

Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΓΚΡΙΝΙΑΣ

παρουσίαση στον Ιανό στη Θεσσαλονίκη, 19/ 10/ 2018

Γκιώνη Κωνσταντίνα, Κατσαμάκα Βασιλική

Η γκρίνια είναι μια συμπεριφορά που πολιτισμικά θεωρείται κατακριτέα και στερεοτυπικά συνδέεται περισσότερο με τις γυναίκες και τα παιδιά. Σε αυτή την παρουσίαση θα εξερευνήσουμε το σκοτάδι της γκρίνιας, θα δούμε ποιες ανάγκες της σχέσης μπορεί να εκφράζονται μέσω αυτής και πώς συνδέεται με την επιθετική ενέργεια για ζωή, τον έλεγχο, την ανάληψη της προσωπικής ευθύνης. Θα δούμε τη γκρίνια ως τρόπο αποφόρτισης και ως αφορμή για να ξεκλειδώνουν δύσκολα ζητήματα μέσα στις σχέσεις. Τέλος, θα σκιαγραφήσουμε με ποιους τρόπους εμπεριέχεται στη γκρίνια η χαρά.

“Είδες ο φουκαράς ο τζίτζικας
Ψοφησε χτες απο ειλικρίνεια
Τα λέγε αληθινά κι επίμονα
Κι εμείς τα παίρναμε για γκρίνια.”

M. Πολυδούρη

Αποφασίσαμε να μιλήσουμε για τη γκρίνια, καθώς είναι κάτι που συχνά κάνουμε μεταξύ μας και καθώς είναι μια λέξη που αναφέρεται συχνά από θεραπευόμενους στη δουλειά μας, κατά τη γνώμη μας εμπεριέχει μια διαστρέβλωση.

Η λέξη γκρίνια είναι ιταλική (grigna) και προέρχεται από το ρήμα digrignare που σημαίνει τρίζω τα δόντια. Είναι ηχομιμητική λέξη. Στα αγγλικά οι λέξεις που χρησιμοποιούνται για τη γκρίνια, nagging grumble προέρχονται από το σκανδιναβικό nagga που σημαίνει έχω κάτι ανάμεσα στα δόντια μου και το ροκανίζω, και από τη μεσαιωνική γαλλική λέξη grommeler που σημαίνει μουρμουρίζω, γρυλίζω.

Είναι μια συμπεριφορά που περιλαμβάνει συνεχή παράπονα και εριστική διάθεση. Η φωνή της γκρίνιας είναι περιορισμένη ανάμεσα στα δόντια. Η έκφραση του προσώπου μοιάζει με του θυμού ή της λύπης, αλλά έχει χαμηλότερη ένταση. Έχει μια επιθετική ενέργεια που όμως δεν ξεσπά, δεν ολοκληρώνεται, όπως συμβαίνει και όταν τα σκυλιά γρυλίζουν. Θα μιλήσουμε εκτενέστερα παρακάτω για αυτή την επιθετική ενέργεια.

Τα σκυλιά λοιπόν γρυλίζουν όταν νιώθουν απειλή, για να αμυνθούν και να προστατεύσουν το χώρο τους. Αντίστοιχα, οι άνθρωποι γκρινιάζουμε για κάτι που θεωρούμε προβληματικό σε μια κατάσταση, κάτι που εντοπίζουμε ότι χρειάζεται να αλλάξει ή κάτι που μας αναγκάζει να αλλάξουμε. Μπορεί να είναι ο καιρός, η φορολογία,

ο απαιτητικός προϊστάμενος, ο αυστηρός δάσκαλος, το όριο που θέτει ο γονιός, μια συμπεριφορά φίλου ή συντρόφου μας που μας ενοχλεί ή μας ανησυχεί.

Σύμφωνα με τη Soule, η γκρίνια είναι μια μορφή διαπροσωπικής επικοινωνίας. Μπορεί από τη μία να οδηγεί σε επαναλαμβανόμενες δυσλειτουργικές συμπεριφορές στις σχέσεις, από την άλλη εμπεριέχει την πρόθεση για συνάντηση και επαφή με τον άλλον.

Αισθητηριακά μπορεί να γίνει ενοχλητική, όπως ένας τζιτζικας που αδιάκοπα τρίζει την κοιλιά του. Πολιτισμικά είναι κατακριτέα και αποδοκιμάζεται και από τη θρησκευτική παράδοσή μας. Τέτοιες αναφορές υπάρχουν ιδιαίτερα στην περιγραφή της εξόδου των Εβραίων από την Αίγυπτο, όπου ο λαός γκρινιάζε για την απουσία φαγητού και νερού στη μακρά πορεία τους μέσα στην έρημο, λέγοντας ότι θα προτιμούσαν τελικά να πέθαιναν στην Αίγυπτο παρά να περπατούν μόνοι στην έρημο

Η συμπεριφορά της γκρίνιας συνδέεται περισσότερο με τις γυναίκες και τα παιδιά. Οι έρευνες όμως δείχνουν ότι και οι άντρες γκρινιάζουν εξίσου αλλά το περιορίζουν μεταξύ τους. Soule

