

1 Ιανουαρίου 2017

«Άσε με να σ' αγαπώ!...»

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





Οι άνθρωποι συστηματικά και τελείως ανεπίγνωστα καταχρώνται την λέξη «αγάπη» κι όλα της τα παράγωγα, επειδή δεν έχουν ιδέα σχετικά με τα αληθινά σημαινόμενα της λέξης. Επίσης, γιατί συνήθως δεν έχουν καμιά επίγνωση του τι είναι αυτό που πραγματικά νιώθουν μέσα στις σχέσεις τους.

Ακούω συνεχώς στην ψυχοθεραπεία και σ' όλες τις εκδηλώσεις της καθημερινής ζωής ανθρώπους να μου λένε με περισσή ευκολία τις φράσεις: «Μα τον/την αγαπώ τόσο πολύ!...», «Ποτέ δεν αγάπησα κάποιον περισσότερο!...», «Αυτός είναι ο αγαπημένος μου!», «Ποτέ δεν κατάλαβε πόσο την αγαπούσα...», «Φταίει που αγάπησα πολύ...», «η αγάπη είναι το πιο σημαντικό πράγμα στην ζωή!», κλπ.

Αν είχαν, έστω και στοιχειώδη, επίγνωση των πραγματικών τους συναισθημάτων για τους κοντινούς τους άλλους, στις 99,99% των περιπτώσεων που θα είχαν την παρόρμηση να προφέρουν την λέξη «αγάπη», θα απέφευγαν να την ξεστομίσουν, όπως και όλα τα παράγωγά της, εάν βέβαια ήθελαν να είναι ειλικρινείς κι ακριβείς με τον εαυτό τους και τους άλλους.

Στην θέση της φράσης «σ' αγαπώ», θα επέλεγαν να χρησιμοποιήσουν τις παρακάτω φράσεις: «Σε χρειάζομαι για να νιώθω λιγότερο ευάλωτος και περισσότερο πλήρης», «έχω την ανάγκη της φροντίδας και της προστασίας

σου...», «μου είναι δύσκολο και δυσφορικό να αντέξω το κενό της απουσίας σου, επειδή πονώ, και αυτό δεν μου αρέσει...», «χρειάζομαι επειγόντως την καταπραϋντική παρουσία σου γιατί η μοναχικότητα δεν θα ήταν ποτέ στις επιλογές μου...», «φοβάμαι να ζήσω χωρίς εσένα...», «Οι προσδοκίες που εναποθέτω πάνω σου είναι το μόνο πράγμα που δίνει νόημα στην μίζερη ζωή μου...».

Τέλος, το δυσκολότερο απ' όλα: «Τρομάζω μπρος στην πιθανότητα να έρθω αντιμέτωπος με τα αληθινά μου συναισθήματα, φόβους, ανεπάρκειες, και αγωνίες. Και αυτό σίγουρα θα συμβεί αν σταματήσω να πιστεύω πως σ' αγαπώ και να το διατυμπανίζω με κάθε ευκαιρία ...».

Πράγματι, εκτός από το ότι είναι τονωτική ένεση στον ναρκισσισμό κάποιου να πιστεύει πως στ' αλήθεια είναι σε θέση ν' αγαπάει αφιλοκερδώς τους άλλους, είναι μαζί κι ένας ευγενής και υψηλός υπαρξιακός πόθος η πρόθεση της εγκάρδιας κι απροϋπόθετης αγαπητικής προσφοράς προς τους άλλους, κοντινούς και μακρινούς. Γι' αυτόν όμως ακριβώς τον λόγο είναι εξαιρετικά πολύτιμη η συνειδητοποίηση της αχανούς απόστασης που χωρίζει το ανιδιοτελές αγαπητικό δόσιμο, σε επίπεδο προθετικότητας, από την όντως αγαπητική ικανότητα.

Το πιο μεγάλο πρόβλημα στις σχέσεις γονέων-παιδιών, συντρόφων, εραστών και φίλων είναι η ασυνείδητη απροθυμία να έρθει κανείς εις εαυτόν, και να δει κατάματα τα αυθεντικά του κίνητρα, επιθυμίες και δυνατότητες. Είναι η απουσία επίγνωσης. Είναι η απουσία της τελευταίας που πάντα μπερδεύει τις προσδοκίες με την αληθινή μας εσωτερική κατάσταση, προκαλώντας τον αναπόφευκτο πόνο των τραυματικών ματαιώσεων. Ματαιώσεων που προκαλούνται στον ανεπίγνωστο άνθρωπο από την βεβαιότητα πως σε κάθε περίπτωση απ' την οποία απουσιάζει η ευλογία της αγάπης φταίει πάντα και μόνο ο ελλιπής σε δοτικότητα κι ανεπαρκής σε προθέσεις άλλος...

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

<http://bit.ly/2iClsd7>