν το γεγονός ή την είδηση υπό το πρίσμα της κυρίαρχης ιδεολογίας.
- Οι πολίτες εσωτερικεύουν ως δικές τους πολιτικές τοποθετήσεις, ιδεολογίες και κουλτούρες, που παρουσιάζονται ως υποδειγματικές από τα MME. Ο άνθρωπος, εξαιτίας της περιορισμένης εμπειρίας, της έλλειψης εναλλακτικών, της ανεπαρκούς καλλιέργειας, θεωρείται ως παθητικός δέκτης, ανίκανος να διαχειριστεί το συλλογικό, αλλά παραμένει υπεύθυνος μόνο για τον ατομικό προσδιορισμό του.
- Η προπαγάνδα εμπερικλείει την έννοια του σχεδιασμού, της στρατηγικής και της βαθιάς γνώσης των ψυχολογικών-κοινωνικών δυναμικών της κοινής γνώμης. Η απλοϊκή άποψη ότι οι ομάδες εξουσίας μπορούν εύκολα να διαχειριστούν τη μάζα έχει προ πολλού ανασκευαστεί.
- Η προπαγάνδα σήμερα νοείται ως ένα είδος συμβολαίου οι όροι του οποίου μπορούν ανά πάσα στιγμή να τεθούν σε επαναδιαπραγματεύση.
- Κατά τον Ellul (1965), η προπαγάνδα αποτελεί

ένα άθροισμα τεχνικών από ένα κέντρο εξουσίας προς μία ομογενοποιημένη –μέσω ψυχολογικών χειρισμών– ομάδα, με σκοπό τη διασφάλιση της ενεργούς συμμετοχής ή της ανοχής ή της συναίνεσής της.

Η επικοινωνία είναι ο μηχανισμός προσαρμογής που επέτρεψε στο ανθρώπινο είδος να εξελιχθεί. Η κυριότερη έκφρασή της, η γλώσσα, είναι το διαφοροποιητικό σύστημα συμβόλων που προήγαγε την αφαιρετική σκέψη, εκτόξευσε τις δυνατότητες της νοημοσύνης και απάλλαξε τη σκέψη από την τυραννία του συγκεκριμένου, του χωροχρονικά προσδιορισμένου και του εφήμερου. Το επίπεδο της επικοινωνίας μπορεί να καθορίσει τον ρυθμό γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών, ενώ, σύμφωνα με την κοινωνιολογία, είναι το μέτρο που διαμορφώνει την κοινωνική τάξη, χαρακτηρίζει την κουλτούρα και σηματοδοτεί τα πολιτισμικά προϊόντα.

Η επικοινωνία είναι η προβολή του εαυτού προς τα έξω, ο αρωγός των αισθήσεων για την κατανόηση του κόσμου, αλλά ταυτόχρονα η αποποίηση των υλικών ερεθισμάτων ως της μοναδικής οδού ερμηνείας της πραγματικότητας. Η επικοινωνία οριοθετεί το συλλογικό ασυνείδητο και αναδεικνύει την ιστορικότητα. Οι περιορισμοί της αντανακλούν τη βραδύτητα στην ανάπτυξη, ενώ ανατροφοδότησή της επικυρώνει την ποιότητα της στρατηγικής και του σχεδιασμού. Η ίδια η κοινωνία δεν είναι παρά μία φαντασιακή θέσπιση επικοινωνιακών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων. Ως

τέτοια, ήταν αναμενόμενο να χρησιμοποιηθεί ως εξουσιαστικό εργαλείο και ως αναπαραγωγή της κυρίαρχης ιδεολογίας. Υπό το πρίσμα αυτό, η προπαγάνδα μπορεί να οριστεί ως διάδοση του αξιακού συστήματος των κέντρων εξουσίας, με τέτοιον πειστικό τρόπο, ώστε οι αναπαραστάσεις των πολιτών να συγκλίνουν προς τους στόχους της ηγετικής τάξης. Η αμφισημία των νοημάτων και οι πολλαπλές πιθανότητες ερμηνείας της αντικειμενικότητας μειώνονται, εξαιτίας της συστηματικής προσπάθειας της εξουσίας να αποκρύψει εναλλακτικές νοηματοδοτήσεις και να υπερτονίσει όσες μπορούν ευχερέστερα να περιγράψουν τις αντιλήψεις της. Οι αναλύσεις για την πραγματικότητα που επιχειρούνται δεν είναι αναγκαστικά λανθασμένες, αλλά πάντοτε φέρουν το στοιχείο του εμπρόθετου και της σταδιακής κορύφωσης. Η πειθώ εξαρτάται από το κύρος του πομπού, από το μέσο διάσωσης των νοημάτων, από το περιεχόμενο του μηνύματος, από την κριτική ικανότητα της κοινωνίας (ή από τη διάθεσή της να συνηγορήσει σε μία έκπτωση της ικανότητας αυτής), από τη συγκυρία και τις ιστορικές συνθήκες. Η προπαγάνδα προϋποθέτει κουλτούρα χαμηλής ανοχής ή ανικανότητας για διάλογο, συλλογική αποποίηση κοινωνικών ευθυνών, πόλωση ή απογοήτευση από αποτυχημένες απόπειρες εγκαθίδρυσης διαλεκτικών και δημοκρατικών κανονιστικών ορίων.

Ως επικοινωνιακό σχήμα, η προπαγάνδα μειώνει την απροσδιοριστία, προτείνει καταληπτά και ιδανικά για αναπαραγωγή μηνύματα, εξουδετερώνει τον μειοψηφικό λόγο, ενώ η αποδοχή της εκδηλώνεται ως επι-

θυμία του λαού για αποσόβηση κινδύνου, για αύξηση του βιοτικού επιπέδου ή για άρση της ανασφάλειας, που συνεπάγεται η μία κατ' επίφαση πολυφωνία που δεν στηρίζεται στον κριτικό λόγο. Η προπαγάνδα είναι μέσο πειθάρχησης και εξουσίας (εφόσον αυτή νοηθεί ως συστηματική επιρροή) και διεκπεραιώνεται διά των ΜΜΕ, που διαθέτουν πολλαπλασιαστική αξιακή ισχύ και δρουν ως υποδείγματα, ακόμη και μέσα από την παρακμιακή επιδείνωση των ερμηνειών τους.

Η προπαγάνδα εκδηλώνεται απροκάλυπτα ή με πλάγιους τρόπους. Κατά την ενορχήστρωσή τους αξιοποιούνται όλα τα πορίσματα των ερευνών για αλλαγή στάσεων και πεποιθήσεων. Συνήθως γίνεται φανερή μετά το πέρας των συνεπειών της, ενώ ενίοτε η σημασία της έχει υπερεκτιμηθεί ή τεχνηέντως υποτιμηθεί. Οι πολίτες ενδίδουν σε αυτή, συνειδητά ή ασυνείδητα, ως αντίδραση σε μαζικά συναισθηματικά βιώματα και συλλογικές απειλητικές εμπειρίες. Το σίγουρο είναι πως η προπαγάνδα –είτε ως αποσιώπηση, είτε ως ψέμα, είτε ως τεχνική– υποθάλλει την κατάλυση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, διακυβεύει τα ιδεώδη και λεηλατεί την ελεύθερη βούληση. Σύμμαχοί της το πλημμελές εκπαιδευτικό σύστημα, η αποπροσωποποίηση, ο ατομισμός και η διαλεκτική ένδεια. Προαγωγός της και αργυραμοιβός των ανθρωπιστικών ιδανικών ο πόθος για την εξουσία, το κέρδος και η ψευδαίσθηση πως η κραταιότητα μπορεί να διαρκέσει εσαεί. Δυστυχώς, η επιστήμη της ψυχολογίας και επικοινωνίας έχει περιγράψει αναλυτικά τις αχίλλειους πτέρνας της κοινής γνώμης και

τα ευρήματα αυτά χρησιμοποιούνται κατά κόρον εις βάρος των αδαών.

- Η προπαγάνδα δημιουργεί ανάγκες ή επιτείνει τις υπάρχουσες.
- Δραματοποιεί λανθάνοντα ή υπαρκτά συναισθήματα.
- Αναζωογονείται με την επανάληψη.
- Γίνεται πιστευτή όταν εκπέμπεται από πολλές πηγές που αλληλοσυμπληρώνονται.
- Είναι αποτελεσματικότερη όταν προβάλλει τα μηνύματά της σε φαινομενικά ουδέτερο πλαίσιο.
- Γίνεται περισσότερο πετυχημένη όταν τα νοήματά της δεν είναι διεκδικητικά ή απαιτητικά, αλλά φαντάζουν ως λογικά αποκυήματα της σκέψης των πολιτών.
- Δηλητηριάζει τον κριτικό λόγο, όταν ενσωματώνει τα αντίθετα επιχειρήματα με τέτοιον τρόπο, ώστε να τα γελοιοποιήσει, κάνοντας την κοινή γνώμη να υποθέσει πως μετέχει μιας δημοκρατικής αντιπαράθεσης.
- Εκτροχιάζει την ορθή σκέψη, παρουσιάζοντας ψευδή δεδομένα ή αποσιωπώντας άλλα. Για παράδειγμα, εμφανίζει μία ιδέα ως πολύ πιο διαδεδομένη απ' ό,τι πραγματικά είναι, έναν υποθετικό κίνδυνο ως απειλή, οδηγεί την κοινή γνώμη σε εκβιαστικά διλήμματα, του τύπου «πτώχευση ή ξεπούλημα των βασικών δικαιωμάτων», «ανοχή στους μετανάστες ή διασάλευση της δημόσιας ασφάλειας», χωρίς να την εκθέτει σε ενδιάμεσες, πιο μετριοπαθείς λύσεις.

