

Διαφέρω άρα υπάρχω

Λέγεται πως τα μωρά όταν γεννιούνται έχουν πολύ θολό το όριο του εντός και εκτός του οργανισμού τους. Με ελλιπώς ανεπτυγμένες τις αισθήσεις τους, δεν μπορούν να διαχωρίσουν ποιος είναι αυτός που καλύπτει το ενοχλητικό αίσθημα της πείνας, αν είναι δικό τους προϊόν ή κάποιου άλλου. Όσο αυτές ολοκληρώνονται όμως αρχίζει σταδιακά να χτίζεται η έννοια του μέσα και έξω από το όριο του εαυτού και έρχεται ο διαχωρισμός οργανισμού-περιβάλλοντος. Εκεί λοιπόν γεννιέται μάλλον και η αίσθηση του εαυτού. **Ο εαυτός μπορεί να γίνει αντιληπτός μόνο σε σχέση και σε αντίθεση με κάτι διαφορετικό**, στην αντίληψη δηλαδή ότι κάτι δεν είναι εαυτός, δεν εμπεριέχεται στο όριο του. Έτσι, δεν μπορεί να κατανοηθεί ξεχωριστά από την επαφή με αυτό το διαφορετικό.

Όπως αναφέρει ο Nevis (2007) ενυπάρχει στην επαφή αυτό το αντιφατικό στοιχείο, από τη μια των διαφορετικοτήτων που «επιτρέπουν» τη συνάντηση, από την άλλη των στοιχείων που την ενώνουν. Δηλαδή, αν τα δύο στοιχεία που έρχονται σε επαφή ήταν πανομοιότυπα θα ήταν η συνέχεια του ίδιου «υλικού», δεν θα διαχωριζόταν ο εαυτός και ο μη εαυτός για να υπάρχει το σημείο που ακουμπάνε τα δύο στοιχεία. Αντίστοιχα αν δεν υπήρχαν κοινά στοιχεία που να μπορούν να διατηρήσουν την επαφή, και ίσως και το κίνητρό της, η επαφή θα διακοπτόταν με κάποιο τρόπο. **Το όριο-σύνορο και οι «διαφορές» που συναντιούνται, ταυτόχρονα, όσο χωρίζουν τα δύο σημεία, άλλο τόσο τα ενώνουν.**

Και παρά ταύτα, είναι αξιοθαύμαστα συχνό το πόσο εκτιμάται τελικά το να «είμαστε ίδιοι», να «ταυτιζόμαστε», να «έχουμε τα ίδια γούστα» κοκ σε μια σχέση. Χωρίς να μπορούμε να εκτιμήσουμε πως ακριβώς το ότι είμαστε διαφορετικοί είναι που μας επιτρέπει να έρθουμε σε επαφή και να δημιουργήσουμε τη σχέση.

Τι είναι αυτό που μας τρομάζει άραγε στους διαφορετικούς άλλους;

Ο καθένας μας, απέναντι σε κάτι που νιώθει ότι τον απειλεί, εκεί στο όριο –όπως το ονομάσαμε προηγουμένως- της επαφής μαζί του, επιλέγει να διακόψει την επαφή, ή να βάλει συγκεκριμένα **όρια που θα τον προστατέψουν**. Ακόμη και με τους ίδιους ανθρώπους ενδέχεται να μην είμαστε κάθε φορά το ίδιο ανοιχτοί να επικοινωνήσουμε και

να έρθουμε σε επαφή, διατηρώντας την ίδια αίσθηση ασφάλειας, σαν ένα ιερό κειμήλιο. Έτσι τοποθετούμε σε διαφορετικό σημείο το «σύνορο» ανάμεσα μας.

Τα όρια που τοποθετούνται κάθε φορά επικαθορίζουν το σημείο που «τελειώνει» ο άνθρωπος και ξεκινάει το περιβάλλον ή ο άλλος, αλλά και **αυτό που τελικά διαμείβεται ανάμεσα τους**. Αυτό που λέγεται συχνά από θεραπευτές της Gestalt είναι πως «*Η έλλειψη επαφής σημαίνει πως η θάλασσα δεν παίρνει τίποτα από την άμμο, στο όριο της επαφής τους, στην ακτογραμμή*».

