

Ετερόφωτοι ή Αυτόφωτοι;



Μαρία (Μάγια) Θεοχάρη,
Ψυχολόγος

Maya Theohari | LinkedIn

Είμαστε εκ φύσεως πλασμένοι να λάμπουμε από μόνοι μας. Να έχουμε το δικό μας εσωτερικό φως. Όμως κάποιες φορές επιλέγουμε να λάμπουμε μέσω της αντανάκλασης. Παίρνουμε φως από άλλους πλανήτες. Λάμπουμε ως ετερόφωτοι μέσα από το φως των σημαντικών άλλων. Η έμφυτη ανάγκη μας για να εισπράξουμε αγάπη άνευ όρων, το είδος της αγάπης που δεν θα αποσυρθεί όταν ο τρόπος που θέλουμε να υπάρχουμε δεν είναι συμβατός με τις προσδοκίες των σημαντικών άλλων, μας οδηγεί στο να αποποιούμαστε το δικό μας φως προκειμένου να τιμήσουμε τη λάμψη των άλλων. Μια παγίδα που συνήθως δεν είναι ορατή καθώς δημιουργείται μια αόρατη σύμβαση που κάποιοι υπογράφουμε με τους «σημαντικούς» άλλους. Μας τροφοδοτούν με το φως της αποδοχής και της αναγνώρισης μόνο όταν υπάρχουμε με τον τρόπο που εκείνοι θέλουν.

Και το αντάλλαγμα; Η θυσία του αυθεντικού μας εαυτού ή αλλιώς η διαστρέβλωση του εαυτού. Δεν «ακτινοβολούμε» από μόνοι μας αλλά παίρνουμε το «φως» της αναγνώρισης μέσα από τα μάτια των σημαντικών άλλων ήμαστε «λαμπεροί» σαν «ετερόφωτοι».

Το Έμφυτο Δυναμικό μας Προς την Ανάπτυξη
Κάπου υπάρχει μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχει μια κεντρική πηγή ενέργειας μέσα από την οποία αντλείται η δύναμη της ύπαρξής μας (Rogers, 1980). Ο οργανισμός, εκ φύσεως έχει μια βασική, ενστικτώδη εσωτερική δύναμη να πραγματώσει, να ενισχύσει τον εαυτό (Rogers, 1951).

Η Ανάγκη μας για Θετική Αναγνώριση
Διανύοντας τον δρόμο της ζωής μας προς την ολοκλήρωσή μας, εκ φύσεως, έχουμε την ανάγκη να νοιώθουμε αποδεκτοί, αρεστοί, αγαπητοί (Merry, 2012).

Η επίγνωση του εαυτού επιτυγχάνεται μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους, το περιβάλλον που ζούμε, τις εμπειρίες μας (Rogers, 1989). Ειδικά στα πρώτα και ευαίσθητα χρόνια της ζωής κυρίως είμαστε πολύ πιο ευαίσθητοι στις αντιδράσεις και τις αξιολογήσεις κυρίως των γονιών αλλά και των σημαντικών που συναναστρεφόμαστε.

Από τη στιγμή που ερχόμαστε στη ζωή σιγά σιγά μαθαίνουμε μέσα από το έμμεσο και άμεσο περιβάλλον να αναγνωρίζουμε τις αποδεκτές και απορριπτέες συμπεριφορές (Rogers, 1951). Έχουμε την ανάγκη να εισπράτουμε αγάπη, αποδοχή και αναγνώριση από τους σημαντικούς άλλους

(Cervone & Pervin, 2008) και αυτό πολλές φορές έρχεται μέσα από την αξιολόγηση των άλλων και συντελεί στην ανάπτυξη του αυτοσεβασμού και της αυτοαξιολόγησής μας.

Οι Όροι Αξίας

Η ανάγκη του ατόμου λοιπόν για θετική αναγνώριση είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας και προσδιορίζει την ύπαρξή του καθώς σπάνια θα εισπράξει την «άνευ όρων αποδοχή» μέσα από όλες τις εμπειρίες (Cooper, 2007). Το πιο πιθανό και αυτό που κυρίως συμβαίνει είναι ότι το άτομο από την στιγμή της ύπαρξής του θα εισπράττει «υπό όρους αποδοχή». Οι όροι μέσα από τους οποίους αξιολογούμαστε, οι «όροι αξίας», αφορούν τον τρόπο που οι σημαντικοί άλλοι θέλουν να είμαστε (Μέρυ, 2001). Έτσι πολλές φορές προκειμένου να εισπράξουμε αποδοχή και αγάπη επιλέγουμε να είμαστε αυτό που άλλοι θέλουν να είμαστε, ουσιαστικά έτσι ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των άλλων (Rogers, 1989).

Ας αναφέρουμε για παράδειγμα πως ένα μικρό κορίτσι που προσέχει και φροντίζει το μικρό της αδελφάκι θα εισπράττει θετικά σχόλια και επιβράβευση ενώ αντιθέτως εάν το ζηλεύει και αδιαφορεί θα αξιολογείται αρνητικά. Το παιδί αναπτύσσει «περίπλοκα μοτίβα σχέσεων» μέσα από τις αντιδράσεις των σημαντικών άλλων τα οποία και προσδιορίζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του και παράλληλα τον τρόπο που αλληλεπιδρά με το περιβάλλον (Cooper, 2007).

Όσο το παιδί αναπτύσσεται, οι συσχετίσεις μεταξύ των εμπειριών του και της θετικής αποδοχής που εισπράττει ενδοβάλλονται και αφομοιώνονται, γίνονται μέρος της ύπαρξής του (Cooper, 2007). Έτσι το παιδί αξιολογεί θετικά τον εαυτό για κάποιες συμπεριφορές του χωρίς να χρειάζεται να το αξιολογήσουν θετικά οι σημαντικοί άλλοι καθώς αυτό έχει ήδη ενσωματωθεί στο δικό του σύστημα αξιολόγησης (Cooper, 2007). Για παράδειγμα, το παιδί αναγνωρίζει ότι δεν περιμένει πλέον «την επιβράβευση» από τους γονείς του επειδή φροντίζει το μικρό του αδελφάκι καθώς το ίδιο «επιβραβεύει» τον εαυτό του για αυτή τη συμπεριφορά.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα «θετικής αξιολόγησης» μέσα από μια αποδεκτή και αρεστή συμπεριφορά. Έρχεται και ενσωματώνει - ενδοβάλλει ένα πολύπλοκο σύστημα σχέσεων και αξιολογήσεων για συμπεριφορές του μέσα από την αποδοχή που το ίδιο το παιδί προσφέρει στον εαυτό του, καθώς έχει ήδη αποκτήσει «όρους αξίας» (Rogers, 1959).

Με αποτέλεσμα, να αφιερώνει περισσότερο χρόνο για να φροντίσει το μικρό της αδελφάκι σε σχέση με αυτό που θα ήθελε, καθώς αναζητά την αυτό-αποδοχή (Cooper, 2007). Με άλλα λόγια, έχει αποκτήσει ένα σετ από «ενδοβαλλόμενες» αξίες - αξιολογήσεις το οποίο μπορεί να μην είναι συμβατό και αναγκαίο σύμφωνα με την οργανισμική διεργασία και τον τρόπο ύπαρξης (Rogers, 1951).

Παράλληλα, και όσο το παιδί αναπτύσσεται, μέσα από την ανάγκη του για θετική αυτό-εκτίμηση, αρχίζει να αντιλαμβάνεται τις εμπειρίες του επιλεκτικά (Cooper, 2007). Έτσι λοιπόν, οι εμπειρίες του οι οποίες είναι συμβατές με τους «όρους αξίας» αλλά είναι και είναι αυτές που του προκαλούν θετική αυτό-αξιολόγηση επιλέγονται, συμβολοποιούνται και εντάσσονται στη δομή του εαυτού. Οι «όροι αξίας» έχουν ήδη δημιουργήσει στο παιδί ένα καταστατικό βάσει του οποίου αναπτύσσεται, και σαν ενήλικας πλέον συνεχίζει να το ακολουθεί και ενδεχομένως να το «εμπλουτίζει».

Ως εκ τούτου, το άτομο αισθάνεται άνετα μέσα από τις εμπειρίες που αντανακλούν μια συμβατότητα και έτσι συμβολίζονται και ενσωματώνονται με ακρίβεια στο επίπεδο της συνείδησης, δομούν την γενικότερη υπόσταση του εαυτού (Cooper, 2007). Από την άλλη πλευρά, οι εμπειρίες που δεν συνάδουν και δεν είναι συμβατές με τον καταστατικό του χάρτη, τους «όρους αξίας» που έχει δημιουργήσει, αυτές και του δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα και δεν το κάνουν να νοιώθει άνετα (Cooper, 2007). Είναι λοιπόν πολύ πιθανό να αφήνει αυτές τις εμπειρίες σε προ-ανακλαστικό επίπεδο, αποφεύγοντας να τις αντιληφθεί και να τις εντάξει με ακρίβεια στο επίπεδο της συνειδητότητας, να τις ενσωματώσει στη γενική ιδέα του εαυτού (Rogers, 1959). Ο Rogers (1951) αναφέρει πολύ χαρακτηριστικά ότι η διεργασία αυτή είναι μια «υπό-αντίληψη», μια διάκριση χωρίς ανακλαστική συνείδηση που μπορεί να επιτευχθεί μέσα από δυο στρατηγικές συμπεριφοράς: άρνηση και διαστρέβλωση.

Συνεχίζοντας λοιπόν και το παράδειγμά μας, το μικρό κορίτσι μπορεί να αρνηθεί ότι ουσιαστικά βαριέται την φροντίδα του μικρού της αδελφού και να μετατρέψει - να διαστρεβλώσει δηλαδή την αίσθηση πλήξης σε κούραση και εξάντληση.

Προκειμένου να εισπράξουμε αναγνώριση και αποδοχή κάποιες φορές θυσιάζουμε τις δικές προτιμήσεις και επιλέγουμε με βάση τις προτιμήσεις των σημαντικών άλλων.

Με το πέρασμα των ετών το άτομο αναπτύσσεται και διαμορφώνεται καθώς αλληλεπιδρά μέσα σε ένα περιβάλλον που αποτελείται από σημαντικούς άλλους (γονείς, φροντιστές, δάσκαλοι, καθηγητές) (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Η ανάγκη μας για θετική αναγνώριση είναι έμφυτη και προσδιορίζεται μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σημαντικούς άλλους που όμως εμπεριέχει και ένα τίμημα καθώς ενδέχεται να συνοδεύεται από πολλαπλές αξιολογήσεις (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002).

Τί συμβαίνει όταν από τους «σημαντικούς άλλους» σε κάθε δραστηριότητα, σε κάθε επιλογή και απόφαση έρχεται η απαξίωση, η κριτική, και η απόρριψη έναντι μιας δραστηριότητας, επιλογής ή και απόφασης που την προβάλλουν ως πιο σωστή και πιο κατάλληλη; (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Σε αυτή την περίπτωση η αξιολόγησή τους είναι θετική, μόνο εφόσον έχουμε επιλέξει αυτό που αρέσει σε εκείνους και κατ' επέκταση οδηγούμαστε σε αξιολόγηση του εαυτού μέσα από τις αντιδράσεις των άλλων (Μέρυ, 2001). Μέσα από αυτό το πρίσμα, διαμορφώνουμε μια αυτό-εικόνα σύμφωνα με τις επιρροές των άλλων, αξιολογούμε τον εαυτό μέσα από την οπτική των άλλων. Έτσι το κέντρο αξιολόγησης αντί να είναι δικό μας εσωτερικό κομμάτι της προσωπικότητά μας και των δικών μας αξιών μεταφέρεται στους εξωτερικούς αξιολογητές, στους «σημαντικούς» άλλους (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002).

Σε αυτό το σημείο είναι πιθανό να δημιουργείται μια αντίφαση μέσα μας καθώς ακολουθούμε ένα δρόμο που δεν έχουμε επιλέξει και καταλήγουμε να αλλάζουμε την αντίληψη, την επιλογή και την συμπεριφορά μας προκειμένου να υπάρχει ένα εσωτερικό ταίριασμα (Rogers, 1989).

Παράλληλα βιώνουμε μια απειλή η οποία γίνεται αντιληπτή σαν μια εσωτερική πίεση ένα επίμονο και μερικές φορές αόριστο άγχος που μας είναι δύσκολο να το εξηγήσουμε (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Σε αυτή την περίπτωση η άμυνα παίρνει τη σκυτάλη και τελικά καταλήγουμε να μειώσουμε την απειλή μέσα από την άρνηση των προτιμήσεών μας, και την αλλαγή της αντίληψης και των απόψεων, προκειμένου να οδηγηθούμε συναισθηματική συμβατότητα (Rogers, 1989). Είναι προφανές, πως η ανάγκη μας για θετική αξιολόγηση είναι τόσο ισχυρή που μπορεί να μας οδηγήσει σε απομάκρυνση από τις εμπειρίες που έχουν προσωπική αξία (Cervone & Pervin, 2008).

Καταλήγουμε να νοιώθουμε έξυπνοι όταν οι άλλοι μας θεωρούν έξυπνους, αρεστοί όταν οι άλλοι μας θεωρούν καλούς, αποδεκτοί όταν οι άλλοι μας αποδέχονται

Έτσι λοιπόν «η τιμήση του εαυτού περνά μέσα από τα μάτια και την έγκριση των άλλων» (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Επιπροσθέτως, δημιουργείται ένα κίνητρο με σκοπό την διατήρηση, την βελτίωση ή και την αλλαγή του εαυτού προκειμένου να εισπράττουμε πάντα την έγκριση και την αποδοχή. Σε αυτή την περίπτωση χάνουμε βαθμιαία την εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποποιούμαστε συναισθήματα και απόψεις όταν αμφισβητείται η εγκυρότητα και η σημασία των εμπειριών μας (Ιωσηφίδη & Ιωσηφίδης, 2002). Σταδιακά χάνουμε την προσωπική μας λάμψη και αναζητούμε όλο και περισσότερο την δανεική λάμψη από τους άλλους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Ιωσηφίδη, Π. & Ιωσηφίδης, Ι. (2002). Η προσωποκεντρική προσέγγιση του C. Rogers. Στον Γρ. Ποταμιάνος, και Συν. (Επιμ.), *Θεωρίες Προσωπικότητας και κλινική πρακτική*, 5η έκδοση-αναθεωρημένη (σελ. 197-245). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μέρυ, Τ. (2001). Πρόσκληση στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση. Καστανιώτη: Αθήνα.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2008). *Θεωρίες Προσωπικότητας Έρευνα και Εφαρμογές*. Αθήνα: Gutenberg.
- Cooper, M. (2007). Developmental and personality theory, In Mick Cooper, Maureen O'Hara, Peter F. Schmidn & Arthur C. Bohart (Eds) *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy & Counseling* (2nd ed.), UK: Palgrave Macmillan.
- Merry, T. (1992). Some Characteristics of Effective Therapeutic Contributions.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 1-24). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Rogers, C. R. (1889). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, As Developed in the Client-Centered Framework. In H. Kirschenbaum and V. L. Henderson (Eds.) *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.