Ο Μάσλοου στη θεωρία της γκρίνιας και της ιεραρχικής συνθετικής θεωρίας των αναγκών μίλησε για την πανανθρώπινη τάση προς την ανάπτυξη, την αναζήτηση ταυτότητας και αυτονομίας, την ανοδική πορεία προς την αυτοπραγμάτωση. Παρατήρησε ότι η κάλυψη μιας ανάγκης οδηγεί σε παροδική μόνο χαρά και τείνει να τη διαδέχεται μια άλλη και υψηλότερη (ελπίζουμε) ανάγκη. Επομένως η έντονη χαρά μπορεί να είναι μόνο στιγμιαία και η ανθρώπινη ελπίδα για αιώνια ευτυχία δεν μπορεί ποτέ να εκπληρωθεί. Συνέχεια προσπαθούμε για κάτι καλύτερο. Όταν το πετύχουμε ενθουσιαζόμαστε και χαιρόμαστε και έπειτα αναπόφευκτα ακολουθεί μια φάση που το θεωρούμε δεδομένο και αρχίζουμε να νιώθουμε ανήσυχοι, και όχι ευχαριστημένοι, σα να λείπει κάτι, σα να πρέπει να πετύχουμε κάτι περισσότερο. Τείνουμε όμως να σκεφτόμαστε με διχοτόμηση και αποσύνδεση παρά με ιεραρχία και ενσωμάτωση. Δηλαδή βλέπουμε την προηγούμενη κατάκτηση και την επόμενη επιθυμία ως αμοιβαίως αποκλειόμενες εναλλακτικές: ή το προηγούμενο θα πρέπει να έχω ή το επόμενο. Στην πραγματικότητα όμως, θέλουμε να κρατήσουμε όσα έχουμε και μετά να έχουμε κι άλλα επιπρόσθετα. Αλλά, ό,τι κι αν επιθυμήσουμε, όταν το πετύχουμε, όλη η διαδικασία θα επαναληφθεί. Αν αποκτήσουμε πλήρη επίγνωση αυτών των ανθρώπινων χαρακτηριστικών, αν εγκαταλείψουμε το όνειρο της μόνιμης και αδιατάρακτης ευτυχίας Αν αποδεχτούμε το γεγονός ότι θα νιώθουμε μόνο παροδικά την έκσταση και μετά αναπόφευκτα θα είμαστε δυσαρεστημένοι και θα γκρινιάζουμε επιθυμώντας περισσότερα, τότε μπορεί να καταφέρουμε να βλέπουμε όλα όσα έχουμε, να είμαστε ευγνώμονες για αυτά, και να αποφεύγουμε τις διχοτόμες επιλογές «ή αυτό ή το άλλο». Ο Μάσλοου υποστήριζε ότι

οι άνθρωποι που προχωρούν στην αυτοπραγμάτωση έχουν επίγνωση όσων έχουν και νιώθουν ευγνωμοσύνη για αυτά. (Μασλοου)

Όταν κάποιος δεν καταφέρνει να ικανοποιήσει τις ανάγκες του και προσπαθεί να προχωρήσει, δημιουργούνται «ανοιχτοί λογαριασμοί» ή «μισοτελειωμένες υποθέσεις». Με βάση την αρχή της συμπληρωματικότητας της Gestalt, όταν αντιλαμβανόμαστε ένα σχήμα που δεν έχει ολοκληρωθεί, ο νους προσπαθεί να το τελειοποιήσει και να το δει ολοκληρωμένο.

Σύμφωνα με αυτό, οι ανολοκλήρωτες εμπειρίες και τα συναισθήματα επιμένουν στη μνήμη μας ζητώντας την ολοκλήρωσή τους. Οι ανολοκλήρωτες εμπειρίες αφορούν στις ανάγκες που δεν έχουν ικανοποιηθεί καθώς και σε συναισθήματα που δεν έχουν εκφραστεί και τα οποία συνδέονται με αναμνήσεις του παρελθόντος. Οι μισοτελειωμένες υποθέσεις είναι, με άλλα λόγια, η παρεμπόδιση ενός συναισθήματος που βιώθηκε μια ή περισσότερες φορές στη διάρκεια μιας σχέσης. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να είναι γεγονότα της παιδικής ηλικίας, μη ικανοποιητικές γονικές σχέσεις, απώλειες, τραύματα ή ακόμη και η μη αξιοποίηση των δυνατοτήτων του ατόμου. Η γκρίνια είναι μπορεί να αποτελεί ένδειξη μια ανολοκλήρωτης υπόθεσης.

Η δυσaréσκεια είναι τα πιο συχνά και ουσιαστικά συναισθήματα που δεν εκφράζονται. Οι συνέπειες των ανοιχτών λογαριασμών, καθώς και τα συναισθήματα που δεν έχουν εκφραστεί, συχνά μπλοκάρονται στο σώμα και έχουν ως αποτέλεσμα κάποιο σωματικό σύμπτωμα. Το άτομο, που δεν έχει καλύψει την ανάγκη του, προσπαθεί ξανά και ξανά να την καλύψει. Αυτός ο καταναγκασμός της επανάληψης δείχνει ότι μια μισοτελειωμένη υπόθεση του παρελθόντος, παραμένει ανοιχτή και ανολοκλήρωτη στο παρόν. Οι καταναγκαστικές επαναλήψεις είναι οι έντονες προσπάθειες του ατόμου να λύσει σημαντικά προβλήματα της ζωής του.

Ως αποτέλεσμα, ο οργανισμός προσπαθεί ξανά με την ίδια παγιωμένη στάση, με το ίδιο μοτίβο συμπεριφοράς. Δυστυχώς, καθεμιά από αυτές τις προσπάθειες αποτυγχάνει και το άτομο ολοκληρώνει επανειλημμένα ένα διαστρεβλωμένο κύκλο, γι' αυτό και παραμένει ανικανοποίητο. Από το Εισαγωγή στην Ψυχοθεραπεία Gestalt, Βασικές έννοιες, αρχές και εφαρμογές, Gestalt Foundation

Σύμφωνα με τον Friedlander, μπορούμε να αντιληφθούμε μια κατάσταση όταν μέσα από το πρίσμα των αντιθέτων. Πχ, το φως γίνεται αντιληπτό επειδή υπάρχει το σκοτάδι, το αντίθετο του δηλαδή. Οι άνθρωποι νοηματοδοτούν τον κόσμο δημιουργώντας νοερές γραμμές, οι οποίες σχηματίζουν ζευγάρια αντιθέτων. Με αυτόν τον τρόπο, συνέχεια σχεδιάζουμε γραμμές, σχεδιάζουμε και βάζουμε όρια. Για κάθε απόφαση που παίρνουμε ή για κάθε μας δράση, βασιζόμαστε στην κατασκευή ορίων.