Σε κάθε περίπτωση, η προπαγάνδα εκμεταλλεύεται τον φόβο για τη διαφορετικότητα και την ανάγκη του ατόμου να μοιράζεται κοινές αξίες με τις ομάδες στις οποίες ανήκει. Οι επαγγελματίες που τη σχεδιάζουν αρχίζουν να παρουσιάζουν τις βασικές της θέσεις σε ανύποπτο χρόνο, εγείρουν ζητήματα εκ του μη όντος, μόνο και μόνο για να τεθούν έστω προς συζήτηση, επανέρχονται ξανά και ξανά, γνωρίζοντας ότι η αλλαγή, αν δεν είναι επαναστατική, είναι δύσκολη στην επίτευξή της. Η προσπάθειά τους εντείνεται, για να πείσουν τα μέλη της ομάδας-στόχου πως το περιεχόμενο της προπαγάνδας έχει ενσωματωθεί στις αξίες, τις συνήθειες και τους στόχους της ομάδας. Τέλος, αφήνουν τους ψυχολογικούς μηχανισμούς της συμμόρφωσης και της υποταγής να συνεχίσουν το έργο τους. Οποιοδήποτε μήνυμα –ακόμη κι εκείνα που δεν ευσταθούν λογικά– μπορεί να αποτελέσει επιδίωξη της στρατηγικά σχεδιασμένης προπαγάνδας. Ας υποθέσουμε ότι υπάρχει συμφέρον στη βιομηχανία των κινητών τηλεφώνων να αποκρούσει την επικινδυνότητα της ακτινοβολίας για τη δημόσια ασφάλεια. Στο προπαρασκευαστικό στάδιο θα αξιοποιηθούν δηλώσεις επιστημόνων που αμφισβητούν την αξιοπιστία, εγκυρότητα και δεοντολογία των μελετών και που υποστηρίζουν το αντίθετο. Θα εγερθούν επιχειρήματα ακόμη και για το προσωπικό κύρος των επιστημόνων που εναντιώνονται στους στόχους της βιομηχανίας, σκάνδαλα γι' αυτούς θα αποκαλυφθούν ή θα κατασκευαστούν, θα προβληθούν από τα ΜΜΕ ισχυρισμοί πως ο πολλαπλασιασμός των κεραιών κινητής τηλεφωνίας ελαχιστοποιεί την έκθεση

στην ακτινοβολία, το κοινό θα βομβαρδιστεί με ακατάληπτες έννοιες, όπως το SAR σώματος-κεφαλής, θα αλλοιωθούν στατιστικά δεδομένα ή θα αποσιωπηθούν άλλα, διάσημοι αστέρες θα εμφανιστούν στην τηλεόραση μιλώνοντας με δημοφιλείς ατάκες στα κινητά και γενικά όλα θα καλυφθούν από την απροσδιοριστία της μη απόδειξης. Έτσι ακριβώς εξελίχθηκε η προπαγάνδα εναντίον της αφύπνισης για την υπερθέρμανση του πλανήτη ή η ανάλογη εκστρατεία υπέρ του καπνίσματος. Έχει μείνει ιστορικό το σύνθημα: «Οι γιατροί καπνίζουν CAMEL».

Η προπαγάνδα πετυχαίνει όταν εξαπλώνεται σε κάθε πτυχή της κοινωνικής ζωής. Στο παραπάνω παράδειγμα για την κινητή τηλεφωνία είναι σκόπιμο να θεσμοθετηθούν βραβεία για τους επιστήμονες ή φοιτητές που θα αποδείξουν ότι η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία είναι ακίνδυνη, εάν χρησιμοποιηθεί λογικά, που θα ανακαλύψουν οικιακές συσκευές με μεγαλύτερα όρια εκπομπής ή που θα εμφανίσουν εξαρτήματα τα οποία απορροφούν τη βλαβερή ακτινοβολία.

Η προπαγάνδα διασπείρεται ταχύτατα, όταν την ενστερνίζονται άτομα που αποτελούν αυθεντίες για τον περίγυρό τους, τα οποία στη συνέχεια μετατρέπονται σε πολλαπλασιαστικούς φορείς της. Είναι γνωστό ότι δεν επηρεάζει και δεν αφορά άμεσα σε όλα τα μέλη μιας ομάδας. Και αυτά όμως θα αποδεχτούν τα νοήματά της, εάν ένα σημαντικό πρόσωπο του περιβάλλοντός τους αλλάξει απόψεις εξαιτίας της. Η προπαγάνδα αυτοτροφοδοτείται, επειδή τα άτομα που τροποποιούν τις πεποιθήσεις τους –σύμφωνα με τις

θεωρίες της γνωστικής ασυμφωνίας– πρέπει να βρουν, να αποδεχτούν και να διασπείρουν ακλόνητα επιχειρήματα, τα οποία θα δικαιολογήσουν την αλλαγή από τις παλιές εκπεφρασμένες απόψεις τους. Η προπαγάνδα, για να πετύχει, χρειάζεται συνειδητοποιημένους ή μη συνεργάτες. Οφείλει να ανακαλύπτει τις αδυναμίες του συστήματος, τις προδιαθέσεις και τις τάσεις του, την αντίστασή του στην αλλαγή. Η προπαγάνδα δεν είναι αναγκαστικά αρνητική, ειδικά εάν οι στόχοι της ταυτίζονται με το γενικό καλό – π.χ., μία εκστρατεία για την πρόληψη των διάφορων μορφών καρκίνου, υπέρ της πρόληψης για τη γνωριμία με μειονοτικές ομάδες κ.λπ. Πάντα, όμως, η ύπαρξή της βασίζεται στην αρχή ότι ο λαός είναι αρκετά ανώριμος ώστε να διαμορφώσει τις δικές του απόψεις, ελλιπώς πληροφορημένος για την ποικιλία των θεμάτων της κοινωνικής ζωής και εγκλωβισμένος σε αυθαίρετες, στερεοτυπικές ερμηνείες, οι οποίες πρέπει να αλλάξουν.

Το μήνυμα που εκπέμπεται από την προπαγάνδα πρέπει να είναι έτσι διαμορφωμένο, ώστε να προσελκύει το ενδιαφέρον πολλών κοινωνικών ομάδων, να αποτελεί συμπύκνωση και συνισταμένη ετερόκλητων απόψεων, πάνω στις οποίες θα επιδράσει διαμεσολαβητικά και συναινετικά, προσανατολίζοντάς τες προς τη δική της νοηματοδότηση. Υπό το πρίσμα αυτό, η προπαγάνδα επαναπροσδιορίζει τη στοχοθεσία των κοινωνικών ομάδων, προτείνει εναλλακτικές προσεγγίσεις και συμβάλλει στη συνοχή· μειώνει την αμφιβολία και διασφαλίζει το πολυπόθητο αίσθημα ασφά-

λειας και προβλεψιμότητας σε όσους την ασπαστούν. Είναι γεγονός ότι η προπαγάνδα μπορεί να ξεκινήσει ως μειονοτική επιρροή, η οποία σταδιακά θα καταστεί πλειονοτική, εφόσον διατηρήσει τη σταθερότητα στα μηνύματά της και εάν γίνει ικανή είτε να αξιοποιήσει διαστάσεις και προδιαθέσεις της κυρίαρχης ιδεολογίας είτε να εκμεταλλευτεί αδυναμίες και στοιχεία της που, συν τω χρόνω, καθίστανται μη λειτουργικά και αμφισβητήσιμα.

Ας πάρουμε, για παράδειγμα, το φαινόμενο της ανεργίας, μία νοσηρή και ενοχική κατάσταση, η οποία πλήττει τη νεοφιλελεύθερη κοσμοθεωρία, προεκτείνεται στην κοινωνική, οικονομική και προσωπική ζωή των πολιτών, ενώ προκαλεί αισθήματα οργής, απαξίωσης και αυτοκύρωσης των δημοκρατικών ιδεωδών. Ταυτόχρονα, επιτείνει την ανομία, την αμφισβήτηση των θεσμών και δοκιμάζει τις αντοχές και ανοχές του λαού. Η προπαγάνδα που θα θελήσει να επικεντρώσει την προβληματική στους μετανάστες ή στο σπάταλο κράτος πρόνοιας θα κατευθύνει τα MME στην ανάδειξη θεμάτων εγκληματικότητας, σπατάλης στον δημόσιο τομέα, στη σκανδαλολογία, θα προβάλλει έρευνες ειδικών, οι οποίοι θα υπερτονίσουν τις ποινικές πράξεις των αλλοδαπών (αγνοώντας τις αντίστοιχες των Ελλήνων), θα παρουσιάσει μαρτυρίες Ελλήνων μεταναστών σε Αμερική και Ευρώπη, υπαινισσόμενη τον υποδειγματικό τρόπο συμπεριφοράς τους στα ξένα κράτη, θα πείσει τους πολίτες ότι οι δημόσιοι υπάλληλοι παρασιτούν σε βάρος του ελληνικού λαού, θα εξάρει στατιστικά για τον χρόνο των διακοπών σε προηγ-

μένες βιομηχανικά χώρες, θα ενισχύσει το πατριωτικό πνεύμα των εντοπίων και θα υιοθετήσει επιχειρηματολογία της λαϊκής θυμοσοφίας. Η πόλωση που θα επέλθει θα προωθήσει τα αξιώματα της προπαγάνδας, τα οποία εάν προβληθούν προσεκτικά, θα αξιοποιήσουν το momentum της κοινής γνώμης, που με τη σειρά της θα αποδεχτεί ριζοσπαστικότερες λύσεις.

Οι εφημερίδες και η τηλεόραση (και σε μικρότερο βαθμό το ραδιόφωνο) αντικατέστησαν προοδευτικά τους συνειδητοποιημένους και καταρτισμένους δημοσιογράφους με φερέφωνα της αρχισυνταξίας, η οποία, υπό την απειλή των μετρήσεων τηλεθέασης, ακροαματικότητας και αναγνωσιμότητας, τους παρασύρει σε έναν αέναο αγώνα αυτοπροβολής, μέσω της εστίασης σε ανάλαφρα θέματα, επιφανειακής προσπέλασης της είδησης, διά της επικέντρωσης στις μη σημαντικές πτυχές της και σε έναν αδυσώπητο αγώνα επικράτησης. Ένα συμβάν, όσο αδιάφορο κι αν είναι, αναγάζεται σε είδηση επειδή ακριβώς προβάλλεται από τα άλλα ΜΜΕ.

Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια επιδεικνύεται μία μη δεοντολογική ανοχή σε αδιασταύρωτες πληροφορίες, ακόμη και σε κατασκευή της είδησης. Οι σχέσεις εργασίας των δημοσιογράφων μεταλλάχτηκαν σε ελαστικές, οι αμοιβές πήραν την κατιούσα και ολόένα και περισσότεροι «free-lancers» επιχειρούν να «πουλήσουν» το θέμα τους. Μέσα στον ορυμαγδό της μετριότητας ανέτειλαν και οι αστέρες των media, οι οποίοι υποτίθεται ότι φέρουν έναν περισσότερο κριτικό λόγο, συνομιλούν απευθείας με την εξουσία και

θεμελιώνουν την αμφίδρομη σχέση του λαού με αυτήν. Η παραπάνω κατάσταση επιτείνει τις δυνατότητες της προπαγάνδας, η οποία πλέον μπορεί να εκπορευείται από κέντρα συμφερόντων μέσα από τα MME ή διευκολύνει τη διαπραγμάτευση των μέσων μαζικής ενημέρωσης με τα πολλαπλά κέντρα εξουσίας (πολιτικής ή οικονομικής): ενώ συνηθίζουν τον λαό σε καθημερινή μαζική παρακολούθηση εύπεπτων θεμάτων, η προπαγανδιστική προσπάθεια διαχέεται μέσω του λόγου των «ποιοτικών» πολιτικών αναλυτών, που σαν τηλεαστέρες έχουν κατακτήσει βαρύνουσα θέση ως πηγές μηνυμάτων. Ο λόγος τους από δημοσιογραφικός γίνεται εξουσιαστικός, κατευθυντικός και εμπρόθετα στοχοποιημένος, ενώ οι τηλεθεατές υποβιβάζονται σε παθητικούς αποδέκτες συγκρουσιακών πάνελ, που, αντί να εδραιώνουν τις δημοκρατικές αξίες, εκμεταλλεύονται την ανομοιογένεια και την ετερότητα της σύνθεσής τους, για να πείσουν ως προς την πολυφωνία τους. Αντίθετες απόψεις ποδοπατούνται, γελοιοποιούνται, ελαχιστοποιούνται και το τελικό συμπέρασμα παραμένει αναφαίρετο δικαίωμα του δημοσιογράφου. Οι τακτικές αυτές έχουν επιβάλει στο λαϊκό αισθητήριο τον θεσμό των αυτόκλητων θεματοφυλάκων της δημοκρατίας, των αυτο-αναγορευθέντων διαμεσολαβητών και επιλογέων της είδησης, των άνωθεν επιβεβλημένων διαιτητών μεταξύ λαού και εξουσίας, που υποκαθιστούν τα συλλογικά και τα βαρέως τρωθέντα συνδικαλιστικά κινήματα. Οι δημοσιογράφοι αυτοί είναι φορείς προπαγάνδας, μεταφέρονται στις αρχές κάθε τηλεοπτικής σεζόν από κανάλι σε κανάλι, έχουν αυξη-

μένη πρόσβαση σε έντυπα, ραδιοφωνικούς σταθμούς και διαδίκτυο, ενώ οι απόψεις τους χαρακτηρίζονται από αστάθεια, αιφνίδια μεταβολή, ακραίο λόγο, επιφανειακή πολιτική ανάλυση, αλλά, παρ' όλα αυτά, βαρύνουσα σημασία στον σχηματισμό εντυπώσεων και στη χειραγώγηση της κοινής γνώμης.

Η προπαγάνδα στηρίζεται στους ψυχολογικούς μηχανισμούς της αλλαγής των στάσεων, καθώς και στη θεωρία των σχημάτων του Piaget: οι πληροφορίες που διαχέει γίνονται εύκολα αποδεκτές, όταν δεν συγκρούονται με αυτές που είναι ήδη οργανωμένες σε σχήματα και επομένως είναι ευχερέστερο να αφομοιωθούν. Τελικός στόχος η αναπροσαρμογή των σχημάτων και η αναδιάταξη των πληροφοριών που περιέχουν, δεδομένου ότι αποτελούν δυναμικές οργανωσιακές δομές. Το περιεχόμενό τους είναι λογικό, αλλά και συναισθηματικό και η επεξεργασία γίνεται και στα δύο επίπεδα, αν και οι περισσότερες έρευνες καταλήγουν ότι τελικά επικρατεί η θυμική διάσταση. Οι πληροφορίες μιας προπαγανδιστικής απόπειρας μπορεί να απευθυνθούν με άμεσο τρόπο στο συναίσθημα ή στο ένστικτο της αυτοσυντήρησης: π.χ., ένα εκατομμύριο άνεργοι στην Ελλάδα και ενάμισι εκατομμύριο ο αριθμός των μεταναστών, χωρίς να υπαινίσσονται καμία λογική συνάφεια μεταξύ των εννοιών που προβάλλονται. Άλλοτε ενδύονται τον μανδύα της κοινής λογικής και με ψευδοεπιστημονικό τρόπο επιχειρούν να τεκμηριώσουν τη θέση τους: η μείωση του εξωτερικού χρέους και ο έλεγχος των δημόσιων δαπανών μακροπρόθεσμα θα επιφέρουν ανάπτυξη (άσχετα αν η οικονομική θεωρία

αδυνατεί να αποδείξει κάτι τέτοιο).

Στην ελληνική πραγματικότητα, ισχυρά προπαγανδιστικά μηνύματα είναι τα κομματικά συνθήματα, προτάσεις συμπυκνωμένου συναισθήματος και ισχυρού συγκινησιακού φορτίου, που αποτελούν την επιτομή της πολιτικής ιδεολογίας και ουσιαστικά δεν λένε τίποτα: «Αλλαγή» το 1981, «Απαλλαγή» το '89, «Υπάρχει καλύτερη Ελλάδα», αργότερα – επιφωνηματική λογική, κενή περιεχομένου. Οι στάσεις θεωρητικά προηγούνται της συμπεριφοράς, αλλά κατά πάσα πιθανότητα εδραιώνονται μετά την πράξη, η οποία ανακυκλώνει και επιβεβαιώνει το προπαγανδιστικό περιεχόμενο, αναγάγοντάς το σε προσωπική πεποίθηση και φιλοσοφία. Η μαζική αλλαγή των στάσεων μπορεί να οδηγήσει τη δυναμική των ομάδων σε σύγκρουση, εάν οι ηγέτες διεκδικήσουν τον ρόλο τους, σε συμφιλίωση, εφόσον επικρατήσει ο ένας από τους δύο, ή σε πόλωση, εάν οι ιδεολογικώς αντιπαρατιθέμενοι είναι ισοβαρείς. Φυσικά η πρώτη και η τρίτη περίπτωση απαιτούν τη σπατάλη κοινωνικών και οικονομικών πόρων, ενώ στόχος της προπαγάνδας είναι η αναίμακτη επικράτηση. Στον αγώνα της μεγάλης σημασία έχουν τα σύμβολα, τα υποδείγματα και τα στερεότυπα. Αν επιδιώξει να εισαγάγει το καινοτόμο, το καινοφανές και το διαφορετικό, θα καταστεί αποτελεσματικότερη, επειδή η κοινωνική αδράνεια σταδιακά και νομοτελειακά υποχωρεί, για να γίνει η μετάβαση στην εποχή που το νέο συνυπάρχει με το παλιό, ενώ στο τέλος το πρωτοποριακό μετατρέπεται σε status quo.

Η προπαγάνδα μπορεί να αναφέρεται σε ενδοσυ-

στημικές αναμετρήσεις ή σε δι-ομαδικές σχέσεις. Ενδεχομένως να είναι βραχείες ή μακροπρόθεσμες, να έχουν συγκεκριμένους προσδιορισμούς ή να ευαγγελίζονται καθολικές κοινωνικές και θεσμικές αλλαγές, να επιτυγχάνουν μέσω της ευρείας διάδοσής τους, αλλά και διά του μυστηριώδους και λανθάνοντος. Ενίοτε ξεκινούν ως γραφικές, αλλά ενδιαφέρουσες για το κοινό απόψεις και καταλήγουν σε παγκόσμια κινήματα. Εδώ φαίνεται να ισχύουν όλες οι θεωρίες της μειονοτικής επιρροής. Τέλος, πολλές αντι-προπαγανδιστικές ενέργειες λαμβάνουν οι ίδιες τον χαρακτήρα της προπαγάνδας.

Μέλημα της προπαγάνδας ο προσηλυτισμός, η εισαγωγή των ιδεών, μέσων, προσδοκιών της σε ένα υπάρχον πολιτιστικό σύστημα, με αρχικό στόχο την οργάνωση κάποιων επιρρεπών στην αλλαγή (ή ψυχολογικώς ματαιωθέντων ή απογοητευμένων) μελών γύρω από τις θεωρίες της. Ο αρχικός αυτός πυρήνας επιδιώκει την προσέλκυση άλλων θιασωτών, την αποδυνάμωση ή γελοιοποίηση των αντίθετων φωνών και τη διασφάλιση της ουδετερότητας των αδιάφορων. Η αρχική της εμφάνιση στο προσκήνιο πρέπει να είναι επιμελώς σχεδιασμένη και να βασίζεται στη χρήση δι-ακριτών και εύκολων στην κατανόηση συμβόλων. Οι κατηγορίες δέον να αφομοιώνονται με άνεση: εχθροί και φίλοι αναδεικνύονται, οι τακτικές αντιγράφονται άκοπα, οι προθέσεις είναι ευκρινείς και φαινομενικά δεν προσβάλλουν την κυρίαρχη ιδεολογία, ενώ στηρίζουν τα αξιακά δεδομένα. Τα κίνητρα είναι πάντοτε αλτρουιστικά, πατριωτικά, φιλόanthρωπα ή εξυπη-

ρετούν, τουλάχιστον στην περίπτωση της διαφήμισης, έναν αποδεκτό στόχο – το κέρδος. Τα μέλη της κοινότητας μπορούν να ταυτιστούν με τα σύμβολα, να αναγνωρίσουν τμήματα του πραγματικού ή ιδεατού εαυτού τους.

Η θλίψη της εξουσίας

Εξετάστε με βλέμμα εναργές τον δημόσιο βίο και σύντομα με δέος θα διαπιστώσετε πως κίβδηλες είναι οι θεωρίες που από πράξεις και έργα και παραδείγματα δεν συνοδεύονται. Ο λόγος έχει την ιδιότητα να συγχέει το πραγματικό με το ιδεατό, το άτοπο με το λογικό, το επαχθές με το ποθητό. Στη γλώσσα όλα συνδέονται, δικαιολογούνται, υποστηρίζονται. Όμως είναι η δράση που καταξιώνει και επικυρώνει όσα στον νου με περισσή ευκολία συναγελάζονται. Και το βάθος των στερήσεων ή των θυσιών η δοκιμασία, που καταδεικνύει την αξία των προθέσεων.

Αν μάλιστα η ματιά σας διακορευσει το επίπλαστο, θα συμπεράνετε, όχι με λιγότερη φρίκη, πως πίσω από την κάθε φαυλότητα κρύβονται η ανεπάρκεια και η ανασφάλεια, συγκεκαλυμμένες με τον μανδύα του συνωμοτικού, του απωθημένου και του απροσδιόριστου. Κάθε τάση για εξουσία καταμαρτυρεί σεξουαλική διαστρέβλωση, βροντοφωνάζει τους επαίνους της μητέρας που δεν ειπώθηκαν, διατρανώνει τη χαμηλή αυτοεκτίμηση που δεν κερδήθηκε με σεβασμό, ευδιάκριτα όρια, υπευθυνότητα και αγάπη. Μία μορφή δια-

στροφής το πάθος για άσκηση συστηματικής επιρροής στους ανθρώπους, το οποίο κατευνάζει την οργή ενός παιδιού που δεν αξιώθηκε της νηνεμίας και της θωπείας που του έπρεπε.

Κι έτσι, κινήματα ολόκληρα αναζητούν τις ρίζες σε μία ερωτική ματαίωση, στη μανία για επίδειξη και στην αποτρόπαια ναρκισσιστική επιβεβαίωση, πλασιωμένα εκ των υστέρων με ρακένδυτες ιδεολογίες και λέξεις βαρύγδουπες και ασθμαίνουσες.

Η ιστορία, που γράφεται από τους ηγέτες και όχι από τον απλό άνθρωπο, είναι μία αφήγηση πόνου, θανάτου και κοινωνικού εξανδραποδισμού.

Ψάξτε, λοιπόν, τα πεπραγμένα και την προσωπικότητα, όχι μόνο των πολιτικών, αλλά όλων εκείνων των μικροτυράννων της καθημερινότητας –καθηγητών, ιερέων, προέδρων, πανεπιστημιακών, διευθυντών– και σταδιακά θα εξυφάνετε το σουρεαλιστικό σκηνικό διαπλεκόμενων ερωτικών παθών, παραλογισμού, ενστίκτων καθηλωμένων, που ανανήφουν και ενδυναμώνονται από τη διεγερτική έξαψη μιας εξουσίας μάταιης, εφήμερης και τοξικής. Δείτε κάποιον να φανατίζεται με ιδεολογίες, όσο ουμανιστικές κι αν είναι, και θα έχετε μπροστά σας έναν ανώμαλο ο οποίος ονομάτισε τις ανάγκες του ιδανικά.

Γιατί η κοινωνική αλληλεγγύη, η αγάπη και η αρετή δεν είναι ιαχή, αλλά μία σιωπηλή και μοναχική πορεία προς την αυτοπραγμάτωση. Και το αίτημα για αμεσότερη δημοκρατία, για την ιστορία των πολιτών, πιο επίκαιρο από ποτέ.

Κεφάλαιο 7 Δραματοθεραπεία

Μια εισαγωγή

Ο βίος δεν είναι παρά μια αναπαράσταση του εαυτού και των σχέσεών του με το περιβάλλον και τους άλλους. Η αφήγηση αυτή της ιστορικότητας, που καθορίζει όλες τις εκφάνσεις της προσωπικότητας, δεν γίνεται αυτόματα, αλλά εξελίσσεται σταδιακά, ξεκινώντας από το αδιαφοροποίητο εγώ, τις εξωλεκτικές εκφράσεις, τους ήχους, τις κινήσεις, τις γεύσεις, την αφή της βρεφικής ηλικίας, συνεχίζοντας με τους μύθους και τη φαντασία και καταλήγοντας στη γλώσσα, στη φιλοσοφία και στον απολογισμό της ζωής.

Καθώς ωριμάζουμε, η κατανόηση των σχέσεων γίνεται περιπλοκότερη, ακριβέστερη, συμβολικότερη, η αυτοεικόνα αποκτά συνοχή μέσα από τη διαφοροποίηση από τους άλλους, από τη διάκριση γνωστού και αλλότριου, και οι αναπαραστάσεις εγκαθιδρύονται εντονότερα, έτσι που μπορούμε με βεβαιότητα να ισχυριστούμε ότι αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, ώστε να ταιριάζει σε αυτές κι όχι το αντίθετο.

Αν παρατηρήσετε τον εαυτό σας, θα δείτε εμβρόντητοι όλες τις επαλληλίες των εσωτερικεύσεων, που

προέρχονται από τα πρώτα βρεφικά σας ερεθίσματα και ανάγονται σε όλες τις παρούσες χαοτικές κοινωνικές συσχετίσεις. Το άθροισμα των σχέσεων τους είστε εσείς. Κι αν πολλοί θεωρούν ότι η λογική διέπει τη συμπεριφορά, από καιρό είναι γνωστό ότι υπό συνθήκες πίεσης, διέγερσης, άγχους, οι αναφορές από το παρελθόν και το υποσυνείδητο αυξάνονται τόσο γεωμετρικά, που το εσωτερικό παιδί μπορεί να επηρεάσει, να κινητοποιήσει, να καθηλώσει, να αποδιοργανώσει και τον πιο συγκροτημένο χαρακτήρα. Αλήθεια, πόσοι από σας πιστεύετε ότι τα μοτίβα κοινωνικοποίησης σας στο νηπιαγωγείο δεν επηρεάζουν αθέατα τις ατραπούς της σημερινής επικοινωνίας σας; Και πόσοι από σας θα τολμούσατε να τους ξαναζήσετε επί σκηνής;

Στη δραματοθεραπεία οι σχέσεις αυτές αποτυπώνονται με τον ίδιο εξελικτικό τρόπο: ο θεραπευτής προτρέπει την ομάδα να ξεκινήσει με ήχους και κινήσεις, προχωρά στις εικόνες, για να περάσει στον λόγο και στη μίμηση σύνθετων ανθρώπινων διεπαφών. Αντίστοιχα, η έκφραση από οριοθετημένη γίνεται πιο ελεύθερη, τα όρια διευρύνονται, για να περικλείσουν όλη την εμπειρία, αλλά και τις προσδοκίες για το μέλλον. Μέσω της τέχνης η ιδιοσυγκρασία αναδεικνύεται αποτελεσματικότερα, η επικοινωνία και το παίξιμο ρόλων ξεδιπλώνει και αντικατοπτρίζει όσα ήδη βιώθηκαν ή σχεδιάζονται.

Ο θεραπευτής πρέπει να ξεχωρίσει τις καταβολές και τα θεμέλια των συμπεριφορών που εκτυλίσσονται μέσα στην ομάδα, να ενοποιήσει τρεις κόσμους: το

εδώ και τώρα της ομάδας, τα κοινωνικά και συναισθηματικά της δίκτυα εκτός αυτής, τις επαλληλίες των σχέσεων που διαμόρφωσαν την αντίληψη του εαυτού. Ενθαρρύνει τα μέλη να εισέλθουν σε έναν προσωρινό κόσμο, σε μία σκηνοθετημένη πραγματικότητα ρόλων, εναλλακτικών αντιδράσεων, υποθέσεων, όπου ο κίνδυνος του σφάλματος και της αποδοκιμασίας είναι μηδαμινός και διά αυτού ανοίγει τη διέξοδο για τη συνοχή της κατακερματισμένης προσωπικότητας.

Ασκήσεις δραματοθεραπείας και αυτοεκτίμησης

Σκοπός πολλών ψυχολογικών παρεμβάσεων είναι η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, η οποία όμως για να καλλιεργηθεί απαιτείται η βίωση μιας προσωπικής επιτυχίας. Αν αυτό είναι επικίνδυνο να επιτευχθεί στην πραγματική ζωή, ειδικά από άτομα που έχουν αποδεχτεί την ήττα ή αντιδρούν χειριστικά απέναντι στην αποτυχία και την απραξία, είναι ιδιαίτερα επωφελές να ενσαρκωθεί η ιδεατή αυτή προσωπικότητα πρώτα φαντασιακά.

Με τη δραματοθεραπεία μπορείτε να κάνετε λάθη άφοβα, επειδή αυτά συντελούνται αρχικά στον χώρο της υποκριτικής, της υπόθεσης, της μίμησης. Ταυτιστείτε με ήρωες βιβλίων, ταινιών, αναλύστε τις συμπεριφορές τους και τις δεξιότητες και προβάρετέ τις μαζί με την ομάδα σας. Επιλέξτε ιστορίες συνανθρώπων μας που απασχόλησαν τις εφημερίδες, την τηλεόραση.

Ερωτικά δράματα, ναρκωτικά, βία, αλτρουισμός. Μη διαβάσετε το τέλος. Δημιουργήστε τα πιθανά δικά σας σενάρια, τι θα επιθυμούσατε να γίνει στην κορύφωση, αν θα υπήρχε αίσια έκβαση και γιατί. Σταδιακά θα μπορέσετε να σκηνοθετείτε το δικό σας δράμα, την κωμωδία, τη φάρσα, με ή χωρίς κάθαρση.

Στην πρώτη συνάντηση απλά γνωστοποιήστε το όνομά σας, συνοδευόμενο από το συναίσθημα, που εκφράζει γενικά τον χαρακτήρα σας ή την παρούσα συγκυρία. Αν νιώθετε ανασφάλεια, προφέρετέ το με δισταγμό, αν σας κατακλύζει η οργή, θυμωμένα. Οι υπόλοιποι θα σας ακούσουν και θα κληθούν να το αναπαραστήσουν.

Κάντε το ακόμη πιο δύσκολο επιλέγοντας μια μάσκα, όπως στην αρχαία τραγωδία. Αποστασιοποιηθείτε από τον εαυτό σας, μετατραπείτε σε θεατή του, υιοθετήστε το προσωπείο, που δείχνει ακριβώς το αντίθετο, μάθετε, εν ολίγοις, να προσδιορίζετε και να ελέγχετε τις ψυχολογικές διακυμάνσεις. Φορώντας την ενεργήστε με τρόπους που δεν βρίσκονται στο ρεπερτόριο των αντιδράσεών σας. Μη φοβάστε – δεν σας αναγνωρίζει κανείς, δεν είστε ο ίδιος. Σε όσα σφάλματα κι αν υποπέσετε, το εγώ σας είναι διασφαλισμένο. Οι μάσκες σιγά σιγά θα σηκωθούν. Αλλά θα είστε ενδυναμωμένοι, ώστε να μην τις φοβάστε. Δεν είναι παρά επιτυχείς ή ακατάλληλοι εμπεδωμένοι κοινωνικοί ρόλοι. Πίσω τους κρύβεται ο εαυτός που κάποτε απαρνηθήκατε.

Και ποιος καλύτερος τρόπος να το πετύχετε, αν μπορέσετε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα των άλ-

λων και να τα αναπαράγετε επί σκηνής; Σαν να ήταν δικά σας. Είμαστε τόσο όμοιοι οι άνθρωποι. Αλλά μας αρέσει να επικεντρωνόμαστε στις διαφορές, ώστε να ζούμε την επίφαση μοναδικότητας.

Χαλαρώστε και σκεφτείτε τις λεπτομέρειες μιας κατάστασης που δεν σας αφορά άμεσα, π.χ., ενός καβγά ζηλοτυπίας. Ακούστε πώς το έχουν ζήσει οι άλλοι, καταγράψτε τον χείμαρρο των σκέψεων και τις εξάρσεις του θυμικού. Αμέσως μετά παίξτε τα επί σκηνής. Η ουσία μας κρύβεται πάντα στη μέθεξη και την υπέρβαση.

Τεχνικές δραματοθεραπείας

Ξεχάστε όσα έχετε ακούσει για τις προβολικές δοκιμασίες και τις ερμηνείες που μπορούν να δοθούν σε καλλιτεχνήματα θεραπευομένων. Αγνοήστε τις κηλίδες μελάνης και τους συμβολισμούς τους, τη σχέση τους με τη σχιζοφρένεια στο Rorschach Test.

Ζωγραφίστε ή εξιστορήστε κάτι, με πλοκή ή συνειρμικά και «μπείτε» ο ίδιος μες την εικόνα. Σε ποια φιγούρα θα μιλούσατε, τι θα της λέγατε, πού θα πηγαίνατε, με ποιους θα συμμαχούσατε; Ταυτίζεστε με τον καλό, τον αδικημένο, τον αντιπαθητικό... είναι οι κοινωνικοί σας ρόλοι ανάλογοι;..

Κοιτάξτε βαθιά το δημιούργημά σας. Πόσο αποκλίνει από εκείνο που είχατε στον νου σας; Γιατί ο λύκος που αποτυπώθηκε χαμογελά; Γιατί το σπίτι στο χαρτί έχει κεραμίδια, ενώ ζούμε σε διαμέρισμα; Γιατί η γυ-

ναικεία καρικατούρα είναι βλοσυρή; Γιατί το ομοίωμά μας δεν θυμίζει τον κατοπτρισμό μας στον καθρέφτη;

Και σε κάποια σημεία, γιατί αποκαλύφθηκε η οικεία οπτασία της μητέρας ή του παππού; Μήπως ως επίκληση να έρθουν ξανά κοντά μας, δυνατοί, όπως τους θυμόμαστε από παλιά; Γιατί προέκυψε κάτι τέτοιο; Ποια βάσανα και καταστάσεις δεν αντέχουμε στο παρόν και εκλιπαρούμε για χείρα βοήθειας; Τι θα θυσιάζατε για τη ξεγνοιασιά της παιδικότητας; Πόσο διαφέρει ο εαυτός σας από την ιδανική εκδοχή του που έχετε εσείς ή οι σημαντικοί άλλοι κατασκευάσει; Γιατί, με ενδεχόμενη εξαίρεση τους ζωγράφους και τους συγγραφείς, το μήνυμα που επιχειρούμε να επικοινωνήσουμε σπάνια φτάνει αυτούσιο στους άλλους;

Ζήστε την αλληγορία της ζωγραφιάς, τονίστε το συναίσθημα που τη συνοδεύει, φτιάξτε μια ιστορία και διηγηθείτε την. Όλος μας ο βίος είναι μια αφήγηση του παραμυθιού στο οποίο πρωταγωνιστούμε: άλλοι το αντιλαμβάνονται ως μύθο, άλλοι ως κωμωδία και μερικοί ως τραγωδία. Ό,τι κι αν επιλέξετε, ο επίλογός του έχει γραφτεί από άλλον και είναι ίδιος για όλους. Και το σενάριο έχει κομμάτια προαποφασισμένα, από την κληρονομικότητα, το περιβάλλον, την τυχαιότητα. Θα τα αλλάξετε, θα τα αποδεχθείτε ή θα τα αξιοποιήσετε. Αποφασιστικός, ντετερμινιστής, πραγματιστής, στωικός ή μοιρολάτρης. Κάθε ιχνογράφημα ή ιστορία ανασύρει στην επιφάνεια τις υποσυνείδητες καταγραφές. Αρκεί να μπορείς να διαβάσεις πίσω από τις γραμμές. Αρκεί η ψυχή και ο νους να μην έχουν

απολέσει την ενάργείά τους μέσα από νευρώσεις, καταθλίψεις, άγχη, εμμονές.

Η δραματοθεραπεία είναι η εσκεμμένη χρήση των τεχνικών του θεάτρου και του δράματος για θεραπευτικούς σκοπούς, σύμφωνα με τον ορισμό του National Drama Therapy Association. Και έχει το οπλοστάσιο να αντιμετωπίσει τον θρήνο, τις τραυματικές εμπειρίες, να ενδυναμώσει, να διασαφήσει και να συμβολίσει τις ενορμήσεις μας, να σμιλέψει τον θυμό, την παραίτηση, τους ψυχαναγκασμούς.

Ασκήσεις για τα συναισθήματα

Μπορέσατε ποτέ να αποστασιοποιηθείτε από τον εαυτό σας και να τον παρατηρήσετε ως θεατής από μακριά; Θα αναγνωρίζατε από τις γκριμάτσες του πώς νιώθει και σε ποια ένταση; Ή απλά θα κοιτάζατε έναν ξένο να φέρεται απροσδόκητα ή τυποποιημένα; Μιλήσατε ποτέ μαζί του, σε όλες τις εκφάνσεις του; Τι θα συμβουλευάτε την εικοσάχρονη εικόνα σας; Αξιωθήκατε να ζήσετε την τεράστια ποικιλία συναισθημάτων, τα χρώματά τους, τις μεταβολές, τις ανατροφοδοτήσεις ή επαναπαυθήκατε στην έρημο της κοινής λογικής και συγκατανεύσατε σε πενιχρές εμπειρίες;

Καταφέρατε να μπειτε στη θέση του άλλου με το δικό του αξιολογικό σύστημα; Να συνδιαλλαγείτε με έναν νεότερο με την ορμή του πρωτοφανέρωτου και όχι με την αίγλη ή τον αποκαρδιωτικό εφησυχασμό της εμπειρίας σας; Σκαλίσατε τις αναμνήσεις σας ώστε να

μετατραπούν σε βιώματα ή το παρελθόν σας δεν είναι παρά μια άμορφη μάζα σκόρπιων περιστατικών;

Για να τα πετύχετε και τα δυο χρειάζεται να είστε καλοί παρατηρητές, ακροατές και να αποβάλλετε σταδιακά τους μηχανισμούς άμυνας.

- Σχηματίστε μια ομάδα πέντε ατόμων. Αρχίστε να γράφετε τους στίχους ενός ποιήματος. Τον πρώτο και τον έκτο εσείς, τον δεύτερο και τον έβδομο ο διπλανός, τον τρίτο και τον όγδοο ο άλλος, τον τέταρτο και ένατο ο επόμενος, τον πέμπτο και τον δέκατο ο τελευταίος... Ενώστε όσα γράφατε. Υπάρχει συνοχή, εκπορεύεται κάποιο νόημα από τις λέξεις; Αν ναι, πως συνέβη αυτό; Εκφράστηκαν κάποιες κοινές ανάγκες και σκέψεις της ομάδας; Ποιες και γιατί τώρα; Επιχειρήστε να γράψετε όλοι μαζί από κοινού ένα μικρό διήγημα. Θα καταφέρετε να το κάνετε ενδιαφέρον έτσι που να αξίζει να διαβαστεί;
- Οι ίδιοι ανήκετε σε μια συμφωνική ορχήστρα. Αλλά δεν είναι η μουσική το ρεπερτόριό σας, μα τα συναισθήματα. Επιλέξτε το πιο ασυνήθιστο για σας. Οι υπόλοιποι κάποιο διαφορετικό ή και αντιθετικό. Καλέστε έναν να πάρει τον ρόλο του μαέστρου. Κάθε που υψώνει τη ράβδο, το συναίσθημα επιτείνεται. Χωρίς λόγια. Αποκλειστικά με εξωλεκτική έκφραση. Καθώς κατεβαίνει, γίνεστε όλο και πιο ανέκφραστοι. Κι όταν ο μαέστρος σύρει οριζόντια τη βέργα επιλέξτε το πιο θετικό από αυτά και επιχειρήστε να συγχρονιστείτε.
- Επαναλάβετε την άσκηση, αλλά αυτή τη φορά με

λόγια. Ο πρώτος ξεκινά μια πρόταση και τη διακόπτει ξαφνικά. Ο δεύτερος, τυχαίος στη σειρά, τη συνεχίζει, τόσο γρήγορα, ώστε να μη διακοπεί η εξέλιξη, είτε επεκτείνοντας το νόημα είτε υιοθετώντας το αντίθετο. Θα καταφέρετε να εστιάσετε την προσοχή σας στον συμπαίκτη, τόσο βαθιά, που να γίνεται η κάθε μετάβαση αρμονικά. Αλήθεια, έχετε μάθει να ακούτε τους άλλους;

- Το συναισθηματικό αυτό ζέσταμα τελειώνει με τη ζωηφόρο, που θα διακοσμηθεί όχι με γλυπτά, αλλά με τα ανάγλυφα του θυμικού σας. Ο πιο τολμηρός εκφράζει με μιμητικές κινήσεις μια ψυχική κατάσταση και παγώνει, σαν σε στιγμιότυπο. Αυτός που κατάλαβε το νόημα επαναλαμβάνει τη διαδικασία και συνεχίζοντας το συναίσθημα του πρώτου αδρανοποιεί με τη σειρά του την έκφραση και στέκεται δίπλα του. Στόχος είναι όλοι μαζί να αναπαραστήσετε μια ιστορία μόνο με εκφράσεις του σώματος.

Τα λόγια που δεν ειπώθηκαν

Η θεραπεία μέσω της τέχνης κρίνεται ιδιαίτερα κατάλληλη για άτομα που δεν αρέσκονται να εκφράζονται με λόγια, αλλά μπορούν μέσω της μουσικής, του πηλού, της ποίησης, της ζωγραφικής, της αφήγησης, του θεάτρου, του χορού, της φωτογραφίας, της μίμησης να εξωτερικεύουν τον ψυχικό τους κόσμο. Δεν απαιτούνται καλλιτεχνικές δεξιότητες, επειδή το

αποτέλεσμα που κρίνεται δεν είναι τόσο το αισθητικό, αλλά οι συμβολισμοί που περιέχονται στα έργα, στις κινήσεις, στους εκφραστικούς τρόπους και οι συσχετισμοί τους με την προσωπικότητα, την ερμηνευτική και τη βιογραφία του θεραπευομένου.

Η τέχνη πάντα ήταν η αλληγορία της ανθρωπότητας, το πρώτο στίγμα και η μαρτυρία της ύπαρξης σε ένα αδηφάγο περιβάλλον που ήταν αδιάφορο για την προσωπική ταυτότητα. Μέσω της τέχνης το πρόσωπο συνθέτει, όπως στα ψηφιδωτά, κομμάτι κομμάτι, το πέρασμά του από τον κόσμο, σκηνοθετεί φανταστικές στιγμές και ονειροπολήσεις, που όμως για το ίδιο έχουν νόημα και συμπληρώνουν την πραγματικότητα, επαναπροσδιορίζει όσα έχουν συντελεστεί και προγραμματίζει τα μελλούμενα.

Στη δραματοθεραπεία υλικό προς αναζήτηση μπορεί να αποτελέσει κάθε εμπειρία ή υποσυνείδητο βίωμα. Ατελέσφοροι έρωτες ξαναζωντανεύουν, δυσεπίλυτες οικογενειακές συγκρούσεις αναπαριστώνται, επαγγελματικές σχέσεις αποτυπώνονται σε νέα βάση. Ο πελάτης μπορεί με τη βοήθεια του θεραπευτή να αυτοσχεδιάσει, να ερμηνεύσει αποσπάσματα από θεατρικά έργα, να ταυτιστεί με ήρωες που τον αφορούν, να εκδραματίσει και να αναζητήσει την κάθαρση.

Το είδος αυτό της θεραπείας δίνει στους συμμετέχοντες το άλλοθι της απόστασης, που επιτυγχάνεται με τα κοστούμια, τα προσωπεία, τους ρόλους, τη μεταφορά. Ο θεραπευτής δρα ακριβώς όπως οι θεατές σε μια παράσταση: αντανακλά τα συναισθήματα του πελάτη, αντιδρά στα επεισόδια, είναι ο καθρέφτης των

όσων διαδραματίζονται επί σκηνής. Ταυτόχρονα ενεργεί ως διαμεσολαβητής, οριοθετώντας όταν χρειάζεται και διασφαλίζοντας την αυτονομία του «ηθοποιού» μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Μπορείτε να κατανοήσετε τη λύτρωση που επέρχεται, όταν λόγια παγιδευμένα βρίσκουν την ατραπό της έκφρασης, όταν τραυματικές αναμνήσεις προβάρονται διαρκώς μέχρι να εξιχνιαστεί το άλγος που προκαλούν, αγχογόνες περιστάσεις απαλύνονται, καθώς αναλύονται επιμελώς και δοκιμάζονται σε θεατρικά πλαίσια.

