

ΒΕΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ  
ΜΑΚΗΣ ΜΠΑΣΤΑΣ

ΕΛΑ ΝΑ  
ΤΟ ΔΟΥΜΕ!  
ΓΙΑΤΙ  
ΕΝΩ ΘΕΛΩ  
ΔΕΝ  
ΜΠΟΡΩ;



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	<b>9</b>
Εισαγωγή .....	<b>11</b>
Εν αρχή ο άνθρωπος... ..	<b>21</b>
Το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον .....	<b>40</b>
Τι του/της λέω και τι ακούει... Η μαγεία της επικοινωνίας .....	<b>57</b>
Η ώρα του θεραπευτή: Πώς θα με βοηθήσει ένας ειδικός; .....	<b>65</b>
Τελικά όλα είναι συναίσθημα; .....	<b>75</b>
Πώς συνδέονται όλα και γιατί χρειάζεται να δούμε τη ρίζα του προβλήματος, αντί να επικεντρωθούμε στα συμπτώματα; .....	<b>86</b>
Αποδοχή ή εμπειρία; Όλοι χρειαζόμαστε αγάπη και αποδοχή; .....	<b>99</b>
Γιατί να πω το πρόβλημά μου στον ψυχοθεραπευτή και όχι σε έναν φίλο ή συγγενή; .....	<b>111</b>
Έχετε επιθυμίες; Επιθυμίες; Τι εννοείτε; .....	<b>121</b>
Δυσκολεύομαι ή/και φοβάμαι να εμπιστευτώ. Γιατί και πώς να το αλλάξω; .....	<b>130</b>
Πώς να ακούσω το συναίσθημα, αφού δεν μιλάει;.....	<b>134</b>
Τι να κάνω για να συγκρατήσω τον θυμό του; Μόνο το δικό μου παιδί συμπεριφέρεται έτσι; .....	<b>145</b>
Τι θέλουν τα παιδιά από τους γονείς τους; .....	<b>150</b>
Ενδοοικογενειακή βία... Δεν έχω φωνή, αλλά σε ευχαριστώ που με ακούς... ..	<b>158</b>
Μαμά και αγάπη υπερβολική: Οι παγίδες .....	<b>172</b>
Αδελφική σχέση: Μια σχέση μίσους και αγάπης... ..	<b>184</b>
Μην ψάχνετε τα τέλεια παιδιά, για να μην ψάχνουν και αυτά τους τέλειους γονείς.....	<b>197</b>
Γιατί δεν μπορώ να στεριώσω σε μια σχέση; .....	<b>202</b>
Καλές προθέσεις ντυμένες άτσαλα.....	<b>214</b>
Το Παιδί - Ο επίλογος του βιβλίου - Ο πρόλογος της ζωής.....	<b>227</b>



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

**Α**ισθάνθηκα ιδιαίτερη χαρά με την πρόταση που μου έγινε από τον Μάκη και τη Βέρα να προλογίσω το βιβλίο που μόλις είχαν ολοκληρώσει τη συγγραφή του. Γνώριζα τις γνώσεις και τις ικανότητές τους, όπως και το συγγραφικό ταλέντο τους, καθώς κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής τους παλαιότερα είχα λειτουργήσει ως δάσκαλος, θεραπευτής ή επόπτης του ενός ή του άλλου. Δεν ξαφνιάστηκα λοιπόν για την προβλεπόμενη έκδοση συγγραφής ενός βιβλίου. Εντυπωσιάστηκα όμως από τον τρόπο παρουσίασης των γνώσεων και των εμπειριών τους.

Πρόκειται για ένα βιβλίο που απευθύνεται σε κάθε σκεπτόμενο αναγνώστη, όχι μόνο σε ψυχολόγους, ψυχιάτρους ή εκπαιδευόμενους ψυχοθεραπευτές. Είναι απλά και κατανοητά γραμμένο, με πάρα πολλά παραδείγματα ψυχοθεραπευτικών διεργασιών, όπως και διευκρινιστικών θεωρητικών προσεγγίσεων. Όσο προχωρά η ανάγνωσή του, τόσο περισσότερο αυξάνονται η επιθυμία και η περιέργεια για τη συνέχεια, καθώς ο καθένας ανακαλύπτει ή συνειδητοποιεί σταδιακά αρκετές πλευρές του εαυτού του. Πρόκειται για ένα σύγγραμμα που, μεταξύ άλλων, προωθεί την αυτογνωσία.

Ως γνωστόν, λίγο ως πολύ τα πάντα στη ζωή εξαρτώνται από την προσωπικότητά μας, η οποία αναπτύσσεται και καλλιεργείται μέσα από τις σχέσεις. Αρχικά από τη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού και στη συνέχεια από τις σχέσεις

με εκπαιδευτικούς, συντρόφους, συναδέλφους κ.λπ. Οι σχέσεις με τους γονείς είναι καθοριστικές για τις επιλογές και τις συμπεριφορές μας και στην ενήλικη ζωή. Μπορούν όμως να τροποποιηθούν μέσα από «διορθωτικές εμπειρίες», όπως τις ονομάζουμε, με τρίτους που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Άλλωστε και η ψυχοθεραπεία λειτουργεί διορθωτικά: Ένας καλός θεραπευτής κατανοεί, συμπορεύεται, ενθαρρύνει και απενοχοποιεί, με αποτέλεσμα να ενισχύονται οι θετικές και να βελτιώνονται οι αρνητικές πλευρές του θεραπευόμενου.

Αυτά και άλλα πολλά θα συναντήσετε στο βιβλίο αυτό, η ανάγνωση του οποίου γίνεται ακόμη πιο ευχάριστη μέσα από ένα σποραδικό εκλεπτυσμένο χιούμορ.

Παντελής Παπαδόπουλος  
Ψυχίατρος-Νευρολόγος,  
Ψυχοθεραπευτής, Αναλυτής Ομάδας,  
Θεραπευτής Ζεύγους και Οικογένειας

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι σημαίνει αγάπη;» ρώτησα...  
«Αγάπη σημαίνει αυταπάρνηση. Να είσαι διατεθει-  
μένος να αφήσεις πίσω το Εγώ σου για να το διαθέσεις  
σε κάποιον άλλον που είναι σημαντικός για σένα. Να κάνεις  
υποχωρήσεις και να είσαι στήριγμα για αυτόν που αγαπάς»,  
απάντησε εκείνος...

Εσείς τι θα απαντούσατε;

Πάντα μας ιντριγκάρε η ιδέα να καταλάβουμε τι σκέφτονται  
οι άνθρωποι για την αγάπη. Πώς τη βιώνουν. Και κάθε φορά  
παίρνουμε λίγο χρόνο για να επεξεργαστούμε το γεγονός ότι  
στη συντριπτική πλειοψηφία των συζητήσεων που προκύ-  
πτουν η αγάπη συνδέεται με τη στέρηση, την έλλειψη, τη  
θυσία, την υποχώρηση, το βήμα πίσω. Και η αλήθεια είναι  
πως όλα αυτά ισχύουν. Αλλά δεν είναι μόνο αυτά. Είναι και  
πολλά άλλα... όμορφα πράγματα. Είναι πλούτος, χαρά, χαμό-  
γελο, πληρότητα, ευφορία. Είναι θησαυρός. Γιατί όμως κάποιος  
βιώνουν την αγάπη έτσι και κάποιος άλλος αλλιώς; Μάλλον  
γιατί έτσι έμαθαν. Και αυτό είναι κρίμα, κάτι που πολύ θα  
θέλαμε να μην υπάρχει. Δυστυχώς αυτό δεν γίνεται. Αυτό  
που γίνεται, όμως, είναι να μιλήσουμε λιγάκι για εμάς, τους  
ανθρώπους. Να καταλάβουμε πώς λειτουργούμε και, ενώ όλοι  
θέλουμε να είμαστε ευτυχισμένοι, τελικά συχνά καταλήγουμε  
δυσारेστημένοι (αν όχι δυστυχιμένοι) από τις επιλογές, τις  
σχέσεις μας και τη μοίρα μας. Γιατί τσακωνόμαστε, ενώ σε

κανέναν δεν αρέσει (τουλάχιστον συνειδητά) να τσακώνεται. Γιατί μένουμε σε σχέσεις που δεν μας ικανοποιούν. Γιατί δεν είμαστε χαρούμενοι. Εν ολίγοις, πώς στο καλό λειτουργούμε, σχετιζόμαστε, υπάρχουμε σε αυτόν τον κόσμο.

Αυτός είναι και ο κεντρικός στόχος αυτού του βιβλίου. Να μιλήσουμε για εμάς. Και όταν λέμε για εμάς, εννοούμε όλους μας. Εμάς, εσάς, τον διπλανό σας.

Ξέρετε, όταν είσαι μικρός, τότε που ο κόσμος γύρω σου παίρνει σχήμα και χρώμα και γεύση και αφή μέσα από τα μάτια των ανθρώπων που σε μεγαλώνουν, η γλώσσα που μιλάς, ο τρόπος που βιώνεις τα πράγματα και ό,τι αντιλαμβάνεσαι καθρεφτίζουν αυτό που βλέπουν, βιώνουν και αισθάνονται αυτοί οι άνθρωποι. Έτσι, μαθαίνεις, π.χ., ότι το ζεστό είναι έτσι και βιώνεται έτσι επειδή κάποιος σ' το έμαθε. Αντίστοιχα, αποκτάς εικόνα για τον εαυτό σου επειδή κάποιος, ο πιο σημαντικός για σένα στον κόσμο (συνήθως η μαμά, ο μπαμπάς), σου λέει πώς είσαι. Και αν είσαι λευκός και σου πουν ότι είσαι μαύρος, τότε εσύ θα πιστεύεις ότι είσαι μαύρος.

Στα μικρά παιδιά δεν τίθεται ποτέ αμφισβήτηση για οτιδήποτε ακούν ή μαθαίνουν από τους γονείς τους. Αν εκείνοι τους πουν πως ξέρουν μαγικά, τότε τα παιδιά θα πιστεύουν πως οι γονείς τους έχουν μαγικές δυνάμεις. Αν τους πουν πως είναι κακά παιδιά, τότε θα πιστεύουν ότι είναι κακά παιδιά. Αν τους πουν ότι είναι άσχημα, όμορφα, έξυπνα, φοβητσιάρικα, γκρι-νιάρικα, ξεχωριστά, θα πιστέψουν πως είναι καθένα από τα χαρακτηριστικά που τους αποδίδουν. Αν, πάλι, οι γονείς τους πουν ότι θυσιάζονται επειδή τα αγαπούν, τότε εκείνα θα πιστέψουν ότι αγάπη σημαίνει θυσία. Αν δουν τους γονείς τους να παλεύουν για το καλύτερο προκειμένου να προσφέρουν στην οικογένεια ό,τι περισσότερο μπορούν, αλλά εκείνοι μαραίνονται κάθε μέρα προκειμένου να φτάσουν κάποια στιγμή σε αυτό το «καλύτερο», σε αυτό το «ό,τι περισσότερο», τότε θα

συνδέσουν την αγάπη με την αυταπάρηση. Καλές προθέσεις, παρανοημένα μηνύματα...