Για παράδειγμα, όταν αποφασίζω για κάτι, σχεδιάζω μια γραμμή, βάζω ένα όριο μεταξύ του τι να διαλέξω και τι να μη διαλέξω. Όταν επιθυμώ κάτι δημιουργώ μια γραμμή που περιλαμβάνει τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα πράγματα που επιθυμώ και τελικά κλίνω προς τη μια άκρη. Δημιουργείται μια πόλωση. Κάθε γραμμή – όριο αποτελεί ένα πεδίο μάχης και εμείς προετοιμαζόμαστε για σύγκρουση. Συγκεκριμένα παραδείγματα είναι η προσπάθεια της ζωής απέναντι στο θάνατο, η ευχαρίστηση- χαρά απέναντι στον πόνο, το καλό απέναντι στο κακό, η ευγνωμοσύνη απέναντι στη γκρίνια κ.ά. Προσπαθώντας όμως να βιώσουμε την θετική εμπειρία και να εξαλείψουμε την αρνητική, ξεχνάμε ότι το θετικό καθορίζεται από το αρνητικό. Το να καταστρέψουμε το αρνητικό, καταστρέφει όλη την πιθανότητα να απολαύσουμε το θετικό. Πιο συγκεκριμένα, το να προσπαθούμε να σταματήσουμε να γκρινιάζουμε και να είμαστε πάντα στον άλλο πόλο, μας φέρνει σε μια διαρκή σύγκρουση και μια δυσκολία να κρατηθούμε μόνο στον άλλο πόλο της χαράς και ευγνωμοσύνης. Με αυτόν τον τρόπο θα είμαστε συνέχεια πολωμένοι και δεν θα μπορούμε να απολαύσουμε τελικά την εμπειρία και τη ζωή. Άλλωστε ο άνθρωπος είναι μια ολότητα από αντίθετες ιδιότητες που εκδλώνονται ανάλαγα με τις συνθήκες.

Είναι λοιπόν σημαντικό οι πόλοι, όπως η γκρίνια και η ευγνωμοσύνη (ή χαρά), δεν θα πρέπει να απομονώνονται σαν ξεχωριστές οντότητες, αλλά να βιώνονται ως μια νέα ολότητα που οδηγεί στην πληρότητα και σε μια αίσθηση αυθεντικής ύπαρξης. Με αυτόν τον τρόπο αποκαθίσταται η επαφή σε μια σχέση και επανέρχεται η χαμένη επικοινωνία.

Πολλές φορές οι άνθρωποι βιώνουν μια εσωτερική πόλωση, την οποία η θεωρία Gestalt ονομάζει «δούλος» και «αφέντης», η οποία φέρνει εσωτερική σύγκρουση. Ο αφέντης είναι αυταρχικός και λειτουργεί με βάση το πρέπει ή δεν πρέπει. Δίνει εντολές, κάνει κριτική και είναι αυστηρός. Από την άλλη, ο δούλος, συνέχεια αμύνεται, απολογείται, λειτουργεί σαν ένα μικρό παιδί. Συνέχεια τα δυο κομμάτια του εαυτού παλεύουν για το ποιος θα επιβιώσει. Όλη αυτή εσωτερική ένταση, εκδηλώνεται μέσω της εσωτερικής φωνής της γκρίνιας. Από τη μία γκρινιάζει ο αφέντης για να γίνουν τα πράγματα όπως πρέπει ή όπως θέλει εκείνος και από την άλλη γκρινιάζει ο δούλος γιατί τον ταλαιπαιρεί ο αφέντης. Μόνο εφόσον ενσωματώσει όλες τις πλευρές του το άτομο και εξισορροπήσει τα πολλά και αντίθετα κομμάτια του θα μπορέσει να αναγνωρίσει τις εσωτερικές φωνές του δούλου και αφέντη.

Για να κατανοήσουμε τη γκρίνια είναι σημαντικό να δούμε την γκρίνια των παιδιών.

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΚΡΙΝΙΑΖΟΥΝ

Το πιο σημαντικό είναι να αναγνωρίσουμε από πού προέρχεται, σε τι δηλαδή οφείλεται.

1. Ανάγκες των παιδιών

Πεινάει, νυστάζει, νιώθει αποδιοργανωμένο. Αυτή είναι και η «ευκολότερη» γκρίνια γιατί αποφεύγετε καθαρά και μόνο διατηρώντας ένα πρόγραμμα και μια ρουτίνα. Εάν κάποια στιγμή βγείτε από τη ρουτίνα αυτή, φροντίστε να είσαστε προετοιμασμένη για τις δυσκολίες που θα ακολουθήσουν. (Συμφωνα με αυτά, το παιδί έχει καποια ανάγκη, πχ πεινάει νυσταζει, εχασε τη ρουτινα. Ζητάει προσοχη και ενδιαφερον Ανάγκη του παιδιου που δεν ικανοποιείται στο τώρα. Ένα μήνυμα για επικοινωνία και για επαφή με το γονέα) βικυ

2. Ανάγκη για επαφή με το γονιό

Τα παιδιά γκρινιάζουν όταν διεκδικούν, θέλουν και απαιτούν περισσότερο χρόνο μαζί μας, τον οποίο λόγο αλλαγών στην καθημερινότητά σας έχουν χάσει. Ουσιαστικά τους λείπει η επικοινωνία και ο ουσιαστικός χρόνος μαζί σας και το εκφράζουν μέσα από τη γκρίνια αυτή. (εδω εμπεριεχεται το αγαπημενο μας intentionality of contact, προσκαλούν και όχι μονο προκαλούν το γονέα, όπως στα περισσότερα αρθρα που κυκλοφορουν λενε πως να σταματήσετε τη γκρίνια του παιδιου. Δεν λενε να το δουν οι γονεις σε μια δυνατοτητα επικοινωνίας)

3. Ανάγκη για λεκτική επικοινωνία

Στη περίπτωση αυτή αναγνωρίστε το συναίσθημά τους σε πρώτη φάση, και στη συνέχεια δώστε τους τα εφόδια να εκφράσουν το παράπονό τους με λόγια. Μάθετε τους να χρησιμοποιούν επιχειρήματα και λόγια αντί για γκρίνια και κλάμα. Μην υποκύψετε όμως στη γκρίνια αυτή και εκπαιδεύστε τους να επικοινωνούν διαφορετικά τη ματαίωση που νιώθουν. (Δεν μπρούν να χρησιμοποιήσουν το λόγο ώστε να εξηγήσουν τι τους συμβαίνει. Δε μιλαμε την ίδια «γλώσσα»)

4. Ανάγκη για δημιουργική προσαρμογή στις αλλαγές του πεδίου τους

Βιώνουν αλλαγές (είτε στο σχολείο, είτε στο σπίτι) οι οποίες τους έχουν αποσυντονίσει (όταν δηλαδή τους συμβαίνει κάτι άλλο, μια αλλαγή στο πεδίο τους)

5. Ανάγκη να χειριστούν τον εξωτερικό τους κόσμο

Εάν έχουν πετύχει αυτό που θέλουν έστω και μια φορά, τότε το σίγουρο είναι πως θα ξαναπροσπαθήσουν (Βρίσκουν τρόπος χειρισμού δηλαδή του εξωτερικού κόσμου)

6. Ανάγκη για ασφάλεια

Συχνά οι γονείς θα κάνουν ότι μπορούν για να σταματήσει η γκρίνια αυτή ακριβώς επειδή είναι τόσο κουραστική. Εάν σας δουν λοιπόν να αποδυναμώνεστε τότε είναι που νιώθουν και εκείνοι ανασφάλεια και θα γκρινιάζουν ακόμα πιο πολύ. (όταν οι γονείς αποδυναμώνονται, νιώθουν και τα ίδια αδύναμα και ανασφαλή)

Η γκρίνια μειώνεται είναι πολύ έντονη από 1 ως 3 με 3μιση. Με αποκορύφωση τα ταντρουμ σε αυτές τις ηλικίες. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι για τα παιδιά είναι τόσο ζωτική για τον οργανισμό τους και αναδεικνύεται η εξελικτική της σημασία.

Η λειτουργία της γκρίνιας στους ενήλικες

Η γκρίνια σχετίζεται με την ανάγκη για ολοκληρωτική αποδοχή και αγάπη και με την ανάγκη να αποκτήσω δεξιότητες για να αντιμετωπίζω τα προβλήματα και τις ελλείψεις στη ζωή, να έχω αυτό που ονομάζουμε ψυχική ανθεκτικότητα. Να μπορώ δηλαδή να αναγνωρίζω και να εκφράζω τις ανάγκες μου, να αναλαμβάνω την ευθύνη μου, να ελίσσομαι μπροστά στα εμπόδια, να διαπραγματεύομαι, να αποδέχομαι τους περιορισμούς μου, να εμπλουτίζω τους τρόπους έκφρασης ή διαχείρισης των προβλημάτων, να νιώθω αρκετά δυνατή και με αυτοπεποίθηση.

Η γκρίνια προϋποθέτει ότι έχω την ευαισθησία να αντιλαμβάνομαι ότι τα πράγματα δεν πάνε καλά. Μπορεί να λειτουργεί ως αποφόρτιση των δυσάρεστων συναισθημάτων όταν δεν μπορώ να κάνω κάτι για να αλλάξω μια κατάσταση. Μπορεί να αποτελεί αντιπερισπασμό από την αιτία της ενόχλησής μου και να γκρινιάζω για άλλα άσχετα πράγματα, είτε το επιλέγω με επίγνωση (πχ. Δε θέλω να μοιραστώ το προσωπικό μου πρόβλημα αλλά επιλέγω να μοιραστώ κάτι από τη συναισθηματική μου κατάσταση) είτε όχι (γκρινιάζω για τα πάντα και δεν εντοπίζω αυτό που κατά βάθος μου φταίει)

Μπορεί να εκφράζω την έλλειψη, το παράπονό μου σε ευήκοα ώτα, σε κάποιον που συμπάσχει ή σε κάποιον που μπορεί να με βοηθήσει, οπότε αν πάρω την κατάλληλη στήριξη ακολουθεί ο σχεδιασμός της κατάλληλης δράσης για την επίλυση του προβλήματος.

Μπορεί να λέω σε κάποιον αυτό που με προβληματίζει ζητώντας του υπόγεια, υποννοώντας, ότι θέλω να κάνει κάτι για αυτό. Αφορά σε αυτή την περίπτωση σε ένα αίτημα για βοήθεια το οποίο όμως δεν αρθρώνεται με την ένταση, την καθαρότητα και την αμεσότητα που του αναλογεί. Η συμμετοχή μου στην επίλυση του προβλήματος εξαντλείται στη δήλωσή του και δεν αναλαμβάνω πρακτικά την ευθύνη μου σε αυτό,

καθώς εντοπίζω τις αιτίες του σε εξωτερικούς παράγοντες, σε κάποιον άλλο ή σε κάποια συνθήκη, και καθόλου στον εαυτό, δεν έχω επίγνωση δηλαδή της δικής μου συμμετοχής ή δεν είμαι διατεθειμένη να την αναλάβω. Σε αυτή την περίπτωση η φωνή της γκρίνιας είναι μια φωνή που ζητά αλλά δεν τολμά να απαιτήσει ούτε οδηγεί σε δράση, επομένως χαρακτηρίζεται από περιορισμό της επιθετικής ενέργειας για ζωή.

Σε αυτό το σημείο χρειάζεται να εξηγήσουμε λίγο περισσότερο αυτή την έννοια.

Σύμφωνα με τη Gestalt, η επαφή είναι το μέσο ανάπτυξης και αλλαγής του ανθρώπου. Όταν έρχομαι σε επαφή με το περιβάλλον έχω την επίγνωση ότι υπάρχει εκεί κάτι νέο και αφομοιώσιμο, κινούμαι προς αυτό διατηρώντας την αίσθηση ότι είμαι διαφορετική από αυτό, υπερνικώ τα εμπόδια για να το συναντήσω, οικειοποιούμαι τα αφομοιώσιμα στοιχεία και απορρίπτω τα επικίνδυνα ή τοξικά στοιχεία αυτού. Εγγενής φάση της επαφής είναι η επιθετικότητα (aggression), που περιλαμβάνει το άδραγμα του νέου και την αποδόμησή του, ώστε να απορρίψω κάποια και να αφομοιώσω άλλα στοιχεία του και έτσι να αναπτυχθώ. Μια μεταφορά του κύκλου αυτού της επαφής είναι η λήψη τροφής. Όταν πεινάω, κινητοποιούμαι για να βρω τροφή, της επιτίθεμαι (οδοντικά) για να την αποδομήσω στα συστατικά της, να συγκρατήσω τα ωφέλιμα στοιχεία της και να αποβάλω ο,τι δε μου είναι χρήσιμο.

Στην ψυχοθεραπεία Gestalt η επιθετική ενέργεια για ζωή, παίζει κεντρικό ρόλο στο να βγαίνω προς τα έξω και να κάνω επαφή με το περιβάλλον. Περιλαμβάνει λειτουργίες όπως: παίρνω πρωτοβουλίες, ρισκάρω, κάνω επιλογές, ξεπερνάω εμπόδια, αφομοιώνω, διατηρώντας την επίγνωση ότι είμαι διαφορετική. Συνδέεται με το να είμαι ενεργητική και υπεύθυνη για τον τρόπο με τον οποίο ζω τη ζωή μου και πάνω από όλα για το νόημα που δίνω σε αυτήν. Δε φέρω ευθύνη για όλες τις καταστάσεις στις οποίες μπορεί να βρίσκομαι, (για παράδειγμα σε στρατόπεδο συγκέντρωσης, σε πολύ μεγάλη φτώχεια) αλλά είμαι ενεργητικά υπεύθυνη για το πώς διάγω τη ζωή μου σε αυτό το περιβάλλον, κατ' αντιστοιχία με τη θεωρία του Frankl.

Όταν γκρινιάζω επειδή βρίσκομαι σε εγρήγορση να ελέγχω την έκβαση των πραγμάτων ή τη συμπεριφορά των άλλων, δεν υπάρχει αρκετός χώρος στη σχέση για τη διαφορετικότητα. Μπαίνω σε μια θέση συγχώνευσης (στη gestalt αυτό λέγεται συμβολή, όπως όταν δύο ποτάμια συμβάλλουν, ενώνονται και δεν μπορούμε πλέον να ξεχωρίσουμε τα νερά του ενός από του άλλου). Η σύγκρουση, η διαφωνία μας, επαναλαμβάνεται στερεοτυπικά, και εκφράζεται με τρόπο επίπεδο, στατικό, ασφαλή, δεν καταλήγουμε σε δημιουργικές λύσεις ή στο να μάθουμε κάτι καινούριο. Έτσι επιτείνεται η συγχώνευσή μας, το ότι δηλαδή δεν αναγνωρίζεται η διαφορετικότητα του καθενός μας.

Μπορεί με τη γκρίνια μου να εκφράζω την επιθετική μου ενέργεια με έναν έμμεσο, παθητικό τρόπο, είτε συνειδητά και εμπρόθετα, είτε χωρίς να το συνειδητοποιώ.

Μερικές φορές αν ως παιδί δεν μπορούσα να εκφράσω το θυμό μου, ως ενήλικας τον επικοινωνώ με έμμεσο τρόπο. Αν πχ στην παιδική μου ηλικία συχνά καταπιεζόμουν από τον έλεγχο των γονιών ή εισέπραττα εκφοβισμό από τα αδέρφια μου όταν εξέφραζα διαφωνία, ανέπτυξα άλλα μέσα για να πετυχαίνω αυτό που θέλω ή για να αντεπιτίθεται. Μπορεί να πω «δε με πειράζει ας κάνουμε ό,τι θες» και μετά να αρχίσω να εστιάζω στα αρνητικά της επιλογής σου, να γκρινιάζω για ό,τι δεν είναι τελείως άνετο σε αυτή την επιλογή. Χωρίς να το συνειδητοποιώ παίρνω αυτό που θέλω αποφεύγοντας το ρίσκο της έκθεσης, της διεκδίκησης, της ανοιχτής σύγκρουσης. Έχω ανάγκη πάνω από όλα να αποφύγω την αντιπαράθεση, καθώς δεν έχω τα εφόδια να τη διαχειριστώ. Δηλαδή δεν έχω την εμπειρία του πώς μπορούμε να συναντιόμαστε διαφωνώντας, να είμαστε μαζί και διαφορετικοί.

Μπορεί με τη γκρίνια να εκφράζεται μια εξαρτητικού τύπου συσχέτιση καθώς εξαρτώμαι από τον άλλο για να ολοκληρώσει την απαραίτητη δράση για να λυθεί ένα πρόβλημα. Αλλά και γενικότερα, η ευεξία μου, η καλή μου διάθεση εξαρτάται από τη συμπεριφορά του άλλου και συνακόλουθα η καλή ατμόσφαιρα και η καλή διάθεση του άλλου εξαρτάται από τη διάθεσή μου και το αν γκρινιάζω ή όχι.

Άλλοτε γκρινιάζω αποζητώντας να σβήσω την ακόρεστη επιθυμία μου για ολοκληρωτική αγάπη και αποδοχή χωρίς όρους, που τη μεταφράζω ως το να ικανοποιούνται όλες μου οι ανάγκες. Περιμένω ο άλλος να αντιληφθεί τις ανάγκες μου, να ανταποκρίνεται σε όλες μου τις προσδοκίες, να με αγαπά αλλά εγώ του ζητάω να αφήσει πίσω τις δικές του ανάγκες και να αλλάξει για χάρη μου. Εγώ τον αγαπώ ολοκληρωτικά?

Πολλές φορές με τη γκρίνια επαναλαμβάνω δυσπροσαρμοστικά μοτίβα στη ζωή μου: πχ ίσως έχω μεγαλώσει με την πεποίθηση ότι οι άντρες δεν είναι αξιόπιστοι, δεν προσφέρουν στις γυναίκες όσα εκείνες χρειάζονται. Στη συνέχεια ζητάω αυτά που χρειάζομαι με χαμηλή ένταση, ανάμεσα στα δόντια, γιατί δεν πιστεύω ότι θα τα πάρω κιόλας. Ο απέναντι όμως δυσφορεί, αντιδρά περισσότερο στο μη λεκτικό κομμάτι της συμπεριφοράς (τα σφιγμένα δόντια, είτε κυριολεκτικά είτε μεταφορικά: την συγκρατημένη μεν, επιθετικότητα δε) και αμυνόμενος απομακρύνεται. Έτσι το σενάριο επιβεβαιώνεται και η διαστρεβλωμένη πεποίθηση ενισχύεται, χωρίς να αποκτώ επίγνωση της δικής μου συμμετοχής σε αυτή την επανάληψη, ότι πρόκειται δηλαδή για μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Από τη σκοπιά της ψυχοθεραπείας Gestalt οι «προβληματικές» συμπεριφορές,

είναι προϊόντα της δημιουργικότητάς μας και παρουσιάζουν την μοναδικότητα του καθενός μας. Αφορούν σε μια δημιουργική προσαρμογή μας μέσα σε μια δύσκολη συνθήκη.

Όταν νιώθω ότι όσα έχω να πω δεν αναγνωρίζονται ως σημαντικά, όταν υφίσταμαι συμπεριφορά σα να είμαι κατώτερη, όταν δεν λαμβάνω αρκετή επιβεβαίωση για αυτά που βιώνω και τον τρόπο με τον οποίο τα βιώνω/ νιώθω, τότε η γκρίνια είναι μια δημιουργική προσαρμογή για να παίρνω προσοχή, να εκφράζομαι με έμμεσους τρόπους και προσεκτικά ώστε να αποφύγω την αποδοκιμασία ή την απόρριψη.

Όταν νιώθω αδύναμη, φοβισμένη, ανασφαλής, με τη γκρίνια μπορεί να ανακτώ την αίσθηση της δύναμης και του ελέγχου της δυσάρεστης κατάστασης που ζω.

Η αντίδραση που σε μια κατάσταση είναι η καλύτερη δυνατή διαχείριση, μπορεί να είναι ακατάλληλη σε άλλες περιστάσεις. Όταν μια συμπεριφορά παγιώνεται, όταν δηλαδή την εμφανίζω στερεοτυπικά χωρίς να διακρίνω αν είναι κατάλληλη ή όχι, συχνά παύει να εξυπηρετεί τις ανάγκες μου μέσα στο εκάστοτε περιβάλλον και περιορίζει το εύρος του δυναμικού και της λειτουργικότητάς μου. Περιορίζεται η ευελιξία στις αντιδράσεις μου, η επαφή μου με το περιβάλλον δεν έχει ροή.

Τα παγιωμένα μοτίβα επαφής αφορούν σε παρελθοντικές εμπειρίες επαφής που δεν ολοκληρώθηκαν ικανοποιητικά. Αυτό που έλειψε τότε αναδύεται στο παρόν, ως μια ανάγκη για μια συγκεκριμένη νέα εμπειρία επαφής. Δηλαδή επαναλαμβάνω αυτό που έκανα κάποτε αναζητώντας να ζήσω μια νέα διαφορετική, ικανοποιητική κατάληξη αυτή τη φορά. Η γκρίνια, λοιπόν, που είναι μια συμπεριφορά πολλές φορές ενοχλητική ή κουραστική, εμπεριέχει την πρόθεση για τη δημιουργία μιας «καλής Gestalt», μιας ικανοποιητικής επαφής, αλλά η αυθόρμητη αυτή πορεία κάπου διακόπτεται και χρειάζεται υποστήριξη για να εκπληρωθεί το δυναμικό του ατόμου.

Δεν μπορούμε να εξετάσουμε τη γκρίνια αποκομμένη από το πλαίσιο σχέσης μέσα στο οποίο εκφράζεται. Συνήθως όπου υπάρχει γκρίνια το ένα άτομο επαναλαμβανόμενα ζητάει κάτι, το άλλο άτομο επαναλαμβανόμενα το αγνοεί με αποτέλεσμα να υπάρχει εκνευρισμός και ενόχληση και στα δυο άτομα. Η Soule την περιγράφει ως μια αλληλεπίδραση που χαρακτηρίζεται από επιμονή στην συμμόρφωση. Στην έρευνά της, φοιτητές και παντρεμένα ζευγάρια την ορίζουν ως την επιμονή ενός ανθρώπου που θέλει να πείσει κάποιον άλλο και επαναλαμβάνει διαρκώς τα ίδια λόγια αντί να κλιμακώσει την αντίδρασή του σε μια πιο επιθετική στρατηγική πειθούς. Πώς δημιουργείται λοιπόν μια αλληλεπίδραση γκρίνιας; το ένα άτομο προσπαθεί να πείσει τον άλλο, ο οποίος αντιστέκεται σε αυτά που του λέει, δηλαδή δε συμμορφώνεται σε επίπεδο συμπεριφοράς ούτε συμμετέχει σε λεκτική σύγκρουση, και με αυτό τον τρόπο το καθιστά δυσκολότερο για αυτόν που γκρινιάζει να προχωρήσει σε πιο επιθετικές τακτικές. Και όσο περισσότερο

ο ένας γκρινιάζει τόσο ο άλλος ενοχλείται και δε συμμορφώνεται. Έτσι δημιουργείται ένας κύκλος. Σύμφωνα με τη Soule, οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τη γκρίνια είναι επίμονες ερωτήσεις, παράπονα, ικεσίες, απαιτήσεις, υπενθυμίσεις, αναστεναγμοί, σπόντες, παρακολούθηση και δημιουργία ενοχών.

Οι Caughlin & Scott, 2010, εντάσσουν τη γκρίνια στο μοτίβο ζευγαρικής σύγκρουσης «απαίτηση- απόσυρση», όπου ο ένας σύζυγος γκρινιάζει ενώ ο άλλος αποσύρεται, προσπαθώντας να αποφύγει τη σύγκρουση. Όσο πιο πολύ γκρινιάζει ο ένας τόσο ο άλλος αποσύρεται αγνοώντας τη γκρίνια ή μη απαντώντας.

Όταν αυτό παγιώνεται ως μοτίβο επικοινωνίας στο ζευγάρι, συνυπάρχει χαμηλή γαμήλια προσαρμογή, έλλειψη ικανοποίησης από τη σχέση και λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας για την ικανοποίηση από τη σχέση σε βάθος χρόνου. Η ακολουθία γκρίνια- απόσυρση είναι κυκλική, δηλαδή το ένα προκαλεί/ εντείνει το άλλο. Επομένως δεν έχει νόημα να ψάχνουμε να βρούμε τον ένα υπαίτιο, αυτόν που το άρχισε. Αν και συνήθως το κάθε μέλος της οικογένειας εντοπίζει το πρόβλημα στον άλλο υπονοώντας ότι αν διορθωθεί ο άλλος θα λυθεί το πρόβλημα.

Αλλά και στην οικογένεια με εφήβους συμβαίνει αυτό, με συνήθως τους γονείς στη θέση αυτού που γκρινιάζει. Σύμφωνα με την έρευνα του Buzzetta οι έφηβοι βιώνουν τη γκρίνια των γονέων ως υποτίμηση, ως ένα τρόπο επικοινωνίας που δεν εμπεριέχει ισοτιμία και σεβασμό, καθώς απουσιάζει το προσωπικό μοίρασμα πχ του συναισθήματος του γονέα.

Οι γονείς συχνά μεταφράζουν ως απόσυρση τις προσπάθειες των εφήβων να εγκαθιδρύσουν προσωπικό χώρο και ιδιωτικότητα. Αντιδρούν σε αυτό με γκρίνια, απαιτώντας μεγαλύτερη εμπλοκή του εφήβου στην οικογενειακή ζωή. Οι έφηβοι μπορεί αυτή τη στάση να την εισπράττουν ως κριτική ή απόρριψη, κάτι που βάλλει την αυτοεκτίμησή τους. Από την άλλη, η γκρίνια και η αυτοεκτίμηση του γονέα έχουν κυκλική συσχέτιση. Αν ο έφηβος με υπακούει ανεβαίνει η αυτοεκτίμησή μου, αν όχι, θεωρώ ότι κάτι δεν κάνω καλά ως γονιός, πληγώνεται η αυτοεκτίμησή μου και του γκρινιάζω. Αν έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση γενικά, έχω περισσότερες πιθανότητες να είμαι πολύ ελεγκτικός γονιός και να γκρινιάζω. Η' μπορεί να αποφεύγω να ακούσω τα θέματα που ζητά να μοιραστεί μαζί μου ο έφηβος και έτσι επικοινωνώ ότι η απόσυρση είναι μια κατάλληλη στρατηγική διαχείρισης. Αλλά όταν συναντώ την απόσυρση του εφήβου νιώθω αδύναμη και καταφεύγω στη γκρίνια.

Άλλο παράδειγμα όπου η γκρίνια συχνά παγιώνεται ως μοτίβο επικοινωνίας στην οικογένεια είναι στον αλκοολισμό. Αφορά στην προσπάθεια των μελών της

οικογένειας να διαχειριστούν αυτή την κατάσταση. Κάποιες φορές είναι ένδειξη για την υπερεμπλοκή τους στην χρήση: είναι απορροφημένοι από την απογοήτευση και το θυμό σχετικά με την εξάρτηση και παραμελούν τις δικές τους ανάγκες. Μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση της συζυγικής ή οικογενειακής σύγκρουσης σχετικά με το ποτό, δημιουργώντας έτσι ένα φαύλο κύκλο χρήσης που συχνά σαμποτάρει τις απόπειρες νηφαλιότητας ή θεραπείας. Μπορεί να αποτελεί κομμάτι μιας πάλης ισχύος ή σύμπτωμα της συνεξάρτησης μεταξύ τους. Ο όρος συνεξάρτηση σημαίνει ο ένας αναλαμβάνει τα προβλήματα του άλλου, καλύπτει τις ανάγκες, τα συναισθήματά, τους στόχους του σαν να είναι δικά του. Με αυτόν τον τρόπο, χάνει την επαφή με τα πραγματικά όμως δικά του θέλω.

Συχνά στις οικογένειες όπου κάποιος έχει χρόνια ασθένεια τα άλλα μέλη χρησιμοποιούν τη γκρίνια ως μέσο πειθούς για τη συμμόρφωση του ατόμου με τη θεραπεία και τη φροντίδα της υγείας γενικά. Αυτό όμως μπορεί να το εισπράττει ως κριτική, καταπιεστικό έλεγχο ή υπερπροστασία. Μπορεί να αντικατοπτρίζει μια λειτουργία συγχώνευσης στη σχέση, όπου δεν αναγνωρίζεται η αυτονομία και ο διαφορετικός τρόπος που βιώνει και επιλέγει τα πράγματα ο ασθενής. Οι συγγενείς βιώνουν έντονο στρες επειδή παίρνουν υπερβολικά πολλή ευθύνη για τη διαχείριση της ασθένειας. Η επικοινωνία στην οικογένεια συχνά δεν είναι αρκετά ανοιχτή ώστε να μαθαίνουν πότε έχουν περάσει τη γραμμή από τη βοηθητική υπενθύμιση στη μη βοηθητική γκρίνια.

Στη θεραπευτική διαδικασία χρειάζεται να υποστηρίξουμε το άτομο να αναγνωρίσει ότι η γκρίνια δεν είναι κακή, είναι η καλύτερη διαχείριση που μπορεί να κάνει μια δεδομένη στιγμή σε μια συγκεκριμένη σχέση και χωροχρονική συνθήκη. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζει την εγκυρότητα αυτών που λέει, το σχεσιακό τους νόημα και ότι με αυτό τον τρόπο εκφράζει την αναζήτηση μιας νέας καλύτερης ισορροπίας.

Δουλεύοντας με ένα ζευγάρι με αυτό το παγιωμένο μοτίβο επικοινωνίας θα υποστηρίξαμε αυτόν που γκρινιάζει να αναγνωρίσει αυτή τη συμπεριφορά ως στρατηγική για να γίνονται τα πράγματα όπως θέλει χωρίς να προκαλεί δυσαρέσκεια. Επίσης να αναλάβει την ευθύνη για αυτή τη συμπεριφορά αποδεχόμενος ότι μπορεί να αποτελεί μια κατάλληλη αντίδραση για κάποιες αλλά όχι όλες τις συνθήκες.

Θα υποστηρίξαμε αυτόν που αποσύρεται να αναγνωρίζει τις υποκείμενες συναισθηματικές ανάγκες του άλλου αλλά και να το επικοινωνεί αμέσως μόλις νιώθει ότι ο άλλος τον ελέγχει με έναν παθητικό τρόπο. Η γκρίνια μπορεί να μας κινητοποιεί αλλά είναι δύσκολο να την ακούμε όταν για παράδειγμα έχουμε χαμηλή ενέργεια.

