

Τσοτάκος Σπύρος

ΕΑΥΤΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

*«Δημιούργησα έτσι έναν ανύπαρκτο μικρόκοσμο.
Του προσέδωσα την όψη της Πραγματικότητας.
Έπαιξα με τις επιδράσεις, γνώρισα φιλίες,
αφουγκράστηκα μέσα μου συζητήσεις και διαφορές
απόψεων. Και μέσα σ' όλα αυτά, μου φαίνεται ότι
εγώ, ο δημιουργός όλων τους, ήμουν ο λιγότερος
παρών».*
F. Pessoa

*Άνθρωπος και τα πράγματα
Γιατί δεν βλέπει ο άνθρωπος τα πράγματα;
Γιατί αυτός στέκεται στη μέση: κρύβει τα πράγματα*
F. Nietzsche

Η προβληματική του εαυτού διαπερνά ολόκληρο τον ιστορικό χρόνο. Άτομα και κοινότητες, μονάδες και πλήθη διεκδικούν στο αέναο δρομοκόπισμα του χρόνου το ξεδίπλωμα και την ανίχνευση της ταυτότητας τους. Το φάσμα («φάντασμα») της έλλειψης της ταυτότητας, ο φόβος της απώλειας ενός εγώ ή η «απεγνωσμένη προσπάθεια να θέλω ή να μην θέλω να είμαι ο εαυτός μου» (Kierkegaard), απασχολεί τόσο τα μεμονωμένα άτομα όσο και τα ανθρώπινα πλήθη. Ασύνειδα ή με ενήμερη τη συνείδηση της, κάθε ανθρώπινη ύπαρξη συνοδοιπορεί με τούτο το θεμελιώδες ερώτημα: «Ποιος είμαι;»

Πολύ δε σήμερα, ο άνθρωπος της New Age, ο Νεωτερικός Άνθρωπος, αναζητά την κοιτίδα που του προσπορίζει αυτό που ήδη είναι. Στην εποχή που η έλλειψη νοήματος δεσπόζει στον ιδιωτικό βίο των ανθρώπων, το πρόβλημα της ταυτότητας δεν είναι ένα αμιγώς ψυχολογικό ή ψυχιατρικό ζητούμενο. Δεν άπτεται μόνο σε θέματα όρων και ορισμών, ούτε προσεγγίζεται μονοδιάστατα μέσα από επιστημολογικές αποφάνσεις και κατηγοριοποιήσεις. Δεν είναι θέμα διατύπωσης. Διέρχεται την φιλοσοφική εννόηση, την τέχνη, την θεολογία αλλά και την λαϊκή σοφία με τους εύστοχους και εμβριθείς στοχασμούς της (λ.χ «πες μου το φίλο σου να σου πως ποιος είσαι»).

Η αναζήτηση του εαυτού μετουσιώνεται σε μια επίπονη διαδικασία ψαύσης της ενδοχώρας, αισθανόμενοι ότι εντός μας ενεδρεύουν «πολλοί». Άλλοτε άγνωστοι, ζοφεροί και απόμακροι, άλλοτε γνώριμοι διαυγείς και προσεγγίσιμοι. Οδοιπορούμε στις προσωπικές ανωνυμίες

δικών μας και άλλων, διαμένουμε στα ανήλιαγα υπόγεια, διανυκτερεύουμε στους παραμορφωτικούς καθρέπτες των «άλλων» ενώ παράλληλα μας φιλοξενούμαστε στο φως με το λαβύρινθό του, «στη σκέπη της σκέψης μας, στο μνήμα της μνήμης μας». Κι όλα αυτά δεν μπορεί να είναι τίποτα άλλο παρά *κατοικήσεις* μέσα στην «πολεοδομία της ψυχής». Δώματα και μονοπάτια φίλια ή ανυπόφορα που υπονοούν (μήπως παράλληλα επινοούν;) μια ευρυχωρία ή στενότητα εαυτική.

Ο Kierkegaard σιγοτραγουδά: «...εκτός αυτού, εγώ βρίσκομαι συνεχώς στο κατάστρωμα και μπορώ κάθε στιγμή ν' ανοίξω τα πανιά» ενώ ο Octavio Paz αναφέρει: «Απ' τη μια λέξη στην άλλη – Αυτό που λέω εξαφανίζεται – Ξέρω πως είμαι ζωντανός – Εντός παρενθέσεων». Μια έκταση χωρική, «εντός ή εκτός παρενθέσεων»: **Εαυτός**. Άραγε υπάρχει κάτι έξω εκεί; «Is there anybody out there;» θ' απαγγείλουν και οι Pink Floyd στο ξεκίνημα των 80's. «...περπατώντας αργά στην προκυμαία, υπάρχω λες ; κι ύστερα δεν υπάρχεις» (Κ.Καρυωτάκης). Ο Paul Tillich στο βιβλίο του «Το θάρρος της ύπαρξης» υποστηρίζει ότι «αν το κυρίαρχο άγχος του Μεσαίωνα είναι ο φόβος της καταδίκης το κυρίαρχο άγχος των Νεώτερων Χρόνων είναι ο φόβος έλλειψης νοήματος» (Tillich, 1952). Εφεξής η αγωνία, ο φόβος, το άγχος για το *αν είμαι*, για το *ποιος είμαι*, αποκτούν βαρύνουσα σημασία στη ζωή κάθε ανθρώπου.

Αν επιχειρήσουμε έναν εννοιολογικό προσδιορισμό της έννοιας του εαυτού, θα βρεθούμε αντιμέτωποι με μια πληθώρα όρων που χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν. Όροι όπως: αυτεπίγνωση, εμπιστοσύνη στον εαυτό, προσωπικότητα, ταυτότητα, αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, χρησιμοποιήθηκαν συχνά για να αποδώσουν το περιεχόμενο της έννοιας του εαυτού. Οι όροι – παρόλη την ποικιλομορφία και το πολυσχιδές που επιχειρούν να προσεγγίσουν – περιλαμβάνουν, τόσο την σωματικότητα («προσωπικότητα είναι το σώμα, που δεν έχει ανάγκη να μιλά» W.Reich) ως βασικό έρεισμα της ενσώματης προσωπικότητας όσο και το ασώματο της ανθρώπινης ύπαρξης (πνεύμα, νους, λόγος, ψυχή, κτλ). Επιπλέον δηλώνουν μια διαχρονική συνέχεια, μια αδιάσπαστη ενότητα που επιχειρεί να απεικονίσει το «όλον» του εαυτού. Ο C. Rogers διατείνεται ότι «ο εαυτός είναι το σύνολο των οργανωμένων μορφών αντιλήψεων που γίνονται αποδεκτές από τη συνείδηση» ενώ ο Rosenberg υποστηρίζει ότι «τα άτομα που έχουν αναπτύξει μια συγκεκριμένη εικόνα εαυτού στο πρώτο στάδιο της ζωής τους εξακολουθούν να έχουν αυτή την εικόνα και πολύ αργότερα, ακόμα κι αν έχουν συντελεστεί ριζικές μεταβολές στον εαυτό τους», ενισχύοντας την άποψη ότι ο εαυτός – διαθέτοντας μια δυναμική – παραμένει σταθερός στην εξέλιξη του βίου.

