

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Κωνσταντίνα Γκιώνη – Έλενα Αντωνίου

Αρχικά θα θέλαμε να σας πούμε λίγα λόγια για το πως προέκυψε ο τίτλος και το τι πραγματεύεται αυτή η παρουσίαση. Επιλέξαμε τη λέξη δικαίωμα γιατί θεωρούμε πολύ σημαντικό να υποστηρίξουμε τόσο τη δική μας διαφορετικότητα όσο και του άλλου.

Κοιτάζοντας για την ετυμολογία της λέξης βρήκαμε πως το Δικαίωμα = προέρχεται από το ρήμα Δικαιώνω που σημαίνει θεωρώ κάποιον ή κάτι σύμφωνο με τη δικαιοσύνη. Το Δικαιώνω παράγεται από τη λέξη Δίκη που η πρωταρχική της σημασία ήταν: Συνήθεια, χρήση, φύση, διότι αυτά στήριζαν το Δίκιο. Για μας το Δικαίωμα είναι κάτι που υπάρχει στη φύση τόσο δεδομένο ακόμα και όταν μιλάμε για αντικρουόμενα δικαιώματα.

Συζητώντας για τη διαφορετικότητα παρατηρήσαμε ότι η κάθε μια μας εστίαζε σε διαφορετικά κομμάτια της εννοίας της διαφορετικότητας. Εγώ εστίαζα πιο πολύ στο ποσό σημαντικό είναι να υποστηρίζει και να εκφράζει κανείς τη διαφορετικότητα του, και η Κωνσταντίνα εστίαζε πιο πολύ στο ποσό σημαντικό είναι να αποδέχεται κανείς τη διαφορετικότητα του άλλου. Καταλάβαμε πως δε χρειαζότανε να επιλέξουμε ένα από τα δυο αυτά κομμάτια μιας και είναι αλληλένδετα και αλληλοεπηρεαζόμενα, έτσι βγήκε το Μου, Σου Του.

Πιο συγκεκριμένα, θα μιλήσουμε για μη αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου με τη δημιουργία μιας άνισης ως προς την εξουσία σχέσης, ενώ αυτό που προτείνουμε εμείς είναι η δημιουργία μιας κοινωνίας ισότητας

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από το «Μου!» Στο «Μου» εμπεριέχεται η σχέση που έχει κανείς με τον εαυτό του, το πως κάνει επαφή, τι κουβαλάει: αξίες, προσωπική ιστορία, μισοτελειωμένες υποθέσεις, περιορισμούς και δυνατότητες. Όλα τα στοιχεία δηλαδή που τον κάνουν να είναι αυτό που είναι στο εδώ και τώρα.

Ο καθένας μας είναι από τη φύση του μοναδικός, η διαφορετικότητα δηλαδή δεν είναι κάτι διαπραγματεύσιμο είναι κάτι δεδομένο και όμως αρκετές φορές νιώθουμε ότι πρέπει να την υποστηρίξουμε, να την αποδείξουμε, ακόμα και να την επιβάλουμε. Άλλες φορές μπορεί εμείς οι ίδιοι να μην έχουμε επίγνωση της διαφορετικότητας μας, να μην την αποδεχόμαστε ή να αποδεχόμαστε κάποια κομμάτια μας, και αλλά όχι. Άλλες φορές πάλι, η ανάγκη μας να ανήκουμε σε μια ομάδα ή σε μια σχέση μας κάνει να νιώθουμε πως πρέπει να την καταστείλουμε, να γίνουμε δηλαδή ίδιοι με τους άλλους.

Η Ο'Leary (1995), υποστηρίζει πως προϋπόθεση για την καλή επαφή είναι να νιώθει κανείς ασφαλής μέσα του. Το πως κάνει κανείς επαφή πρώτα με τον εαυτό του και κατ'επέκταση με τον άλλον είναι ένας βασικός παράγοντας που επηρεάζει τη στάση που θα έχει προς τη διαφορετικότητα του άλλου. Αντίστοιχα η διαφορετικότητα είναι αναγκαία για να γίνει επαφή μιας και η επαφή γίνεται με κάτι διαφορετικό με κάτι καινούργιο, με κάτι που δεν είμαστε εμείς. Όταν δυο άτομα δεν εκφράζουν τη διαφορετικότητά τους τότε δεν έχουν επαφή γιατί ουσιαστικά συναντούν ο ένας το

είδωλο του αλλού, είναι συνάντηση καθρεφτών και όχι δυο μοναδικών, διαφορετικών ανθρώπων.

Ο καθένας γεννιέται διαφορετικός, γι'αυτο και μιλάμε για το δικαίωμα του να υπάρχει κανείς έτσι όπως είναι. Στην πορεία όμως μπορεί να ξεχάσει ότι έχει αυτό το δικαίωμα. Σαν παιδιά γεννιόμαστε με την ανάγκη για αγάπη, ασφάλεια και αποδοχή. Οι πρώτοι που μπορούν να καλύψουν αυτή την ανάγκη είναι οι γονείς μας.

Ο τρόπος με τον οποίο ανατρεφόμαστε περιλαμβάνει σπάσιμο της θέλησης του παιδιού ώστε να κοινωνικοποιηθεί. Τα παιδιά γενικά θεωρούνται εγωκεντρικά και πεισματάρικα και η πίεση της εκπαίδευσης των γονιών, κάποιες φορές βίαιη, κάποιες φορές απλά ελεγκτική, θεωρείται απαραίτητη για να τιθασευτούν τα παιδιά και να μπουν στην κοινότητα των πολιτισμένων ανθρώπων. Αυτή η δραστηριότητα τιθάσευσης γίνεται δεκτή από την κοινότητα επειδή οι γονείς, έχοντας καταπιεστεί οι ίδιοι και έχοντας αγαπήσει τους δικούς τους γονείς και ταυτιστεί με αυτούς, ταυτόχρονα έχουν μάθει να συμπεριφέρονται καταπιεστικά, χωρίς να το συνειδητοποιούν και χωρίς να βλέπουν τίποτα αφύσικο σε αυτό.

Είτε εκπαιδευτήκαμε με πίεση στη χρήση της τουαλέτας, είτε δε μας άφησαν να παίζουμε έξω το απόγευμα, είτε μας τιμώρησαν γιατί ήμασταν πολύ ζωντανοί στο σχολείο, μας πίεσαν να κάνουμε τις ασκήσεις για το σπίτι όταν δε θέλαμε, μας αγνόησαν όταν αισθανόμασταν αβοήθητοι, όταν απροσδόκητα μας ούρλιαζε η αγαπημένη μας θεία, ή απομονωθήκαμε από τα προβλήματα του γάμου των γονιών μας, όλοι έχουμε πληγωθεί από την καταπίεση. Ως συνέπεια αυτού, έχουμε συνηθίσει σε σχέσεις άνισης δύναμης και έχουμε γίνει καταπιεστές σε κάποιες συνθήκες και καταπιεσμένοι σε άλλες. Έτσι, αρχίζουμε να αποξενωνόμαστε από κάποια κομμάτια του εαυτού μας, άλλα δεν τα αποδεχόμαστε γιατί δεν πρέπει και άλλα απαιτούμαι να αλλάξουν. Φτάνουμε δηλαδή στο σημείο να θέλουμε να είμαστε κάτι άλλο από ότι είμαστε. Και όπως είναι φυσικό Κάποιος που έχει ξεχάσει ότι έχει το δικαίωμα να είναι διαφορετικός, ξεχνάει πως και οι άλλοι έχουν το δικαίωμα να είναι διαφορετικοί.

Τι γίνεται όμως όταν μεγαλώνουμε, και σαν ενήλικες πια ερχόμαστε σε επαφή και προσπαθούμε να δημιουργήσουμε σχέσεις με άλλους ανθρώπους αλλά και σαν μέλη της ευρύτερης κοινωνίας, σαν πολίτες δηλαδή, λειτουργούμε έχοντας απωθήσει το δικαίωμα μας (μου, σου, του) στη διαφορετικότητα. Αν αυτή η άποψη, μας φαίνεται εξαιρετικά σκληρή είναι επειδή έχουμε μουδιάσει τον πόνο μας και σπάνια τον αναγνωρίζουμε, αλλιώς θα μας κινητοποιούσε πιο καθαρά στο να αλλάξουμε τα συστήματα μέσα στα οποία ζούμε, μια τουλάχιστον τρομακτική πρόταση. Αν και έχουμε καταπιεστεί και έχουμε προσαρμοστεί σε αυτή την εμπειρία και έχουμε πιστέψει ότι είναι η φυσιολογική ανθρώπινη κατάσταση, η μεγάλη πλειοψηφία από μας ζούμε τις καθημερινές ζωές μας με ένα σχετικά επαρκή τρόπο. Χρειάζεται να εστιάσουμε στους περιορισμούς που έχουμε μέσα σε σχέσεις καταπίεσης για να συμμετάσχουμε στη διαδικασία μετασχηματισμού αυτών σε σχέσεις όπου αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα των άλλων. Η διαδικασία δημιουργίας άνισων σχέσεων υπήρξε μια

δημιουργική προσαρμογή των ατόμων, κατάλληλη για μια παρελθοντική κατάσταση, η οποία όμως παγιώθηκε και τελικά έγινε περισσότερο περιορισμός παρά προστασία για το άτομο και εμποδίζει την αυθόρμητη λειτουργία του.

Στις σχέσεις εξουσίας δεν υπάρχει αποδοχή της διαφορετικότητας, μιας και τα δυο άτομα είναι συγχωνευμένα. Οι σχέσεις εξουσίας είναι μια κατάσταση που δημιουργείται ενεργά από όλους τους συμμετέχοντες σε αυτήν μέσω μιας διαδικασίας όπου ο καταπιεσμένος υιοθετεί και εκφράζει χαρακτηριστικά ή συμπεριφορές του καταπιεστή και ο καταπιεστής τοποθετεί αδύναμα ή απαρνημένα χαρακτηριστικά του στον καταπιεσμένο και τον κρίνει. Η θέση ιεραρχίας στην οποία βρίσκεται το άτομο κάθε φορά καθορίζει ποιος ρόλος (δυνατός ή αδύναμος) είναι κυρίαρχος για αυτόν σε κάθε σχέση. Καθώς απαιτείται ο καταπιεστής και ο καταπιωμένος να συντονίζονται για να καταλήγουν στη συγχώνευση, κάθε άτομο μέσα σε μια τέτοια σχέση γνωρίζει και τους 2 ρόλους.

Το ξεδίπλωμα αυτής της διαδικασίας δημιουργείται αμοιβαία. Όποιος κι αν ξεκινά το πέρασμα από τη μια φάση στην επόμενη η ενδυνάμωση του συναισθήματος που κυριαρχεί στην κάθε φάση είναι αποτέλεσμα συνδυασμένων προσπαθειών των συμμετεχόντων. Πραγματοποιείται όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται τη σχέση ως απειλητική ενώ δεν μπορούν να φύγουν από αυτήν και στην αλληλεπίδρασή τους οι συμμετέχοντες ξετυλίζουν ταυτόχρονα την αίσθηση δύναμης και ανεπάρκειάς τους.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ ΣΕ ΣΥΓΧΩΝΕΥΣΗ

φάση του φυσικού αυθορμητισμού

Το άτομο δρα αυθόρμητα και φυσικά, στρέφεται προς τον άλλο με προσδοκίες για χαρούμενη και αμοιβαία ωφέλιμη συνάντηση, με τρόπο μη προσανατολισμένο στην εξουσία. Η σχέση θεωρείται ασφαλής και το άτομο είναι ψυχολογικά ανοιχτό και αφύλακτο προετοιμασμένο μόνο να βρει ικανοποίηση με έναν αμοιβαία υποστηρικτικό τρόπο με ένα έμπιστο άλλο άτομο.

Το πιο δυνατό άτομο θέλει περισσότερα από τη σχέση από όσα μπορεί να διαχειριστεί το πιο αδύναμο άτομο. Το αδύναμο άτομο καταβάλλεται από το μαζικό ερεθισμό, αισθάνεται ανίκανο να χειριστεί την κατάσταση, αβοήθητο και ανασφαλή. Βιώνει βαθύ απειλητικό άγχος.

Κάτι πάει στραβά με το φυσικό αυθορμητισμό και η επόμενη φάση του βαθέως βιωμένου άγχους ακολουθεί. Το δυνατότερο άτομο νιώθει απειλημένο επειδή μπορεί να εκτέθηκε ή μπορεί βαθιές ενορμήσεις που τις φοβάται να έχουν έρθει στην επιφάνεια και να προσπαθεί να τις ελέγξει. Η μπορεί, απειλείτε από το άγχος και την απελπισία που έχει προκαλέσει στον αδύναμο το ότι ίδιος θέλει από τα σχέση περισσότερα από ότι ο αδύναμος. Με λίγα λόγια μια ασφαλής κατάσταση έχει γίνει μη ασφαλής, επικίνδυνη και για αυτόν που έχει την υπερβολική απαίτηση. Η διαφορά δύναμης πρωτοεμφανίζεται σε αυτή τη φάση όπου ο δυνατότερος για να χειριστεί το άγχος του ενισχύει τον εσωτερικό αυτοέλεγχό του και εστιάζει στο άγχος του αδύναμου. Κάνει προσπάθειες να απαλύνει το άγχος του αδύναμου μέσω διαβεβαιώσεων ότι η κατάσταση δεν είναι επικίνδυνη και δε χρειάζεται να τη φοβάται ή κάνει προσπάθειες να ελέγξει τον αδύναμο ώστε να μην εκδηλώσει το άγχος με επικίνδυνο τρόπο.

Επειδή θεωρεί το θυμό του ως πιθανά επικίνδυνο και ανεξέλεγκτο, το άτομο δεν τον βιώνει άμεσα (πχ. πυροδοτείται απότομα με τη μορφή εκνευρισμού ή αποδυναμωτικής οργής) ή τον απωθεί, αποσυνδέεται από αυτόν, τον γυρίζει πίσω προς τον εαυτό του και έτσι τον αισθάνεται ως ενοχή.

Ως ένα μέσο για να ανακουφίσει η κατάσταση που δημιουργεί άγχος, κινητοποιείται ο θυμός. Και ο δυνατός και ο αδύναμος σε αυτή τη φάση έχουν επίγνωση κάποια στιγμή αυτού του συναισθήματος. Και οι 2 απευθύνουν αυτό το θυμό σε αυτόν που τους αγχώνει. Από τη μια, ο δυνατός εστιάζει στον αυτοέλεγχο, που μπορούμε να το δούμε στο σφίξιμο που υπάρχει στο σώμα, το πρόσωπο τη φωνή του, για να υπερνικήσει το θυμό που νιώθει, και από την άλλη ενθαρρύνει την απελπισμένη οργή στον πιο αδύναμο καθώς αυτός παλεύει με το δικό του θυμό. Ο δυνατός φέρεται θυμωμένα με τρόπο που διευκολύνει την ενδυνάμωση του εαυτού, πχ χρησιμοποιεί την εξουσία που του έχει ανατεθεί από ένα ευρύτερο σύστημα μέσα στο οποίο κι οι 2 είναι ενταγμένοι, για να απειλήσει τον πιο αδύναμο). Το υπόλοιπο του θυμού που απειλεί να κατακλύσει το άτομο και να τον χωρίσει στα 2, το τοποθετεί στον αδύναμο. Αποσπάται από το δικό του θυμό με το να εστιάζει στο θυμό του άλλο και ασχολείται (μια διαδικασία στην οποία μπαίνει και ο αδύναμος) με το πώς θα ελέγξει και θα τον χειριστεί το θυμό του άλλου. Οι περιορισμοί του δυνατού κρύβονται και ενισχύεται η άνιση κατανομή της δύναμης.

Η ενοχή του αδύναμου είναι ένα μίγμα: ένα κομμάτι προέρχεται από το ότι κρατάει και γυρίζει προς τα μέσα το θυμό που νιώθει προς τον δυνατό. Άλλο ένα κομμάτι είναι η ενοχή και η αυτοκριτική του δυνατού, την οποία έχει καταπιεί. Όπως και να έχει, ο αδύναμος δεν έχει επίγνωση ότι έχει θυμώσει με τον δυνατό και έχει καταπιεί την ενοχή αυτού, νιώθει μπερδεμένος σχετικά με το γιατί νιώθει έτσι και ακινητοποιείται. Βιώνει μια συγκεχυμένη ενοχή. Το άτομο παίρνει τις απαιτήσεις και άλλες πιέσεις από τον δυνατό, τις εξωτερικεύει, και τις ανακατεύει μαζί με τις δικές του αυτορυθμιστικές δραστηριότητες ώστε ασκεί έναν αυτοέλεγχο που δεν είναι καθαρό από πού προέρχεται, ούτε αν εξυπηρετεί τον εαυτό ή τον άλλο.

Όταν η οργή στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ τυραννικών και υποτακτικών ατόμων γίνεται ανυπόφορη και προηγούμενοι χειρισμοί αποτυγχάνουν να λύσουν τα προβλήματα και να κάνουν τη σχέση να δουλέψει, το βίωμα του θυμού εξαφανίζεται σημαντικά. Την οργή την οποία διαχειριζόταν το άτομο με εσωτερικό έλεγχο τη γυρνά πίσω προς τον εαυτό και νιώθει ενοχές και μίσος για τον εαυτό ή/και ανησυχεί και ασχολείται με τις ενοχές και τύψεις του αδύναμου. Λόγω του προηγούμενου υπερβολικού αυτοελέγχου έχει αποξενωθεί από τα συναισθήματα και τις επιθυμίες που ελέγχει και δεν μπορεί να τις αποδεχτεί. Για να τις εκπληρώσει τις τοποθετεί στον αδύναμο (ή τουλάχιστον αυτές που μοιάζουν πολύ με του αδύναμου) (πχ. έχω εμμονή με τη συναισθηματικότητα, δεν την επιτρέπω στον εαυτό μου, είμαι υπερευαίσθητος στο να την βλέπω ή την προκαλώ στον ευάλωτο άλλο και μετά την τιμωρώ).

Οι εσωτερικές δυνάμεις αυτοελέγχου, αυτοκριτικής και αυτοτιμωρίας μπλέκονται με τις απαιτήσεις και άλλες πιέσεις από τον κυρίαρχο άλλο. Στη συνέχεια, στην προσπάθεια να υπερνικήσει το υπερβολικό στρες, στρέφει την προσοχή του στις επιθυμίες του δυνατού και προσπαθεί να ελέγξει τις δικές του. Προτιμά να μην έχει καμία ξεχωριστή επιθυμία και τις απωθεί ώστε να μπορεί να αποφύγει να προσβάλλει τον δυνατό. Αν αυτό αποτύχει, προτιμά οι επιθυμίες του να ευχαριστούν τον δυνατό οπότε αυτολογocρίνεται ώστε οι επιθυμίες που τις αποδέχεται ο δυνατός να είναι ανεκτές και ενθαρρύνονται και όλες αυτές που δεν τις αποδέχεται ο δυνατός να είναι απαρνημένες. Και στις 2 περιπτώσεις επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση και δεν είναι καθαρό αν οι επιθυμίες που αντιλαμβάνομαι είναι δικές μου ή του δυνατού και δυσκολεύομαι να αισθανθώ την ξεχωριστή μου ταυτότητα.

*Αν και σε άλλες απόψεις θα μπορούσαν να θεωρούνται ως 2 άτομα, έχουν μόνο μια δύναμη για λήψη αποφάσεων μεταξύ τους. Ένα σημαντικό σημάδι της συγχώνευσης του αδύναμου με το δυνατό είναι η έντονη πίστη, και η υπακοή που δείχνει ο αδύναμος: ο ένας είναι η προέκταση ή το όργανο του άλλου,

Η ταύτιση με το δυνατό ταυτόχρονα εξυπηρετεί την προσαρμογή και την αυτοδιατήρηση: όταν το άτομο σχετίζεται με καταπιεστικές συνθήκες μπορεί με αυτό τον τρόπο να επιβιώσει αυτού που θεωρεί ανυπόφορο καθώς και να κρατηθεί από το να αντεπιτεθεί και να χειροτερέψει τα πράγματα. Επίσης μέσω αυτής της διαδικασίας συνεχίζεται η σχέση, την οποία κρατά ο αδύναμος από ανάγκη. Μπορεί να περιορίζει τις δυνατότητες της ζωής του ατόμου αλλά μπορεί επίσης να του σώζει τη ζωή.

Σε αυτή τη φάση πέρα από την ενοχή και το μίσος για τον εαυτό, ο δυνατός συγχωνεύει τον εαυτό του με τον άλλο στις ίδιες τις επιθυμίες που εκφράζει. Ο δυνατός εκπληρώνει τις μη αποδεκτές αλλά πιστικές επιθυμίες του (για τις οποίες δεν μπορεί να πάρει ευθύνη μέσα του) μέσω του αδύναμου. Ψάχνει αντίστοιχες/ επιθυμίες στον αδύναμο και τις ζει μέσω αυτού, είτε με το να τον ενθαρρύνει να εκφράζει τις επιθυμίες που ο ίδιος δεν μπορεί να εκφράσει ή με το να αποδοκιμάζει τη συμπεριφορά του άλλου η οποία βασίζεται σε τέτοιες επιθυμίες.

Παρ' όλα αυτά ο καταπιεστής χρειάζεται τον καταπιεσμένο γιατί χωρίς αυτόν δεν θα είχε τη δύναμη που έχει. Για την επίλυση των προσωπικών του επιθυμιών εξαρτάται από το να ελέγχει κάποιον άλλο, που είναι διατεθειμένος να παραδώσει την ευθύνη και τη δύναμη του στη λήψη αποφάσεων μέσα στη σχέση.

Το σημαντικό είναι πως στη σχέση αυτή κανένας από τους δυο δεν είναι ολόκληρος, κανένας από τους δυο δεν έχει επαφή με τη διαφορετικότητα του, τα όρια είναι μπερδεμένα και έτσι όταν ο αδύναμος και ο δυνατός συγχωνευτούν στις επιθυμίες τους τότε ένα ολόκληρο άτομο (ανθρώπινη μονάδα) δημιουργείται μόνο όταν βρίσκονται σε σχέση

Η διαδικασία που περιγράφουμε μπορεί να συμβαίνει μεταξύ δυο ατόμων, σε μια σχέση, στο διαπροσωπικό επίπεδο δηλαδή (Σου), αλλά και μεταξύ ομάδων ατόμων, σε κοινωνικό επίπεδο (Του).

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των σχέσεων εξουσίας είναι ότι τα άτομα που συμμετέχουν στη σχέση αυτή είναι συγχωνευμένα: μη μπορώντας να ανεχτούν τη διαφορά (διαφορετικότητα), ενδίδουν συχνά στους άλλους ή προσπαθούν να τους κάνουν ίδιους με τους εαυτούς τους (O'Leary). Τα άτομα μέσα σε μια τέτοια σχέση χάνουν την αίσθηση της ταυτότητας και των αναγκών τους και δεν βιώνουν το όριο ανάμεσα στον εαυτό τους και στο περιβάλλον. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το χάσιμο της αληθινής διαπροσωπικής επαφής, εφόσον δε θεωρούν τον άλλον ως κάτι ξεχωριστό.

Κατά αυτή την λογική, η καταπίεση κατά τον Lichtenberg διατηρείται όταν ο καταπιεστής και ο καταπιεζόμενος επισκιάζουν τα όρια του εγώ τους και συγχωνεύονται μεταξύ τους. Με το να παίζει κανείς ρόλους, είτε αυτόν του τύραννου, είτε αυτόν του υπάκουου τα άτομα ουσιαστικά αποφεύγουν να καθορίσουν τους εαυτούς τους, καθώς και το τι χρειάζονται και θέλουν, ειδικά αν οι ανάγκες τους διαφέρουν. Αυτό συμβαίνει επειδή αν ερχόντουσαν στην επιφάνεια η διαφορές τους, Αυτό θα σήμαινε ότι θα έπρεπε να πάρουν την ευθύνη για της πράξεις τους, να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, να είναι ενεργοί και να ρισκάρουν να βρεθούν μόνοι. Η σύγκρουση ανάμεσα στα άτομα έχει γίνει μια εσωτερική σύγκρουση ανάμεσα στις επιθυμίες τους που τους θέτουν σε κίνδυνο αν είναι διαφορετικές και στην προσπάθειά τους να τις ελέγξουν και να προσαρμοστούν στην απειλητική πραγματικότητα. Αυτός που κινητοποιείται για να ελέγξει τον άλλο περισπάτε από την άμεση ικανοποίηση της αρχικής επιθυμίας του. Και στους δυο η έλλειψη πλήρους ικανοποίησης προκαλεί ανησυχία, ένταση και αποξένωση.

Τα άτομα που αλληλεπιδρούν μέσα σε σχέσεις με άνιση κατανομή δύναμης προσπαθούν να συγχωνευτούν με τους άλλους. Δρουν κάτω από την ψευδαίσθηση, όχι το γεγονός της συγχώνευσης. Επειδή φοβούνται ότι η καταστροφικότητα που συνδέεται με τη σχέση μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να ξεσπάσει αν εκφράσουν αυθόρμητα τις αληθινές επιθυμίες τους, κινούνται γρήγορα προς την Συγχώνευση και αρχίζει ένα **βραχυκύκλωμα** της διαδικασίας. (δεν παραλείπεται κάποια φάση αλλά γίνεται γρήγορα -γρήγορο πέρασμα από φάση σε φάση).

Αντίθετα, όταν δυο ή περισσότερα άτομα είναι σε επαφή και όχι στη ψευδαίσθηση της συγχώνευσης σέβονται τις απόψεις και προτιμήσεις, τις δικές τους και των άλλων και ενεργά προκαλούν τη ζωντάνια και των ενθουσιασμό που έρχεται με τις διαφορές και τις διαφωνίες. Η επαφή σύμφωνα με τους Perls, Hefferline Goodman είναι η συνάντηση μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντός του. Είναι «αυτό που συμβαίνει μεταξύ δυο ξεχωριστών υπάρξεων και περιλαμβάνει την αίσθηση του εαυτού του ατόμου, αλλά και την αίσθηση του διαφορετικού άλλου ατόμου ή πράγματος με το οποίο συναντάται». (Perls, Hefferline, Goodman, 2003). Η επαφή, από φαινομενολογική άποψη, είναι η εμπειρία της διαφοράς με το καινούργιο που συναντάμε. Το γεγονός που προκύπτει από αυτή τη συνάντηση των διαφορών λέγεται όριο επαφής. Το όριο της επαφής εμπεριέχει πάντα το δυϊσμό της αναγνώρισης των κοινών στοιχείων μας, χωρίς τα οποία δεν θα υπήρχε gestalt, ολότητα εμπειρίας και της αναγνώρισης αυτού που μας διαφοροποιεί, χωρίς το οποίο δε θα υπήρχε επαφή. Το όριο στη Gestalt σημαίνει ενοποίηση και διαχωρισμό εξίσου. Ο εαυτός υπάρχει μόνο στην αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος, καθώς ορίζεται από αυτό από το οποίο διαφοροποιείται: έχω επίγνωση της ξεχωριστής ύπαρξής μου, επειδή υπάρχουν άλλοι (άνθρωποι, πράγματα) που είναι «όχι εγώ».

Τι μπορεί να γίνει όμως σε καταστάσεις διαπροσωπικές ή κοινωνικές όπου διέπονται από σχέσεις εξουσίας και κατ'επέκταση συγχώνευσης με συνεπεία την καταπίεση και μη ανοχή της διαφορετικότητας?

Οι Polster & Polster υποστηρίζουν ότι τα «αντίδοτα» της συγχώνευσης είναι η επαφή, η διαφοροποίηση και η έκφραση (articulation). Τα άτομα (και καταπιεστές και καταπιεζόμενος) χρειάζεται να αρχίσουν να βιώνουν προσωπικές επιλογές, ανάγκες και συναισθήματα χωρίς αυτά κατ'αναγκη να συμβαδίζουν ή να συμπίπτουν με αυτά του άλλου ή των άλλων, αν μιλάμε για κοινωνική ομάδα. Χρειάζεται να μάθουν ότι μπορούν να βιώνουν το φόβο που ενέχει η διαφοροποίηση και να παραμένουν ζωντανοί.

UNDOING ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ ΣΕ ΣΥΓΧΩΝΕΥΣΗ

Έχουμε τη δυνατότητα να το αλλάξουμε γιατί μπαίνουμε σε κάθε σχέση στη φάση του φυσικού αυθορμητισμού. Δε χρειάζεται να δημιουργηθεί μια νέα διαδικασία για να επανορθώσουμε την ψευδαίσθηση της συγχώνευσης χρειάζεται να επιβραδύνουμε το βραχυκύκλωμα ώστε το άτομο πρώτα να αποκτήσει επίγνωση κάθε κοινωνικού συναισθήματος που αυτό περιλαμβάνει και μετά να μάθει να το εκφράζει πιο παραγωγικά ή να το εγκαταλείψει για ένα πιο ζωντανό συναισθήμα.. Αυτή η διαδικασία επιβράδυνσης κινείται προς τα πίσω από τις τελευταίες φάσεις προς τις προηγούμενες.

Η ψευδαίσθηση της συγχώνευσης υπάρχει μόνο μέσα στο πλαίσιο των κοινωνικών σχέσεων κα έτσι μπορεί να αποκατασταθεί /επανορθωθεί μόνο μέσα σε κοινωνικές σχέσεις.

Η κοινωνία χρειάζεται να λειτουργεί ως περιέκτης: περιβάλλει τα μέλη της, τα προστατεύει και προφέρει ικανοποίηση σε αυτά καθώς ορίζουν τον εαυτό τους ως διαχωρισμένοι και μοναδικοί και τους βοηθά να ξεπεράσουν τη μη υγιή συγχώνευση με το να τους υποστηρίζει να εκφράζονται αυθεντικά.

Η ανοιχτή επικοινωνία είναι το στοιχείο κλειδί στη μάχη ενάντια στην ψευδαίσθηση δηλαδή είναι πολύ σημαντικό να μην αποσύρομαι ψυχολογικά είτε όταν βιώνω τις συνθήκες ως απειλητικές είτε όταν βιώνω τα προαναφερθέντα απειλητικά συναισθήματα

1. παρατηρώ και αλλάζω λανθασμένες ταυτίσεις

Είναι πολύ σημαντικό να αποδεχόμαστε τους άλλους καθώς προσπαθούμε να επανορθώσουμε τις λανθασμένες ταυτίσεις προβολές κλπ που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους.

Το πρώτο βήμα στη διαδικασία διόρθωσης είναι να αποκτήσουμε επίγνωση ή να βοηθήσουμε τους άλλους να την αποκτήσουν, των προβληματικών ταυτίσεων. Σημάδια που μπορεί να καταδεικνύουν προβληματικές ταυτίσεις είναι: συχνά γρήγορη συμφωνία, έλλειψη κριτικής σκέψης μέσα στην ομάδα, συχνή χρήση του πρέπει, συμπεριφορά χωρίς σιγουριά ή όρεξη για αυτήν, υποταγή χωρίς ενδιαφέρον ή ενθουσιασμό.

Ο Lichtenberg υποστηρίζει πως σε κοινωνικό επίπεδο αυτό που θα βοηθούσε, σε περίπτωση που ο αρχηγός μιας ομάδας ή μιας χώρας ήταν καταπιεστικός είναι η διόρθωση της εξιδανίκευσης. Δηλαδή η αποκάλυψη της ανθρώπινης πλευράς του: οπού αυτό ενέχει όχι μονό τις δυνατότητες του αλλά και τις αδυναμίες του, τις επιτυχίες αλλά και τις αποτυχίες του.

Όταν η εστίαση είναι σε ένα άτομο που ενδοβάλλει πρώτα χρειάζεται να στηρίξουμε το άτομο να μπορέσει να ρισκάρει να βιώσει αυτό που διεκόπη μέσω της ενδοβολής και να δώσουμε προσοχή τόσο στο πώς ενδοβάλλει στο εδώ και τώρα όσο και στο πώς ζει τώρα υπό την επιρροή παλιών ενδοβολών. Τι κάνει ο θεραπευτής όταν το άτομο ενδοβάλλει στο εδώ και τώρα, Ερωτήσεις όπως: «τι χρειαζέσαι τώρα» ή «τι θέλεις τώρα» βοηθούν στο να ανακαλύψει κανείς τα προσωπικά, μοναδικά του πιστεύω και θέλω.

Επίσης είναι σημαντικό να ενισχύουμε τη λειτουργία «όχι» του, με ερωτήσεις όπως: το θέλεις αυτό? Είσαι ικανοποιημένος με αυτό? Είναι αυτό αρκετό για τις ανάγκες σου? Και αν πει πολύ γρήγορα «ναι», μπορούμε να πούμε: «φαίνεσαι να το λες αυτό χωρίς πραγματικά να το τσεκάρεις με τον εαυτό σου πρώτα» . Χρειάζεται να ενθαρρύνουμε το άτομο όχι απλά να προσαρμόζεται στο περιβάλλον αλλά να μπαίνει σε ενεργητικό παιχνίδι με αυτό για την ικανοποίηση και των δικών του αναγκών. Ερωτήσεις όπως: (στο πρέπει) ποιος σου το είπε αυτό? για να δούμε αν αυτό ανήκει σε αυτόν). Ο σκοπός είναι να τον βοηθήσουμε να αποκτήσει επίγνωση του τι θέλει, ποιος είναι και να συνειδητοποιήσει ότι έχει περισσότερο πεδίο από όσο του επιτρέπουν τα πρέπει του.

2. ανακαλύπτω και διορθώνω προβολές

Γιατί προβάλλουμε? Σπρώχνουμε έξω από τον εαυτό μόνο αυτές τις εμπειρίες τις οποίες νιώθουμε ανίκανοι ή απροετοίμαστοι να διαχειριστούμε εσωτερικά (μέσα μας), οπότε χρειάζεται να έχουμε συναίσθηση για αυτούς που προβάλλουν, γιατί προβάλλουν επειδή αντιλαμβάνονται τα ψυχολογικά γεγονότα μέσα τους ως υπερβολικά βαριά.