Κι εδώ ερχόμαστε στο οξύμωρο σχήμα των ανθρώπινων σχέσεων. Όλοι είμαστε παιδιά κάποιων γονέων. Και όλοι, ακόμη και αν έχουμε τους καλύτερους γονείς του κόσμου, έχουμε κάποιου είδους πρόβλημα μαζί τους. Γιατί αυτοί, είτε διά της παρουσίας τους είτε διά της απουσίας τους είναι εκ φύσεως η απαρχή της ζωής μας. Η ρίζα μας. Που, ακόμη και αν ξεριζωθεί, αφήνει σημάδι. Αυτό το σημάδι είναι σαν να λέμε το διακριτικό μας. Και παρόλο που είναι εκεί, υπάρχει, δεν εξαφανίζεται, μπορεί παράλληλα, αν το επιθυμούμε -και φυσικά αν το μπορούμε- να ζυμωθεί τόσο, που να είναι πάνω μας και μέσα μας στολίδι αντί για γρατζουνιά.

Και τώρα θα μας πείτε, τι σημαίνει αν το επιθυμούμε και αν το μπορούμε; Αυτό ακριβώς πραγματεύεται αυτό το βιβλίο. Ξεκινήσαμε αυτό το εγχείρημα με σκοπό να αγγίξουμε πράγματα που πονάνε. Να προσεγγίσουμε πτυχές της ζωής μας, άλλοτε σκοτεινές, άλλοτε φωτεινές, κι έπειτα να τις ενώσουμε σε μία εικόνα. Πολύχρωμη, φωτεινή, μουντή, ασπρόμαυρη, στατική, με προοπτική, χωρίς προοπτική, ζωηρή, ευμετάβλητη, ακλόνητη... Σε μια εικόνα που τα έχει όλα. Όπως η ζωή μας. Όπως η ψυχή μας. Γιατί δεν υπάρχει άνθρωπος γεννημένος με μελανά σημεία μόνο. Ούτε με φωτεινά μόνο. Είμαστε το αποτέλεσμα του φωτός και των σκιάσεων που αφήνουν πάνω μας οι εμπειρίες της ζωής μας. Ό,τι σκοτεινιάζουμε τείνει να κρύβεται στο ασυνείδητο κομμάτι του ψυχισμού μας. Δεν εξαφανίζεται. Μένει εκεί, ύπουλα σιωπηλό και κάνει τη δουλειά του αθόρυβα και εκκωφαντικά μαζί. Ό,τι μένει στο φως μπορεί να αναγνωρισθεί ευκολότερα και άρα να δουλευτεί, να ζημωθεί και να γίνει λάμψη, ζωή, πηγή χαράς. Ακόμη, όμως, και το πιο ισχυρό φως μπορεί να γίνει σκοτάδι. Όπως και το αντίστροφο. Το πιο βαθύ σκοτάδι μπορεί να γίνει φως. Να γίνει αγάπη, αυτοφροντίδα,

ετεροφροντίδα, έμπνευση και κίνητρο για μεγαλειώδη πράγματα. Για όλους μας.

Στη ζωή, λοιπόν, έχουμε τη δυνατότητα να διορθώνουμε ό,τι έχει πάει στραβά. Και αυτό είναι κάτι που οι περισσότεροι δεν το γνωρίζουμε. Κι έτσι, συχνά, τείνουμε να αφηνόμαστε σε αυτό που καταχρηστικά αποκαλούμε «αδικία της ζωής». Η ζωή είναι πράγματι άδικη. Όλοι έχουμε αδικηθεί ως προς κάποια σημεία. Για αυτό και συχνά τείνουμε να ταυτιζόμαστε με τους αδικημένους, ακόμη και σε συνθήκες που απέχουν μακράν από τη δική μας πραγματικότητα. Π.χ. έστω ότι παρακολουθούμε μια ταινία περιπέτειας. Το πιο πιθανό είναι ότι θα ταυτιστούμε με τον πρωταγωνιστή που αδικείται - και ενδεχομένως να μη δίνουμε δεκάρα για τους κομπάρσους που ξεκληρίζονται στο μπαγκκράουντ. Ή όταν παρακολουθεί κανείς ένα ντοκιμαντέρ, θα λυπηθεί αυθόρμητα για τη ζέβρα που προσπαθεί να ξεφύγει από το λιοντάρι και δεν θα σκεφτεί το ίδιο αυθόρμητα ότι και το λιοντάρι αν δεν φάει θα πεθάνει.

Η αντανakλαστική μας αντίδραση, λοιπόν, ορίζεται πάντα από το συναίσθημα. Και βαθιά μέσα στα πυρηνικά μας συναισθήματα είναι και το αίσθημα της αδικίας. Ίσως κάποια πράγματα να μην μπορέσουμε ποτέ να τα φέρουμε στα μέτρα μας, όπως να ψηλώσουμε, να κοντύνουμε, να μη γεράσουμε και άλλα πολλά. Υπάρχουν όμως και πολλά ακόμη που μπορούμε όχι απλώς να τα αλλάξουμε, αλλά να τα μετουσιώσουμε σε πραγματικά θαύματα. Και η ψυχοθεραπεία είναι ταγμένη σε αυτόν τον σκοπό. Προσανατολίζεται και απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που νιώθουν την ανάγκη να καταλάβουν τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν τι πάει στραβά, να ασχοληθούν με το μέσα τους, να φροντίσουν τις ταλαιπωρημένες πλευρές τους και να καλλιεργήσουν το έδαφος για αυτά τα πραγματικά θαύματα.

Γιατί στη ζωή δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους ούτε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά τους. Μπορούμε, όμως,

να ζυμώσουμε τον εαυτό μας και με την κατάλληλη υποστήριξη να αποβάλουμε ό,τι τοξικό, δυσλειτουργικό, αυτοκαταστροφικό συμβάλλει στη δυσφορία μας. Βέβαια, αυτό το «μπορούμε» είναι μεγάλη κουβέντα. Γιατί η αλήθεια είναι πως δεν μπορούμε όλοι τα ίδια πράγματα ούτε όλοι όλα. Π.χ. αν θέλω να τρέξω μαραθώνιο, αλλά δεν είμαι δρομέας, μπορεί να μην μπορώ να τρέξω γενικά ή μπορεί να μην μπορώ να τρέξω τώρα. Στην ψυχοθεραπεία, καθένας αναγνωρίζει τους ρυθμούς του, τους σέβεται, τους φροντίζει, τους εξελίσσει και μαθαίνει τόσο να στοχεύει, όσο και να συμφιλιώνεται με τη μη επίτευξη του εκάστοτε στόχου του. Δεν είναι μια εύκολη διαδικασία ούτε κάτι που μπορεί να γίνει από τη μία μέρα στην άλλη. Είναι, όμως, κατά γενική ομολογία «το καλύτερο δώρο που μπορεί να κάνει κάποιος στον εαυτό του». Έτσι το χαρακτηρίζει η πλειοψηφία των βετεράνων θεραπευόμενων... Έτσι το χαρακτηρίζουμε κι εμείς, τόσο ως πρώην (ή και εν δυνάμει εκ νέου) θεραπευόμενοι όσο και ως νυν θεραπευτές.

Κάπως έτσι το χαρακτηρίζει και η Αναστασία. Θεραπευόμενη κάμποσα χρόνια... Να ένα σύντομο απόσπασμα από την ιστορία της:

Από τότε που θυμάται τον εαυτό της ανακαλεί κάτι να της λείπει. Ένα μεγάλο κενό, που θα γέμιζε μόνο με μια ζεστή αγκαλιά από τη μητέρα της. Μόνο που εκείνη η μητέρα δεν μπορούσε να της δώσει αυτή την αγκαλιά. Γιατί ούτε κι εκείνη την είχε πάρει από τη δική της μάνα. Και δεν ήξερε πώς να το κάνει... Πέρασαν τα χρόνια, η μητέρα έγινε γιαγιά και η κόρη μάνα. Η ίδια ανάγκη ακόμπ... Το ίδιο κενό. Η αγκαλιά δεν είχε έρθει. Κι έτσι, η ιστορία επαναλήφθηκε. Η νέα μάνα δυσκολευόταν με το δικό της παιδί πλέον. Ήθελε να του δώσει ό,τι είχε μέσα της, αλλά τι κρίμα που δεν ήξερε ακόμπ τι είναι αυτό που λέγεται αγάπη. Κι έτσι, το δικό της παιδί το αγαπούσε με τον δικό της τρόπο. Χωρίς περιπέτες τρυφερότητες και πολλά λόγια. Λιτά, ίσως ακόμπ και φτωκικά. Όπως ακριβώς είχε μάθει.

Κάθε φορά που έδινε οτιδήποτε, είχε την ανάγκη να αισθάνεται πως θα το πάρει πίσω. Σαν να κρεμόταν η ζωή της από αυτό το *οτιδήποτε*. Ανεξάρτητα από το τι ήταν αυτό το *οτιδήποτε* κάθε φορά. Δεν είχε σημασία το περιεχόμενο. Αυτό που είχε σημασία ήταν μην τυχόν δώσει παραπάνω και το κενό μέσα της γίνει μεγαλύτερο. Όπως τότε που ήταν μικρή. Ήταν δεν ήταν οκτώ ετών, όταν με περίσσιο ενθουσιασμό και χαρά δώρισε στη μητέρα της μια ζωγραφιά για τη γιορτή της μητέρας: «Να! Ορίστε! Πάρ' τη. Την έφτιαξα για σένα, μανούλα. Για να σου πω πως σ' αγαπώ». Πόσο εκτεθειμένη αισθάνθηκε όταν η μητέρα της άρπαξε τη ζωγραφιά και της είπε: «Δεν θέλω τέτοιες φαμφάρες και λόγια. Αν με αγαπάς, θέλω πράξεις. Να είσαι καλό παιδί».

