

Ο ΑΛΛΟΤΡΙΩΜΕΝΟΣ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟΣ (του Θεόδωρου Παπαγαθονίκου)

✘ *«Με ρωτάς τι κατάφερα; Έγινα φίλος του Εαυτού μου.»* Σενέκας
Σύμφωνα με μια ρήση του Βούδα, όλα τα προβλήματα του ανθρώπου πηγάζουν από την αδυναμία του να καθίσει για κάποιο χρονικό διάστημα σε ένα δωμάτιο ολομόναχος. Η φράση αυτή εμπεριέχει ένα βαθύτατα υπαρξιακό νόημα. Παρουσιάζει το πόσο δύσκολο είναι για τον άνθρωπο να έρθει σε επαφή με τον ίδιο του τον εαυτό και φανερώνει τους φόβους, την αδυναμία, την ανασφάλεια και την εξάρτηση που ορίζει ολοένα και περισσότερο τον σύγχρονο αλλοτριωμένο τύπο ανθρώπου.

Πράγματι, οι περισσότεροι βρίσκουν ιδιαίτερα τρομακτικό να καθίσουν συντροφιά μόνο με τον εαυτό τους σε ένα χώρο χωρίς την παρουσία άλλων ανθρώπων ή υποκατάστατων ανθρώπινης συντροφιάς, όπως ο υπολογιστής ή το ραδιόφωνο.

Το να κοιτάει κανείς εσωτερικά, να έρχεται σε επαφή με τον μόνο άνθρωπο με τον οποίο πραγματικά συμβιώνει είναι ένα εξαιρετικά σπάνιο φαινόμενο στις σύγχρονες κοινωνίες.

Ο άνθρωπος έχει πλέον αποξενωθεί από τον εαυτό του, έχει εγκαταλείψει τον εαυτό του και οι συνέπειες αυτής της «φυγής» επηρεάζουν ολοένα και περισσότερο το φάσμα του ψυχισμού και της λειτουργικότητας του.

Το βασικότερο όλων είναι ότι αυτός ο τύπος ανθρώπου βιώνει μια **υπαρξιακή κρίση** τόσο σε συνειδητό όσο και σε ασυνείδητο επίπεδο.

Πρόκειται για το μοντέλο του σύγχρονου μηχανοποιημένου ανθρώπου, ο οποίος εργάζεται μανιωδώς, τρέχει από σεμινάριο σε σεμινάριο και γεμίζει την ημέρα του με υποχρεώσεις δίχως καμία πραγματική αξία και συνεισφορά στην ανάπτυξη και πραγμάτωση του.

Πρόκειται για τον επιμελή μαθητή, τον αριστούχο φοιτητή και αργότερα τον ανταγωνιστικό και περιζήτητο εργαζόμενο, που αναζητά συνεχώς την πλασματική επιτυχία, την αναγνώριση και την επαγγελματική καταξίωση.

Η αποσύνδεση από την πηγή της ύπαρξης του τον ώθησε σε μία προσπάθεια εξορκισμού, μια φυγή από την πραγματικότητα, έναν τρόπο εξαγνισμού του υπαρξιακού του φόβου για το μέλλον, τον προγραμματισμό.

Ο ψυχαναγκαστικός προγραμματισμός είναι ένα δείγμα εσωτερικού θανάτου, όπου δεσπόζει η ανελευθερία και πιο συγκεκριμένα η επιδίωξη της.

Από νεαρή ηλικία το άτομο διδάχτηκε πως θα πρέπει να σκέφτεται, να δρα και να συμπεριφέρεται.

Έχει μετατραπεί σε ένα σύγχρονο σκλάβο, ο οποίος όμως έχει διανοητικοποιήσει και εκλογικεύσει σε τέτοιο βαθμό την αβάσταχτη σκλαβιά του ευλογώντας τις αλυσίδες του.

Δε πάύει ωστόσο να αισθάνεται φόβο, μοναξιά και αγωνία.

Σε ασυνείδητο επίπεδο όλη αυτή η έλλειψη ελευθερίας και παραγωγικής σκέψης καθώς και η καθολική υποταγή στον προγραμματισμό λειτουργεί ως μία μορφή άμυνας απέναντι στην ύψιστη μορφή ελευθερίας, την ανάληψη της ευθύνης για τον ίδιο του τον εαυτό.

Την προσπάθεια του να αντικρύσει την άβυσσο της ύπαρξης του και να επικοινωνήσει μαζί της.

