

22 Νοεμβρίου 2016

Θυμός, «μιζέρια» και ανθρώπινες σχέσεις

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





Όλοι καθημερινά γινόμαστε μάρτυρες ανεπίγνωστων «κραυγών» για αγάπη. Στην οικογένεια, ανάμεσα σε φίλους, σε συντροφικές σχέσεις, σ' αυτές των γονέων με τα παιδιά τους, στην δουλειά, στον δρόμο...

Όπου βλέπεις δύο, ή περισσότερους να τσακώνονται, ή να επικρίνουν πάντα το ίδιο μοτίβο: Είναι σαν να ακούς να λένε: «Δεν πήρα -γι' αυτό- δεν έχω μέσα μου αγάπη. Πονάω που ακόμα δεν αγαπήθηκα -καθόλου ή αρκετά- που δεν την ανακάλυψα. Όμως, δεν θέλω ακόμα να δω πως εγώ φταίω (το μερίδιο της δικής μου ευθύνης). Γι' αυτό θυμώνω μαζί σου: ναι, εσύ δεν μου την έδωσες, αυτή την στιγμή δεν θες να μου την προσφέρεις! Εσύ λοιπόν φταις που εγώ νιώθω σήμερα ελλιπής, «κουτσορευμένος», και πονάω... Εσύ φταις και για το ότι νιώθω θυμό για σένα...».

Κι εσύ, μπαίνοντας στον καυγά, στο τριπάκι της μομφής, θυμώνοντας μαζί του, είναι σα να του απαντάς: «Αφού δεν νοιάζεσαι για τα συναισθήματά μου, ούτε εμένα με νοιάζει που εσύ δεν έχεις αγαπηθεί! Παρόλα αυτά, ναι, υποψιάζομαι πως κι εγώ φταίω που εσύ νιώθεις αναξιαγάπητος, όμως καθόλου δεν θέλω να το ξέρω... Εσένα σε νοιάζει που κι εγώ αισθάνομαι μόνος; Χωρίς αγάπη; Δεν βλέπω να σε απασχολεί.. Αν σ' ένοιαζε, δεν θα μου φώναζες... Λοιπόν, αν θες να ξέρεις, ναι, κι εμένα δεν μ' αγαπάει κανείς! Ναι, υποψιάζομαι πως κι εγώ ευθύνομαι γι' αυτό, αλλά ούτε εγώ -όπως κι εσύ- δεν θέλω να το δω... Και, ναι, θα συνεχίζω να ουρλιάζω, όπως κι εσύ, μέχρι να βρεθεί κάποιος, να μου προσφέρει αυτό που μου λείπει: αγάπη...»

Ο παραπάνω μυστικός διάλογος είναι συνήθως εσωτερικός. Δεν εξωτερικεύεται ποτέ στο επίπεδο της ανθρώπινης διάδρασης.

Όλες οι πλευρές κραυγάζουν -ανεπίγνωστά τους- για αγάπη. Γίνονται, κυριολεκτικά, ζητιάνοι της αγάπης. Αντί όμως να την ζητήσουν σαν «ζητιάνοι», οι άνθρωποι κλειδώνονται ερμητικά στην μοναξιά της ελλειμματικότητας τους, επειδή αρνούνται της επίγνωσής της. Επειδή δεν θέλουν να μοιραστούν την ευαλοτότητα που απορρέει από την συνειδητοποίηση της ενοχής -αποκύημα της ανθρώπινης ατέλειας-, και της συνυπευθυνότητάς τους.

Όσο πιο αδύναμοι κι απροστάτευτοι αισθάνονται, τόσο περισσότερο φοβούνται να σταθούν απέναντι στον άλλον εκθέτοντας με ειλικρίνεια τον πόνο τους. Κι έτσι, ο πόνος, ο ανεπίγνωστος, μεγαλώνει και βαθαίνει μέσα τους. Και, μαζί του, η διαπροσωπική «κόλαση» διευρύνεται... Μόνο που, -για σκέψου!- εσύ θα 'δινες ποτέ φιλοδώρημα σε κάποιον που, αντί να επαιτεί την βοήθειά σου, σε βρίζει, σε κακολογεί, σου θυμώνει και σε επικρίνει...; Φαντάζομαι πως όχι. Κι αν, -αφού όλοι, ίδια βουλήση, κλειδωμένοι μέσ' τα κλουβιά του φόβου μας- κανείς δεν δίνει στον άλλον την πολυπόθητη ελπίδα της αγάπης, από ποιόν θα την πάρουμε...;

Σου λέω, λοιπόν, πριν απαντήσεις στον καταιγισμό του θυμού του με τον δικό σου θυμό-φόβο, κάνε τον κόπο να σκύψεις μέσα σου μεθοδικά, δεξ την πανανθρώπινη μοναξιά σου, κι απ' αυτήν την θέση του «μάρτυρα» της μοναξιάς, αγκάλιασε την κραυγή του αδερφού σου για αγάπη. Αγκάλιασε την δική σου κραυγή.

Δώσε με τη σιωπή, το βλέμμα, τα ζεστά σου λόγια, αυτό που νομίζεις ότι, επειδή δεν σου δόθηκε, δεν το χεις. Δώσε πρόθεση αγάπης. Και -θα με θυμηθείς!- όσο δίνεις αυτό που ποτέ δεν είχες, ούτε το χεις, τόσο περισσότερο θ' ανακαλύπτεις, πως από πάντα το χεις, πριν ακόμα γεννηθείς...

Θα δεις πως είσαι πλούσιος, επαρκής κι ευγνώμων. Και οι δικοί σου, μαζί σου, θα

πλουτίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους...

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

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