

12 Δεκεμβρίου 2016

## **Ενδοψυχική ζωή και εξωτερική εικόνα: τι προκαλεί η μεταξύ τους ασυμβατότητα;**

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





**Το ελατήριο που πιέζεται προς τα κάτω συγκεντρώνει περίσσεια ενέργεια ώσης. Αυτήν την πλεονάζουσα ενέργεια συχνά, στην κατάλληλη στιγμή, ο ψυχικός οργανισμός την χρησιμοποιεί για να εκτιναχθεί προς τα πάνω. Προς εκείνη δηλαδή την κατεύθυνση που αρχικά του απαγορεύτηκε ως ασύμβατη με την εξωτερική του εικόνα.**

Από τότε που ήμουν πολύ μικρό παιδί θυμάμαι τη μάνα μου να με θεωρεί πολύ όμορφο. Να θαυμάζει την εξωτερική μου ομορφιά και να είναι περήφανη που έχει ένα όμορφο αγόρι. Αντίθετα, διαλαλούσε σε μένα και στις φίλες της, πως, επειδή, όπως κι εκείνη, δεν ήμουν καθόλου καλός στην αριθμητική κι αργότερα στα μαθηματικά, δεν ήμουν έξυπνος. Πίστευε και μου το έλεγε συχνά πως ήμουν, κατά την γνώμη της, ένα πολύ μέτριο μυαλό που φιλότιμα προσπαθεί, αν και δεν μπορεί πολλά.

Μέχρι, σχετικά πρόσφατα, πίστευα κι εγώ πως είμαι, αν όχι λίγο βλάκας, τουλάχιστον στα σίγουρα πως με το ζόρι αγγίζω μια υποτονικά μέτρια νοημοσύνη. Για πολλά χρόνια, ένιωθα, εξαιτίας αυτής την πεποίθησης της μητέρας μου, ένα αίσθημα κατωτερότητας.

Μιας κατωτερότητας που εύκολα μεταμφιεζόταν σε επίδειξη ανωτερότητας και φαντασιώσεων μεγαλείου. Συχνά χανόμουν σε ένα ονείρεμα με ανοιχτά μάτια (day dreaming), παρασυρμένος σε φανταστικά ταξιδέματα σε έναν δικό μου κόσμο όπου

όλες οι δυνατότητες ήταν πάντα ανοιχτές!

Ο πατέρας μου συνήθως δεν ήταν παρών ως προς την κρίση του για μένα, τουλάχιστον όχι άμεσα. Παρόλα αυτά, θυμάμαι πως όταν στην β' γυμνασίου πήρα εντελώς παραδόξως και για πρώτη και τελευταία βέβαια φορά- 20 σε ένα τεστ μαθηματικών, έσπευσε να βρει την καθηγήτρια των μαθηματικών για να της ανακοινώσει την έκπληξή του γι αυτόν μου τον βαθμό. Συγκεκριμένα ο διάλογος μεταξύ τους ήταν ο εξής:

«Μα πως είναι δυνατόν ο γιος μου να πήρε άριστα στο τεστ;!», «Τι να σας πω! Αφού έγραψε άριστα τι έπρεπε να του βάλω...;!», «κοιτάξτε, ξέρω καλύτερα τον γιο μου από σας, και πιστέψτε με αποκλείεται το παιδί μου να έγραψε άριστα...». «Μήπως θα πρέπει να ξανακοιτάξετε το γραπτό; Και σας παρακαλώ την επόμενη φορά να είστε πιο προσεχτική στην αξιολόγησή σας...».