Στη δραματοθεραπεία πολύ συχνή είναι η χρήση του παραμυθιού, που, απαλλαγμένο σχεδόν από κάθε πολιτισμική επιρροή και κοινωνική σύμβαση και με το προνόμιο της οικουμενικότητας στεφανωμένο, μπορεί να συνδυάσει το φανταστικό με το διδακτικό, να εξεγείρει αναμνήσεις από την παιδική ηλικία, να σταθεί ως παρηγοριά σε πόθους, φόβους, τρόμους, αναστολές. Αιώνια μάχη του καλού με το κακό, τα παραμύθια παρέχουν πρόσφορο έδαφος για ταυτίσεις με αλώβητους, αδικημένους, χαρισματικούς, αλλά ευαίσθητους ήρωες, που, ενώ επιλέγουν να πάσχουν, δικαιώνονται και βιώνουν στο έπακρο τα συναισθήματά τους, καθώς εμπλέκονται σε μύριες περιπέτειες μέχρι να άρουν όλα τα εμπόδια. Το εξωπραγματικό είναι ο από μηχανής θεός, που πάντα επέμβαινε όταν διασαλεύεται η ισορροπία.

Στα παραμύθια το καλό τέλος είναι σχεδόν δεδομένο και κάθε μέσο είναι στη διάθεση του ενσαρκωτή του, αρκεί για λίγο να αδιαφορήσει για τους τύπους

και να αφηθεί στο μαγικό. Η μετάβαση στη σφαίρα του μυθικού, όπου επικρατεί ο ανιμισμός, η προσωποποίηση, οι μη αιτιοκρατικές αντιλήψεις, χαρίζουν στον θεραπευόμενο την επιθυμητή αποστασιοποίηση, που θα τον βοηθήσει να επανεξετάσει τα κίνητρα, τη συμπεριφορά και την κοσμοθεωρία του.

Ασκήσεις δραματοθεραπείας

- Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε κάποιο θεραπευτικό πλαίσιο και σας ζητείται να φέρετε από το σπίτι σας ή να βρείτε στον υπολογιστή παλιές φωτογραφίες. Δικές σας σε νεότερη ηλικία, της οικογένειας καταγωγής, όσες εσείς κρίνετε ότι αναπαριστούν μια καμπή στη ζωή σας. Ποιες θα επιλέγατε; Πόσα ντοκουμέντα ευτυχισμένων ή δυσχερών στιγμών θα ανακαλύπτατε; Τι σας έκανε τότε χαρούμενους ή απογοητευμένους; Γιατί; Ποιες ήταν οι ανάγκες σας τότε και τώρα; Ποιος ο απολογισμός; Τι θα αλλάζατε; Πώς διαχειριζέσθε τον χρόνο που περνά; Αν μιλούσατε στον εαυτό σας και σε πρόσωπα που για πάντα χάσατε τι θα τους λέγατε; Μπορείτε να αναπαραστήσετε επί σκηνής μια μισοτελειωμένη ιστορία ή φάση της περιπέτειάς σας; Ποιοι συμμετέχουν; Ξαναγράψτε το σενάριο, αλλάξτε ρόλους. Πώς θα ήταν η καθημερινότητα σήμερα αν είχε επικρατήσει ετούτη η εκδοχή;

- Αναπτύξτε μια καινούργια σχέση με τα προβλήματατά σας. Αρχικά περιγράψτε τα με τους συνηθισμένους τρόπους που τα διηγείστε σε φίλους και κοντινά σας πρόσωπα. Αλλά καταγράψτε τα σαν να ήταν η υπόθεση ενός θεατρικού έργου. Πρόσωπα δρώντα, με διαλόγους, αντιδράσεις, με προοικονομία του μύθου. Κατόπιν αλλάξτε κάποιους από τους διαλόγους, αλλοιώστε το πλαίσιο, προσθέστε καινούργιες σκέψεις και προβάρετε συναισθήματα. Τι παρατηρείτε; Όσο πιο πολύ απομακρύνεστε από τις καθηλώσεις και τις συνήθειες εκφορές, τόσο ανοίγονται προοπτικές και οι εναλλακτικές, που πριν σχεδόν ήταν άορατες, ξαφνικά φαντάζουν προφανείς. Επιλέξτε εσείς τα πρόσωπα της ομάδας που θα αναπαραστήσουν τις προβληματικές συμπεριφορές. Διαλέξτε με προσοχή εκείνον που θα σας υποδυθεί. Καθώς του διδάσκετε τα λόγια, αυτά που κι εσείς συνέχεια εκστομίζετε, με μια πιο κριτική ματιά, αλλάξτε τις γραμμές του. Στην πραγματικότητα παρεμβαίνετε στον εαυτό σας.
- Διαλέξτε ένα περιοδικό με ήρωες καρτούν. Όπως αυτά που διαβάζατε μικροί. Με ένα διορθωτικό (ή πολύ ευκολότερα, εάν το περιοδικό βρίσκεται στο διαδίκτυο) σβήστε τα λόγια των ηρώων. Ξεκινήστε να συμπληρώνετε τα κενά με τη δική σας υπόθεση. Γράψτε κωμικά, δραματικά, αδιάφορα, ποιητικά, όπως σας έρχεται στο μυαλό. Θα πρέπει, όμως, αυτά που λέτε να έχουν συνάφεια με τις εικόνες. Ενεργοποιήστε τη φαντασία

σας, γιατί αυτό θα αποτελέσει το ισχυρότερό σας όπλο.

- Κατά την άσκηση της εν-σωμάτωσης καλείστε να περιγράψετε τα συναισθήματα των τελευταίων εβδομάδων σε σχέση με τους βασικούς τομείς της ζωής σας. Το επάγγελμα, η οικογένεια, οι παρέες, ο έρωτας, όλα μπορούν να θεωρηθούν διακριτές εκφάνσεις. Ζωγραφίστε ένα μεγάλο κύκλο και επιχειρήστε να τον χωρίσετε σε τμήματα, που θα αντιστοιχούν στους παραπάνω τομείς, με μέγεθος ανάλογο της βαρύτητας που δίνετε στο καθένα. Γεμίστε τα τμήματα αυτά με χρώματα, που θα αναπαριστούν την ένταση και την απόχρωση του κάθε συναισθήματος. Αφού τελειώσετε φτιάξτε το περίγραμμα ενός ανθρώπινου σώματος, του δικού σας, και τοποθετήστε τους προηγούμενους τομείς ή συναισθήματα μέσα σε αυτό. Πού θα βάζατε τους προβληματισμούς σας για τον σύντροφο, τους γονείς, τους συναδέλφους; Τι θα καταλάμβανε το κεφάλι και τι την καρδιά; Τι θα υποκρύπτατε στο κάτω μέρος των ποδιών; Υπάρχουν περιπτώσεις που τα προβλήματα ή ο ψυχικός κόσμος σωματοποιείται. Αφού σχηματοποιήσατε όσα σας απασχολούν, γιατί δεν δοκιμάζετε να τα διηγηθείτε σε μια μικρή ιστορία; Μιλήστε για τα πράγματα που βάλατε στο περίγραμμα του σώματος. Μα στα χέρια σας τώρα κρατάτε κομμάτια από πλαστελίνη και καθώς αφηγείστε πλάθετε το συναισθήμα που συνοδεύει τα γεγονότα. Θα δεί-

Δραματοθεραπεία

τε μερικά να τεντώνονται, όπως οι αντοχές σας, άλλα στρογγυλεμένα, όπως ο ιδεατός σας εαυτός, κάποια θα έχουν αμυχές και σημάδια, όπως ακριβώς οι εμπειρίες σας...



Κεφάλαιο 8

Μέτρηση αυτοεκτίμησης

Οδηγίες

Σημειώστε τον αριθμό στην απάντηση που συμφωνεί περισσότερο με την προσωπική σας άποψη:

1. Διαφωνώ απόλυτα
2. Διαφωνώ
3. Διαφωνώ εν μέρει
4. Συμφωνώ εν μέρει
5. Συμφωνώ
6. Συμφωνώ απόλυτα

Τα οικιακά θεωρούνται επάγγελμα, εφόσον είναι η αποκλειστική ασχολία σας.

Αν είστε άνεργος/-η, απαντήστε στις προτάσεις που αφορούν στον εργασιακό χώρο, με βάση την εμπειρία σας (αν υπάρχει) ως εργαζόμενος.

Αν δεν έχετε καθόλου εργασιακή εμπειρία, απαντήστε στις προτάσεις που αφορούν στον εργασιακό χώρο, βάσει της εμπειρίας σας στον ακαδημαϊκό χώρο.

Η κλίμακα απευθύνεται μόνο σε ενήλικους.

Κλίμακα αυτοεκτίμησης

- Μου αρέσει να αναλαμβάνω ευθύνες στον εργασιακό (ακαδημαϊκό) χώρο.
- Ξεπερνώ γρήγορα τα προβλήματα που παρουσιάζονται στον επαγγελματικό (ακαδημαϊκό) χώρο.
- Είμαι ντροπαλός/-ή με τους άλλους ανθρώπους.
- Απογοητεύομαι εύκολα, όταν δέχομαι αρνητικά σχόλια για την εξωτερική μου εμφάνιση.
- Νιώθω μοναξιά.
- Συχνά μετανιώνω για αποφάσεις που έχω πάρει στο παρελθόν.
- Πιστεύω πως οι άλλοι με συμπαθούν.
- Τα αρνητικά σχόλια των συναδέλφων (συμφοιτητών) δεν επηρεάζουν την απόδοσή μου.
- Δεν νιώθω σίγουρος όταν παίρνω αποφάσεις χωρίς την έγκριση της οικογένειάς μου.
- Πιστεύω πως έχω επιτύχει τους περισσότερους επαγγελματικούς (ακαδημαϊκούς) στόχους που έχω θέσει μέχρι τώρα.
- Νιώθω ότι έχω πολλά να πω, αλλά φοβάμαι να τα εκφράσω.
- Υπάρχουν πολλά πράγματα που θα ήθελα να αλλάξουν στην εμφάνισή μου.
- Είμαι διεκδικητικός/-ή στον επαγγελματικό (ακαδημαϊκό) μου χώρο.
- Με την οικογένειά μου περνάμε πολύ καλά όταν βρισκόμαστε μαζί.
- Αισθάνομαι ότι οι συνάδελφοί μου δεν εκτιμούν αυτά που προσφέρω.

- Προσέχω πολύ την εμφάνισή μου, γιατί πιστεύω ότι οι γύρω μου θα με σχολιάσουν.
- Λέω πάντα την αλήθεια.
- Πιστεύω πως το άλλο φύλο με βρίσκει ελκυστικό/-ή.
- Έχω υψηλές επαγγελματικές φιλοδοξίες.
- Νιώθω ότι μπορώ να κάνω λάθη χωρίς να χάσω τον σεβασμό ή την αγάπη των άλλων.
- Συνήθως οι άνθρωποι της οικογένειάς μου καταλαβαίνουν τα συναισθήματά μου.
- Μου αρέσει ο εαυτός μου και τον δέχομαι όπως είναι.
- Πιστεύω πως η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση.
- Ποτέ δεν είμαι στεναχωρημένος/-η.
- Δεν ξεκινώ μια συζήτηση, πάρα μόνο όταν ο άλλος μου μιλήσει πρώτος.
- Δεν είμαι σίγουρος/-η ότι έχω κάνει καλή δουλειά, εκτός αν κάποιος άλλος κάνει θετικά σχόλια γι' αυτήν.
- Οι άνθρωποι της οικογένειάς μου έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από μένα και με οδηγούν στο να κάνω πράγματα μόνο και μόνο για να τους ικανοποιήσω.
- Πιστεύω ότι σε μια συνέντευξη επιλογής προσωπικού η εξωτερική μου εμφάνιση θα επιδρούσε αρνητικά στην πρόσληψή μου.
- Συμπαθώ όλους όσους γνωρίζω.
- Προτιμώ να υποχωρώ παρά να έρχομαι σε σύγκρουση με τους άλλους.