Εκείνη τη στιγμή σαν να γκρεμίστηκε ο κόσμος της. Ίσως και να μην ξαναξεστόμισε τη φράση σ' αγαπώ μέχρι και σήμερα, 50 χρόνια μετά. Το ίδιο και η μητέρα της...

Όμως η κόρη δεν το έβαλε κάτω. Κυνηγούσε ξανά και ξανά τους δαίμονές της. Ήθελε να τους εξολοθρεύσει για να μάθει επιτέλους σε αυτή τη ζωή πώς να είναι ευτυχισμένη. Πήρε χρόνο πολύ. Όσπου μία μέρα, έπειτα από κάμποσα χρόνια ψυχοθεραπείας, κάθισαν πλάι πλάι, αντικριστά στις γνωστές καρέκλες. Η Αναστασία και η Πόπη. Κόρη και μάνα. Σιωπηλές και αμήχανες, λες και γνωρίζονταν πρώτη φορά. Και πράγματι, θα ήταν η πρώτη φορά που η μία θα ακουμπούσε την ψυχή της άλλης.

«Λοιπόν, τι παράπονο πιστεύετε ότι έχει η κόρη σας από εσάς;» ρώτησα σε κάποια στιγμή της συνεδρίας μας. Η μητέρα έμεινε σιωπηλή για λίγο κι έπειτα είπε: «Νομίζω ότι ήμουν σκληρή μάνα. Δεν ήμουν τρυφερή. Αλλά κι εγώ έτσι μεγάλωσα. Η μαμά μου ήταν σκληρή, δεν μας έλεγε έναν καλό λόγο. Αυτό που έμαθα εγώ ήταν να είναι όλα σε τάξη». Παύση... «Θυμάμαι μια μέρα, η Αναστασία ήταν μικρή. Πήγα στο κρεβάτι της να τη σκεπάζω και να την καληνυχτίσω. Δεν το συνήθιζα, αλλά εκείνη την ημέρα το έκανα. Κι έτσι όπως έσκυψα, της είπα: "Καληνύχτα, κοριτσάκι μου". Και τότε εκείνη με κοίταξε και μου είπε: "Μου αρέσει να με λες κοριτσάκι μου"...»

Κλάματα και από τις δύο. Παύση. Εκεί, κοιτάζοντας η μία την άλλη. Με πόνο και συγκίνηση. Και τότε η ερώτηση: «Κι έπειτα;».

«Τι έπειτα;»

«Την ξανααποκαλέσατε *κοριτσάκι μου*;»

«Ποτέ».

Κλάματα ξανά. Η μία απέναντι στην άλλη. Σαν να λαχταρούσαν να σμίξουν και ταυτόχρονα σαν κάποιοι αντίθετοι πόλοι να τις κρατούσαν επίμονα σε απόσταση.

«Μπορείτε να το κάνετε τώρα, αν θέλετε. Με μια αγκαλιά», αναφώνησα.

Σαν να περίμενε να της δώσει κάποιος αυτή την προτροπή, αναπήδησε από την καρέκλα και κάπως άπειρα, αλλά με λαχτάρα, αγκάλιασε το κοριτσάκι της.

Τι στιγμή και αυτή!

Καθώς πέρασε η ώρα, τους ζήτησα να μην ξεχάσουν ποτέ αυτή τη στιγμή. Και τις ενθάρρυνα να την επαναλαμβάνουν κάθε μέρα. Κάθε φορά που μπορεί να συναντιούνται. Με κοίταξαν έκπληκτες και οι δύο. Στο πρόσωπό τους είχε σχηματιστεί η ίδια έκφραση απορίας, σαν να έλεγαν: «Αλήθεια τώρα;».

Τη συνέχεια μπορεί ο καθένας μας να τη φανταστεί. Εκείνη τη στιγμή, όμως, ήταν σαν να πάγωσε ο χρόνος. Για όλους μας. Για εκείνες που ήρθαν κοντά. Για την καθεμία ξεχωριστά. Για την κόρη, που επιτέλους μπόρεσε να κουρνιαξήσει στην αγκαλιά που ποτέ δεν είχε πάρει ως τότε. Για τη μάνα, που συνειδητοποίησε πως ποτέ δεν είναι αργά για αγκαλιές, για χάρδια, για τρυφερότητες, για διορθώσεις. Που κατάλαβε πως, όπου και να βρίσκεται κανείς στη χρονογραμμή της ζωής του, πάντα θα υπάρχει μία μάνα που με την παρουσία ή την απουσία της θα ροκανίζει ή θα μεγαλουργεί στην εξέλιξη του παιδιού της. Για τη μάνα που τόσο αντανakλαστικά δικαιολογήθηκε λέγοντας: «Μα κι εγώ δεν πήρα αγάπη από τη δική μου μάνα. Ήμουν ένα παιδί στερημένο...». Ήταν; Είναι; Ένα στερημένο παιδί που δεν αγαπήθηκε είναι αναγκασμένο να παραμένει παιδί. Να αρνείται να μεγαλώσει. Να καθηλώνεται εκεί, σε αυτή

την άγουρη φάση, προσμένοντας μια αγκαλιά που θα γεμίσει τα κενά του. Κι αυτή η αγκαλιά ήρθε εκείνη τη στιγμή.

Εκείνη η στιγμή, λοιπόν, ήταν και για μένα μοναδική. Που τις έβλεπα και συγκινούμουν με τη δύναμη της αγάπης. Που έσπασε το φράγμα της αναστολής, του φόβου, του γνώριμου. Της αγάπης που λύγισε δύο σιδερένιες καρδιές και τις έκανε να πετάξουν στα σκουπίδια το οικείο μοτίβο της αυτομομφής και της απόρριψης. Να ένα μικρό θαύμα. Που πήρε σάρκα και οστά επειδή εκείνη τη στιγμή η Αναστασία ήξερε πως μπορούσε και πως ήθελε να γεμίσει το κενό της...

Η θεραπευτική σχέση είναι κάτι μαγικό. Γιατί περικλείει μέσα της όλες τις σημαντικές σχέσεις της ζωής μας. Γιατί μέσα σε αυτή ξαναζωντανεύουν μνήμες, αναδύονται καταγραφές που είχαν αποσυρθεί για χρόνια στο ασυνείδητο, πληγές ανακουφίζονται, τραύματα επουλώνονται, ανάγκες βρίσκουν καταφύγιο, φόβοι εξανεμίζονται, άγχη καταλαγιάζουν. Πώς; Μα μέσα από την ίδια τη σχέση. Γιατί μέσα σε αυτή ένας καλός θεραπευτής-άνθρωπος δεν είναι ποτέ επικριτικός, δεν κρύβει μομφές, δεν υψώνει το δάχτυλο, δεν ενοχοποιεί, δεν φοβερίζει, δεν απορρίπτει. Αντίθετα, η θεραπευτική σχέση είναι φωλιά. Είναι μια μήτρα που εμπεριέχει, κατανοεί, αγκαλιάζει, ενδιαφέρεται, αφυπνίζει. Αυτόν που θέλει και μπορεί. Δεν χρειάζεται να μπορεί «τώρα». Αρκεί να έχει μέσα του τη σπίθα που θα τον κάνει να μπορέσει κάποια στιγμή. Και η αλήθεια είναι πως στη θεραπευτική διαδρομή μας έχουμε δει κάμποσες ιστορίες ζωής να ανατρέπονται από το «μείον» στο «συν», να γεμίζουν ελπίδα, να ανασκουμπώνονται, να ομορφαίνουν, να γλυκαίνουν, να στρέφουν το παρόν και το μέλλον προς τη χαρά.

Όλα αυτά και πολλά ακόμη έγιναν αφορμή για να γραφτεί αυτό το βιβλίο. Θεωρούμε πως ό,τι καλό μπορεί να βιώνει κανείς είναι ωραίο να το διαχέει, προκειμένου να πολλαπλασιάζεται. Κι εμείς έχουμε να μοιραστήσουμε κάμποσα καθημερινά

«θαύματα» μαζί σας... Αν έστω και ένας από εσάς αποκτήσει ελπίδα σε κάτι που τον έχει ζορίσει, αν έστω και ένας χαμογελάσει, δακρύσει, συμπονέσει, ταυτιστεί με τις ιστορίες και τις αλήθειες που θα διαβάσει εδώ, θα είναι για εμάς δώρο.

Βλέπετε, μιλάμε με το «εμείς» και κάπως έτσι αποφασίσαμε να γράψουμε αυτό το βιβλίο με το «εμείς», ως ένα συμβολικό αντίκρισμα στην παραδοχή πως όλα είναι σχέση και πως μέσα από τις σχέσεις μόνο η ζωή μας μπορεί να καλυτερεύσει ή να χειροτερεύσει. Εμείς οι δύο πορευόμαστε παρέα ως σύντροφοι, γονείς, θεραπευτές και ταυτόχρονα καθένας μας έχει τη δική του προσωπική πορεία σε άλλα τόσα. Η ατομικότητα δεν καταργεί την ομάδα. Ίσα ίσα, τη δυναμώνει. Στη συγγραφή αυτού του βιβλίου, λειτουργήσαμε, λοιπόν, με γνώμονα το «η ισχύς εν τη ενώσει», καθώς αφήσαμε τις αφηγήσεις μας να μπαίνουν η μία στην άλλη σαν να χορεύουν ένα όμορφο βαλς. Όλες οι ιστορίες που θα διαβάσετε είναι πραγματικές και έχουν γραφτεί με τη σύμφωνη γνώμη των πραγματικών ηρώων. Για λόγους, ωστόσο, προστασίας του θεραπευτικού απορρήτου, τα ονόματα, όπως και κάποια επιπλέον στοιχεία αποτελούν προϊόν μυθοπλασίας.



## ΕΝ ΑΡΧΗ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ...

Για να κατανοήσουμε τον άνθρωπο, τις σχέσεις του, τις δυσκολίες που προκύπτουν μέσα από τις σχέσεις, ίσως θα ήταν καλό να γυρίσουμε πίσω, στα πρώτα χρόνια της ζωής του, μέσα στην αίθουσα εκείνη που για πρώτη φορά ακούστηκε το κλάμα του.

Ο άνθρωπος είναι εν τη γενέσει του σχεσιακό ον. Αναζητά πάντα έναν άλλον για να ζήσει. Η ύπαρξή του είναι ταυτόσημη με τη σχέση και την αλληλεπίδραση. Παρακάτω θα προσπαθήσω να δώσω μια εξήγηση κάνοντας πρώτα μια μικρή αναδρομή στην αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου, και ίσως ξεκαθαρίσουμε μαζί τι τελικά είναι αυτό το *κάτι παραπάνω* που γίνεται αγκάθι στις σχέσεις μας. Αρχικά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε από πού προέρχεται αυτό το *κάτι*, το οποίο να μεν είναι ένα ζωτικό κύτταρο της σχέσης, αλλά δείχνει να είναι και αυτό που δημιουργεί το πρόβλημα. Ας ταξιδέψουμε παρέα πίσω στον χρόνο...