Την προσπάθεια να ανακαλύψει ποιος πραγματικά είναι και να πραγματώσει τις δυνατότητες του. Να ακούσει τις ανάγκες του και τις πραγματικές του επιθυμίες.

Να πράξει αυθόρμητα. Να αισθανθεί και να αγαπήσει παραγωγικά.

Η αποξένωση του ανθρώπου από την ίδια του την ύπαρξη είναι ένα φαινόμενο το οποίο έχει τις ρίζες του βαθιά μέσα στην

διαδικασία ανάπτυξης του. Μία διαδικασία παθολογικής ανάπτυξης είναι αδύνατον να οδηγήσει στην πλήρη ωρίμανση εφόσον εκδηλώνεται παθογένεια και στους φορείς της.

Το μοντέλο του ανθρώπου που περιγράφηκε παραπάνω προέρχεται κατά βάση από ένα αυταρχικά δομημένο οικογενειακό υπόβαθρο.

Μέσα σε αυτές τις οικογενειακές δομές το παιδί αντιμετωπίζεται ως φορέας κάλυψης αναγκών των προσώπων φροντίδας και όχι ως ένα ανεξάρτητο και ελεύθερο άτομο το οποίο χαράσσει τη δική του πορεία μέσα στη ζωή.

Με άλλα λόγια το παιδί ενθαρρύνεται ασυνείδητα να πετύχει όσα δεν πέτυχαν οι γονείς τουμπαίνοντας έτσι σε ένα φαύλο κύκλο ναρκισσισμού.

Σε βαθύτερο επίπεδο, ακόμα και αυτή καθαυτή η δημιουργία του παιδιού στοχεύει στην κάλυψη των αναγκών τους χρησιμοποιώντας το ως παυσίπονο της υπαρξιακής τους οδύνης.

Οι γονείς που υπάγονται σε αυτό το πλαίσιο ζουν μια δεύτερη ζωή μέσα από το παιδί τους, το οποίο αντιμετωπίζεται ως προέκταση του δικού τους εγώ.

Είναι η ύστατη προσπάθεια να αντισταθμίσουν την αποτυχία πραγμάτωσης των δικών τους δυνατοτήτων.

Για αυτό το λόγο από μικρή κιόλας ηλικία ωθούν το παιδί τους προς την «επιτυχία» και τις επίπλαστες διακρίσεις και βιώνουν ματαιώση έως και κατάθλιψη αν το “δημιούργημά” τους αποφασίσει να ακολουθήσει το δικό του δρόμο.

Εφόσον οι βάσεις της αποξένωσης και της μη πραγμάτωσης έχουν ριζώσει στον ψυχισμό του ατόμου βρίσκουν αργότερα έκφραση στον ακαδημαϊκό και εργασιακό στίβο.

Το κυνήγι της επιτυχίας συνεχίζεται και το ρόλο του ματαιωμένου γονέα υποκαθιστά ένα ακαδημαϊκό ίδρυμα ή ένας απαιτητικός εργοδότης.

Οι συνέπειες όμως στην ψυχή του αλλοτριωμένου ατόμου, που έχει παραμελήσει και υποκαταστήσει τις πραγματικές του ανάγκες με πλασματικές, είναι καταστροφικές.

Η υπαρξιακή κρίση συνοδεύεται πάντα από ναρκισσιστικές διαταραχές και κατάθλιψη.

Στην πραγματικότητα οι ναρκισσιστικές σκέψεις μεγαλείου και επιτυχίας που κάνει κάποιος λειτουργούν ως άμυνα απέναντι στα καταθλιπτικά αισθήματα.

Η οικοδόμηση ενός ψευδούς εαυτού τον προφυλάσσει από το ανυπόφορο αίσθημα φόβου, άγχους και μοναξιάς.

Για να μετατρέψει λοιπόν τον εαυτό του ξανά σε ηνίοχο της ίδιας του της ύπαρξης, ο αποξενωμένος άνθρωπος πρέπει να βιώσει τα συναισθήματα του, να γνωρίσει τις δικές του ανάγκες και να έρθει σε επαφή με τη μοναδικότητα του.

Θα πρέπει να καλωσορίσει τους φόβους και τα άγχη του.

Άλλωστε αυτό το ίδιο το οδυνηρό του βιώματος είναι που κινητοποιεί τα γρανάζια της ανάπτυξης και ωρίμανσης.

Παπαγαθονίκου Θεόδωρος (ΜΑ)

**Ψυχολόγος ΑΠΘ – Εκπαιδευόμενος στην Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεία
Μέλος της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρίας**

CoverPhoto: @Tasos Chonias

Πηγή/φωτογραφία: o-klooun.com