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται στη διαδικασία διόρθωσης λοιπόν είναι να αυξήσουμε την στήριξη που αισθάνεται αυτός που προβάλλει ώστε να μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση αυτοϋποστήριξης σχετικά με την ικανότητα διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων.

Κάποια σημάδια προβληματικών προβολών είναι: συχνή χρήση του απρόσωπου αυτό (συμβαίνει, γίνεται αντί κάνω κλπ), συχνή χρήση του θα έπρεπε να (εσύ αυτός αυτοί), εύκολη κατηγορία στους άλλους, αποφυγή της συμμετοχής του σε γεγονότα που αξιολογούνται αρνητικά, μια αίσθηση ότι παρακολουθείται (με κοιτάνε =έμμεση έκφραση ανυπόφορης κριτικής για τον εαυτό), υπερβολικός θαυμασμός για άλλους που τα καταφέρνουν σε αυτό που αυτός δεν μπορεί να τα καταφέρει (έτσι τους αποπλανεί στο να φέρουν σε πέρας τη δραστηριότητα που του αρέσει να βλέπει και να φέρουν την ευθύνη που αυτός δε θέλει να έχει).

Μετά την επίγνωση των προβολών που λειτουργούν στο παρόν χρειάζεται επίσης να αναγνωριστεί ποιο είναι το αληθινό χαρακτηριστικό του αλλού που προσφέρεται για να τοποθετήσω κι γω εκεί το δικό μου

3. αποκαθιστώντας και επανοργανώνοντας το θυμό

Το θέμα είναι να φέρουμε το θυμό μέσα σε εμπειρίες που περισσότερο δένει παρά διαιρεί τα άτομα και όχι να ελευθερώσει χαοτικά το θυμό.

Πώς μπορεί να ενώσει ο θυμός 2 άτομα που είναι σε σύγκρουση μεταξύ τους? Μιλώντας με προτάσεις στο εγώ (παίρνω την ευθύνη για το θυμό μου ο οποίος ενισχύεται από τη σχέση μας), δεν αντεπιτίθεμαι με κατηγορία στην κατηγορία (η οποία εξυπηρετεί στο να προφυλαχθώ από το να μην ενδοβάλλω την κατηγορία του άλλου).

Για να γίνει ο θυμός ζεστός και παραγωγικός τα εμπλεκόμενα άτομα χρειάζεται να παραμείνουν σε επαφή ο ένας με τον άλλο, να ολοκληρώσουν τις πράξεις τους και να βρουν κάποια ικανοποίηση των στόχων που θέλουν να πετύχουν εκτός της σύγκρουσης.

Ο θυμός όταν αναδύεται αρχικά είναι περισσότερο συγκεχυμένος παρά σχετισμένος με συγκεκριμένο στόχο (object related) και το να χειριστώ καλά το θυμό περιλαμβάνει να συνδέσω την έκφραση του θυμού με αληθινά αντικείμενα, είτε στο παρόν είτε στο παρελθόν.

Ο θυμός είναι κοινωνικό συναίσθημα. Ενώνει τους ανθρώπους με τη μορφή θυμού που τον μοιράζονται προς έναν κοινό αντίπαλο, ή τους φέρνει σε επαφή με τους αντιπάλους τους ή εκπροσώπους αυτών. Η οργή συχνά οδηγεί σε περαιτέρω αβοηθησία των αδύναμων, ειδικά όταν προβάλλω μέσω του θυμού στο δυνατό όλα τα φταιξίματα

για τα προβλήματά μου και δεν παίρνω το μερίδιο της ευθύνης μου για τα κακά της ζωής μου. Χρειάζονται ασκήσεις που θα δημιουργήσουν μια στροφή από την απόγνωση στην ενδυνάμωση.

Χρειάζεται να αναγνωρίζουμε το θυμό του άλλου, να τον φέρνουμε σε κοινή επίγνωση και να αρνούμαστε να απειλούμαστε από αυτόν ή να τον καταπίνουμε υποστηρίζοντας με αυτό τον τρόπο τη βασική ανθρώπινη διάσταση του άλλου και αυτά είναι βασικά για τη διατήρηση της σύνδεσης μέσα στη σχέση.

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που δεν ελέγχουμε αν θα τα νιώσουμε και όπως όλα τα συναισθήματα έχουμε δικαίωμα να το νιώθουμε.

Το πρώτο βήμα στο να γίνω παραγωγικά θυμωμένος είναι το να βιώσω τον εαυτό μου ως θυμωμένο και να αποδεχτώ ότι κάτι ζωτικό και έγκυρο μου συμβαίνει.

Το δεύτερο βήμα είναι το να αποκτήσω μια καθαρή αίσθηση για το με τι είμαι θυμωμένος.

Τα τρίτο βήμα είναι να επικοινωνήσω στο αντικείμενο του θυμού ότι είμαι πραγματικά θυμωμένος και με τι σχετίζεται ο θυμός μου. Αν κατηγορήσω τον άλλο εγείρω αναπόφευκτα την αντίσταση του να βρούμε ποιος φταίει. Χρειάζεται να χρησιμοποιώ δηλώσεις με το εγώ σε αυτή την επικοινωνία, διατηρώντας επαφή με τον άλλο και με το στόχο προς τον οποίο κινούμαστε.