Ως πατέρας και σύζυγος είχα την τιμή να δω τη γέννηση του μωρού. Να ζήσω εκ των έσω την εμπειρία της αίθουσας του τοκετού, τον πανικό, την αγωνία, τις φωνές και τέλος το λυτρωτικό ξεφύσημα της ιατρικής ομάδας, καθώς όλα τα συναισθήματα συνοψίζονταν γύρω από το πολυπόθητο κλάμα του νεοφερμένου βρέφους. Το σπαρακτικό κλάμα του και το γεμάτο αίματα σωματάκι του με έκαναν να σκεφτώ πως αυτό που βιώνουμε εμείς ως γέννηση ίσως το ίδιο το βρέφος να το

βιώνει ως θάνατο. Την ίδια στιγμή αισθάνθηκα τη λαχτάρα και την ανακούφιση της μητέρας, καθώς το μωράκι της προσγειώθηκε στην αγκαλιά της. Η συνένωση μητέρας - βρέφους έφερε και την ηρεμία μέσα στην αίθουσα. Είδα τον χρόνο να σταματά. Το κλάμα του νεογέννητου να παύει αυτόματα, θαρρείς και ξαναγύρισε πίσω στη θαλπωρή της μήτρας. Πλέον, στην αίθουσα υπήρχαν μόνο η μητέρα και το μωρό της.

Από τη στιγμή εκείνη, όπως συμβαίνει σε κάθε τέτοια σχέση, το ζεύγος μητέρα - βρέφος θα πορευτούν για αρκετό καιρό μαζί. Τόσο μαζί, που περισσότερο θα φαντάζουν σαν μια διπλή μονάδα παρά σαν δύο άνθρωποι διαφορετικοί. Ωστόσο, μαζί με το μωρό γεννιούνται και όλοι οι προβληματισμοί και οι ανασφάλειες. Τι κάνω τώρα με αυτό το μωρό; Πώς θα το μεγαλώσω; Θα είμαι καλός γονιός; Θα τα καταφέρω; Δυστυχώς, σε αντίθεση με τις συσκευές που αγοράζουμε στο εμπόριο, στις οποίες παρέχονται οδηγίες χρήσης, στην περίπτωση του μωρού θα πρέπει μόνος να βρεις τον τρόπο που θα το χειριστείς και θα το βοηθήσεις να μεγαλώσει. Το μέγλωμα του παιδιού είναι μια δύσκολη εξίσωση, που καλούμαστε όλοι οι γονείς να λύσουμε. Όμως, παρά τις δυσκολίες και τις κακοτοπιές, με λίγη καλή θέληση στο τέλος οι περισσότεροι από εμάς τα καταφέρνουμε.

Ο Winnicott, γνωστός παιδίατρος και ψυχαναλυτής, θέλοντας να ελαφρύνει τον ρόλο του γονέα και να τον αποτραβήξει λίγο από τα άγχη και τις ανησυχίες του, έκανε μια σοφή δήλωση. Είπε πως δεν χρειάζεται μια τέλεια μητέρα για να μεγαλώσει καλά ένα μωρό, αλλά ούτε και μια μητέρα που να είναι απορριπτική και απύουσα. Τόνισε ότι και οι δύο αυτές συνθήκες μπορεί να εξελιχθούν ως εξίσου επικίνδυνες και καταστροφικές για τον ψυχισμό του μωρού. Ο Winnicott ισχυρίστηκε ότι αυτό που έχει ανάγκη το μωρό για να μεγαλώσει καλά είναι μια *αρκετά καλή μαμά* (a *good enough mother*). Εν ολίγοις, είναι αναγκαία η παρουσία μιας μητέρας η οποία να

μπορεί με φυσικό τρόπο να αφουγκράζεται και να ανταποκρίνεται στις **ανάγκες** του μωρού της, χωρίς αυτό να προκύπτει πάντα με τον τέλειο τρόπο.

Ωστόσο, το έργο που καλείται η μητέρα να φέρει εις πέρας δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται. Όλοι μας λίγο πολύ έχουμε φίλους, συγγενείς, συναδέλφους και γνωστούς που πρόσφατα απέκτησαν ένα μωράκι. Το παρουσιαστικό τους και η διάθεσή τους ίσως πολλές φορές να μην ταιριάζουν με το ευχάριστο γεγονός της γέννησης του μωρού. Συνήθως φαίνονται κουρασμένοι, ξενυχτισμένοι, κακόκεφοι. Γρήγορα γίνεται αντιληπτό από έναν παρατηρητή ότι το μωρό είναι ένα πολύ απαιτητικό ον, με απεριόριστες ανάγκες. Σε δεύτερο χρόνο ο καλόπιστος παρατηρητής ίσως σκεφτεί και το ενδεχόμενο να αναβάλει επ' άπειρον τα σχέδια και τις επιθυμίες του να αποκτήσει και αυτός ένα μωρό. Θα μπορούσε να πει κάποιος ότι το βρέφος είναι μια εγωιστική και καταβροχθιστική μηχανή, που απομυζεί και βασανίζει τη μητέρα του. Παρ' όλα αυτά, η αρκετά καλή μητέρα είναι πάντα εκεί για να αντεπεξέλθει άμεσα σε όλες τις ανάγκες του μωρού της. Ο Freud, με τη φράση του *His Majesty the Baby* (ιδού η μεγαλειότητα, το μωρό) απεικόνισε την ευδαιμονία και την παντοδυναμία που βιώνει το βρέφος, καθώς όλες οι ανάγκες του ικανοποιούνται παραχρήμα. Τη φάση αυτή της απόλυτης παντοδυναμίας ο Freud την ονόμασε *πρωτογενή ναρκισσισμό*.

Παρ' όλα αυτά, μέσα σε όλες αυτές τις δυσκολίες υπάρχει και μια μαγική διαδικασία που βιώνουν η μητέρα και το βρέφος της: ο θηλασμός. Ο μαγικός αυτός τρόπος κατά τον οποίο η μητέρα παρέχει το στήθος της για να θρέψει το μωρό της. Για να ικανοποιήσει την πείνα του. Να καλύψει μια από τις πρωταρχικές ανάγκες του. Είναι η στιγμή που το στήθος αποσεξουαλικοποιείται, γίνεται το στήθος της μητέρας. Γίνεται το μέσο φροντίδας του μωρού. Ωστόσο, υπάρχει μια διάκριση όσον αφορά τον θηλασμό. Από τη μία υπάρχει το προϊόν

γάλα που παρέχει η μητέρα για να θρέψει το μωράκι της (με το στήθος ή με το μπιμπερό), και από την άλλη υπάρχει μια διαδικασία η οποία δημιουργεί και συμπληρώνει την ψυχική διασύνδεση μεταξύ βρέφους - μητέρας. Για να νοηματοδοτηθεί και να γίνει κατανοητή αυτή η ψυχική **επικοινωνία**, η ψυχανάλυση τη σχηματοποίησε και την περιέκλεισε μέσα στη λέξη *καθρέφτισμα*.

Η αρκετά καλή μητέρα λοιπόν, καθώς θηλάζει (ή ταΐζει με το μπιμπερό) το μωρό της, το κοιτά στα μάτια με τρυφερότητα και αγάπη. Εκείνο -αν κι ακόμα δεν έχει αναπτύξει επαρκώς την όρασή του- ψάχνει απεγνωσμένα να βρει το βλέμμα της. Η συνάντηση τώρα των δύο βλεμμάτων γεννά κάτι νέο, κάτι ανεξήγητο, κάτι ανυπέμβλητο. Μέσα από αυτό το καθρέφτισμα η μητέρα με το μωρό της δημιουργούν έναν δικό τους χώρο, μέσα στον οποίο ανταλλάσσουν τα συναισθήματα και τις φαντασιώσεις τους. Η μητέρα παρέχει την ασφάλεια και την αυτάρκεια που αναζητά το μωρό της. Θα έλεγε κανείς, είναι το σημείο εκείνο όπου η σωματική φροντίδα γίνεται ψυχική φροντίδα, όπου το βρέφος θρέφεται από τη μητέρα και η μητέρα θρέφεται από το βρέφος. Για να μην παρεξηγηθώ, να τονίσω ότι η διαδικασία του καθρεφτίσματος παρέχεται στο μωράκι από όλες τις μανούλες, ανεξάρτητα από το αν θηλάζουν ή όχι. Το τάισμα είναι μια διαδικασία σωματικής φροντίδας, αλλά χωρίς το καθρέφτισμα μοιάζει μια απονεκρωμένη διαδικασία. Σε αυτή τη φάση ζωής, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι το μωρό δεν αντιλαμβάνεται ότι είναι μια διαφορετική οντότητα, αλλά αισθάνεται συγχωνευμένο με τη μαμά.

Έως εδώ καλά! Όμως ποιο τελικά είναι το πρόβλημα; Ίσως η σχοινοτενής αναδρομή στην αναπτυξιακή πορεία μας να μας αποσυντονίζει και να μας εκτρέπει από το ερώτημά μας. Ωστόσο, είναι αποδεδειγμένο ότι το πραγματικό πρόβλημα έχει σε μεγάλο βαθμό τις ρίζες του στα πρώτα χρόνια ζωής του ανθρώπου.

Η αξία του καλού καθρεφτίσματος μητέρας - βρέφους και του δεσμού που θα δημιουργήσουν μεταξύ τους μπορεί να γίνει ο εγγυητής στο χτίσιμο της ικανότητας του ανθρώπου να κάνει όμορφες σχέσεις. Με το καθρέφτισμα η αίσθηση του χώρου και του χρόνου χάνεται, το νεογνό σε αυτό το στάδιο της ζωής του διάγει μέρες ευμάρειας και παντοδυναμίας. Ποιος άλλωστε δεν θα ήθελε να αισθάνεται πλήρης και να ικανοποιούνται όλες του οι ανάγκες αυτόματα; Η ψυχανάλυση, στην προσπάθειά της να αποδώσει αυτό το μεγαλείο πληρότητας και ευδαιμονίας που βιώνει το βρέφος στο πρώιμο στάδιο της ζωής του, χρησιμοποίησε τον όρο *ωκεάνιο συναίσθημα*. Δηλαδή, ένα συναίσθημα ευχαρίστησης και πληρότητας δίχως τέλος, δίχως όρια, απεριόριστο. Η συνθήκη αυτή ακούγεται ιδιαίτερα γοητευτική, αλλά παράλληλα και απόλυτα τρομακτική. Όμως, σε αυτή τη φάση ζωής το βρέφος την έχει ανάγκη. Τι θα συμβεί αν αυτές οι μέρες μακαριότητας παραταθούν πέραν του φυσιολογικού; Αυτό είναι κάτι που θα αναπτύξουμε αργότερα.

