


ΦΟΒΟΣ & ΚΑΛΗ ΘΕΛΗΣΗ

 **ΤΟ ΝΑ ΘΕΛΟΥΜΕ λιγότερο φόβο στον κόσμο σημαίνει να θέλουμε περισσότερους ανθρώπους που θα είναι ικανοί για αγάπη.** Αυτό, με τη σειρά του, σημαίνει να θέλουμε περισσότερους ανθρώπους που να είναι απαλλαγμένοι απ' το άγχος για τον εαυτό τους και να είναι ικανοί να συμμετέχουν σε σχέσεις παραγωγικής δοσοληψίας με τους άλλους. Ίσως το σπουδαιότερο πράγμα που μπορούμε ν' αναλάβουμε για την περιστολή του φόβου είναι να διευκολύνουμε τους ανθρώπους στην αποδοχή του εαυτού τους να τους βοηθήσουμε ν' αρέσουν στον εαυτό τους.

Υπήρξε δύσκολο για την κουλτούρα μας να προσφέρει μια σταθερή αίσθηση του δικαιώματος. Το πρότυπο της ανταγωνιστικής επιτυχίας αποστέρησε το σύγχρονο άτομο απ' ότι θα μπορούσαμε να ονομάσουμε «φυσιολογική κατάσταση» και το έκανε να νιώθει πώς πρέπει να «κερδίσει» την επιδοκιμασία, την αγάπη, τη φιλία, τη δημοτικότητα, κάποια θέση στην ανθρώπινη προσπάθεια - όπως ακριβώς κερδίζει τα προς το ζην. Ακόμη και τα νήπια στερούνται συχνά τη βασική συναισθηματική ασφάλεια γιατί μπαίνουν στο σπίτι των γονιών τους σαν «πρόβλημα», σαν έξοδο, σαν εισβολέας στα ενδιαφέροντα των άλλων, σαν περιορισμός στην ελευθερία των κινήσεων τους. Επειδή έγινε τόσο δύσκολο για τους ανθρώπους να κερδίσουν κάποια απλή καταφατική ανταπόκριση από τους άλλους, τους είναι δύσκολο να κατασιγάσουν το άγχος τους για τον εαυτό τους.

Η αγάπη είναι τόσο σημαντική όσο λένε ότι είναι τα διάφορα τραγουδάκια, οι διαφημίσεις των αρωμάτων και τα αισθηματικά σήριαλ. Βέβαια, δεν είναι ακριβώς αυτό που αναφέρουν. Δεν πρόκειται για κάποιο απροσδόκητο, ασταθές και αποκλειστικό συναίσθημα που δεσπόζει στη ζωή όταν ένα αγόρι συναντά κάποιο κορίτσι. Είναι η έλλογη ικανότητα να βεβαιώνουμε τη δικαιοματική σπουδαιότητα των άλλων ανθρώπινων πλασμάτων. Μόνο εκείνο το άτομο που έχει ωριμάσει πέρα απ' το αρχικό στάδιο της «απόκτησης» μπορεί να προσφέρει αγάπη κι όταν θα μπορέσει να την προσφέρει, δεν θα την προσφέρει εξαντλητικά σ' ένα μόνο πρόσωπο, αλλά μέσα από μια πολλαπλότητα στάσεων και συμπεριφοράς που θα χαρακτηρίζονται από καλή θέληση. Θα είναι περισσότερο βαθιά ως προς ένα ή μερικά άτομα. Αλλά εφόσον είναι ικανό ν' αγαπά κάποιον, σημαίνει ότι έχει απαλλαγεί ικανοποιητικά από την ένοχη εγωκεντρικότητα και μπορεί ν' αγαπά τη ζωή και η αγάπη της ζωής είναι ένα περιεκτικό κι όχι αποκλειστικό συναίσθημα.

Το πρώτο μέσο δια του οποίου μπορούμε ν' αυξήσουμε την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό των ανθρώπων ίσως να φαίνεται σαν συναισθηματική δήλωση όμως έχει μια βασική πρακτικότητα. **Μπορούμε να εκτιμήσουμε τους ανθρώπους μέσα απ' την εκτίμηση του εαυτού τους.** Όπως παρατήρησε ο HarryStack Sullivan, ο εαυτός «απαρτίζεται απ' τις ανακλόμενες αξιολογήσεις». Το άτομο, για παράδειγμα, που οι άλλοι το ακούν με ενδιαφέρον, νιώθει αξιόλογο. Απαλλαγμένο έτσι απ' το άγχος για τον εαυτό του, μπορεί ν' αποβεί περισσότερο ανταποκριτικό στον κόσμο του. **Αυτή είναι η αρχή με την οποία πρέπει να εργαστούμε: ότι η στάση που επιδείχνουμε σε κάποιο πρόσωπο έχει την τάση να ενσωματώνεται στην αυτοεκτίμησή του και, συνεπώς, στη συμπεριφορά του.**

Το πρόσωπο στο οποίο χαμογελούμε, μας χαμογελά. Από μια άποψη, μας χαμογελά. Από μια βαθύτερη άποψη, το χαμόγελό του αντανακλά την ξαφνική ευδιαθεσία που του επιτρέψαμε να δοκιμάσει. **Χαμογελά γιατί το χαμόγελό μας το έκανε να νιώσει άξιο για ένα χαμόγελο.** Κατά μια έννοια, το διαλέξαμε απ' το πλήθος. Το διαφοροποιήσαμε και του προσδώσαμε υπόσταση σαν άτομο. Αυτό ακριβώς κάνουμε, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, οποτεδήποτε προσφέρουμε την εκτίμηση και το ενδιαφέρον μας, έστω και σύντομα, σε κάποιο συνάνθρωπο μας και είναι κάτι σημαντικό για τον σημερινό κόσμο όπου υπάρχουν τόσοι πολλοί άνθρωποι, που εκτελούν ρουτινιαίρες εργασίες μέσα σε συνθήκες έλλειψης αγάπης, να νιώσουν πώς έχουν κάποια σημασία.

**Ο Peter Viereck περιγράφει το σύγχρονο «καθατήριο» σαν έναν
τόπο όπου**

**.....οι άνθρωποι ταξινομούνται, στο δικό τους αρχείο
μ' ένα φθαρμένο ντοσιέ για την ψυχή τους,
που κάποτε είχε την επιγραφή ΚΑΤ' ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ:
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ,
αλλά τώρα ταξινομείται πια σαν ΑΧΡΗΣΤΟ.**

Εκείνο που κάνουμε σε κάποιο πρόσωπο, από ψυχολογική άποψη, όταν του προσφέρουμε την καλοδιάθετη προσοχή μας, είναι να το ανακατατάξουμε σαν σημαντικό.

Δεν μπορούμε, μέσα στο σύντομο βίο της ζωής, να έρθουμε σε μια στενή επιβεβαιωτική σχέση μ' όλους τους ανθρώπους που έχουν τη συναισθηματική ανάγκη της αποδοχής και της επιδοκιμασίας. Μπορούμε όμως να ενσωματώσουμε στο σύστημα της συμπεριφοράς μας, για να τη χρησιμοποιήσουμε σε κάθε περίπτωση, την αρχή της φιλοφρόνησης προς την ανθρώπινη φύση, όπως η φύση αυτή ενσωματώνεται στα άτομα. Δεν είναι ανάγκη, για χάρη της καλής θέλησης του ανθρώπου προς τον άνθρωπο, να τρέχουμε εδώ κι εκεί «αγαπώντας την Ανθρωπότητα». **Είναι μάλλον αναγκαίο ν' αποδεχόμαστε τους ανθρώπους όπως είναι, σαν άξιους για μια ευκαιρία να επιδείξουν το καλύτερο προσόν τους, σαν άξιους για το ενδιαφέρον και τη φιλοφρόνησή μας.**

Το δεύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να ενθαρρύνουμε την αυτοεκτίμηση είναι **να επιτρέψουμε στους ανθρώπους, και να τους βοηθήσουμε, ν' αποκτήσουν μια ρεαλιστική στάση ως προς τους περιορισμούς και τα λάθη τους.** Εφόσον τα ανθρώπινα πλάσματα υπόκεινται σε σφάλματα, το άτομο που δεν παραδέχεται πώς μπορεί να σφάλει έχει μια αμυδρή μόνο ελπίδα ν' αποκαταστήσει ορθές σχέσεις με τον εαυτό του.

Μπορούμε κατ' αρχήν να προσπαθήσουμε να απαιτούμε απ' τους ανθρώπους μόνο εκείνο που έχουν τη δύναμη να πραγματοποιήσουν. Σε μια προσπάθεια να ενθαρρύνουμε ένα υψηλό επίπεδο επίδοσης, οι γονείς θέτουν μερικές φορές στα παιδιά τους τόσο υψηλά πρότυπα και τους επαναλαμβάνουν τόσο συχνά πόσο θ' απογοητευθούν αν αυτά αποτύχουν, ώστε οδηγούν πρακτικά τα παιδιά τους σ' έναν υπερβολικό φόβο της αποτυχίας και σε μια υπερβολική υποτίμηση του εαυτού τους όταν έρθει η αποτυχία. Μια τέτοια αγχώδης εγωκεντρικότητα δε βοηθά καθόλου τη σταθερή επίδοση ή την περιεκτική καλή θέληση. Συχνά, αποτελεί ένα βασικό συντελεστή για τη 'νευρική κατάρρευση', την απάθεια, τις ψυχοσωματικές ασθένειες και την κατάπτωση.

Ένα δεύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να αποδεχθούν τα ελαττώματά τους και να τα υπερβούν, είναι να δίνουμε την ίδια προσοχή τόσο στις καλές όσο και στις κακές τους πράξεις. Εκείνο το μέρος της συνολικής συμπεριφοράς του ατόμου το οποίο προσέχουν οι άλλοι άνθρωποι, αποκτά σχεδόν αναπόφευκτα υπερβολικές διαστάσεις ακόμη και στην αυτοεκτίμηση του ατόμου. Όταν κάποιο πρόσωπο επιπληττεται συστηματικά για τα λάθη του και σπάνια επαινείται για τις επιτεύξεις του, η ισορροπία της αυτοεκτίμησής του ανατρέπεται απ' τη μονόπλευρη ανταπόκριση των άλλων ανθρώπων. Σε πολλά σπίτια, σχολεία και τόπους εργασίας αληθεύει δυστυχώς ακόμη το γεγονός ότι η κριτική είναι άμεση, συνηθισμένη και οξεία, ενώ ο έπαινος είναι σπάνιος ή λείπει τελείως.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να συμβιώνουν με τα σφάλματά τους είναι να τους διδάξουμε ότι **τα λάθη συμβαδίζουν με τη μάθηση κι ότι, από ψυχολογική άποψη, είναι χειρότερο να σταματήσουμε να μαθαίνουμε από το να κάνουμε λάθη.**

Bonare W. Overstreet