4. δρώντας ενεργητικά με άγχος

Χρειάζεται να αναγνωρίσω το άγχος μου, να βιώσω την έντασή του, να μείνω με αυτό, να το αποδεχτώ, να χρησιμοποιήσω την ειδοποιητική λειτουργία του (με ειδοποιεί και με καθιστά ικανό να ρυθμίσω τις πράξεις μου έτσι ώστε να αποφύγω τη ματαίωση ή τον πόνο ή ακόμα καλύτερα να πετύχω ικανοποίηση στην παρουσία κινδύνου ή πρόκλησης), να του επιτρέψω να ολοκληρώσει την πορεία του ως κομμάτι της εμπειρίας μου. Αν μείνω με το άγχος αντί να το αποφύγω αποκτώ τη δυνατότητα να ορίσω από πιο κοντά και τις μπλοκαριστικές δυνάμεις και τις επιθυμίες που ήμουν έτοιμος να μπλοκάρω.

Το άγχος στη gestalt θεωρείται μπλοκαρισμένος ενθουσιασμός. Το άτομο που είναι αγχωμένο μπλοκάρει τον ενθουσιασμό του, σταματά τον εαυτό του από το να διεγερθεί, και περιορίζει την αυθόρμητη ύπαρξή του στον κόσμο.

Σημαντική στη διαχείριση του άγχους είναι και η αυτοϋποστήριξη, το να φροντίζω τον εαυτό μου με τρόπους που μου επιτρέπουν να βιώνω το άγχος ενώ ακόμα ασχολούμαι με τα καθήκοντα και τις δραστηριότητες που καλλιεργούν το φόβο και την ανησυχία. Η αυτοϋποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει το να αποσυρθώ, να παρατηρήσω πόσο γειωμένη είμαι, να ζητήσω άμεσα τη στήριξη των άλλων, να αναπνέω με πλήρης εισπνοές και εκπνοές.

Όταν τα άτομα και οι ομάδες μπορούν να δρουν ενεργητικά με το άγχος μπαίνουν στη σφαίρα του αυθορμητισμού και είναι απρόθυμοι να υποταχθούν στους περιορισμούς και τα παζάρια που συνιστούν το μοτίβο της καταπίεσης.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ψυχολογικές ενοράσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο κοινωνικό: δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους ανθρώπους, όταν προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους τους αποξενώνουμε και έρχεται αντίσταση. Μπορούμε ως φορείς της αλλαγής να προσπαθούμε να προάγουμε την επίγνωση που καθιστά ικανούς τους άλλους να διαλέξουν οι ίδιοι να αλλάξουν. Στις προσπάθειες για κοινωνική αλλαγή όπως και αλλού οι άνθρωποι χρειάζεται να παίρνουν την ευθύνη του εαυτού τους και με σεβασμό να επιτρέπουν στους άλλους να είναι υπεύθυνοι για τον εαυτό τους, ακόμα κι αν θέλουν να το αποφύγουν και αφήνονται σε ηγέτες, αρχές κλπ. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό όταν η κοινωνική αλλαγή αφορά σε σχέσεις καταπίεσης γιατί βασικό χαρακτηριστικό των σχέσεων με κυριαρχία, από την πλευρά και του καταπιεσμένου και του καταπιεστή είναι η αποφυγή της ευθύνης.

Οι ψυχολογικοί παράγοντες έχουν έναν υποστηρικτικό ρόλο στην κοινωνική δράση όπως είναι η μουσική υπόκρουση σε μια ταινία. Η ιστορία και οι χαρακτήρες είναι εξέχοντες σε μια ταινία ενώ η μουσική μπορεί να στήσει τη διάθεση, να μεγεθύνει την ιστορία, αναγνωρίζει/ ταυτοποιεί τους χαρακτήρες, ειδοποιεί τον θεατή ότι έρχεται πρόβλημα, μας ενημερώνει ότι έρχεται βοήθεια, μας βοηθά να είμαστε σοβαροί / αγέλαστοι ή ελέγχει την προσοχή μας για άλλους σκοπούς. Άρα μπορούμε να βελτιώσουμε την αποτελεσματικότητα της πολιτικής και κοινωνικής οργάνωσης εισάγοντας σχετικές ψυχολογικές ενοράσεις σε αυτές τις συνεχιζόμενες προσπάθειες.

Για να κάνουν την πληρέστερη δυνατή κίνηση προς μια δημοκρατική και ισότιμη κοινωνική τάξη οι δυνατοί (στην κορυφή) πρέπει να αναγνωρίσουν τη δυσφορία να αποσυρθούν από τις διαδικασίες κυριαρχίας και να αναιρέσουν τις προβολές τους. Αντίστοιχα οι κατώτεροι χρειάζεται να ανακαλύψουν τρόπους με τους οποίους παίρνουν ικανοποίηση από το κατεστημένο και έτσι παίρνουν μέρος στη διατήρησή του, χρειάζεται να αποκτήσουν επίγνωση της δύναμής τους –τη δύναμη της ευφυΐας τους, της δουλειάς που κάνουν, όλων όσων δημιουργούν μέσα στην κοινωνία, του ότι είναι ουσιαστικοί μέσα στην κοινωνία – χρειάζεται να σταματήσουν να ενδοβάλλουν στο παρόν και να απαγκιστρωθούν από την επιρροή παλιών ενδοβολών τους.

Το κόλπο για αυτούς που θέλουν να είναι παράγοντας της κοινωνικής αλλαγής είναι να βρουν αυτή την πλευρά αλλαγής σε πολλούς ανθρώπους από πολλές τάξεις και μέρη και να ενωθούν με έναν κοινό σκοπό όλοι όσοι θέλουν να κινηθούν προς ένα νέο κόσμο ισότητας. Η πάλη είναι λιγότερο ταξική, λιγότερο ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες, λιγότερο ανάμεσα στην πλειοψηφία των λευκών έναντι των φυλετικών και εθνικών μειονοτήτων, από όσο είναι ανάμεσα σε αυτούς που δουλεύουν προς τα πίσω προς τον φυσικό αυθορμητισμό τους και το ανθρώπινο ενδιαφέρον και αυτούς που κρiάτιούνται από την ψευδαίσθηση της συγχώνευσης.