Αυτό που τελικά προκύπτει μέσα από αυτόν τον βλεμματικό χορό μητέρας - βρέφους είναι ένα υπερπολύτιμο συστατικό, που ίσως τη συγκεκριμένη στιγμή δεν είναι τόσο ευδιάκριτο, αλλά σε κατοπινό στάδιο θα επιτελέσει καθοριστικό ρόλο στην αναπτυξιακή πορεία του μωρού. Αυτό το συστατικό, το οποίο σε κοινή χρήση το ονομάζουμε επικοινωνία, αποτελεί ίσως τον πιο ισχυρό κρίκο διασύνδεσης της ανθρώπινης ύπαρξης και αφορά τις ανθρώπινες **σχέσεις**.

Είδαμε λοιπόν την τρυφερή και ανιδιοτελή επικοινωνία που διαμείβεται μεταξύ μητέρας και βρέφους σε αυτό το πρώιμο στάδιο της ύπαρξης του μωρού. Μέσα από τη σχέση παρατηρούμε ότι η ανταλλαγή μηνυμάτων γίνεται με απλό τρόπο διευκολύνοντας την επικοινωνία μεταξύ των δύο συμμετεχόντων. Εντούτοις, η έκβαση αυτής της μαγικής διαδικασίας δεν είναι πάντα πετυχημένη. Ατυχή γεγονότα, όπως επιλόχειος κατάθλιψη, επιπλοκές στη γέννα, κάποια εγχείρηση, πένθος

κ.λπ., μπορεί να στερήσουν από τη μητέρα τη δυνατότητα να θηλάσει και να καθρεφτιστεί με το μωράκι της. Για παράδειγμα, μια μανούλα η οποία έχει επιλόχειο κατάθλιψη και θηλάζει το μωράκι της κοιτάζοντας με απονεκρωμένο βλέμμα έξω από το παράθυρο σκεπτόμενη να πηδήξει, ναι μεν παρέχει σωματική φροντίδα ταΐζοντάς το, ωστόσο το καθρέφτισμα δεν γίνεται με υγιή τρόπο. Το βρέφος ψάχνει ένα βλέμμα, ψάχνει το βλέμμα της μαμάς του. Μέσα από το δικό της βλέμμα αναζητά να δει τον εαυτό του, να δει κάτι όμορφο, να δει έναν καθρέφτη που θα του επιστρέψει ευχάριστα και ανακουφιστικά συναισθήματα. Δυστυχώς, σε αυτή την περίπτωση υπάρχει αστοχία στην ψυχική διασύνδεση μεταξύ μητέρας - βρέφους.

Ωστόσο, ποιος είναι εκείνος που μπορεί να χρεώσει ή να επιρρίψει ευθύνες σε μια μανούλα που δεν κατάφερε να σφίξει στην αγκαλιά της το πολυπόθητο τρόπαιό της; Κανένας... Οι αγαπημένοι της θα είναι εκεί, για να την προστατέψουν, να την απενοχοποιήσουν και να τη βοηθήσουν να ανακάμψει, ώστε να επανέλθει και να ολοκληρώσει το θεάρεστο έργο της.

Όσο για το βρέφος, η ανάγκη του να επικοινωνήσει, να σχετιστεί και να καθρεφτιστεί με κάποιον θα το στρέψει στην αναζήτηση άλλου προσώπου. Είναι έμφυτη η ανάγκη του ανθρώπου να ζει μέσα από τις σχέσεις και αυτό ισχύει από τη γέννηση μέχρι και το τέλος της ζωής του. Έτσι και για το βρέφος θα υπάρξει ένας αρκετά καλός μπαμπάς, μια αρκετά καλή γιαγιά, ένας παππούς, μια νταντά ή ένας αρκετά καλός τροφός που θα παίξει τον ρόλο της μητέρας για όσο χρειαστεί. Αν όλα πάνε καλά, τα πρόσωπα αυτά θα λειτουργήσουν επουλωτικά και διορθωτικά για τον ψυχισμό του. Αν, ωστόσο, και σε αυτή την περίπτωση η διαδικασία αστοχήσει, τότε δημιουργείται ένα μεγάλο ψυχικό ρήγμα, το οποίο μπορεί να φέρει πολλές δυσκολίες στην αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου, όπως προβλήματα με τις σχέσεις, δυσκολία στη συναισθηματική επένδυση, κοινωνική απομόνωση, αίσθημα κενότητας κ.λπ.

Ανακεφαλαιωτικά, αυτό που ίσως έχει μεγάλη αξία να κρατήσουμε από τα παραπάνω είναι ο ρόλος της επικοινωνίας, η οποία φαίνεται να καθορίζει τις σχέσεις της ζωής μας. Αν ανατρέξουμε στην πρώιμη επικοινωνία που διαμείβεται μεταξύ μητέρας - βρέφους, θα παρατηρήσουμε ότι όλα γίνονται αβίαστα, αυθόρμητα, με φυσικό και μη λεκτικό τρόπο. Τι συμβαίνει, όμως, με τις ενήλικες σχέσεις και είναι τόσο δύσκολες και προβληματικές; Τι είναι αυτό το *κάτι περισσότερο* που μπαίνει ανάμεσά μας και οδηγεί τις σχέσεις σε αδιέξοδο; Στις μέρες μας ακούγεται πολύ συχνά, και αρκετές φορές παρεξηγημένα, η έννοια του *ναρκισσισμού*. Λίγο πριν έγινε αναφορά στον πρωτογενή ναρκισσισμό, ο οποίος είναι αναγκαίος για το βρέφος στην πρώιμη φάση της ζωής του, καθώς το βοηθά να δομήσει και να αναπτύξει το ανώριμο Εγώ του.

Ωστόσο, με το πέρασμα του χρόνου, ωριμάζοντας το βρέφος έρχεται η στιγμή να παραδώσει τη σκυτάλη της παντοδυναμίας και του πρωτογενούς ναρκισσισμού και πλέον μαθαίνει να χρησιμοποιεί πιο ώριμες αναπτυξιακές λειτουργίες αυτορρύθμισης και επικοινωνίας. Θεωρητικά, όταν βρεθεί σε ένα καλό στάδιο ωρίμανσης, έχει καταφέρει να διαφοροποιηθεί από τη μαμά (η πρώτη ματαιώση), δείχνοντας πλέον έτοιμο να αντέξει κάποιες μικρές και αναπόφευκτες ματαιώσεις της ζωής. Για παράδειγμα, στο πρώιμο στάδιο, όταν πεινούσε και έκλαιγε, η μητέρα ήταν σαν να συμμετείχε σε κάποιου είδους *survivor*, πηδώντας πάνω από καναπέδες και τραπέζια για να προλάβει να ανταποκριθεί αμέσως στις ανάγκες του, ενώ αργότερα, στο πιο ώριμο στάδιο ανάπτυξης του μωρού, μια μικρή καθυστέρηση κρίνεται ωφέλιμη για το Εγώ του. Επίσης, καθώς το μωράκι μεγαλώνει, οι σύγχρονες ανάγκες της ζωής καλούν τη μαμά να επανενταχθεί στην καθημερινότητά της, να επιστρέψει στη δουλειά της, να ξαναγίνει σύζυγος, νοικοκυρά κ.λπ. Το μωρό βρίσκει σε καλό σημείο ώστε να

αντέχει τη ματαιωτική απουσία της, έχοντας στο μυαλό του ότι η μαμά έφυγε, αλλά θα ξαναγυρίσει. Αυτή η διαδικασία το βοηθά να αντιληφθεί πλέον ότι το ίδιο είναι μια διαφορετική προσωπικότητα από τη μαμά και ανοίγει σταδιακά την πόρτα μιας νέας συνθήκης, που αποτελεί την αναγνώριση και άλλων προσώπων. Οι ματαιώσεις αυξάνονται σταδιακά, καθώς το παιδί κατακτά τα αναπτυξιακά του ορόσημα και τη γλωσσική του ικανότητα. Έτσι, βοηθούν το παιδί να προσαρμόσει τις ανάγκες του. Σιγά σιγά αρχίζει να χάνει την αίσθηση της παντοδυναμίας του και οι μέρες ευμάρειας του ωκεάνιου συναισθήματος δείχνουν να ανήκουν στο παρελθόν. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πορεία παίζει η μητέρα, η οποία καλείται να λειτουργεί επουλωτικά, να κατευνάζει τον έντονο ναρκισσισμό του, να προσαρμόζει τις ανάγκες του, να το μαθαίνει ότι έχουν και οι άλλοι ανάγκες, οδηγώντας το σταδιακά προς την ανεξαρτησία και την ένταξη του στην κοινωνία. Βέβαια, η μητέρα δεν θα παραμείνει για αρκετό καιρό μόνη να παλεύει με όλες αυτές τις ιδιοτροπίες του μωρού. Σταδιακά, το βρέφος θα αντιληφθεί την παρουσία μιας άλλης σημαντικής φιγούρας: της πατρικής. Ο πατέρας θα παίξει και αυτός με τη σειρά του καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού, καθώς θα διευκολύνει τον αποχωρισμό του από τη μαμά, εισάγοντάς το στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Έτσι, όσο η αντιληπτική και η γλωσσική ικανότητα του μωρού αυξάνονται, τόσο θα μεγαλώνει και η ανάγκη του να επικοινωνεί και τα ταυτίζεται με την ευρύτερη γκάμα των ανθρώπων που το περιστοιχίζουν. Και κάπως έτσι το μωρό κάνει τα πρώτα βήματα προς την ανεξαρτησία ανοίγοντας την πόρτα μιας μικρής κοινωνίας που ονομάζουμε οικογένεια. Στη φάση της ανεξαρτησίας, έχει την ανάγκη να κάνει πράγματα μόνο του, όπως π.χ. να τρώει, να παίζει, να φαντασιώνεται, να περπατά χωρίς να κρατά κάποιον από το χέρι, να δίνει γενικά την εντύπωση ότι ανυπομονεί να μεγαλώσει.