Πως δημιουργείται λοιπόν εκείνη η περιοχή που θα ονομάζαμε «εαυτός»;

Όσο μεγαλώνουμε και δημιουργούμε εικόνες μέσα από την επαφή μας με τον κόσμο, μαθαίνουμε να ανταποκρινόμαστε, να αναγνωρίζουμε τι μας ταιριάζει και τι δεν μας ταιριάζει, να προσδιορίζουμε τελικά κάποια στοιχεία ως «δικά μας». Και είναι δικά μας, μόνο που **δεν παραμένουν αναλλοίωτα, αλλά διαμορφώνονται διαρκώς συν το χρόνο και τις καινούριες μας εμπειρίες**. Σαν ένα «έδαφος» που δημιουργεί το παιδί μετά τη γέννηση του από τις επαφές του με το περιβάλλον (Spagnuolo Lobb, 2001), χτίζοντας σταδιακά και διαρκώς την εικόνα για τον κόσμο. Αυτή η εικόνα μπορεί να βρίσκεται υπό συνεχή αλλαγή μέσω της αφομοίωσης, ταυτόχρονα όμως δημιουργεί και κάποιες σταθερές –ακόμη και αν αυτές κάποια στιγμή μπορεί να αναιρεθούν ή να συμπληρωθούν (Spagnuolo Lobb, 2001).

Η διαδικασία της αποδόμησης αυτών των εικόνων και της αφομοίωσης των καινούριων στοιχείων, σε μια «υγιή» λειτουργία –υγιή υπό την έννοια της επιτρεπτικότητας, από το άμεσο περιβάλλον του παιδιού, στην εξερεύνηση, την ανακάλυψη και την αφομοίωση των νέων στοιχείων, δηλαδή **της δημιουργικής ανακάλυψης του ορίου της επαφής-ενεργοποιείται σε καθετί καινούριο με το οποίο έρχεται σε επαφή το παιδί** (Spagnuolo Lobb, 2001).

Η διατήρηση επομένως του εαυτού έχει –φαινομενικά παραδόξως- ως προαπαιτούμενο την αλλαγή και του ίδιου του εαυτού, ώστε να μπορεί να συμβαδίζει και να αναπροσαρμόζεται στο διαρκώς καινοτόμο περιβάλλον. Χρειάζεται αφενός να χαρακτηρίζεται από αυτό που κωδικοποιείται ως δημιουργική

προσαρμογή, την αλλαγή προς χάριν της σχέσης του με το περιβάλλον στο κάθε «εδώ και τώρα» (Ginger, 2010; Perls, Hefferline, & Goodman, 1951), αφετέρου να αφομοιώνει τις καινούριες πληροφορίες και να συρρέει στο γενικό ρυθμό της εξέλιξης (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). Η κάθε μια από αυτές τις αλλαγές, καθότι αδιάκοπες, δεν θα μπορούσαν φυσικά να γίνονται αντιληπτές με γυμνό μάτι, παρά γίνονται ακούσια στο μεγαλύτερο κομμάτι τους και ασυνείδητα. **Ο εαυτός δεσμεύεται, λοιπόν, στην επαφή με το διαφορετικό από αυτόν, τον μη εαυτό, σε μια ροή που ενέχει την αποδοχή, την ενεργητικότητα αλλά και την παθητικότητα, παντρεμένα σε έναν «μέσο τρόπο».** Χωρίς να γαντζώνεται σε έναν τρόπο λειτουργίας, αλλά **αγκαλιάζοντας την καινοτομία** που μπορεί να επισυμβαίνει στην επαφή, εξίσου έτοιμος **να αποδεχθεί από τη μια την καινούρια πληροφορία (χαλάρωση), όσο και να μην χάσει το κέντρο της επίγνωσης του** (προσωπική βούληση) (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951).

Έτσι ο ίδιος ο εαυτός δεν αντιμετωπίζεται ως μια αυταξία, ως μια μεμονωμένη δομή, αλλά **ως μια συνεχώς διακινούμενη περιοχή.**

Πόσο περιοριστικό θα ήταν άλλωστε να είμαστε μια δομή από ατσάλι, που δεν μπορεί να αλλάξει και να μετακινηθεί, δεν αναγνωρίζει διαφορές, δεν αντέχει το καινούριο και αναπάντεχο; Και πόσο δύσκολα αυτά τα παγιωμένα μοτίβα μας, αγκιστρωμένα πάνω μας να μας φοράνε (ή να μας φοράμε εμείς οι ίδιοι) έναν εαυτό, ξεχασμένο από τα παλιά, αναλλοίωτο στο χρόνο, για να μας πείσουν πως δεν διαφέρουμε και να μας υπαγορέψουν πώς να δρούμε και να ζούμε;

Γιατί τελικά είναι ωραίο που διαφέρουμε και μπορούμε να καταλάβουμε ότι υπάρχουμε!

Μάγδα Περιβολάρη, Ψυχολόγος ΑΠΘ, Εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt