

ΠΡΕΠΕΙ VS ΕΠΙΛΕΓΩ



Συναντηθήκαμε... Συνδεθήκαμε... Συγκινησιακά, όχι νοητικά.... Πολλή αγάπη.... Σαν πολύβουο μελίσι.... Μόλις είχαμε φτιάξει και την ιστοσελίδα μας, synixisi.gr, και ήμασταν χαρούμενοι και συγκινημένοι. Έφεραν πακτωλό συναισθημάτων : Πολλή αγάπη, ανεξαρτησία, χαρά, νοιάξιμο, ενθουσιασμό, προσμονή, εμπιστοσύνη, ανακούφιση, θαλπωρή, συγχώρηση κι ευγνωμοσύνη, έξαψη κι ορμή, ξεκίνημα, ανυπομονησία κι ενθουσιασμό, ταραχή και θλίψη, αλλά και γαλήνη. Όλα δικά μας τα συναισθήματα, όλα ανθρώπινα, όλα αναμενόμενα, όλα αξιοποιήσιμα...

Μετά μπήκαμεστο κυρίως πιάτο. Χωρίστηκαν σε μικρές ομάδες, και, αφού συνδέθηκαν ξανά, ως επιβάλλεται, και στη μικρή ομάδα, τους ζήτησα σε μορφή ιδεοκαταιγίδας (brainstorming) να καταθέσουν αυθόρμητα κι αβίαστα το ρήμα που τους έρχεται στο νου ακούγοντας το « ΕΓΩ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ.....» : «να προχωρήσω, να πάρω θέση, να **επαναστατήσω** (2), να υποχωρήσω, να **συγχωρήσω** (2), να διευκρινίσω, να ξεκαθαρίσω, να **κατανοήσω**, να **αποδεχτώ**, να αναπλαισιώσω, να αναθεωρήσω, να **διεκδικήσω**, να αποσταθεροποιηθώ, να τολμήσω, να αγαπήσω....»

Στη συνέχεια έκαναν το 1^ο Task : Τους ζήτησα να θυμηθούν ένα συγκεκριμένο στιγμιότυπο από τη ζωή τους που «ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ...» και να το μοιραστούν στη μικρή ομάδα, αναδύοντας και ονομάζοντας και τα συναισθήματα που ένιωθαν τότε που συνέβη, καθώς και αυτά που ένιωθαν τη στιγμή που το επαναδιηγούνταν.

Κατόπιν ζήτησα να καταθέσουν αυθόρμητα κι αβίαστα το ρήμα που τους έρχεται στο νου ακούγοντας το « ΕΓΩ ΕΠΕΛΕΞΑ ΝΑ.....» : «να παραιτηθώ, να πάρω θέση, να **επαναστατήσω**, να σιωπήσω, να μιλήσω, α

διεκδικήσω, να φύγω, να μείνω, να αποχωρήσω, να προσπαθήσω, να καυγαδίσω, να επιτρέψω, να αδιαφορήσω, να απαγορεύσω, να **αποδεχτώ**, να δεσμευτώ, να ξεχάσω, να θυμηθώ, να ακούσω, να εφαρμόσω, να αφήσω, να **συγχωρήσω** (2) να κυνηγήσω, να αγνοήσω, να αγκαλιάσω, να αλλάξω, να αποσυρθώ, να παραβλέψω, να ξεχάσω, να παρανοήσω, να διστάσω, να εξηγήσω, να αναστήσω, να **κατανοήσω**, να εμπνεύσω...»

Προσέξτε τα ρήματα που είναι έντονα γραμμένα Είναι και στις δύο ομάδες : «επαναστατήσω, συγχωρήσω, κατανοήσω, αποδεχτώ, διεκδικήσω» Το ίδιο πράγμα, αλλά με άλλο συναίσθημα, όπως θα δούμε παρακάτω. Και, κάνει διαφορά, με τι συναίσθημα κάνω αυτό που κάνω...

Στη συνέχεια έκαναν το 2^ο Task : Τους ζήτησαν να θυμηθούν ένα συγκεκριμένο στιγμιότυπο από τη ζωή τους που οι ίδιοι «ΕΠΕΛΕΞΑΝ ΝΑ...» και να το μοιραστούν στη μικρή ομάδα, αναδύοντας και ονομάζοντας και τα συναισθήματα που ένιωθαν τότε που συνέβη, καθώς και αυτά που ένιωθαν στο Εδώ και Τώρα.

Ακολούθως αξιοποιήσαμε τις αναμνήσεις που έφεραν βάζοντας τις δίπλα δίπλα και συγκρίνοντας το ΠΡΕΠΕΙ και το ΕΠΙΛΕΓΩ. Αφού συζήτησαν είχαν να καταγράψουν σκέψεις, συμπεράσματα, διαπιστώσεις, συναισθήματα, ως μικρή ομάδα πλέον. Σας τα καταγράφω αυτούσια:

1^η ΟΜΑΔΑ : «Ό,τι επιλέγουμε μας κάνει πιο δυνατούς στο πρέπει. (Το πρέπει χάνει δηλαδή τη δύναμη που έχει και την παίρνουμε εμείς). Οι επιλογές που εμπεριέχουν ρίσκα, σε βοηθούν να βγάλεις τον «Τίγρη» που έχεις μέσα σου. Όταν πρέπει (να πρέπει), εγώ επιλέγω να είμαι Εγώ (ο εαυτός μου), με όποιο κόστος. Με την αγάπη σαν επιλογή, τσαλακώνομαι για να νικήσω τα Πρέπει, δηλ. σταματά ο εγωισμός κι υπάρχει αλληλεγγύη»

2^η ΟΜΑΔΑ : Το Πρέπει επιβάλλεται από το υπερσύστημα. Περιέχει ένταση, θυμό, αγανάκτηση, θλίψη, μοναξιά, καταπίεση και αποξένωση από τον εαυτό. Το Επιλέγω είναι εσωτερική δράση (διεργασία) και εμπεριέχει ευθύνη. Η επιλογή φέρνει ικανοποίηση, ελευθερία, περηφάνια, ηρεμία, γαλήνη, δικαίωση και (επι)κέντρωση στον εαυτό, (δηλ σημείο αναφοράς γίνεται ο εαυτός μας κι όχι το υπερσύστημα). Με το Επιλέγω βιώνω εμπειρίες που υπηρετούν το « Μεγάλωμά» μου, (δηλαδή την αυτογνωσία μου, τη διαφοροποίησή μου, την αυτονομία μου).

3^η ΟΜΑΔΑ : Επιλέγω να αρθρώνω λόγο, να εκφράζω την ανάγκη μου και τις ιδέες μου (επιθυμίες μου). Επιλέγω να μην καθοδηγούμαι από το φόβο και το αίσθημα ανασφάλειας για την πορεία των σχέσεων με τους

σημαντικούς άλλους. Επιλέγω να σεβαστώ το χώρο τον χρόνο και τις ανάγκες του άλλου. Επιλέγω να είμαι «ανοιχτός» στις επιλογές των άλλων και να ανοίξω δρόμο στον διάλογο και όχι στην επίκριση. Επιλέγω να αντικαταστήσω το «Πρέπει να » τόσο λεκτικά, όσο και νοηματικά με τη φράση «Είναι λειτουργικό για τη ζωή μου να ...». Το Πρέπει με κάνει να νιώθω ένα ισχυρό συναισθηματικό φορτίο, με πηγαίνει στο παρελθόν. Με κάνει να συνειδητοποιώ ένα δυσλειτουργικό μοτίβο συσχέτισης (επικοινωνίας), στο οποίο, αν εγώ δεν ανταποκρινόμουν στα «Πρέπει», δε θα ήμουν το Καλό Παιδί, άρα δε θα είχα την αποδοχή και την αγάπη των Σημαντικών Άλλων.

4^η ΟΜΑΔΑ : « Πρέπει, Πρέπει, Πρέπει...» Μια λέξη που ηχεί στ' αυτιά μου από τότε που ήμουν μικρή, με δυσκολεύει, μου στενεύει τις επιθυμίες και στριμώχνει την ψυχή μου... Γι' αυτό, θέλω κι επιλέγω να την πετάξω και να τη βγάλω από τη ζωή μου αυτή τη λέξη. Με επιλογή, αγαπώ, σέβομαι τον εαυτό μου, **μπαίνω με θέση κι ευθύνη**, εκφράζοντας τον εαυτό μου και τις ανάγκες μου, νιώθοντας έτσι **χαρά, ανακούφιση, περηφάνια και πληρότητα στην ψυχή μου. Με την επιλογή γίνομαι, όχι θεατής, αλλά σκηνοθέτης της ίδιας μου της ζωής !**

5^η ΟΜΑΔΑ : Το κλάμα είναι ένδειξη δύναμης, αυθόρμητη έκφραση συναισθημάτων. Επιλέγω α μιλάω, να διεκδικώ, και να ζω πιο κοντά στη δική μου αλήθεια.. Το μικρό κοριτσάκι «μεγάλωσε» κι επιλέγει να ζήσει όπως αυτό θέλει... Και το ρεζουμέ ; Τώρα που βλέπω τη μέχρι τώρα στάση ζωής μου, **θέλω ΝΑ ΜΕ ΑΓΑΠΗΣΩ, ΝΑ ΖΗΣΩ ΜΕ ΧΑΡΑ, ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ... ΓΙΑ ΜΕΝΑ !!!**

Νομίζω πως δε θα μπορούσε να αποδοθεί πιο καλά και πιο ξεκάθαρα το κοντράστ μεταξύ Πρέπει και Επιλέγω. Τα συναισθήματα μιλάνε από μόνα τους. Το Πρέπει κρέμεται σαν Δαμόκλειος σπάθη πάνω από τα κεφάλια μας και όχι μόνο δε βοηθάει πλέον, αλλά είναι και δυσλειτουργικό. Διότι, όταν λειτουργώ μα βάση το Πρέπει, έχω ως σημείο αναφοράς την εξουσία («υπερσύστημα» το είπαν οι ομάδες), του γονέα, του δασκάλου, του καθηγητή, του αστυνόμου, του αφεντικού, του διευθυντή, του κάθε προσώπου εξουσίας τη συγκεκριμένη στιγμή, στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Σκεφτείτε τον Δημόσιο Υπάλληλο που χρησιμοποιεί τη θέση του και την εξουσία της, όχι για καλό και για εξυπηρέτηση του ατόμου, αλλά ως επίδειξη ισχύος και φυγοπονίας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ή να ενδώσω και να νιώθω αυτά τα συναισθήματα που είπαν οι ομάδες (ένταση, θυμό, αγανάκτηση, θλίψη, μοναξιά, καταπίεση και αποξένωση από τον εαυτό) ή να επαναστατήσω και να νιώθω αμφιθυμία : Μια αμαρτωλή διέγερση, αλλά και τύψεις κι ενοχές. Όποιον δρόμο

και να διαλέξω οδηγούμαι από αδιέξοδο («αποξένωση από τον εαυτό , στενεύει τις επιθυμίες και στριμώχνει την ψυχή μου...» είπαν οι ομάδες) έως και εκδίκηση («επανάσταση», είπαν οι ομάδες). Δεν δρω, αντιδρώ... Όπως και να έχει δεν επιλέγω με βάση τις προσωπικές μου ανάγκες, τα θέλω μου και τις επιθυμίες μου, αλλά με βάση τον άλλο. Εάν αυτό επαναλαμβάνεται διαρκώς(π.χ. μέσα στην οικογένεια), τότε, το πιο πιθανό είναι να πάρω έναν από τους δύο ρόλους : Θύματος ή Θύτη. Το σίγουρο πάντως είναι πως δε θα αυτοποιηθώ, δε θα γίνω ποτέ ο εαυτός μου, αυτό που επέλεξα να γίνω. Ο εαυτός μου χάθηκε μέσα στις δυναμικές....