Καθώς το παιδί μεγαλώνει, εκτός του ότι θα μάθει να βγάζει μια γλώσσα να, θα φτάσει και σε μια φάση που θα μπορεί να παίζει με άλλα παιδιά, θα διεκδικεί, θα μαθαίνει να μοιράζεται, θα αντιλαμβάνεται πιο ξεκάθαρα τις κοινωνικές συμβάσεις. Θα είναι πλέον μια πιο δομημένη προσωπικότητα, που θα απαιτεί εξήγηση για καθετί που το προβληματίζει, που θα αναζητά τον σεβασμό και την αποδοχή των μεγάλων, θα υπακούει στις κοινωνικές επιταγές. Συνεπώς, η ανάπτυξη του σηματοδοτεί την ένταξή του στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Εδώ, ο ρόλος των γονέων είναι πολύ σημαντικός. Θα βρεθούν αντιμετώπι με πολλές προκλήσεις, που δεν θα ξέρουν πώς να τις χειριστούν ή ίσως τις χειριστούν διαισθητικά, ή θα ακολουθήσουν τις πρακτικές που διάβασαν σε ένα βιβλίο. Ως γονείς θα είναι καλό να έχουμε στο μυαλό μας ότι δεν υπάρχει ένας σαφής κανόνας που τον ακολουθούμε σε κάθε περίπτωση. Έχουμε στην εργαλειοθήκη μας κάποια εργαλεία και με βάση την εμπειρία μας, τη διάθεσή μας, την καλή μας πρόθεση και την αγάπη μας για τα παιδιά μας ανταποκρινόμαστε αναλόγως. Για παράδειγμα, αν χθες είχα μια άσχημη μέρα στη δουλειά και ήμουν κουρασμένος και νευρικός, ίσως να μη χειρίστηκα με υπομονή μια κρίση ή μια άσχημη συμπεριφορά του παιδιού μου. Αυτό το συμβάν δεν με κατατάσσει αυτομάτως στην κατηγορία του ακατάλληλου πατέρα, με την προϋπόθεση βέβαια ότι η γενικότερη αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων γίνεται με ηρεμία, στωικότητα και κατανόηση. Είναι σημαντικό ο γονιός να ακολουθεί μια γραμμή πάνω στην οποία θα επενδύσει σε λειτουργίες που θα διευκολύνουν την επικοινωνία με το παιδί του. Θα θέσει τα όρια, τις συμπεριφορές, θα του εμφυσήσει το κοινό δίκαιο, θα το μάθει να μοιράζεται και να νοιάζεται για τους άλλους. Για να τα μάθει αυτά το παιδί, θα πρέπει οι μέντορές του (γονείς) να πράττουν και να συμπεριφέρονται κατά τον ίδιο τρόπο, δηλαδή να εφαρμόζουν και οι ίδιοι αυτά που του διδάσκουν.

Θα παρατηρήσατε ότι σκοπίμως υπερτόνισα στο κείμενο τις λεξούλες **σχέσεις, επικοινωνία, ανάγκες**. Αυτά τα τρία συστατικά αποτελούν την πεμπτουσία της ανθρώπινης ύπαρξης, αλλά παράλληλα είναι και υπεύθυνα για τα μεγαλύτερα προβλήματα του κοινωνικού βίου μας. Έχοντας υπόψη μας όλα τα παραπάνω, πάμε να προσεγγίσουμε ένα από τα δυσκολότερα ερωτήματα που ταλανίζουν τη ζωή μας: *Ποιο είναι το πρόβλημα;...*

### **Ποιο είναι το πρόβλημα;**

Να μια καλή ερώτηση. Ποιο είναι το πρόβλημα; Τι είναι το πρόβλημα; Συνήθως αυτό αποτελεί ένα ερώτημα το οποίο σπάνια επιδέχεται μια απάντηση. Όταν ακούω τη λέξη *πρόβλημα*, αναρωτιέμαι αν ο όρος αυτός πάει ποτέ μόνος του, αν υφίσταται εν κενώ, αν είναι αυθύπαρκτος. Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι το πρόβλημα προκύπτει όταν *Κάτι* έρθει σε επαφή με *Κάτι Άλλο*. Η συνάντηση αυτών των δύο *Κάτι*, όταν δηλαδή το ένα αγγίξει το άλλο, αυτομάτως δημιουργεί αυτό που στην καθημερινότητα ονομάζουμε *σχέση*. Ίσως αρκετοί από εμάς στο άκουσμα της λέξης αυτής να κατακλυστούμε από νοσταλγικά συναισθήματα όμορφων σχέσεων που υπήρχαν ή συνεχίζουν να υπάρχουν στη ζωή μας, και να αναρωτηθούμε ποιο τελικά είναι το πρόβλημα. Το παράλογο που ίσως φαίνεται να αναδύεται στις περισσότερες ανθρώπινες σχέσεις είναι ότι το άθροισμα αυτών των *Κάτι* που συναντιούνται δεν φέρνει ποτέ το αποτέλεσμα «δύο», το οποίο πιθανόν θα περίμενε κάποιος που γνωρίζει απλά μαθηματικά. Παραδόξως, αυτό που προκύπτει από την απλή πράξη ένα συν ένα είναι κάτι παραπάνω από δύο (Σχήμα 1, σελ. 38).

Αυτομάτως, μπορούμε να υποθέσουμε ότι αυτό το *κάτι παραπάνω* που παράγεται στις σχέσεις ίσως είναι αυτό που δημιουργεί το πρόβλημα. Αν οι σκέψεις μας αναπηδήσουν

αυθόρμητα στα προβλήματα και τις δυσκολίες που ταλανίζουν κατά κόρον τη ζωή μας, θα διαπιστώσουμε ότι από πίσω υπάρχει ένα σχεσιακό αδιέξοδο, που συνήθως εκφράζεται με το παράπονο: «Γιατί να είναι τόσο δύσκολες οι ανθρώπινες σχέσεις;». Παρακάτω θα δούμε με παραδείγματα πώς στις αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων δημιουργείται κάτι, το οποίο να μην μπορεί να είναι αδιάκριτο, αλλά είναι εκεί και επηρεάζει τις σχέσεις.

### **Να ένα παράδειγμα**

Ο Κωστάκης πάει στην παιδική χαρά με τους γονείς του. Είναι μόλις δύο ετών και η παιδική χαρά τού προσφέρει την ελευθερία του παιχνιδιού και τη χαρά να παίζει με άλλα παιδάκια. Λίγο παρακάτω κάθεται ο τρίχρονος Νικολάκης, ο οποίος παίζει στα χώματα με έναν εντυπωσιακό εκσκαφέα που έχει φέρει από το σπίτι του. Το βλέμμα του Κωστάκη είναι αδύνατον να μη μαγνητιστεί από το καταπληκτικό παιχνίδι του Νικολάκη. Το μόνο που έχει να κάνει είναι να ορμήσει και να αρπάξει το παιχνίδι από τα χέρια του απορημένου Νικολάκη. Είναι πιθανόν να φαντάζεστε τη συνέχεια και να μη θέλετε να συνεχίσω, αλλά εγώ θα το κάνω, επειδή έχω γενικά κάποια σαδιστικά ένστικτα και μου αρέσει να βασανίζω τους ανθρώπους.

Εν συνεχεία, ο Νικολάκης γρυλίζει σαν αγριεμένο ροντβάιλερ και αρπάξει το παιχνίδι που του υπεξείρεσε ο Κωστάκης. Από το απότομο τράβηγμα γρατζουνίζονται λίγο τα χέρια του Κωστάκη, ο οποίος, με ένα παράπονο και μια ανάγκη να καλέσει τους συμμάχους του, ξεσπάει σε κλάματα. Οι συμμαχικές δυνάμεις των δύο αντιμαχόμενων πλευρών καταφθάνουν πάραυτα. Οι γονείς του επίδοξου σφετεριστή Κωστάκη πλησιάζουν, σκύβουν, κοιτούν τον Νικολάκη και με ένα τρυφερό χαμόγελο του μεταφέρουν το μήνυμα ότι «δεν φταις εσύ που κλαίει ο Κωστάκης, το παιχνίδι είναι δικό σου και θα παραμείνει δικό σου». Ταυτόχρονα, απευθύνονται στον Κωστάκη, ο οποίος

συνεχίζει να κλαίει με παράπονο ψάχνοντας να βρει το δίκιο του. «Κωστάκη μου, το παιχνίδι ανήκει στο παιδάκι, δεν είναι σωστό να του το παίρνεις. Πώς θα αισθανόσουν αν σου άρπαξε εκείνος το δικό σου παιχνίδι; Ωστόσο, αν θες, μπορείς να του ζητήσεις συγγνώμη και να του προτείνεις να παίξετε μαζί».

Μολονότι ο Κωστάκης ματαιώνεται κατά κάποιον τρόπο από τους γονείς του, η ανάγκη του να παίξει και να σχετιστεί με ένα άλλο παιδάκι τον ωθεί να ζητήσει συγγνώμη και να παρακαλέσει τον Νικολάκη να του δώσει για λίγο τον εκσκαφέα. Ο Νικολάκης μαλακώνει και δείχνει προθυμία να μοιραστεί το παιχνίδι του με τον Κωστάκη και όλα τελειώνουν όμορφα. Στο σημείο αυτό οι γονείς του Κωστάκη οφείλουν να συγχαρούν και να επιβραβεύσουν τα δύο παιδιά για την ωριμότητα και τη συνεργατικότητα που επέδειξαν.

Πάμε τώρα να δούμε και την αντίδραση των γονιών του Νικολάκη, που κατέφθασαν αγχωμένοι βλέποντας τα δύο παιδιά να μανουριάζουν. Αντιστοίχως, σκύβουν και πλησιάζουν τα παιδιά. Κοιτούν με τρυφερότητα τον Κωστάκη, ώστε να τον απενοχοποιήσουν, και κατόπιν με κατανόηση απευθύνονται στο παιδί τους: «Νικολάκη μου, το παιχνίδι είναι δικό σου και δεν πρόκειται να σ' το πάρει κανένας. Το παιδάκι θέλει απλώς να παίξει λίγο και μετά θα σ' το επιστρέψει. Δεν είναι κακό που δεν το έδωσες, αλλά, αν ήθελες να το μοιραστείς για λίγο, ίσως να τα βρίσκατε ωραία μεταξύ σας και να παίζατε όμορφα». Ο Νικολάκης, δεδομένου ότι έχει γονείς με τέτοια κουλτούρα, είναι πιθανόν να συνεργαστεί και να μοιραστεί το παιχνίδι του. Βέβαια, η ανταμοιβή και για αυτόν θα είναι η επιβράβευση και ο θαυμασμός που θα λάβει από τους γονείς του.

Οι γονείς στο σημείο αυτό λειτούργησαν ισορροπικά και όχι μεροληπτικά, με γνώμονα δηλαδή τη μοναδική αγάπη προς το παιδί τους. Τα παιδιά, μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση, πήραν ένα σημαντικό μάθημα. Ο Κωστάκης, όπως κάθε παιδάκι στην ηλικία αυτή, φαίνεται ότι δεν έχει ενταχθεί ακόμα στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Στο σπίτι του είναι πιθανόν να έχει την κυριαρχία όλων των παιχνιδιών, ιδιαίτερα αν δεν υπάρχει

άλλο αδελφάκι. Επίσης, κατέχει όλη την αγάπη των γονιών και των συγγενών του και έχει μάθει ότι δύσκολα του χαλούν χατίρι. Το ίδιο μοτίβο πήγε να αναπαράξει και στην παιδική χαρά. Τη μέθοδο «όλα είναι δικά μου». Ωστόσο, οι γονείς του δείχνουν να έχουν την καλλιέργεια και την προθυμία να εντάξουν με υγιή τρόπο το παιδί τους στην κοινωνία. Δεν παίρνουν το μέρος του και λειτουργούν με γνώμονα τη δικαιοσύνη. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να ματαιώσει τον Κωστάκη και να καταγράφηκε ως μια ήττα. Στη συνέχεια, όμως, η ήττα έφερε μια τεράστια νίκη: την επιβράβευση, την αποδοχή, την αγάπη και τον θαυμασμό των γονιών. Ας μη γελιόμαστε, όλοι υπήρξαμε παιδιά. Η ανάγκη για αποδοχή και αγάπη από τους γονείς δεν σταματά ποτέ. Μετατρέπεται σε έναν αέναο αγώνα, που αρκετές φορές γίνεται πηγή μεγάλης ψυχικής δυσφορίας. Τέλος πάντων, αυτά είναι στενάχωρα πράγματα. Ας συνεχίσουμε την ιστορία μας.

Οι αρκετά καλοί γονείς και των δύο πλευρών έδωσαν παράλληλα και ένα όμορφο μήνυμα στο άλλο παιδάκι, τον Νικολάκη. Η αποδοχή και των δύο γονεϊκών πλευρών φάνηκε να ευθυγραμμίζεται με τη λογική ότι καλά έκανε ο Νικολάκης που διεκδίκησε το παιχνίδι του, και επίσης έδωσαν σημασία στο πώς μπορούμε να δώσουμε μια κοινωφελή λύση ώστε να λήξουν όλα με όμορφο τρόπο... Και η λύση δόθηκε, οι σχέσεις έφτιαξαν, τα παιδιά έπαιξαν και, από ό,τι φαίνεται, οι γονείς έγιναν κολλητοί.

Ας ξεχάσουμε, λοιπόν, το παραπάνω περιστατικό, επειδή πιο πιθανό είναι να συμβεί σε κάποια σκανδιναβική χώρα. Να σοβαρευτούμε και να πάμε να δούμε ένα παρόμοιο συμβάν εδώ, στην Ελλάδα μας.

Καταφθάνει στην παιδική χαρά ο κύριος Χρήστος, ο οποίος είναι επιχειρηματίας με οικονομική επιφάνεια. Μαζί του έχει τον Γιωργάκη, τον γιο του, ο οποίος μπαίνει γκρινιάζοντας μέσα στον χώρο παιχνιδιού. Το υπεροπτικό ύφος του κυρίου Χρήστου μαρτυρά ότι έκανε μεγάλη χάρη στους παρευρισκόμενους που έφερε σε αυτή την παιδική χαρά το παιδί του να παίξει. Παραμερίζει κάποια πράγματα που είχε αφήσει μια μητέρα στο παγκάκι

και κάθετα ξεφυσώντας. Στη συνέχεια, προτρέπει τον Γιωργάκη να πάει να παίξει, κοιτάζοντας με δυσαρέσκεια τα παιδάκια που έχουν κάνει κατάληψη στις κούνιες και δεν κατεβαίνουν γρήγορα για να ανέβει ο γιος του. Ο Γιωργάκης, ο οποίος γκρίνιαζε από την αρχή, τώρα έχει δυσαρεστηθεί τόσο που τα παιδάκια δεν κατεβαίνουν από την κούνια, που η γκρίνια δίνει τη σκυτάλη στο κλάμα και την απαίτηση. Ο πατέρας, ο οποίος δεν θέλει κανένας να πληγώνει τον μονακριβο γιο του, πρέπει να πάρει θέση. Σηκώνεται από το παγκάκι και επιπλήττει τα παλιόπαιδα που δεν φεύγουν από την κούνια για να κάτσει ο γιος του. Δυστυχώς, συναντά την αντίσταση των άλλων γονέων, οπότε συμβουλεύει τον Γιωργάκη να πάει να παίξει με κάτι άλλο.

Λίγο παραπέρα, ένα παιδάκι παίζει με το πατίνι του. Όταν το αφήνει για να πει νερό, ο Γιωργάκης σκέφτεται ότι ήρθε η σειρά του να παίξει με αυτό. Το παιδάκι, βλέποντας τον Γιωργάκη να ανεβαίνει στο πατίνι του, τον σπρώχνει για να ανακτήσει το παιχνίδι του. Το σπρώξιμο είναι αρκετό ώστε να ρίξει κάτω τον Γιωργάκη και να τον κάνει να ξεσπάσει σε κλάματα. Ο κύριος Χρήστος, εξοργισμένος, τρέχει να νουθετήσει το παιδάκι που έσπρωξε τον γιο του: «Είσαι κακομαθημένο. Απλώς να παίξει ήθελε. Δεν ήθελε να σ' το φάει το πατίνι. Πάμε να φύγουμε αγόρι μου, δεν έχουν τρόπους εδώ».

Το παραπάνω συμβάν εικονογραφεί μια συχνή πραγματικότητα. Ο Γιωργάκης είναι πιθανόν στην ενήλικη ζωή του να εξελιχθεί σε έναν τύπο ανθρώπου που το σωστό και το δίκιο ευσταθούν μόνο αν συμφωνούν με αυτόν. Ο τύπος του ανθρώπου που, ενώ όλοι περιμένουν στη σειρά υπομονετικά να ανάψει το πράσινο φανάρι, αυτός τους προσπερνά όλους και κάθετα μπροστά τους. Ενώ, στην αντίθετη περίπτωση, όταν βλέπει άλλον να το κάνει, εξοργίζεται και τον βρίζει. Ίσως σε πολλούς από εμάς να θυμίζει τον άνθρωπο εκείνο που δίνει την εντύπωση πως νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του και αδιαφορεί για τους άλλους, που δημιουργεί αυλικούς μόνο για να εξυπηρετούν τις ανάγκες

του κι ύστερα τους παραπετάει. Είναι αυτός ο άνθρωπος που δεν τον νοιάζει αν πληγώσει, αν υποτιμήσει, και το μόνο που επιδιώκει είναι η προσωπική του απόλαυση. Κλεισμένος καλά μέσα στο ναρκισσιστικό του περίβλημα, νιώθει απόλυτα κενός. Απεγνωσμένα ψάχνει την ευτυχία μέσα από σχέσεις, τις οποίες χρησιμοποιεί μόνο για να ενισχύσει την εύθραυστη αυτοεκτίμησή του. Δεν μπορεί να επενδύσει συναισθηματικά, φοβάται να συνδεθεί με τους ανθρώπους και μοιραία καταλήγει να ζει μέσα σε μια απέραντη θλίψη.

Η ανάγκη του κυρίου Χρήστου να προστατέψει τον Γιωργάκη από οποιαδήποτε κακοτοπιά, κρατώντας τον μακριά από ματαιωτικές εμπειρίες, ενδέχεται να οδηγήσει στην εξέλιξη του δεύτερου σε έναν άνθρωπο με προσαρμοστικές δυσκολίες, έναν άνθρωπο κοινωνικά αποκομμένο, δυστυχή, αδύναμο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής, να κάνει σχέσεις. Έναν άνθρωπο που μοιάζει να έχει μόνο ανάγκες και απαιτήσεις, τις οποίες συνεχώς κάποιος πρέπει να εξυπηρετεί. Ο Γιωργάκης φαίνεται να έμεινε παραπάνω από ό,τι έπρεπε παγιδευμένος μέσα σε αυτό το ωκεάνιο συναίσθημα ευφορίας και ευδαιμονίας. Αυτό τον έφερε αντιμέτωπο με τη σκληρή πραγματικότητα της ζωής. Εδώ, εισέρχεται η έννοια της ματαίωσης.

Θα συμφωνήσουμε ότι η ματαίωση δεν είναι ιδιαίτερα ευχάριστη σε κανέναν. Η ματαίωση πονάει, απογοητεύει, στενοχωρεί. Όμως, βοηθά τον άνθρωπο να προσαρμόζεται κοινωνικά, τον διδάσκει ότι, για να κάνει υγιείς σχέσεις, πρέπει να μάθει να δίνει και να παίρνει. Να μπορεί να λέει «ευχαριστώ», να υπολογίζει τους άλλους ως διαφορετικές οντότητες, να αισθάνεται σημαντικός, να μπορεί να μετατοπίζεται από τις ακλόνητες αλήθειες και πεποιθήσεις του και να είναι ανοιχτός να δεχτεί νέες ιδέες και αντιλήψεις. Κάτω από αυτές τις προϋποθέσεις, η ματαίωση αποτελεί αναπτυξιακό στάδιο.

Για την κατάληξη του Γιωργάκη και κάθε τέτοιου Γιωργάκη που συναντάμε στη ζωή μας σίγουρα υπεύθυνος δεν είναι ούτε ο

ίδιος ούτε ο πατέρας του. Σε κανέναν δεν μπορούμε να ρίξουμε το φταίξιμο. Ίσως κάποιοι από τους αναγνώστες να θυμώσετε με τον συλλογισμό μας. Ωστόσο, θα ήταν ωφέλιμο να σκεφτούμε το κίνητρο που είχε ο καθένας. Χωρίς αυτό να είναι συνειδητό, ο ένας έδινε στον άλλον αυτό που χρειαζόταν. Ο ένας εξυπηρετούσε ανάγκες του άλλου. Ο πατέρας ήθελε να φτιάξει τον τέλειο γιο και ο γιος ήθελε να χτίσει μέσα του τον τέλειο πατέρα. Σχεδόν όλοι οι γονείς κάνουμε σχέδια για τα παιδιά μας και έχουμε προσδοκίες για αυτά. Έχουμε ανάγκη το καλύτερο για εκείνα και πάντα με τις πιο αγνές προθέσεις.