Κανείς στο σπίτι -ούτε φυσικά κι εγώ ο ίδιος- δεν πίστεψε τότε πως αυτό το μοναδικό 20 που πήρα στα μαθηματικά όντως το άξιζα. Δεν είναι λοιπόν παράξενο το ότι πάντα πίστευα πως είμαι λιγάκι βλάκας, χωρίς πολλές δυνατότητες, όχι για μεγάλα πράγματα. Αντίθετα, πάντα πίστευα πως είμαι ωραίος. Αρχικά ως αγόρι και μετά ως άντρας. Ακόμα κι αν κάποιος μου έλεγε κατάμουτρα πως είμαι άσχημος δεν θα τον πίστευα. Με αυτό το εργαλείο ήταν που για χρόνια προσπαθούσα να αντισταθμίσω το κενό της νοητικής μου ανεπάρκειας και της χαμηλής μου αυτοεικόνας. Πείθοντας τον εαυτό μου μέσα από τις «επιτυχίες μου με το άλλο φύλο», απ' την δεξιότητά μου να σαγηνεύω, πως κάτι αξίζω κι εγώ βρε αδερφέ. Πως δεν είμαι και τελείως του πετάματος. Πολύ αργότερα ανακάλυψα πως έχει ελάχιστη σημασία αν στ' αλήθεια είναι κανείς όμορφος. Πολύ πιο σημαντικό είναι τι έχει μάθει κανείς να πιστεύει ότι είναι από τα γεννοφάσκια του. Γιατί το ίδιο, στην αρχή μιας γνωριμίας, πιστεύουν και οι άλλοι γι' αυτόν.

Ταυτόχρονα, αν και μισούσα το διάβασμα -επειδή το έπαιρνα υποχρεωτικά σαν να ταν «χάπι»- πίεζα τον εαυτό μου να διαβάζει σχολικά κι εξωσχολικά μήπως και τα καταφέρω τελικά να αυξήσω τον δείκτη της ελλιπούς ευφυΐας μου. Μήπως και τελικά ξεγελάσω κανέναν πως κι από μυαλό δεν είμαι κι εντελώς για τα μπάζα.

Η μάνα μου στην ασυνείδητη προσπάθειά της να έχει έναν σύμμαχο με το μέρος της, εμένα, πρόβαλε την δική της αυτοεικόνα πάνω μου: Επειδή πίστευε πως το μόνο καλό πάνω της είναι η ομορφιά της, μ' έβλεπε κι εμένα ως όμορφο. Επειδή θεωρούσε τον εαυτό της νοητικά και γνωστικά ανεπαρκή, με κριτήρια τα επιτεύγματα της αυτοπραγμάτωσης εντελώς αποτυχημένο, στην προσπάθειά της να βρει νόημα ζωής με ταύτισε μαζί της μεταβιβάζοντάς στο πρόσωπό μου τις αντίστοιχες ελλείψεις και αναπηρίες. Έτσι πίστευε πως θα ένιωθε λιγότερο μόνη,

αφού ασυνείδητα είχε δημιουργήσει ένα πιστό της αντίγραφο, εμένα, προεκτείνοντας την ύπαρξή της στο μέλλον.

Η ζωή όμως, η ενδοψυχική, η αληθινή ζωή, είναι γεμάτη εκπλήξεις.

Το ελατήριο που πιέζεται προς τα κάτω συγκεντρώνει περίσσεια ενέργεια ώσης. Αυτήν την πλεονάζουσα ενέργεια συχνά, στην κατάλληλη στιγμή, ο ψυχικός οργανισμός την χρησιμοποιεί για να εκτιναχθεί προς τα πάνω. Προς εκείνη δηλαδή την κατεύθυνση που αρχικά του απαγορεύτηκε ως ασύμβατη με την εξωτερική του εικόνα.

Αν και οι δικοί μου σίγουρα ήλπιζαν, αλλά καθόλου δεν πίστευαν στην πιθανότητα πως κάποια απώτερη μελλοντική στιγμή ο γιος τους θα μπορούσε να ζει από τα προϊόντα της διάνοιας του (ψυχοθεραπεία, συγγραφή, διδασκαλία), εγώ, χρησιμοποιώντας ως αλάνθαστο εργαλείο ώσης την ψυχική ενέργεια που μόνο μια συνεπής αποτροπή κι αποθάρρυνση επιτρέπει, «δούλευα» από πολύ μικρός προς την ποθητή μου κατεύθυνση...

.....  
[συνεχίζεται]

---

**Παρατήρηση:** ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr). Το παρόν κείμενο είναι το πρώτο μέρος του άρθρου: «Όταν το ελατήριο πιέζεται μαζεύει δύναμη...»

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