- Η οικογένειά μου δεν μου δίνει όση σημασία θα ήθελα.
- Νιώθω αποτυχημένος/-η.
- Ποτέ δεν μου κάνουν αρνητικά σχόλια ή παρατηρήσεις.
- Η εξωτερική μου εμφάνιση παίζει αρνητικό ρόλο στην πρώτη εντύπωση που δίνω στους άλλους.
- Είμαι καλός/-ή στο να παίρνω αποφάσεις.
- Υπάρχουν (ή υπήρξαν) φορές που θέλω να εγκαταλείψω την οικογένειά μου.
- Επηρεάζομαι σε μεγάλο βαθμό από τις απόψεις των άλλων για μένα.
- Ποτέ δεν ντρέπομαι.
- Αισθάνομαι ωραία όταν είμαι το επίκεντρο της παρέας.
- Πιστεύω ότι οι άλλοι βρίσκουν την προσωπικότητά μου ενδιαφέρουσα.
- Παρά τις προσπάθειές μου, νιώθω ότι στη ζωή δεν τα καταφέρνω τόσο καλά, όσο οι άλλοι.
- Συχνά νιώθω πιεσμένος/-η από την οικογένειά μου.
- Ακολουθώ πιστά και ανελλιπώς τη μόδα, ώστε να αρέσω στους άλλους.
- Όταν υπάρχει ανταγωνιστικό κλίμα στον εργασιακό (ακαδημαϊκό) χώρο η απόδοσή μου επηρεάζεται αρνητικά.
- Θεωρώ τον εαυτό μου άξιο για την αγάπη των άλλων.

Μέτρηση αυτοεκτίμησης

- Η οικογένειά μου με έχει στηρίξει σε πολλές δύσκολες στιγμές της ζωής μου.
- Η γνώμη των άλλων για την εξωτερική μου εμφάνιση επηρεάζει την ψυχολογική μου διάθεση.
- Η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών.
- Όταν αποκαλύπτω τον πραγματικό μου εαυτό προκαλώ αντιπάθειες.
- Τα μέλη της οικογένειάς μου με επιβραβεύουν (ή με επιβράβευαν) σε κάθε μου επιτυχία.

Σημειώσεις

Οι προτάσεις 17, 24, 29, 33 και 38 μετράνε την κλίμακα ψεύδους και δεν συμπεριλαμβάνονται στη βαθμολόγηση.

Πριν ξεκινήσετε τη διόρθωση, μετρήστε πόσες ακραίες απαντήσεις (συμφωνώ απόλυτα ή διαφωνώ απόλυτα) έχετε δώσει στις πέντε αυτές ερωτήσεις.

Αν σε τρεις και πάνω έχετε απαντήσει απόλυτα, τότε η κλίμακα θεωρείται αναξιόπιστη και δεν λαμβάνεται υπόψη.

Στον παρακάτω πίνακα μετά από κάθε ερώτηση υπάρχουν τα σύμβολα (+) και (-), που υποδηλώνουν ότι η ερώτηση έχει θετική ή αρνητική χροιά.

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

Στις ερωτήσεις που υπάρχει το σύμβολο (+) η βαθμολόγηση έχει ως εξής:

1. Διαφωνώ απόλυτα:	1 βαθμός
2. Διαφωνώ:	2 βαθμοί
3. Διαφωνώ εν μέρει:	3 βαθμοί
4. Συμφωνώ εν μέρει:	4 βαθμοί
5. Συμφωνώ:	5 βαθμοί
6. Συμφωνώ απόλυτα:	6 βαθμοί

Στις ερωτήσεις που υπάρχει το σύμβολο (-), δηλαδή έχουν αντίστροφη διατύπωση, η βαθμολόγηση αντιστρέφεται:

1. Διαφωνώ απόλυτα:	6 βαθμοί
2. Διαφωνώ:	5 βαθμοί
3. Διαφωνώ εν μέρει:	4 βαθμοί
4. Συμφωνώ εν μέρει:	3 βαθμοί
5. Συμφωνώ:	2 βαθμοί
6. Συμφωνώ απόλυτα:	1 βαθμός

Οι ερωτήσεις 1, 2, 8, 10, 13, 15, 19, 26, 44 αναφέρονται στην εργασιακή αυτοεκτίμηση.

Οι ερωτήσεις 3, 7, 20, 25, 30, 37, 39, 40, 49 αναφέρονται στην κοινωνική αυτοεκτίμηση.

Οι ερωτήσεις 9, 14, 21, 27, 31, 36, 42, 46, 50 αναφέρονται στην οικογενειακή αυτοεκτίμηση.

Οι ερωτήσεις 4, 12, 16, 18, 23, 28, 34, 43, 47 αναφέρονται στην αυτοεκτίμηση εξωτερικής εμφάνισης.

Οι ερωτήσεις 5, 6, 11, 22, 32, 35, 41, 45, 48 αναφέρονται στην ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση.

Αθροίστε τη βαθμολογία σας στο κάτω μέρος της αντίστοιχης στήλης και αθροίστε τις επιμέρους βαθμολογίες, για να βρείτε τη συνολική σας αυτοεκτίμηση.

Μέτρηση αυτοεκτίμησης

Εργασιακή αυτοεκτίμηση	Κοινωνική αυτοεκτίμηση	Οικογενειακή αυτοεκτίμηση	Αυτοεκτίμηση εξωτερικής εμφάνισης	Ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση
1 (+)	3 (-)	9 (-)	4 (-)	5 (-)
2 (+)	7 (+)	14 (+)	12 (-)	6 (-)
8 (+)	20 (+)	21 (+)	16 (-)	11 (-)
10 (+)	25 (+)	27 (-)	18 (+)	22 (+)
13 (+)	30 (-)	31 (-)	23 (-)	32 (-)
15 (-)	37 (-)	36 (-)	28 (-)	35 (+)
19 (+)	39 (+)	42 (-)	34 (-)	41 (-)
26 (-)	40 (+)	46 (-)	43 (-)	45 (+)
44 (-)	49 (-)	50 (+)	47 (-)	48 (+)
Σύνολο	Σύνολο	Σύνολο	Σύνολο	Σύνολο

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

Βαθμολόγηση

1. Συνολική αυτοεκτίμηση

Ο μέσος όρος του ελληνικού πληθυσμού είναι 181,46 με τυπική απόκλιση 20,8.

Βαθμολογία	Ποσοστό πληθυσμού με μεγαλύτερη βαθμολογία από εσάς	Η αυτοεκτίμησή σας
45-113		Παθολογικά χαμηλή
114-156	90%	Υπερβολικά χαμηλή
157-163	80%	Πολύ χαμηλή
164-169	70%	Χαμηλή
170-176	60%	Μέτρια προς χαμηλή
177-181	50%	Μέτρια
182-186	40%	Μέτρια προς υψηλή
187-192	30%	Υψηλή
193-199	20%	Πολύ υψηλή
200-209	10%	Υπερβολικά υψηλή
210-270		Ναρκισσιστικά υψηλή

Μέτρηση αυτοεκτίμησης

2. Εργασιακή αυτοεκτίμηση

Ο μέσος όρος του ελληνικού πληθυσμού είναι 36,6 με τυπική απόκλιση 5,9.

Βαθμολογία	Ποσοστό πληθυσμού με μεγαλύτερη βαθμολογία από εσάς	Η αυτοεκτίμησή σας
9-18		Παθολογικά χαμηλή
19-29	90%	Υπερβολικά χαμηλή
30-32	80%	Πολύ χαμηλή
33	70%	Χαμηλή
34-35	60%	Μέτρια προς χαμηλή
36-37	50%	Μέτρια
38	40%	Μέτρια προς υψηλή
39-40	30%	Υψηλή
41-42	20%	Πολύ υψηλή
43-44	10%	Υπερβολικά υψηλή
45-54		Ναρκισσιστικά υψηλή

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

3. Κοινωνική αυτοεκτίμηση

Ο μέσος όρος του ελληνικού πληθυσμού είναι 35,99 με τυπική απόκλιση 5,05.

Βαθμολογία	Ποσοστό πληθυσμού με μεγαλύτερη βαθμολογία από εσάς	Η αυτοεκτίμησή σας
9-21		Παθολογικά χαμηλή
22-30	90%	Υπερβολικά χαμηλή
31-32	80%	Πολύ χαμηλή
33	70%	Χαμηλή
34-35	60%	Μέτρια προς χαμηλή
36	50%	Μέτρια
37	40%	Μέτρια προς υψηλή
38-39	30%	Υψηλή
40	20%	Πολύ υψηλή
41-42	10%	Υπερβολικά υψηλή
43-54		Ναρκισσιστικά υψηλή

Μέτρηση αυτοεκτίμησης

4. Οικογενειακή αυτοεκτίμηση

Ο μέσος όρος του ελληνικού πληθυσμού είναι 36,69 με τυπική απόκλιση 6,15.

Βαθμολογία	Ποσοστό πληθυσμού με μεγαλύτερη βαθμολογία από εσάς	Η αυτοεκτίμησή σας
9-19		Παθολογικά χαμηλή
20-29	90%	Υπερβολικά χαμηλή
30-32	80%	Πολύ χαμηλή
33-34	70%	Χαμηλή
35	60%	Μέτρια προς χαμηλή
36-37	50%	Μέτρια
38	40%	Μέτρια προς υψηλή
39-40	30%	Υψηλή
41-42	20%	Πολύ υψηλή
43-45	10%	Υπερβολικά υψηλή
46-54		Ναρκισσιστικά υψηλή

Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας

5. Αυτοεκτίμηση εξωτερικής εμφάνισης

Ο μέσος όρος του ελληνικού πληθυσμού είναι 34,18 με τυπική απόκλιση 5,51.

Βαθμολογία	Ποσοστό πληθυσμού με μεγαλύτερη βαθμολογία από εσάς	Η αυτοεκτίμησή σας
9-15		Παθολογικά χαμηλή
16-27	90%	Υπερβολικά χαμηλή
28-29	80%	Πολύ χαμηλή
30-31	70%	Χαμηλή
32-33	60%	Μέτρια προς χαμηλή
34	50%	Μέτρια
35-36	40%	Μέτρια προς υψηλή
37	30%	Υψηλή
38-39	20%	Πολύ υψηλή
40-41	10%	Υπερβολικά υψηλή
42-54		Ναρκισσιστικά υψηλή

Μέτρηση αυτοεκτίμησης

6. Ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση

Ο μέσος όρος του ελληνικού πληθυσμού είναι 37,92 με τυπική απόκλιση 6,04.

Βαθμολογία	Ποσοστό πληθυσμού με μεγαλύτερη βαθμολογία από εσάς	Η αυτοεκτίμησή σας
9-20		Παθολογικά χαμηλή
21-30	90%	Υπερβολικά χαμηλή
31-33	80%	Πολύ χαμηλή
34-35	70%	Χαμηλή
36	60%	Μέτρια προς χαμηλή
37-38	50%	Μέτρια
39-40	40%	Μέτρια προς υψηλή
41	30%	Υψηλή
42-43	20%	Πολύ υψηλή
44-46	10%	Υπερβολικά υψηλή
47-54		Ναρκισσιστικά υψηλή

Ερμηνεία αποτελεσμάτων

Υψηλή αυτοεκτίμηση

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται ότι έχουν ικανοποιητικό επίπεδο ικανοτήτων και αξίας. Έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις που τους παρουσιάζονται κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση με άνεση και ανταγωνιστικό πνεύμα. Ο συνδυασμός της αίσθησης ικανότητας και αξίας τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν το άγχος, να ενεργούν ανεξάρτητα και να παίρνουν ρίσκα μη φοβούμενα την αποτυχία και όντας σίγουρα για τις ικανότητές τους. Παρ' όλα αυτά, πολλές φορές δεν παίρνουν τις απαραίτητες συναισθηματικές προφυλάξεις, αδιαφορούν για την αποτυχία και δεν εκτιμούν τις καταστάσεις ρεαλιστικά.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Θα περίμενε κανείς πως οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι επιφυλακτικοί και πολύ συντηρητικοί στις ενέργειές τους. Παρ' όλα αυτά, έρευνες έχουν δείξει πως έχουν την ίδια ανάγκη και επιθυμία για επιτυχία με τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, με τη διαφορά ότι έχουν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης της επιτυχίας αυτής. Γενικά η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδυαστεί με συναισθήματα όπως η αμφιβολία, η ανασφάλεια και ο φόβος της απόρριψης. Όλα αυτά οδηγούν σε ανικανότητα βίωσης των ευτυχισμένων στιγμών και αγωνία για το μέλλον, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν και κάποια μορ-

φή κατάθλιψης. Μερικές φορές τα αισθήματα κατωτερότητας αντιμετωπίζονται λανθασμένα με τη χρήση ναρκωτικών ουσιών ή αλκοόλ, γεγονός που επιτείνει την αίσθηση μειονεξίας, ανοίγοντας φαύλους κύκλους ενοχών και εξαρτητικής συμπεριφοράς.

Φαινομενική αυτοεκτίμηση

Στην κατηγορία των ατόμων με φαινομενική ή αμυντική αυτοεκτίμηση υπάγονται όσοι φαινομενικά δρουν σαν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, ενώ στην πραγματικότητα υποφέρουν από αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Αυτός ο τύπος αυτοεκτίμησης μπορεί να ονομαστεί ψευδής, αντιφατικός ή αμυντικός. Στον κοινωνικό τους περίγυρο παρουσιάζουν μια επίπλαστη σιγουριά και αυτοπεποίθηση, ενώ η πραγματική συμπεριφορά τους διαφέρει κατά πολύ από τη συμπεριφορά των ατόμων με αυθεντικά υψηλή αυτοεκτίμηση. Για παράδειγμα, ένα τέτοιο άτομο, ενώ φαίνεται να νιώθει ασφαλές και βέβαιο για τον εαυτό του, μπορεί να αντιδράσει εχθρικά και επιθετικά, όταν νιώσει ότι απειλείται η αξία του. Είναι δυνατόν, επίσης, να χρησιμοποιήσει την επιτυχία του σε κάποιον τομέα για να καλύψει τα αισθήματα ανεπάρκειας από τα οποία διακατέχεται.

Υπάρχουν δύο τύποι τέτοιων ατόμων:

Φαινομενική αυτοεκτίμηση Τύπος I

Σε αυτόν τον τύπο ανήκουν τα άτομα τα οποία έχουν θετική αίσθηση αξίας, αλλά όχι και ικανοτήτων. Αυτά τα άτομα, για παράδειγμα, είναι πιθανόν κατά την

παιδική ηλικία να ένιωθαν πολύ σίγουρα για τον εαυτό τους, ενώ την ίδια στιγμή δεν μπορούσαν να αντεπεξέλθουν στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις κάθε αναπτυξιακού σταδίου. Ένα παιδί που μεγαλώνει σε μια οικογένεια η οποία έχει περιορισμένες προσδοκίες και απαιτήσεις και επικροτεί οποιαδήποτε συμπεριφορά του παιδιού υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ως ενήλικος να έχει μειωμένες αποδόσεις, επειδή έχει μάθει να προσπαθεί μόνο ως ένα ορισμένο σημείο.

Ένα άτομο που έχει αίσθηση της αξίας χωρίς την αίσθηση της ικανότητας είναι επιρρεπές στο να γίνει ευάλωτο σε καταστάσεις δοκιμασίας. Μπορεί, για παράδειγμα, να νιώθει άξιος και ικανός, αλλά παράλληλα να πιστεύει πως οι άλλοι δεν αναγνωρίζουν την αξία αυτή. Μπορεί, επίσης, να μην αποδίδει ικανοποιητικά στον εργασιακό τομέα και να δικαιολογεί τον εαυτό του γι' αυτό ή να κατηγορεί άλλους. Άτομα που επιδεικνύουν τη σπουδαιότητα της προσωπικότητάς τους, άσχετα με το τι έχουν επιτύχει στη ζωή τους, που περιμένουν οι άλλοι να αναγνωρίζουν αμέσως τη σπουδαιότητα αυτή ή που αντιδρούν υπερβολικά, όταν κάποιος τους αμφισβητεί, παρουσιάζουν συμπτώματα ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Τα άτομα αυτά μπορεί να αντιδράσουν πολύ αρνητικά μπροστά σε κάποια απειλή του ναρκισσισμού τους, αν η δομή της αυτοεκτίμησής τους γίνει εύθραυστη. Έτσι, μπορεί να προτιμήσουν να διαγράψουν μια τέτοια απειλή παρά να την αντιμετωπίσουν ή σε άλλη περίπτωση να γίνουν λεκτικά βίαιοι, προκειμένου να προστατεύσουν τον εαυτό τους από μια ενδεχόμενη φθορά.

Φαινομενική αυτοεκτίμηση Τύπος II

Στον συγκεκριμένο τύπο αυτοεκτίμησης το επίπεδο ικανοτήτων του ατόμου είναι υψηλό, αλλά η αίσθηση της αξίας χαμηλή. Ένα τέτοιο άτομο διαθέτει τον περισσότερο χρόνο του σε ασχολίες και στόχους, όπως αθλητικές δραστηριότητες, εργασία, καριέρα ή οτιδήποτε άλλο προκειμένου να μην ασχολείται με τα αισθήματα αμφιβολίας και άγχους που τον διακατέχουν και τα οποία έχουν άμεση σχέση με τη χαμηλή του αυτοεκτίμηση. Τα άτομα αυτά χρησιμοποιούν τις ικανότητές τους ως αντιπερισπασμό, για να υπερκαλύπτουν την αίσθηση ανεπάρκειας. Μπορούν όμως να γίνουν εχθρικά, αν νιώσουν ότι απειλούνται τα κεκτημένα τους. Κάποιες φορές έχουν εμμονές σχετικές με απόδειξη της αξίας τους σε κάθε περίπτωση, μέσω της υπερβολικής δουλειάς ή με το να προσπαθούν να επηρεάσουν τους γύρω τους, ακόμη και με λεκτική βία, ώστε να συμβιβαστούν με τις απαιτήσεις τους. Η πιο κοινή μορφή αμυντικής αυτοεκτίμησης εκδηλώνεται με υπερβάλλουσα ανησυχία για την επιτυχία και την αποτυχία. Αυτό είναι ένα πρόβλημα που παρουσιάζεται ως ανάγκη κάποιου ατόμου να επιτύχει τους στόχους του ή, στη χειρότερη των περιπτώσεων, να αποφύγει την αποτυχία.

Μέση αυτοεκτίμηση

Σε αυτόν τον τύπο αυτοεκτίμησης ανήκει η πλειοψηφία των ανθρώπων. Το επίπεδο των ικανοτήτων και της αξίας αυτών των ανθρώπων είναι ικανοποιητικό και τους επιτρέπει να έχουν μια επαρκή απόδοση σε ό,τι κάνουν.

Υψηλή έναντι μέσης αυτοεκτίμησης

Τα άτομα με μέση αυτοεκτίμηση μπορεί να βιώνουν κατά καιρούς αισθήματα άγχους ή ανασφάλειας, η ποιότητα της ζωής τους όμως σε γενικές γραμμές είναι καλή. Τα άτομα αυτά αποδίδουν ικανοποιητικά σε πολλούς τομείς της ζωής τους, αλλά, παράλληλα, είναι λιγότερο αυτόνομα και ανοιχτά σε νέες εμπειρίες, καθώς και περισσότερο ευάλωτα σε κάποιες καταστάσεις. Η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κερδίζεται και δεν είναι εγγενές χαρακτηριστικό. Οι άνθρωποι με υψηλή, αλλά αυθεντική αυτοεκτίμηση είναι λιγότερο πιθανό να καταρρεύσουν μπροστά σε αντίξοες καταστάσεις. Μερικές φορές η υπερβολικά υψηλή αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με τον ναρκισσισμό και την ανικανότητα για κατανόηση και ανεκτικότητα.

Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση

Άτομα με μέτρια προς χαμηλή αίσθηση ικανότητας και αξίας εαυτού είναι ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι μισούν τον εαυτό τους ή ότι δεν μπορούν να λειτουργήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Είναι όμως υπέρ του δέοντος προσεχτικά και συντηρητικά, αποφεύγοντας να παίρνουν ρίσκα ή να εμπλέκονται σε πρωτόγνωρες για αυτούς καταστάσεις. Δεν είναι αισιόδοξα άτομα και συχνά τείνουν να εστιάζουν στις αδυναμίες τους και όχι στις δυνατότητές τους. Είναι αγχώδη και ανησυχούν μήπως οι άλλοι δείξουν κριτική διάθεση απέναντί τους. Παρ' όλα αυτά, μπορούν και λειτουργούν σχετικά

καλά μέσα στην οικογένεια και στις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.

Παθολογικά χαμηλή αυτοεκτίμηση

Αυτό δηλώνει ότι οι σχέσεις σας με τον εαυτό σας είναι αρνητικές. Εάν δεν υφίσταται στη ζωή σας κάποιο οδυνηρό γεγονός, τραυματικό ή καταθλιπτικό, που επηρέασε τη βαθμολογία σας, είναι καλό να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό ή να παρακολουθήσετε κάποιο πρόγραμμα ψυχολογικής στήριξης και προσωπικής ανάπτυξης.