Κανένας γονιός δεν σκέφτεται συνειδητά να κάνει κακό στο παιδί του. Μεγαλώνουμε τα παιδιά μας με τα όπλα που έχουμε στη φαρέτρα μας. Με τις δικές μας αναπαραστάσεις από τους δικούς μας γονείς, τα ένστικτά μας, τα ασυνείδητα κίνητρά μας, τις ανάγκες μας, τις πεποιθήσεις και τα ιδεώδη τα οποία μας διαμόρφωσαν. Αν επικρίνουμε την προσπάθεια του άλλου -σωστή ή λάθος-, τότε κινδυνεύουμε να γίνουμε κι εμείς Γιωργάκηδες. Να γίνουμε και εμείς υπερόπτες και εγωπαθείς, που πιστεύουν ότι το σωστό και το δίκιο ευσταθεί μόνο όταν συμφωνεί μαζί μας. Ένας σοφός είπε κάποτε ότι δεν έχει σημασία πόσα λάθη κάναμε, αλλά τι κάναμε για αυτά όταν τα αναγνωρίσαμε. Ελπίζουμε τώρα να έγινε αντιληπτή η προσπάθειά μας να εξηγήσουμε πού το πάμε, και ευχόμαστε να εξημερώθηκε λίγο ο θυμός σας. Από την άλλη, η αναφορά μας στο ζήτημα αυτό ίσως είναι μια δική μας ανάγκη να εξιλεωθούμε και να δικαιολογηθούμε για τις δικές μας γονεϊκές ανεπάρκειες. Ωστόσο, αλίμονο αν η ζωή μας ήταν μόνο μια ζαριά και δεν μας έδινε κι άλλες ευκαιρίες επανόρθωσης.

Στην αρχή αυτού του κεφαλαίου, υπαινιχθήκαμε ότι στις ανθρώπινες σχέσεις η μαθηματική πράξη ένα συν ένα παράγει ένα αποτέλεσμα που είναι *κάτι περισσότερο* από δύο. Από τα παραπάνω ίσως έγινε πιο ξεκάθαρος ο συλλογισμός μας. Είναι σαφές

ότι ο κάθε άνθρωπος κουβαλά στη ζωή του τις δικές του εμπειρίες, τα δικά του εσωτερικευμένα πρότυπα, τους φόβους του, τις ανάγκες, τα ιδεώδη, τις αντιλήψεις του. Απεγνωσμένα, ως ανθρώπινα όντα, αναζητάμε κάποιον που θα μπορέσει να ανταποκριθεί και να δεχτεί όλο αυτό που είμαστε. Ωστόσο, κάποιες φορές ξεχνάμε ότι και εκείνος που πρόκειται να συναντήσουμε κουβαλά τη δική του ιστορία, που περιλαμβάνει τις δικές του ανάγκες, φόβους, τραύματα, αντιλήψεις κ.λπ. Αυτό θα ήταν χρήσιμο να το έχουμε στο μυαλό μας όταν συναντάμε έναν άλλον άνθρωπο. Η αναγνώριση των αναγκών του άλλου μάς δίνει την ικανότητα και τη σοφία να μπορούμε να ξεφουσκώσουμε λίγο τον δικό μας εγωκεντρισμό και να δώσουμε λίγο χώρο και στις ανάγκες του άλλου. Αυτό μας οδηγεί σε μια νέα συνθήκη, η οποία ονομάζεται αλτρουισμός, φιλαλληλία, ενσυναίσθηση, κατανόηση κ.λπ.

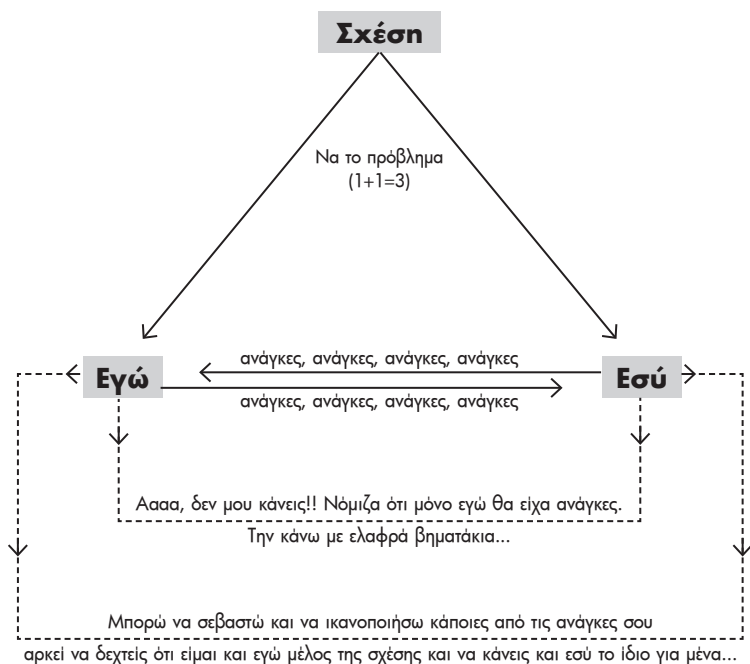
Από τη στιγμή που έγινε κατανοητό το γενικευμένο ερώτημα «Ποιο είναι το πρόβλημα;», ίσως τώρα οδηγηθούμε στην πιο ειδική συνθήκη, που θα μπορούσε να εκφραστεί με την απορία «Ποιο είναι το πρόβλημά μου;». Δυστυχώς, οι ανθρώπινες ανάγκες δεν τελειώνουν ποτέ. Με το που καλύπτεται μια ανάγκη, αυτομάτως ξεπηδά μια άλλη. Ωστόσο, η αδηφαγία αυτή της ανθρώπινης φύσης ίσως είναι και αυτή που την οδήγησε στη γνώση και την εξέλιξη, χωρίς να σημαίνει ότι πάντα είχε καλά αποτελέσματα.

Η ιστορία των πρωτόπλαστων εικονογραφεί αυτή την πραγματικότητα. Ο Θεός παρείχε στον Αδάμ και την Εύα όλη την ευημερία, την καλοπέραση και την πληρότητα που θα ήθελε ένας άνθρωπος. Δεν χρειαζόταν να κοπιάσουν για τίποτα, δεν πονούσαν, δεν πεινούσαν, δεν κρύωναν. Δεν είχαν καμία υποχρέωση και όλες οι ανάγκες τους ικανοποιούνταν αυτόματα. Θα λέγαμε ότι βίωναν το ωκεάνιο συναίσθημα που βιώνει το βρέφος στο πρώιμο στάδιο της ζωής του. Ωστόσο, υπήρχε μία και μόνο προϋπόθεση, την οποία δεν έπρεπε να αθετήσουν οι πρωτόπλαστοι. Παρ' όλα αυτά, την αθέτησαν και

τιμωρήθηκαν όπως τους άξιζε. Τελικά, η ανυπακοή αυτή έδωσε στον άνθρωπο τη δυνατότητα να αναπτύξει τον πολιτισμό που γνωρίζουμε σήμερα, και στον Στιβ Τζομπς την έμπνευση για τη δημιουργία του λογότυπου της εταιρείας του.

Θα μπορούσαμε συμπερασματικά να ορίσουμε τις ανάγκες ως το πάγιο **σχεσιακό πρόβλημα**. Ως αντίρροπες δυνάμεις δηλαδή, οι οποίες επενεργούν υπονομευτικά εις βάρος των σχεσιακών δεσμών.

Σχήμα 1:



Πράγματι, αν επιστρέψουμε στις ιστορίες των παιδιών της παιδικής χαράς, θα παρατηρήσουμε ότι η προοπτική των ενήλικων σχέσεων της πρώτης συνθήκης (Κωστάκης - Νικολάκης) δείχνει ότι έχει μια δυναμική να διανθιστούν και να τα

καταφέρουν. Τα παιδιά θα μάθουν να ακούν το ένα τις ανάγκες του άλλου. Είναι πιθανόν αυτό το σημαντικό στοιχείο που τους εμφύσησαν οι γονείς τους τα ίδια τα παιδιά μεγαλώνοντας να το εξελίξουν και να το περάσουν στην κοινωνία. Αντίθετα, στη συνθήκη της δεύτερης ιστορίας (Γιωργάκης) το σχεσιακό μέλλον του παιδιού φαίνεται να έχει φτωχή πρόγνωση.

Από το δείγμα που έχουμε για το σχεσιακό μας μέλλον, η ιστορία δείχνει ότι το πρόβλημα θα συνεχίσει να υφίσταται για όσο υπάρχουμε εμείς οι άνθρωποι πάνω στη Γη. Η επιλογή αν θέλουμε να είμαστε και εμείς μέρος αυτού του προβλήματος ή να απέχουμε από αυτό απαντά στο ερώτημα «ποιο είναι το πρόβλημα;» ή «ποιο είναι το πρόβλημά μου;». Βέβαια, με αυτό το παραδοξολόγημα δεν εννοούμε ότι, αν ακολουθήσουμε τη λύση να απέχουμε από το πρόβλημα, αυτό σημαίνει αυτομάτως ότι θα κάνουμε σχέσεις χωρίς προβλήματα. Αυτό που υπονοούμε είναι ότι αναγνωρίζοντας τη δική μας συμμετοχή και ευθύνη μέσα σε μια σχέση ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη συνειδητοποίηση ότι μια σχέση περιλαμβάνει και κάποιον άλλο. Έναν άλλο ο οποίος κουβαλά και αυτός τις δικές του ανάγκες, αντιλήψεις, εμπειρίες πεπειθησείς κ.λπ. Η ωριμότητα να μπορούμε να ακούσουμε αυτό που μας λέει χωρίς απαραίτητα να το αποδεχτούμε, χωρίς απαραίτητα να καταπιεστούμε για να το πραγματώσουμε, απλώς να το ακούσουμε, αυτό από μόνο του μας βάζει στον προθάλαμο της κατανόησης, τη βελτίωση της επικοινωνίας και της ηρεμίας.

Το πρόβλημα, ωστόσο, παραμένει πρόβλημα, αλλά σιγά σιγά εξημερώνεται, μαλακώνει και έρχεται κάπως στα μέτρα μας. Η βασική παράμετρος για να πετύχει μια σχέση φαίνεται να είναι η καλή επικοινωνία. Όταν το πρόβλημα επικοινωνηθεί, τότε παύει να είναι πρόβλημα και γίνεται αντικείμενο συζήτησης και σκέψης.