Ιστορικά οι ιδέες των φιλοσόφων αποτέλεσαν τον πυρήνα, στον οποίο εδράστηκαν οι απόψεις των ψυχολόγων που επηρέασαν καθοριστικά και διαμόρφωσαν τις θεωρίες περί εαυτού. Με το Σωκράτη, όπου συντελείται η αποφασιστική στροφή από τη μελέτη της φύσης, η

απομάκρυνση από την έρευνα των αισθητών αντικειμένων προς τη μελέτη του ανθρώπου, αρχίζει η φιλοσοφία μια πορεία ενδοσκοπήσης. Στόχος του φιλοσόφου είναι η ηθική βελτίωση του ανθρώπου, πράγμα που επιτυγχάνεται όχι με ηθικές παραινήσεις και συμβουλές αλλά «με την απόφασής τους να δουλέψουν οι ίδιοι (οι άνθρωποι) επάνω στον εαυτό τους» (Zeller – Nestle, 1980). Αυτό ομολογεί το δελφικό ρητό «γνώθι σαυτόν» που αποδίδεται στον Χείλων τον Λακεδαιμόνιο και που ήταν τόσο προσφιλές στον αθηναίο φιλόσοφο. Συνοπτικά, για τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους ο εαυτός νοείται ως ψυχή, πνεύμα, νους, με διάρκεια και ενότητα που ενίοτε ταυτίζεται με το αιώνιο. (Πλάτων, Αριστοτέλης) Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, η σπουδαιότητα του ατόμου ελαττώνεται και το ενδιαφέρον των στοχαστών φθίνει αναλογικά μέχρι την εποχή της αναζωπύρωσής του στην Αναγέννηση.

Μετά το 17^ο αιώνα δίδεται μια έμφαση ενώ παραβλέπεται το ειδικό βάρος του «συ – σχετίζεσθαι». Είναι η στιγμή που ο εαυτός γίνεται αυτό – συνείδηση και δια – χωρίζεται από τους Άλλους και τον κόσμο. Εδώ ανατέλλει η σκέψη του Descartes την ώρα που οι πολιτικές, κοσμολογικές και θρησκευτικές βεβαιότητες των Σκοτεινών Χρόνων, ανασυντάσσονται από την ευδοκίμηση της αμφισβήτησης. Ο Descartes εισάγει την έννοια του «σκεπτόμενου εαυτού». Διασπά την ενότητα ψυχής και σώματος και υποστηρίζει ότι αυτές οι δύο οντότητες μπορούν να μελετηθούν ξέχωρα η μία από την άλλη. Στον «Λόγο περί της Μεθόδου» στην παράγραφο 37 αναφέρει: «...αυτό το εγώ, δηλαδή η ψυχή, χάρη στην οποία είμαι ό,τι είμαι, είναι εντελώς ξέχωρη από το σώμα, κι είναι μάλιστα ευκολότερο να γνωρίσει κανένας αυτή παρά εκείνο. ..κι αν ακόμα το σώμα δεν υπήρχε διόλου, πάλι η ψυχή δεν θα έπαυε να είναι ό,τι είναι». Η περίφημη φράση του «cogito ergo sum» υποδηλώνει το γεγονός ότι η ύπαρξη μας αποδεικνύεται από το ότι είμαστε ικανοί για σκέψη. Υπάρχουμε ακριβώς επειδή σκεπτόμαστε. Ο κόσμος του Καρτέσιου είναι κενός από συναισθήματα, σχέσεις, άλλους . Δεν υπάρχει κανένα «μεταξύ». Το καθαρό υποκείμενο που στοχάζεται υπάρχει αφ' εαυτού.

Ο Locke, οι ιδέες του οποίου αποτέλεσαν τη βάση για πολλές σύγχρονες γνωστικές και μιχεβιοριστικές σχολές ψυχολογίας, βρίσκεται στον αντίποδα της καρτεσιανής οπτικής. Ο Locke υποστηρίζει ότι η πηγή της γνώσης μας βρίσκεται στην εμπειρία: «Δεν βλέπω τον λόγο, γιατί να πιστέψω ότι η ψυχή σκέπτεται πριν οι αισθήσεις να την εφοδιάσουν με ιδέες για να σκεφθεί. Και όσο εκείνες αυξάνονται και διατηρούνται, τόσο η ψυχή με την άσκηση έρχεται να βελτιώσει την ικανότητά της για σκέψη στους διάφορους τομείς της...» και αλλού αναφέρει : «η διάνοια σκέπτεται ανάλογα με το υλικό που αποκτά από την εμπειρία για να σκεφτεί γύρω από αυτό» (Δοκίμιο για τη Ανθρώπινη Νόηση). Η ιδέα για τον Locke καθίσταται ως αντικείμενο της σκέψης που την αποκτά ο άνθρωπος από

την εμπειρία, ενώ η ψυχή αναδύεται αρχικά από ένα κενό, αγάρακτο απόθεμα γνωστικών δεδομένων (tabula rasa). Εδώ η γνώση θεωρείται ως πυρήνας του εαυτού αλλά μόνο οι εμπειρίες που μπορεί το άτομο να ανακαλέσει αποτελούν μέρος του.

Ο Hume από την άλλη μεριά, πίστεψε ότι ο εαυτός είναι μια ψευδαίσθηση και αυτή η έννοια δεν ανήκει στο πεδίο της φιλοσοφίας. Απέρριψε τις ιδέες του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη και θεώρησε ότι η αντίληψη του εαυτού στηρίζεται σε μια σειρά εμπειριών που συνδυάζονται με ποικίλους τρόπους. Για τον Hume δεν υπάρχει παρά η αίσθηση του ζεστού ή του κρύου, του φωτός ή της σκιάς, του πόνου ή της ηδονής. Ο εαυτός δεν είναι μια οντότητα αλλά σειρά από βιώματα που βρίσκονται σε χρονική αλληλοδιαδοχή.

Ο Kant εισάγει τη σημασία του «εμπειρικού εαυτού». Συμφωνεί με τον Hume ότι η αντίληψη στηρίζεται σε μια σειρά εμπειριών αλλά προχωρά πέρα από την καθαρά εμπειρική αίσθηση. Πιστεύει ότι υπάρχει μια πλευρά που διαισθάνεται την ουσία της ύπαρξης αλλά ο νους με τις *apriori* αρχές του πλάθει το υλικό των αισθήσεων (εμπειρικό υλικό) και παράγει γνώσεις με εγκυρότητα. Η γνώση του εαυτού μας πηγάζει από τον εξωτερικό κόσμο ως γνώση προερχόμενη από τις αισθήσεις. *«Δεν θα μπορούσα να είχα συνείδηση της ύπαρξης μου αν δεν υπήρχαν εξωτερικά αντικείμενα στο χώρο που χρησιμεύουν για μόνιμο θεμέλιο στις παραστάσεις που βρίσκω μέσα μου, κι οι οποίες με κάνουν να έχω συνείδηση της ύπαρξης μου. Η εσωτερική εμπειρία δεν είναι δυνατή παρά έμμεσα και δια μέσου της εξωτερικής εμπειρίας».*

Οι ιδέες των φιλοσόφων προετοίμασαν το έδαφος για τη νεόδμητη – τότε- επιστήμη της ψυχολογίας. Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι του 20^ο αιώνα υποστήριξαν ότι ο εαυτός είναι αποτέλεσμα μιας κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ιδιαίτερα η έννοια του «κοινωνικού εαυτού» του James έθεσε τις βάσεις για τη συγκρότηση της θεωρίας της «*συμβολικής αλληλεπίδρασης*», της οποίας κυριότεροι εκπρόσωποι είναι ο George Cooley και ο George Herbert Mead. Ο Cooley (1902), τόνισε ότι η αυτοαντίληψη ριζώνει στον κοινωνικό περίγυρο και υπέθεσε ότι η εικόνα που σχηματίζει το παιδί για τον εαυτό του μοιάζει με ένα κοινωνικό καθρέφτη («καθρεφτιζόμενος εαυτός» - «*looking glass self*»), δεδομένου ότι η εικόνα μας συντίθεται από τις εντυπώσεις που έχουν οι άλλοι για μας. Η εικόνα αυτή αποτελείται από:

- α) το πώς φανταζόμαστε ότι μας βλέπουν οι άλλοι
- β) το πώς φανταζόμαστε ότι μας κρίνουν οι άλλοι
- γ) το είδος του αυτοσυναισθήματος, ντροπή ή περηφάνια, που πηγάζει από τα παραπάνω. Πολλοί ερμηνευτές υποστηρίζουν ότι ο Cooley παρέχει μια παθητική και σχεδόν απόλυτα κοινωνικά καθορισμένη εικόνα του εαυτού

Ο George Herbert Mead προχωράει ακόμα περισσότερο και ενδιαφέρεται για τις ορθολογικές πλευρές της προσωπικότητας και για το πώς αυτές αναπτύσσονται από της επιδράσεις άλλων ανθρώπων. Η γλώσσα και οι αμοιβαίες ενέργειες που αρθρώνονται διαμέσου της γλώσσας αποτελούν το επίκεντρο της μελέτης του. Η συμπεριφορά ως δράση πραγματώνεται μέσω συμβόλων και εντός στα σύμβολα. Μέσω της γλώσσας το άτομο παίρνει τη θέση του Άλλου και μπορεί ακόμη να πάρει τη θέση των Άλλων απέναντι του (τεχνική της hot chair της Gestalt ενσαρκώνει ακριβώς αυτή την «στοχοκατευθυνόμενη ενσυναίσθηση»). Επομένως η γλωσσική ικανότητα μέσω της οποίας αναπτύσσεται η υιοθέτηση του ρόλου ενός Άλλου (πραγματικού ή φανταστικού) σε σχέση με τον εαυτό, αλλά και μιας ομάδας Άλλων [«generalized other» (γενικευμένου άλλου)] υπονοεί ότι υπάρχουν περισσότεροι του ενός εαυτοί και ο καθένας εμφανίζεται στο προσκήνιο, έρχεται σε εμφάνεια ή από-καλύπτεται, ανάλογα της συγκεκριμένης περίπτωσης. Το εξελισσόμενο ανθρώπινο πλάσμα μαθαίνει να βλέπει τον εαυτό του παρατηρώντας την επίδραση επάνω στους άλλους. Γυρεύει αποδοχή, αγάπη, ζεστασιά, έπαινο και εκτίμηση από όσους θεωρεί σημαντικούς και πράττει αυτό που οι άλλοι προσδοκούν στο βαθμό που το καταλαβαίνει και μπορεί να φανταστεί. Έτσι, ο αυτοέλεγχος γίνεται μια μορφή έμμεσου κοινωνικού ελέγχου από τους «γενικευμένους Άλλους». Σε αντιδιαστολή με το τιμωρητικό, αδιάκοπα κατηγορητικό και τροχοπεδιακό Υπερεγώ του Freud, οι «γενικευμένοι άλλοι», είναι μία μάλλον θετική καθοδηγητική φωνή που ορίζει τι *οφείλει* ναπραχθεί προκειμένου να κερδηθεί ο έπαινος και η αναγνώριση. Εδώ η σκέψη του Mead γειτνιάζει με τον Emil Durkheim. Σύμφωνα με τον Durkheim η κοινωνικοποίηση της προσωπικότητας δεν έχει μόνο ανασταλτικό χαρακτήρα. Δεν εμποδίζει μόνο τις βιολογικές ορμές για χάριν της συγκρότησης του κοινωνικού ιστού. Δεν είναι «πηγή δυστυχίας» και γενεσιουργός αιτία νευρωτικών ή ψυχωσικών παθογενειών, ακόμα κι αν η νεύρωση ή η ψύχωση λαμβάνουν χώρα εντός μιας κοινωνίας. Η κοινωνικοποίηση καταρχήν καθιστά εφικτή την ανθρώπινη ζωή, έχει μια απριοδική θετική λειτουργία. Ο άνθρωπος λαμβάνοντας μέρος στη ζωή της κοινωνίας – συμμετέχοντας στη δοτή γλώσσα, στον πατροπαράδοτο πολιτισμό, στις συνήθειες και τα έθιμα, στη γνώση και τη τεχνολογία – κερδίζει όχι μόνο αυτό που παίρνει άμεσα (ζωή, γνώση, ηδονή, κτλ) αλλά εισπράττει το ερέθισμα να συνεχίσει, να οικοδομήσει πάνω στην κοινωνική κληρονομιά που τον περιβάλλει. «Τα κοινωνικά δεδομένα» δεν μπορούν να ερμηνευθούν με βάση τα βιολογικά ή τα ψυχολογικά δεδομένα, καθότι προ-υπάρχουν πριν ένας οργανισμός γίνει προσωπικότητα και συνεχίζουν να επιβιώνουν και μετά από αυτόν. Το γεγονός αυτό προσιδιάζει με την έννοια του *ριζιμάτος* του ανθρώπινου όντος μέσα σε έναν δοσμένο, δυναμικό κόσμο που σκιαγραφεί ο

Heidegger, την ύπαρξη ενός τοπίου που υφαίνει τη ζωή, οσοδήποτε α-φιλόξενο ή εμπειρικό κι αν φαίνεται.

Συνεπώς η κοινωνία, με τους νεκρούς προγόνους και τους ζώντες συν – ανθρώπους της δεν είναι ένα απλό άθροισμα ατόμων, αλλά προϋπάρχει, μ' εμπειριάζει και μου ανήκει μέσα στο ασύλληπτο του. Ο **Heidegger** σε κάποιο σημείο της παραγράφου 26 στο «Είναι και Χρόνος» τονίζει: «...ο κόσμος που εκ των προτέρων είναι πάντα ήδη και δικός μου κόσμος» ενώ σε άλλο σημείο αναφέρεται στο *Mitwelt* (κοινός κόσμος) τονίζοντας emphaticά: «Επειδή το μες-στον-κόσμον-Είναι είναι μες-στον-κόσμον-Συνείναι, ο κόσμος είναι εκάστοτε πάντα ήδη ένας κόσμος, τον οποίο συμμερίζομαι με τους Άλλους. Ο κόσμος του *Dasein* είναι κοινός κόσμος. Το *Ενείναι* είναι *Συνείναι* (*Mitsein*) με Άλλους.» Σε αυτό το σημείο χρίζει μνείας η αναφορά σ' έναν όρο που χρησιμοποιεί ο Heidegger: «Κατάπτωση – (*Verfallen*)». Δεν εκφράζει κάποια αρνητικότητα και σημαίνει: «το *Dasein* είναι αρχικά και ως επί το πλείστο παράπλευρα στον κόσμο της βιομέριμνας. Αυτή η απορρόφηση του *Dasein* χαρακτηρίζεται ως επί το πλείστο από το ότι τούτο έχει χαθεί μες την κοινή γνώμη των πολλών (*das Man*). Το *Dasein* έχει πάντα ήδη απαρχής αφ' εαυτού του, μες την δυνατότητα να είναι ο εαυτός του, εκπέσει και καταπέσει στον κόσμο. Η καταπεπτωκότητα στον κόσμο σημαίνει απορρόφηση στη συναλληλία, στο μέτρο που καθοδηγείται από αερολογία, περιέργεια και αμφισημαντότητα». Εδώ οι λέξεις απορρόφηση – έχει χαθεί, έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα. Φέρνουν στο μυαλό κάτι μη γνήσιο, μία ένδεια προσωπικής τοποθέτησης απέναντι στα πράγματα και τον κόσμο. Κάτι μη-δικό που αποχρωματίζεται από την δύναμη επιβολής των άλλων. «έτσι έχει το πράγμα, μια και το λένε οι πολλοί». Ο εαυτός τότε γίνεται μια υποδοχή συμβολών, γνωμών, πεποιθήσεων των εκάστοτε άλλων και καταλήγει να βαδίζει όχι στην ελευθερία της προσωπικής επιλογής αλλά στην τυραννία της συνταγογράφησης των άλλων. Ο εαυτός, σε μια τέτοια δυνατότητα, χάνει το αυτόφωτο τον διακρίνει, οδηγείται από βουλήσεις άλλων, διασκορπίζεται «σε ένα νέο είδος του *Είναι* του καθημερινού *Dasein*, μέσα στο οποίο αυτό το ον διαρκώς ξεριζώνεται».

Μια περίπτωση

Η Δ. ήρθε στο γραφείο μου, τον Απρίλιο του 2010. Είναι 37 ετών, μητέρα δύο παιδιών και διατηρεί με το σύζυγο της μικροεπιχείρηση σε περιοχή των Μεσογείων. Το αίτημα για παροχή βοήθειας ήταν: «*Νιώθω ότι δεν υπάρχω. Απλώς εκτελώ. Όλοι μου λένε τι να κάνω και δεν μπορώ να αρνηθώ σε κανέναν. Ελέγχομαι από παντού. Αν αρνηθώ, οι άλλοι δεν θα με αγαπούν. Το ίδιο κάνω κι εγώ στα παιδιά μου. Όταν δεν μπορώ να εφαρμόσω το πρόγραμμα τους (πότε θα παίξουν, πότε θα διαβάσουν, τι ώρα θα δουν T.V) εκνευρίζομαι, τα χάνω, πέφτω σε μελαγχολία και κλαίω.*

Τότε ξαλαφρώνω αλλά για λίγο. Δεν ξέρω αν είμαι καλή μητέρα. Ποτέ δεν επιβραβεύτηκα και δεν ξέρω αν τα κάνω καλά. Και να πεις ότι δεν κάνω τίποτα. Συνέχεια κάτι κάνω. δεν κάθομαι καθόλου». Η Δ. ήρθε στο γραφείο με το σύζυγο της και με παρακάλεσε «αν είναι δυνατόν στην πρώτη συνάντηση να είναι και ο Γ. μέσα». Το επέτρεψα. Η Δ. παραπονιέται για καθημερινούς πονοκεφάλους, κόπωση και εξάντληση, αδυναμία συγκέντρωσης και αδυναμία έλευσης ύπνου χωρίς υπναγωγά δισκία. Οι γιοι της είναι 10 και 7 ετών αντίστοιχα. Μετά την γέννηση του 2^{ου} υιού της, οπότε τα συμπτώματα έφθασαν στο αποκορύφωμα τους, επισκέφθηκε νευρολόγο – ψυχίατρο της περιοχής της, ο οποίος της χορήγησε αγχολυτική αγωγή. Έκτοτε λαμβάνει την αγωγή καθημερινά και όποτε επιχειρούσε να τη διακόψει, η συμπτωματολογία επανέρχονταν πολλαπλασιασμένη. «όταν ήμουν εκτός δουλειάς για μεγάλο διάστημα – καλοκαιρινές διακοπές – προσπαθούσα να διακόψω. Κράταγα μια – δυο μέρες και μετά δεν μπορούσα. Νόμιζα ότι θα μου έφευγε το κεφάλι. θα τρελαινόμουν. Είχα άγχος και κόβονταν τα πόδια μου. Υπήρξαν φορές που είχα πέσει κάτω και με πήγαιναν σε νοσοκομείο αλλά δεν μου έβρισκαν τίποτε. Ο γιατρός μου έλεγε ότι έχω ανάγκη τα φάρμακα και δεν ήξερε πότε θα τα σταμάταγα. “Μπορεί και ποτέ” μου είχε πει μία φορά και είχα κατατρομάξει. Πως θα μεγαλώσω τα παιδιά μου ;»

Ο σύζυγος της Δ. είναι στην ηλικία της. Για τα παράπονα της Δ και το πώς ο ίδιος τα αντιλαμβάνεται αναφέρει : «την βλέπω ότι έχει πολύ άγχος. Με τη δουλειά, το σπίτι, θέλει να τα 'χει με όλους καλά. Τη βοηθάω όσο μπορώ αλλά υπάρχουν στιγμές που δεν ξέρω τι να κάνω. Φοβάμαι μήπως πάθει κάτι κακό. Δεν ξέρω και πολλά από ψυχολογικά. Όλα καλά μας πάνε: οι δουλειές, το καινούργιο μας σπίτι, τα παιδιά καλά με το σχολείο. Ε!...μας τα «πρήζει» λίγο ο πεθερός μου αλλά της λέω να μην του δίνει σημασία...Η Δ. τίποτα. Θέλει να περνάν όλα από το χέρι της. Δηλαδή αν δε σιδερώνει κάθε μέρα ή δε σφουγγαρίζεται το σπίτι κάθε μέρα τι κακό θα συμβεί; Είναι τελειομανής. Πικραίνεται όταν δεν της το αναγνωρίζουν. Ιδιαίτερα οι δικοί της».

Ο Γ. περιγράφεται από την Δ. ως «ένα μικρό παιδί. Όταν παντρευτήκαμε είχα ήδη ένα παιδί. Δεν έβγαινε με φίλους του, με ρώταγε για τα πάντα κι ένιωθε την οικογένεια μου σαν το σπίτι του. Ο πατέρας του είναι κωφός και δεν είχε ένα δυναμικό άντρα για πρότυπο, όπως ο δικός μου. Η μάνα του ήταν υπεύθυνη για όλα. Καλή γυναίκα, δουλευταρού και μ' έναν ανάπηρο άντρα μια ζωή, καλά που τα έχει πάει ως σήμερα. Άξια»

Ο πατέρας της Δ περιγράφεται ένας άνθρωπος που «δεν είναι ευχαριστημένος με τίποτα». Πάντα διάταζε μέσα στο σπίτι και οι άλλοι εκτελούσαν. Ο «παραδοσιακός αγάς» του σπιτιού που επειδή φέρνει χρήματα στο σπίτι... οι άλλοι του φέρνουν τις παντόφλες, στην κυριολεξία. Η Δ. αναφέρει ότι: «όταν γράφαμε διαγωνίσματα και έπαιρνα 16-17 μου έλεγε ότι μπορώ και περισσότερα και μου έδειχνε να καταλάβω

ότι δεν τον ικανοποιούσα. Μέχρι τα 18 μου δεν με άφηνε να βγω για βόλτα, γιατί «τι θα πει ο κόσμος που θα δει την κόρη του Α να σουλατσάρει από δω και από κει. Από μικρή έπρεπε να δουλεύω μαζί του στα χωράφια. Μα και όταν παντρεύτηκα μου έλεγε συνέχεια τι πρέπει να κάνω. Έτσι γίνεται το ένα κι έτσι το άλλο. Γιατί τα παιδιά παίζουν αυτή την ώρα, γιατί ο κήπος είναι αβοτάνιστος, γιατί δεν πήρες τον μπάρμπα Θ που γιόρταζε. Όλα τα έκανα λάθος. Δεν μπορούσαμε να πάμε ένα διήμερο με τον άντρα μου και τα παιδιά μου κάπου γιατί : “θα γινότανε σεισμός, θα βούλιαζε το πλοίο, θα αρρώσταιναν τα παιδιά, θα αρρώσταινε ο ίδιος”. Μία φορά όταν ο μικρός μου γιος έγινε 2 ετών αποφασίσαμε να πάμε για Σ/Κ με τους κουμπάρους μας στο Πήλιο, την επομένη γυρίσαμε γιατί του είχε ανέβει η πίεση και τον έτρεχε ο αδερφός μου με τη γυναίκα του στο κέντρο υγείας. Δεν θέλω να μου λέει πια τι να κάνω. Έχω βαρεθεί να είμαι υπηρέτρια όλων. Όποιος αρρωσταίνει τρέχα Δ για να πάρεις πίεση, τρέχα Δ στο νοσοκομείο. Ακόμη και με τους φίλους μας, με βρίσκουν κορόιδο και με εκμεταλλεύονται. Αν συνεχίσω έτσι κάτι κακό θα μου συμβεί»

Η μητέρα της από την άλλη, περιγράφεται ως μια παθητική παρουσία που συνεχώς την τρομοκρατεί όταν δεν γίνονται τα πράγματα όπως ορίζει ο πατέρας «αχ κακομοίρα μου! Τι θα πει τώρα ο πατέρα σου αν μάθει αυτό ή το άλλο. Ποιος τον ακούει τώρα.»

Της τονίζω το γεγονός ότι παντού βλέπει τον πάτερα της και δεν έχει δικαίωμα να κάνει τα δικά της λάθη. Σαν σε κάθε της κίνηση να υπάρχει το «μεγάλο μάτι» του πατέρα της και αυτή μην γνωρίζοντας άλλον τρόπο πρέπει πάση θυσία να τον ικανοποιήσει.

Απαντάει ότι της «είναι δυσβάσταχτο να με κατηγορεί. Θέλω να μου πει μια φορά ότι τα κάνω καλά, αλλά αυτό δεν πρόκειται να συμβεί. Γι αυτό ο αδερφός μου “τον έγγραψε” από νωρίς και σώθηκε. Σε αυτόν δεν μιλάει, ούτε περνάει κάθε μέρα από το σπίτι δήθεν για να δει τι κάνουν τα εγγόνια του»

«νομίζω ότι δεν έχω δικαίωμα να διαφωνήσω. Άμα πω εγώ πως τα βλέπω οι άλλοι θα με γιουχάρουν. Είμαι ανύπαρκτη. Μόνο στα παιδιά μου που ορίζω τι πρέπει να γίνει νιώθω καλά, αλλά κι εκεί πάλι δεν είναι πάντα έτσι»

Όπως φαίνεται μέχρι τώρα η Δ είναι ένα πρόσωπο που δεν «υπάρχει», που δεν «φαίνεται». Ο πατέρας, μια υπερτροφική υπερεγωτική φιγούρα ελέγχει το κάθε τι. Πηγαίνει στο σπίτι, στο μαγαζί εξαπίνης και αξιολογεί την κάθε πράξη. Είναι έτοιμος να καταγγείλει τα κακώς κείμενα – για το σύστημα αξιών το δικό του – και να επιβάλλει «ποινές» : μομφές, κατηγορίες αναξιοτήτας για τον γονεϊκό της ρόλο, αυστηρές επιβλέψεις κάθε κινήσεων, κρίσεις για το πώς πρέπει να είναι τα πράγματα. Αυτό φέρνει στο μυαλό την απορρόφηση και το χάσιμο που αναφέρει ο Heidegger ως επιγενόμενα της κατάπτωσης στις επιταγές των άλλων. Η Δ, όντας δοτική, φροντιστική αλλά με ευνουχισμένες τις πρωτοβουλίες

της βλέπει τον κόσμο όπως ο πατέρας της. Δεν συγκροτεί τη δική της θέα. Δεν μπορεί να δει ότι έχει η ίδια μάτια να βλέπει και να κρίνει. Δεν μπορεί να διακρίνει και το τίμημα είναι να μπαίνει σε κρίση. Φαίνεται να διασκορπίζεται στις επιθυμίες των άλλων, να μην έχει το δικό της ανάστημα, να μη «φαίνεται». Αυτό όμως το «δεν φαίνομαι» ίσως να πυροδοτεί τους πονοκεφάλους, την ακατάπαυστη ανησυχία, το αίσθημα της κόπωσης, το φόβο του ενδεχόμενου κινδύνου. Ζει μέσα σ' έναν κόσμο που δεν έχει άλλες επιλογές παρά μόνο ότι επιτάσσουν οι συνταγές των άλλων, που φυσικά της στερούν το δικαίωμα να απολαύσει τα «θέλω» και τα λάθη της. Ετεροκαθορίζεται και δεν δύναται να δει τις άλλες δυνατότητες της. Αυτό την περιορίζει στη θέα μιας εικόνας «καλής, υποτακτικής, σύμφωνης με τις συνήθειες των άλλων». Η θέα του εαυτού της βρίσκεται ακόμη αθέατη.

Μετά από 5 συνεδρίες έρχεται κάπως χαρούμενη. Περιγράφει ένα στιγμιότυπο όπου κάποιοι φίλοι της – που πάντα λόγω φειδούς δεν αγόραζαν δικά τους τσιγάρα – παίρνουν το πακέτο της για να πάρουν τσιγάρο. Το ζητάει πίσω και τους δηλώνει ότι: *«τέρμα οι παροχές. Αν ήξερα ότι δεν έχεις χρήματα θα σου έπαιρνα πακέτο, αλλά από δω και στο εξής θα κουβαλάς τη μάρκα σου. Εξάλλου πάντα έλεγες ότι κάνεις Camel και όποτε πίνουμε καφέ προτιμάς Winston. Μη μας κοροϊδεύεις άλλο»* Αυτό το γεγονός την χαροποίησε ιδιαίτερα. *«αρχίζω να λέω “όχι” κι ας τσινάνε λίγο»*. Αρχίζει να βλέπει ότι μπορεί να εκφράζει την άρνηση της - δίχως να διαλύεται ο κόσμος. *«χτες ήρθε ο πατέρας στο σπίτι. Μου είπε για τον κήπο και να βάλω σίδερο. Του απάντησα ότι θα τα κάνω όταν θελήσω. Στραβομουτσούνιασε, πήγε στον Γ και τον ρώτησε τι έχω. Ο Γ, του είπε είναι λίγο θυμωμένη. Έκατσε 5 min, είδε ότι δεν του φτιάξαμε καφέ – κάναμε άλλες δουλειές - και του είπα να πάει στο σπίτι του και θα πάμε εμείς το βράδυ από κει. Έφευγε κι έκανε το σταυρό του.»*

Το προηγούμενο Σ/Κ η Δ έφυγε με τον άντρα της Να πάνε ένα διήμερο στην Κέα. Δίχως τα παιδιά τους, που έμειναν με τους μητρικούς παππούδες. *«Μετά από 5 χρόνια φύγαμε με τον Γ. είχα λίγο άγχος για τα παιδιά, αλλά όλα πήγαν καλά. Αρχίζουν να συμβαίνουν περίεργα πράγματα. Οι γονείς μου δεν μου πολυμιλάνε, οι συνάδελφοι σαν να με «φοβούνται» λίγο, εγώ πατάω λίγο καλύτερα., και ούτε κανένα πλοίο βούλιαξε, ούτε η πετρελαιοκηλίδα του Μεξικού έφθασε ακόμα στη Τζια. Θα δούμε»*.