Θα υποστηρίξαμε το ζευγάρι να εμπλουτίσουν τις δεξιότητες ενεργητικής

ακρόασης και ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ τους, ειδικά όσον αφορά στα συναισθήματά τους. Θα τους ενθαρρύνουμε να τσακώνονται αν αυτό χρειάζεται, για να βλέπουν και οι δυο μαζί τις διαφορετικές οπτικές τους για την πραγματικότητα. Είναι σημαντικό να ενισχύσουμε τον αντίθετο πόλο της γκρίνιας, την ευγνωμοσύνη, την αμοιβαία αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών ή συμπεριφορών του συντρόφου, τη συγχώρεση των αστοχιών και την αναγνώριση και αποδοχή του ποιος είναι ο άλλος.

Συμπερασματικά, η γκρίνια αφορά σε μια αντίδραση που είναι βοηθητική πολλές φορές, πχ όταν λειτουργεί ως αποφόρτιση απέναντι σε κάτι που δεν μπορώ να αλλάξω. Ενέχει την πρόθεση για σύνδεση με τον άλλο και συνδέεται με κρατημένη επιθετικότητα. Όταν παγιώνεται ως τρόπος επικοινωνίας, ως ένας ανοιχτός λογαριασμός από την παιδική ηλικία που αναζητά κλείσιμο, και ως μια λειτουργία- μονόδρομος σε μια παροντική σχέση, προκαλεί ανισορροπία και μειώνει την ευχαρίστηση μέσα στη σχέση. Σε αυτό το σημείο η χαρά μου χρειάζεται να υποστηριχθεί από περισσότερη επιθετική ενέργεια για ζωή, την ποιότητα της θέλησης, όπως αναφέρει ο Buber.

Η θέληση σχετίζεται με το να δρω πάνω στο περιβάλλον, να το ελέγξω, να το υπερβώ, (πχ όταν είναι αντίξοες οι συνθήκες). Απαιτεί ενέργεια, κινητοποίηση, διέγερση και συνδέεται με δράση. Συμπληρωματική αυτής είναι η ποιότητα της χάρης, που αφορά στο να είμαι δεκτική στη συσχέτιση, την αλληλοσύνδεση, να αποδέχομαι και να ακολουθώ αυτά που έρχονται από το περιβάλλον μου. Η δημιουργική σύνθεση και ενσωμάτωση των δύο αφορά στην εύρεση μιας λεπτής ισορροπίας. Εκεί είναι που η γκρίνια επιστρέφει στην αρχική της κοίτη, τη χαρά!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Παρασκευόπουλος Ν. (1985) Εξελικτική Ψυχολογία, τόμος 1 και 2 , εκδόσεις Αθηνά

Εισαγωγή στην Ψυχοθεραπεία Gestalt, (2013)Βασικές έννοιες, αρχές και εφαρμογές,

Gestalt Foundation

Arcidiacono, F., Pontecorvo, C., (2009) Cultural practices in Italian family conversations:

Verbal conflict between parents and preadolescents, European Journal of Psychology of Education

Buzzetta C.A., Family Conflict:

The Adolescent Experience of Parent-Adolescent Conflict and Argument. A dissertation submitted to the faculty of the graduate school of the University of Minnesota, January 2012

Caughlin J. P. & Ramey M. E. (2005) of the demand / withdraw pattern of communication in parent- adolescent dyads. In journal: personal relationships, vol 12, issue 3

Caughlin & Scott, (2010). Toward a communication theory of the demand / withdraw pattern of interaction in interpersonal relationships. In new directions in interpersonal communication research, Sage Publications

Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). Key Figures in Counseling and Psychotherapy: Fritz Perls. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Dean, E. S. (1964). Psychotherapeutic investigation of nagging. Psychoanalytic Review, 51 (4), 15-21

Denham -vaughan, S., (2005). Will and grace: an integrative dialectic central to gestalt psychotherapy. British gestalt journal, vol 14, 1

Erikson E. H. (1982). The life cycle completed. New York, NY: Norton

Fagan, J., & Shepherd, I. L. (1970). Gestalt therapy now: Theory, techniques, applications. Palo Alto, California: Science and Behavior Books.

Fairfield, M. (2004) Gestalt groups revisited: a phenomenological approach.

Gestalt Review, 8 (3), 336- 357

Ginger S. (2010) Θεραπεία Gestalt, Η τέχνη της Επικοινωνίας, εκδόσεις Ασημάκης

Heard, D., (1982) Family systems and the attachment dynamic. Journal of Family Therapy (1982) 4: 99- 116

James, M., Jongeward, D., (1978) Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments. Signet

Kozloff, M. A. (1988). Productive interaction with students, children and clients. Springfield, IL: Charles Thomas

Maslow, A., (1954) Motivation and personality. Harper & Row, Publishers

Naranjo, C. 1975. I and thou, here and now: Contributions of Gestalt therapy. In F. Stephenson, Jacobs: Dialogue in Gestalt Theory and Therapy, 1989 25, (Ed.), Gestalt therapy primer. Chicago: Charles Thomas

Neary Dunleavy K. (2007). Student Nagging Behavior in the College Classroom, Dissertation submitted to the Eberly College, West Virginia University,

Nevis E. (2007) Θεραπεία Gestalt: Θεωρία και εφαρμογές, εκδόσεις Διόπτρα

Perls, F. & Hefferline, R. & Goodman, P. (1951) Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. Souvenir Press

Roubal, J., Francesetti, G., Gecele, M., (2017) Aesthetic Diagnosis in Gestalt Therapy. Behavioral sciences

Scholsser, E. (2002). Fast food nation: The dark side of the All-American meal. New York: HarperCollins Publishers, Inc

Soule, Kari P. (2011), "The What, When, Who and Why of Nagging in Interpersonal Relationships", in Galvin, Kathleen, Making Connections, New York: Oxford University Press, p. 193

Yoshioka, M. R., Thomas, E., Ager, R., Arbor, A., (1992). Nagging and Other Drinking Control Efforts of Spouses of Uncooperative Alcohol Abusers: Assessment

and Modification. *Journal of Substance Abuse*, 4,309-318

Zinker, J. 1977. *Creative process in Gestalt therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Zinker, J. 1998. *In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families*. Gestalt Press