Είναι σημαντικό να καταθέσουμε εδώ, πως η **δυναμική** (ο τρόπος που επικοινωνούν, αλληλεπιδρούν, συναλλάσσονται τα άτομα, σε τι ρόλους μπαίνουν, κτλ.) μας οδηγεί στο να πάρουμε αυτούς τους ρόλους. Τυχαίο είναι πως ο Σάββας Ξηρός ο τρομοκράτης, ήταν γιος ιερέα ; Τυχαίο ότι τα δασκαλοπαίδια και τα γιατροπαίδια αντιδρούν πιο βίαια , εξαιτίας της πίεσης που νιώθουν. Όσο μεγαλύτερη η πίεση, τόσο μεγαλύτερη και η αντίδραση, μας έμαθε η Φυσική. Δείτε και την ταινία «American beauty», για να καταλάβετε τι εννοώ : Ο γιος στρατιωτικού, πουλούσε ναρκωτικά. Αλλά και ο ίδιος ο πατέρας, από την πίεση του στρατού, βρήκε διέξοδο στην (κρυφή) ομοφυλοφιλία...

Άρα, αν θέλουμε να αλλάξει αυτό, πρέπει να αλλάξουμε τη δυναμική, όχι τα άτομα ; «Θεραπεύουμε σχέσεις, όχι άτομα» (Bateson) ή όπως λέει η Susan Johnson, αλλάζουμε «χορό». «Σκηνοθεσία» το λέει, πολύ εύστοχα, η ομάδα...



Δεν είναι λοιπόν, να διαλέξουμε ή το ένα ή το άλλο, γιατί και τα δύο (Ενδίδω ή Επαναστατώ) οδηγούν σε αδιέξοδο. «Πρέπει»: Ο πιο άδικος λόγος μες στην απέραντη κενολογία της ανθρώπινης ύπαρξης» αναφέρει ο Μ. Καραγάτσης.

Υπάρχει κι ένας πολύ καλύτερος δρόμος, απελευθερωτικός, ιαματικός... Είναι ο δρόμος του Επιλέγω. Όταν επιλέγω, έχω σημείο αναφοράς την αυτονομία μου («το μεγάλωμά μου, το λειτουργικό», είπαν οι ομάδες), οπότε ή συμφωνώ ή διαφωνώ, νιώθοντας ευχάριστα συναισθήματα («ικανοποίηση, ελευθερία, περηφάνια, ηρεμία, γαλήνη, δικαίωση, χαρά, ανακούφιση και πληρότητα στην ψυχή μου» είπαν οι ομάδες). «Ζυγίζω», υπολογίζω τις επιλογές μου, και, δέχομαι τις συνέπειες των πράξεών μου και των λόγων μου, αναλαμβάνοντας την προσωπική μου ευθύνη. Έτσι είμαι, γίνομαι όχι μόνο ενήλικας, αλλά και ελεύθερος άνθρωπος! Δεν υπάρχει ελευθερία, αλλά ούτε και ουσιαστική αλλαγή, χωρίς ανάληψη προσωπικής ευθύνης. Η ελευθερία προϋποθέτει, αλλά και συνεπάγεται την ευθύνη. Βέβαια, η λέξη αυτή έχει παρεξηγηθεί και οι πάντες προσπαθούν να αποποιηθούν την ευθύνη τους και να πετάξουν το μπαλάκι στον άλλον. Π.χ. οι πολιτικοί που για να μην αναλάβουν το πολιτικό κόστος, συστήνουν μια... επιτροπή.

Δεν ξέρω γιατί έρχονται στο νου μου, καθώς γράφω αυτές τις γραμμές, οι στίχοι του Καβάφη: «Τιμή σ' εκείνους που στη ζωή τους όρισαν και φυλάγουν Θερμοπύλες, όχι από χρέος κινούμενοι», αλλά από επιλογή, θα έλεγα εγώ... Ακόμα και το Πρέπει υπηρετεί Ζωή, αν το επιλέξεις...

Βάσω, Αθηνά, Ασπασία, Γιώργος, Ντίνα, Φωτεινή, Ευαγγελία, Ρουμπίνη, Θοδωρής, Μαίρη, Βίκυ, Αγγελική, Παναγιώτης, Ελένη, Μαρία, Μαρία, Μαρία, Μερόπη, Όλγα

Νίκος Μαρκάκης