Η φαινομενολογική προσέγγιση έχει ασκήσει μεγάλη επίδραση στις θεωρίες περί εαυτού. Η προσέγγιση της, που είναι η ίδια της η μέθοδος, υπογραμμίζει τη σπουδαιότητα του συνόλου των εμπειριών ενός ατόμου, όπως το ίδιο τις κατανοεί και τις βιώνει. Η έμφαση στο προσωπικό νόημα που αποδίδεται στην εκάστοτε «πραγματικότητα» καθιστά την κοινή πραγματικότητα αδιάφορη καθεαυτή. Κατά τον Carl

Rogers, έναν από τους κυριότερους εκπροσώπους της φαινομενολογικής – ανθρωπιστικής προσέγγισης, ό,τι βιώνει ένα άτομο σε κάποια δεδομένη στιγμή συνιστά μία ψυχολογική παρά αντικειμενική πραγματικότητα: «Το άτομο ζει ουσιαστικά σ’ έναν δικό του προσωπικό και υποκειμενικό κόσμο». Η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν απορρέει από συγκεκριμένα ερεθίσματα αλλά από τον τρόπο πρόσληψης και ερμηνείας των ερεθισμάτων, ο οποίος τρόπος πρόσληψης και ερμηνείας εξαρτάται από τον τρόπο ερμηνείας του εαυτού. Υπάρχει μια σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ αυτοαντίληψης και αντίληψης ερεθισμάτων. Η αντίληψη έχει έναν επιλεκτικό χαρακτήρα και επηρεάζεται από κίνητρα, εμπειρίες και στόχους του παρελθόντος. Για τη φαινομενολογία δεν υπάρχει το «χάσμα» μεταξύ υποκειμένου και αντικειμένου. Η συνείδηση δεν αποκόπτεται από αυτό που της είναι απόλυτα συνειδητό, έτσι ώστε το νόημα ενός φαινομένου βρίσκεται και κατανοείται μόνο όταν είναι εφικτή η εξέταση των βιωμένων γεγονότων – εμπειριών που οδηγούν στη σημασία που προσέλαβε το εκάστοτε φαινόμενο. Ακόμα κι όταν αμφισβητείται η πραγματικότητα του κόσμου και θεωρείται το φαντασιακό πιο πραγματικό από τον κόσμο της εμπειρίας, σημασία δεν έχει το τι σκεφτόμαστε αλλά τι βιώνουμε, μέσα σε ποιόν κόσμο ζούμε. Στη φαινομενολογία απουσιάζει ο καρτεσιανός δυϊσμός ψυχής-σώματος ούτε υπάρχει διάκενο μεταξύ ανθρώπου και κόσμου. Τονίζεται η υποκειμενική διάσταση της αυτόνομης μονάδας του ανθρώπινου Dasein έναντι του κοινωνικού παράγοντα δίχως αυτός (ο κοινωνικός παράγοντας) να αποσιωπάται. Όμως το άτομο δεν είναι ένας παθητικός δέκτης των κοινωνικών επιδράσεων όπως στη θεωρία της «συμβολικής αλληλεπίδρασης»

Σε ένα από τους βασικότερους εκπροσώπους της φαινομενολογικής προσέγγισης, του R.Laing, «*η εμπειρία του εσύ, αυτός, αυτή, αυτοί ή του εμάς, εσείς μπορεί πράγματι να είναι εξίσου πρωταρχική και επιτακτική (αν όχι περισσότερο) με την εμπειρία του εγώ*». Ο Laing μιλάει για την «διαπροσωπική αντίληψη». Καθοριστική έννοια στην οπτική του Laing και άλλων, φαινομενολογικά προσανατολισμένων διανοητών, είναι το «πρόσωπο». Εδώ το πρόσωπο εννοείται ως «φορέας ενέργειας». Με δεδομένο ότι μόνο η ανθρώπινη οντότητα παράγει μια σκόπιμη σωματική κίνηση και διαθέτει την ιδιότητα της γλωσσικής ικανότητας, μπορεί να μεταβαίνει από την απλή θυμικότητα στην ενσυνείδητη βουλευτικότητα. Έτσι η μετάβαση από το «άτομο» στο «πρόσωπο» προϋποθέτει μια γλωσσική ικανότητα που δεν αποχωρίζεται από την ενεργειακή ιδιότητά του, σε πλήρη αυτοσυνειδησία. Το πρόσωπο είναι ο φορέας της συνειδησής του, που το καθιστά ον με επίγνωση. Έτσι, για κάθε πρόσωπο «*το πεδίο της εμπειρίας μου περιέχει όχι μόνο της άμεση αντίληψη του εαυτού μου (ego) και του άλλου (alter), αλλά και ό,τι καλούμε μεταπροοπτική – την άποψη που έχω για την άποψη του άλλου*

(δική σου, δική του, δική τους, κλπ) για μένα». Εδώ ο Laing υποστηρίζει ότι ακόμα κι αν δεν είμαστε σε θέση να δούμε τον εαυτό μας όπως ακριβώς μας βλέπουν οι άλλοι, εντούτοις τους υποθέτουμε σταθερά να μας βλέπουν με ιδιαίτερους τρόπους και αυτό έχει ως απόρροια εμείς να ενεργούμε σταθερά κάτω από το φως αυτών των πραγματικών ή υποθετικών διαθέσεων, γνωμών, αναγκών, που οι άλλοι έχουν σε σχέση με μας. «Καθώς ο εαυτός μετατρέπεται σε άλλον για εσένα, άλλον για εκείνη, άλλον για αυτόν, άλλον για αυτούς κτλ, η «ταυτότητα» του διαθλάται μέσα από τις μεσολαβήσεις των διαφόρων άλλων και υφίσταται ένα είδος αλλοιώσεων μες τις εκφράσεις τους.(Sartre). Αυτές οι αλλοιώσεις στην ταυτότητα, εν συνεχεία επιστρέφουν στον εαυτό ως πολυεδρικές μετα-ταυτότητες ή πολλαπλές όψεις του άλλου – αυτού που νομίζω ότι είναι ο εαυτός μου για τον άλλον, ο άλλος που είμαι στα μάτια μου για τον άλλον». Έτσι, «παρότι η προσωπική ταυτότητα και η μετα-ταυτότητα μου αποτελούν θεωρητικές κατασκευές και όχι συγκεκριμένες πραγματικότητες, η αντίληψη του εαυτού μου γίνεται η συνισταμένη του δικού μου βλέμματος επάνω στον εαυτό μου και του βλέμματος μου επάνω στο βλέμμα των άλλων για μένα ενσωματώνοντας τις αλλοιώσεις που αυτά τα βλέμματα έχουν».

Συνεπώς η έννοια Άλλου και η διαχείριση της συναισθηματικής σχέσης που αναπτύσσω μαζί του είναι καθοριστική για την ανάπτυξη και απόκτηση της προσωπικής ταυτότητας μου. «Ακόμα κι αν αρνηθώ την άποψη κάποιου άλλου για μένα, αυτή ενσωματώνεται στην αρνητική της μορφή σα μέρος της προσωπικής μου ταυτότητας. Σ' αυτή την περίπτωση, η προσωπική μου ταυτότητα γίνεται η άποψη μου για μένα, την οποία αναγνωρίζω σαν την άρνηση της άποψης των άλλων για μένα. Πολλές φορές η εικόνα του εαυτού εκτεθειμένη στην κριτική του Άλλου, τροποποιείται ανάλογα με την ποιότητα της διαντίδρασης μαζί του και, καταλήγει να κλονίσει τα θεμέλια της σχέσης» οδηγώντας την σε «σχάση».

Μέσα στον «αστερισμό» των προσώπων που μας περιβάλλουν και στον σύγχρονο πολυκύμαντο ωκεανό των ανθρώπινων σχέσεων όπου το περιεχόμενο των συζητήσεων εστιάζεται όλο και περισσότερο στην διερεύνηση των κινήτρων και των προσδοκιών που έχει ο ένας από τον άλλο, το αλληλοκαθρέφτισμα ρυθμίζει τις κοινές μας πορείες. Οι συσχετισμοί και οι διασταυρώσεις που δημιουργούμε φτιάχνουν εκείνο το υπόβαθρο που μας βοηθάει σταδιακά να ξεκαθαρίσουμε και να οργανώσουμε την αυτοαντίληψη μας (Κατάκη, 1996).

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι το ανθρώπινο ον κυριαρχείται από δύο, εκ πρώτης όψεως, αντίθετες ροπές. Από τη μία επιδιώκει την ταύτιση με μία ομάδα, κοινότητα, σύνολο ώστε να βιώνει την ύπαρξη του ως μέρος ενός ευρύτερου όλου (το οποίο αποδέχεται και ανήκει), και από την άλλη αναζητά την αυτοδιαφοροποίηση του, την αναγνώριση του ως μοναδική ενότητα που βαδίζει στο απάτητο – από άλλους – μονοπάτι της

αυτοπραγμάτωσης του. «Κάθε άνθρωπος είναι συγχρόνως χωριστός από τους συν-ανθρώπους του και συνδεδεμένος μαζί τους. Τόσο ο χωρισμός όσο και ο δεσμός αποτελούν αναγκαία αιτήματα». Έτσι αν το «δέσιμο» μου με τους άλλους εκφράζει μία ουσιαστική πλευρά του «είναι» μου, αυτή η πλευρά τρόπον τινά ολοκληρώνεται και από τον «χωρισμός» μου από αυτούς. Σε καμία περίπτωση ο «άλλος» δεν αποτελεί τμήμα του «είναι» μου. Η σχέση μου με τον εκάστοτε «άλλο» ουσιώνει το «είναι» μου. Σε περιπτώσεις που παρεμποδίζεται ή δεν διευκολύνεται η συνύπαρξη των δύο αυτών – φαινομενικά αντίρροπων – τάσεων, ευδοκιμεί η ανάπτυξη ψυχοπαθολογικών δυσλειτουργιών. Αν ο στόχος του ανθρώπου είναι η ανάπτυξη και πλήρωση του ψυχικού δυναμικού του και των ατομικών του δυνατοτήτων (Maslow, Rogers) ή αν η δυνατότητα ολοκλήρωσης της ανθρώπινης ύπαρξης παραμένει το ιδιαίτερο χάρισμα που αποκαλύπτει τη θεμελιώδη οντολογική κατάσταση του ανθρώπου (Heidegger), τότε ο εαυτός είναι ο μόνος αρμόδιος κελευστής της έννοιας του. Παράλληλα κάθε *ορισμός περιορίζει* και συντόχρονα κάθε *περιορισμός επιχειρεί να ορίσει*. Υπό την έννοια ότι ο εαυτός είναι ο αφανής χορηγός των δυνατοτήτων του, που ούτε ορίζονται ούτε περιορίζονται ακόμη και αν η περατότητα του αποτελεί «τον θεμελιακό τρόπο του Είναι μας». Ο Heidegger στις παραδόσεις που τιτλοφορούνται «Οι θεμελιώδεις έννοιες της Μεταφυσικής» αναφέρει ότι: *«Είμαστε καθ' οδόν προς αυτό το "Εν Όλω". Είμαστε οι ίδιοι αυτό το καθ' οδόν, αυτή η μετάβαση, αυτό το "ούτε το ένα ούτε το άλλο"»* Κάθε εαυτός, όντας μη πληρωμένος όσο απουσιάζει η τέλεια πλήρωση του μέσω του θανάτου δεν μπορεί να οριστεί παρά από τον φορέα του, από το υποκείμενο – *«το υπόβαθρο με το προνομιούχο νόημα»* (Heidegger) - που τον φέρει. Για την ψυχοθεραπεία με την απόχρωση μιας «φανέρωσης εαυτού», ο στόχος θα ήταν ο φορέας εαυτού να φέρει σε λόγο και να ορίσει ο ίδιος – όντας πάντα πεπερασμένος – τον εαυτό του.

Ο Winnicott αναφέρεται στην «ικανότητα του να είσαι μόνος» (1965), ως ένα αναπτυξιακό στάδιο στην συνεχιζόμενη εξέλιξη. Στο τρίτο στάδιο της εξέλιξης, όπου συντελείται η διαμόρφωση των αντικειμενότροπων σχέσεων (object relating), μέσω του διαχωρισμού από την τροφό αρχίζει να «γεννιέται» ο εαυτός με το συνοδό βίωμα «τώρα είμαι μόνος». Στην οπτική του Winnicott αυτό είναι κατορθωτό μόνο εφόσον το βρέφος έχει εσωτερικεύσει το «καλό αντικείμενο», που τώρα του στέκεται αρωγός στην μονήρη κατάσταση του. Στην ψυχοθεραπεία, δεν υπάρχει φυσικά μητέρα και βρέφος, παρότι ένας τέτοιος παραλληλισμός είναι δόκιμος στην ψυχαναλυτική βιβλιογραφία. Εντούτοις εντός της θεραπευτικής συνομιλίας δημιουργείται εκείνο το κλίμα που επιτρέπει στον θεραπευόμενο να φανερωθεί ο ίδιος, ορίζοντας εκ νέου τον εαυτό του. Ιδιαίτερα οι συνθήκες της ύπτιας στάσης του θεραπευόμενου, το αθέατο

του θεραπευτή και η εγκράτεια που τον χαρακτηρίζει αναφορικά με την κοινοποίηση προσωπικών του (του θεραπευτή) εμπειριών και δεδομένων, αφήνουν τον πλησιάζων («πελάτης») στο αδιευκρίνιστο εύρος του «μεταξύ μας» (θεραπευτής-θεραπευόμενος), έκθετο, μόνο και πλαισιωμένο να από-καλύψει τον εαυτό του. Ο Γεμενετζής αναφέρει ότι: η ερώτηση «σε ποιόν αποτίνεται ο αναλυόμενος ;» προϋποθέτει ότι η συνάντηση δύο προσώπων εξαντλείται στην «λειτουργία» της «επικοινωνίας», ότι η συνάντηση δύο ανθρώπων είναι αποκλειστικά «κοινωνικό» φαινόμενο» και καταλήγει: «μέσα από μια τέτοια σχέση, είναι ο καιρός που ο λόγος του αναλυόμενου ελευθερώνεται αληθινά για ό,τι έρχεται στο νου του, δηλαδή ανταποκρίνεται πλήρως στην πρόσκληση του βασικού κανόνα. Η ψυχανάλυση δεν είναι άλλο από εξοικείωση με το αθέατο». Σε εκείνη την άλλη συνειδητότητα, που ο άλλος (εδώ ο θεραπευτής) «καταργείται» σαν οντότητα και παραμένει ως αθέατη παρουσία στην έκπτυξη του καινοφανούς εαυτού (του θεραπευόμενου) συντελείται το φύειν του εαυτού. Δηλαδή ο εαυτός φύεται, με την αρχαιοελληνική σημασία του όρου, «αυτοδιανοίγεται και φερόμενος στην εμφάνεια παραμένει εκεί ως προβαίνουσα κυρίαρχηση». Κι αν ο εαυτός για τον εκάστοτε θεραπευόμενο είναι το «είναι» του, τότε εκεί στην «ικανότητα του να είναι μόνος» με τον αθέατο εαυτό του και την αφανή παρουσία του θεραπευτή, ο εαυτός «εστί ουλομελές τε και ατρεμές ηδ' ατέλεστον» (στέκεται πλήρες και ασάλευτο χωρίς να χρειάζεται να τελειώσει) (Παρμενίδης). Το ατελεύτητο του εαυτού δεν σημαίνει ότι εαυτός είναι κάτι που τείνει ασυμπτωτικά προς μία ασάφεια αλλά ότι είναι περισσότερο φευγαλέος, ρευστός μέσα στην ενότητα του και πλήρης στην α-τελείωση του. Μοιάζει λίγο με αυτό που έλεγε ο Παλαμάς: «σαν την άχνη που αφήνει στο πέραςμα της μια πεταλούδα». Ο εαυτός προσιδιάζει στο συμβάν της «αλήθεια» με την χαιντεγγεριανή χροιά της έννοιας: την εκ-κάλυψη, την αποκάλυψη αυτού του δυναμικού που συνεχώς γίνεται και εμφανίζεται. Παράλληλα το οικείο συνοδοιπορεί με το ανοίκειο , όπως τα αντικείμενα με τις σκιές τους. Όταν ρίχνεται φως σε ένα σημείο η σκιά μετατοπίζεται και όταν μεσιάσει ο ήλιος στην εκλειπτική του – στο μέγιστο φως – η σκιά εξαφανίζεται. Η ψυχοθεραπεία είναι ένας φωτισμός και ένα άνοιγμα εαυτού προς την αλήθεια και τη λήθη του. Όταν ο άνθρωπος αντιληφθεί ότι εμπεριέχει το φως και το σκοτάδι του, τουλάχιστον έχει την δυνατότητα να φωταγωγήσει ακόμα και το «σκότωμα» του.

Αν ο άνθρωπος, αντιλαμβανόμενος και αναληφθείς του εαυτού του δημιουργεί το πεπρωμένου του, ενδεχομένως να ισχύει αυτό έλεγε ο Παβέζε: «πεπρωμένο είναι ν' αφήνεσαι και να ζεις την ολοκλήρωση, που έπειτα διευκρινίζεται σαφής και εποικοδομητική. Πεπρωμένο είναι αυτό που γίνεται δίχως να το ξέρεις, όταν εγκαταλείπεις. Κατά αυτόν τον τρόπο, όλα είναι πεπρωμένο: ποτέ δεν ξέρεις αυτό που συμβαίνει».

Πάντως σε κάθε περίπτωση ισχύει η ρήση ενός ιταλού γιατρού της Αναγέννησης «ευτυχισμένος θα είσαι όταν είσαι αυτό που μπορείς, όταν δεν μπορείς να είσαι αυτό που θέλεις».

Στιγμιότυπα θεραπευτικών συναντήσεων

Εκείνη: «νομίζω ότι δεν έφευγαν οι άλλοι από κοντά μου, αλλά εγώ τους έδιωχνα. Ήμουν απαιτητική, ήθελα να γίνεται το δικό μου, αλλιώς έβρισκα τρόπους να τους διώχνω»

Εγώ: « πως ήταν αυτό το δικό σας ;»

Εκείνη: «να! Π.χ αν έβγαινε η παρέα βόλτα, δεν συμμετείχα αν δεν μου άρεσε εκεί που θα πηγαίναμε. Ήθελα να έχω τον πρώτο λόγο για την επιλογή του μαγαζιού. Δεν άντεχα να μου ορίζουν πού θα πήγαινα»

Εγώ: «ακούγεται σαν να θέλατε να υποταχτούν οι άλλοι με τις επιλογές σας»

Εκείνη: «Ναι! Αλλά οι άλλοι δεν μπορούν πάντα να σε περιμένουν. Μπορεί να το κάνουν για λίγο αλλά μετά ακολουθούν τα θέλω τους. Αλλιώς μένεις μόνη»

Εγώ: « και τότε τι λέει ο μόνος εαυτός»

Εκείνη : «Να πήγαινα μαζί τους. Αν έριχνα λίγο νερό στο κρασί μου, πόσα μπορεί να κέρδιζα»

(αλλαγή ώρας συνεδρίας από 9: 00 π.μ σε 12: 00 μ.μ)

Εκείνη: «σήμερα είναι σαν να είμαι σε διακοπές. *Εξοχή*. Κατάφερα να κοιμηθώ περισσότερο και είμαι ξεκούραστη. (δευτερόλεπτα σιωπής). Δεν έχω να πω τίποτα. Νιώθω ήρεμα που δεν πρέπει να σκεφτώ να πω κάτι»

Εγώ : « υπάρχει κάποιος που σας υποχρεώνει να πείτε κάτι;»

Εκείνη : «όχι...αλλά να! Όταν έρχομαι εδώ αισθάνομαι ότι ο εαυτός μου οφείλει να μιλάει. Για να πάει σε κάτι πιο βαθύ, αλλιώς... (σιωπή)»

Εγώ : «αλλιώς τι ;»

Εκείνη : «...αλλιώς... δεν ξέρω. Εγώ πάντως είμαι ευδιάθετη σήμερα, ακόμα και σιωπηρή. Δεν με πειράζει καθόλου που δεν θέλω να μιλήσω»

Εγώ : «ας σεβαστούμε αυτή την ανάγκη για σιωπή του εαυτού σας»

Εκείνη : « κι εσείς τι θα κάνετε;»

Εγώ : «θα είμαι μαζί σας στην *εξοχή*»

Εκείνος : «όταν τελειώσαμε τον έρωτα, μου είπε ότι αύριο θα συναντηθεί για καφέ με τον πρώην της. Θύμωσα. Θυμήθηκα αυτό για την ιδιοκτησία που λέγαμε τις προάλλες. Δεν θέλω να με κοροϊδεύει. Ας μου πει να τελειώνουμε, επιτέλους»

Εγώ : «αν μίλαγε αυτός ο θυμός τι θα έλεγε τώρα;»

Εκείνος : «βρε δε πας να γαμ.....!θα τρέχω από πίσω σου συνέχεια...σου έδωσα περιθώριο χρόνου αλλά εσύ το εκμεταλλεύεσαι. Πόσο θα κάνω το μαλάκα ακόμα ;»

Εγώ : «και τι απαντάτε σε αυτή την ερώτηση ;»

Εκείνος : « όχι για πολύ ακόμα. Θα τη στείλω κι ας μείνω μόνος»

Εγώ : « μόνος μένεις άμα χάσεις ως και τον εαυτό σου»

Εκείνος : «καλό! Τουλάχιστον τότε δεν θα με ταλαιπωρεί η εικόνα του μαλάκα εαυτού μου. Μόνος αλλά και χωρίς θυμό, όταν ξεθυμάνω»

Εκείνη : «σκεφτόμουν ότι δεν είμαι ένα ενιαίο πρόσωπο. Γίνομαι άλλη στον πατέρα μου, άλλη στον άντρα μου, άλλη στα παιδιά μου. Που οφείλεται αυτό;»

Εγώ : «τι λέτε εσείς ;»

Εκείνη : «νομίζω ότι είναι ο τρόπος που τους βλέπω. Με τα παιδιά μου είμαι μεγάλη, βάζω όρια τους ελέγχω, στον Γ (σύζυγος), ότι έχω τα πάνω χέρι αλλά είμαι πιο διαλεκτική και υποχωρώ ενώ στον πατέρα είμαι μικρή»

Εγώ : « ότι είστε ταυτόχρονα μητέρα, σύζυγος και κόρη, δεν σημαίνει ότι είστε ένα διασπασμένο πρόσωπο. Το ζήτημα είναι πως βιώνονται από την πλευρά σας αυτοί οι ρόλοι»

Εκείνη: «νιώθω καλύτερα στο ρόλο της μητέρας. Εκεί είμαι ο εαυτός μου! Είναι όλα σε τάξη»

Εγώ: «δεν μπορείτε να είστε μάνα του άντρα σας και του πατέρα σας. Μόνο ο εαυτός σας, σας ανήκει και οι ρόλοι που σας δόθηκαν ή διαλέξατε.»