

## «Εγώ έτσι είμαι. Σε όποιον αρέσω!»

Ορθοδοξία / Ποιμαντική Ψυχολογία

Νίκος Σιδέρης, Δρ. Ψυχολογίας Παντείου Παν/μίου



**Πήγαμε ήδη ένα βήμα παραπέρα από το «Μάντευε τι θέλω και τρέχα να το ικανοποιήσεις!». Σε μια κουβέντα η οποία λέγεται, με διαφορετικό ευτυχώς νόημα, σε δύο διαφορετικές τυπικές καταστάσεις:**

Στην πρώτη περίπτωση, λέγεται σε συνθήκες έντασης, εκνευρισμού, ίσως και σύγκρουσης. Που ενίοτε επίσης τροφοδοτείται από τη (λίγο πολύ ναρκισσοκινούμενη) επιμονή σου να λες και να δείχνεις και να επικρίνεις συνεχώς τα λάθη και τα στραβά του άλλου (άλλοτε υπαρκτά, άλλοτε «κατά τη γνώμη σου» - μόνο που δεν το βλέπεις πάντα έτσι). Σ' αυτή την περίπτωση, το «Εγώ έτσι είμαι και σ' όποιον αρέσω!» αντιπροσωπεύει συνήθως στοιχειώδη, αναγκαία άμυνα (=ζωοδότης ναρκισσισμός) του άλλου, που εύλογα θέλει να υπερασπίσει τον εαυτό του από χωρίς μέτρο πλήγματα που δέχεται (έστω και «για το καλό του»). Οπότε,

καλύτερα ν' αφήσεις την κουβέντα να περάσει: Οι περιστάσεις έσπρωξαν τον άλλον είτε σε «νόμιμη ναρκισσιστική άμυνα» (άτεχνη, έστω), είτε σε παλινδρόμηση σε κάποια πρόσκαιρη ναρκισσιστική ακαμψία. Όταν περάσει η πίεση, θα επανέλθει μόνος του σε πιο ισόρροπους τρόπους προσωπικής λειτουργίας. Κι οπωσδήποτε, μέσα στην ένταση είναι άγονο σφάλμα ν' ανοίξεις κι άλλο μέτωπο του είδους «Τ' ακούς αυτά που λες;», «Δηλαδή, ποιος νομίζεις ότι είσαι;» και τα όμοια... Μέχρι το κορυφαίο φάλτσο «Ωραία, τότε κι εγώ έτσι είμαι...» -και μετά να δούμε πως μαζεύονται όσα θα ειπωθούν...



Στη δεύτερη περίπτωση, η κουβέντα αυτή λέγεται και σε συνθήκες έντασης αλλά και σε «κανονικές συνθήκες». Σαν «ψυχρός» αυτοπροορισμός με την απαίτηση να συμμορφωθείς με το «έτσι» του «Εγώ» που προβάλλεται ως τελεσίδικο. (Η αναφώνηση «Εγώ να συμβιβαστώ;» είναι συνηθισμένο συμπλήρωμα σε τέτοιες τοποθετήσεις.)

Εδώ τα πράγματα είναι πιο δύσκολα. Τί εργαλεία διαθέτουμε για να ξεμπλοκάρει η κατάσταση; Το πρώτο εργαλείο είναι η κατανόηση. Κατανόηση διαφόρων πραγμάτων, με πρώτο το εξής: Όταν κάποιος συνηθισμένος άνθρωπος (εσύ ή κάποιος άλλος) δηλώνει έτσι αλαζονικά ότι ξέρει τι ακριβώς είναι, τότε σίγουρα είναι βουτηγμένος μέχρι το κούτελο στην αυταπάτη. Όποιος στ' αλήθεια γνωρίζει κάτι για το ποιος είναι γνωρίζει επίσης ότι δεν γνωρίζει έναν σωρό πράγματα για τον εαυτό του («Εν οίδα, ότι ουδέν οίδα» είπε ο αληθινός φιλόσοφος). Όχι μόνο γιατί υφίσταται πάντα σε κάθε άνθρωπο το ασυνείδητό του με τ' απωθημένα του — δηλαδή, πράγματα ζωτικά δικά του που τον καθορίζουν κι ωστόσο όχι απλώς τ' αγνοεί, αλλά και θέλει να τ' αγνοεί επειδή δεν είναι έτοιμος να τ' αναγνωρίσει και να τ' αποδεχτεί συνειδητά ως δικά του. Αλλά και γιατί το «Εγώ» που μιλάει στη

φράση «Εγώ έτσι είμαι!» είναι σε μεγάλο βαθμό φτιαγμένο με παραισθησιογόνα υλικά (ναρκισσισμός και οι φαντασιακές του παραφυάδες), όπως είδαμε. Άρα, είναι χωμένος σε πολυεπίπεδες αυταπάτες. Το δεύτερο εργαλείο είναι η επισήμανση του απλούστατου: Άλλο το «Εγώ είμαι» (έτσι ή αλλιώς), κι άλλο το «Υπάρχει ανθρώπινη σχέση».

Το πρώτο μπορείς να το λες μόνος σου όσο θέλεις, και πρόβλημα δικό σου, σαν να λέμε, αν παραμιλάς. Το δεύτερο, όμως, η ανθρώπινη σχέση, δεν είναι το άθροισμα δύο «Εγώ έτσι είμαι!» που τάχα μου ταιριάζουν άκοπα κι αυθόρμητα μεταξύ τους («κουμπώνουν» αυτόματα). Είναι η εναρμόνιση ανάμεσα σε κάποιες πλευρές μόνο απ' αυτές που έχει ο ένας κι ο άλλος -όσο ταιριάζουν μεταξύ τους! Η φαντασίωση Σχέση=Άθροισμα δύο «Εγώ έτσι είμαι» έχει ικανοποιητικό αντίκρισμα στην πραγματικότητα μόνο στο λούνα παρκ: Στα συγκρουόμενα αυτοκινητάκια, που βγάζουν τόσο γέλιο επειδή ακριβώς «έτσι είμαι» -και τρακάρουν μ' ένα άλλο «έτσι είμαι», δίχως την αυταπάτη ότι «ταιριάζουμε».

Ή, πολύ περισσότερο, ότι το άλλο πλάσμα βρίσκεται στον χώρο μόνο για να το κουτουλάω Εγώ... Το τρίτο εργαλείο είναι μια καλή συζήτηση (κατά κανόνα, επαναλαμβανόμενη ορισμένες φορές) με θέμα τι θα πει ελευθερία ή αυτονομία.

(Εκεί καταλήγει τελικά η κάθε περισσότερο ή λιγότερο ορθολογική συζήτηση μεταξύ καλόπιστων μελών μιας ανθρώπινης σχέσης, όταν η τοποθέτηση «Εγώ έτσι είμαι!» διεκδικεί τη θέση του ρυθμιστή της σχέσης.) Όπου θα χρειαστεί να ειπωθεί και ν' ακουστεί αρκετές φορές, μέχρι να χωνευτεί, κάτι προφανές: Ελευθερία δεν σημαίνει αυθαιρεσία, αλλά επίγνωση των κανόνων του παιχνιδιού και καλή χρήση των βαθμών ελευθερίας που σου παρέχουν αυτοί οι κανόνες. (Παίζω ελεύθερα ποδόσφαιρο δεν σημαίνει ούτε ότι πιάνω την μπάλα με τα χέρια ούτε ότι πυροβολώ τους αντιπάλους μου. Κι ένα «ελεύθερο» γκολ από θέση οφσάιτ είναι άκυρο...) Αυτονομία δεν σημαίνει «χωρίς κανόνες», αλλά αξιοποίηση των κανόνων ώστε να συνεχίζεται το παιχνίδι -και όχι απλώς να επιβεβαιώνεται ο ναρκισσισμός σου έχοντας χάσει και το παιχνίδι και τους συμπαίχτες σου... Αλλιώς, δεν μιλάμε γι' ανθρώπινη σχέση, αλλά για δρεπανηφόρο άρμα στην Πλατεία Συντάγματος.

Το τελευταίο αυτό σημείο είναι καίριο: Σε μία ανθρώπινη σχέση, όπου τα μέλη της βρίσκονται με τη θέληση τους και με αμοιβαίες ικανοποιήσεις, ο ύψιστος ρυθμιστής δεν είναι το «Εγώ» του ενός ή του άλλου μέλους, αλλά το Όλον της σχέσης. Το Μέρος καλείται να εναρμονίζεται με τη λογική του Όλου· αλλιώς, σίγουρα κάτι θα πάει στραβά. Το Μέρος καλείται ν' αποχαιρετήσει την αυταπάτη ότι δεν δεσμεύεται από κανέναν κανόνα, ούτε έχει ευθύνη απέναντι στον άλλον. Ίσα-ίσα: Καρδιά της σχέσης, όπως είπαμε, είναι η συναισθηματική ευθύνη απέναντι στον άλλον. Κι αν ξεριζώσεις αυτή την καρδιά, τότε μπορεί να πρόσφες θυσία

στον Θεό Ήλιο του Εγώ σου, όμως κάτι σκότωσες -κάτι ανθρώπινο. Ή, μ' άλλα λόγια, που ταιριάζουν όμως ιδιαιτέρως σε λογικές τύπου «Εγώ δεν συμβιβάζομαι»: Η ένταξή σου σε μια ανθρώπινη σχέση συνεπάγεται ότι οι βαθμοί ελευθερίας που διαθέτεις τροποποιούνται. Ορισμένοι βαθμοί ελευθερίας περιορίζονται. Για παράδειγμα, ακόμη κι αν μαλώσετε, δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσεις μυστικά που σου εμπιστεύτηκε ο άλλος εναντίον του. Ορισμένοι βαθμοί ελευθερίας, πάλι, ενισχύονται. Για παράδειγμα, το «βασίζομαι στον άλλον» σημαίνει ότι δεν είμαι πια μόνος. Δεν φροντίζω μόνος για το καθετί. Έχω τη δυνατότητα (που ίσως δεν την είχα πριν!) να εμπιστευτώ μυστικά, πράγματα κι αλήθειες μου σε κάποιον, ν' αγκαλιάσω ερωτικά ένα σώμα, να ξέρω ότι κάποιος καλύπτει μια πλευρά της ζωής μου από κάποια ενδεχόμενα, θα είναι παρέα μου στη βόλτα, θα με σκέφτεται... τέτοια ανθρώπινα.

Αν, παρ' ελπίδα, και τα τρία αυτά εργαλεία (κατανόηση-επισημάνση-διευκρίνιση) δεν αποδώσουν και δεν ρυθμίσουν τη σχέση σε τροχιά εκτός του αστερισμού του «Εγώ έτσι είμαι. Σε όποιον αρέσω!», τότε οφείλεις ν' ακούσεις και να στοχαστείς προσεκτικά το δεύτερο σκέλος της δήλωσης: Σε όποιον αρέσω! Ν' αναρωτηθείς αν εσύ είσαι ένας όποιος που πρέπει άνευ όρων να δεχτεί τον κανιβαλισμό του «Εγώ έτσι είμαι», τον οποίο προβάλλει ο άλλος. Κι αν μεν, για δικούς σου λόγους (προσωπικούς ή και άλλου είδους), σου φαίνεται ότι δέχεσαι να παίζεις αυτό το παιχνίδι, τότε καλώς... Αν όμως αισθάνεσαι ότι εκείνος ο πειθήνιος όποιος δεν περιγράφει εσένα, τότε καλό είναι να διαλογιστείς πάνω σε μια τοποθέτηση του είδους: «Ανέχομαι και καταλαβαίνω πολλά, πάρα πολλά. Όμως, έπειτα από ένα σημείο, δεν υπάρχει λόγος πια ούτε να καταλαβαίνω, ούτε να ανέχομαι. Καλός είναι ο άλλος, αλλά δεν μου κάνει!». Και να βγάλεις τα πρακτικά συμπεράσματα που σε αφορούν. Μ' άλλα λόγια, το εργαλείο εδώ είναι οι καθαρές στάσεις κι οι στρογγυλές κουβέντες, τόσο προς τον εαυτό σου όσο και προς τον άλλον. Καθώς και το κουράγιο για την αναγνώριση της πραγματικότητας και για την ανάληψη του προσωπικού και διαπροσωπικού κόστους μιας ξεκάθαρης στάσης.

**πηγή:** Ν.Σιδέρης, «Δεν παίζεις μόνο εσύ. Υπάρχουν κι άλλοι!». Εκδ. Μεταίχμιο, σ. 208-213.

<http://bit.ly/2Suh6XR>