

Δημοσιογραφική έρευνα(φάκελος) με τίτλο: «Αναδείξτε τον καλύτερο εαυτό σας»(Αύγουστος 2011).

Ερωτήσεις: Έρικα Βαραγγούλη, δημοσιογράφος(περιοδικό “Psychologies”)

Απαντήσεις: Σάββας Μπακιρτζόγλου, ψυχολόγος-ψυχαναλυτής.

1.Μεγαλώνουμε και ζούμε σε μια κοινωνία που ακούμε συχνά ότι πρέπει να δώσουμε τον “καλύτερο” εαυτό μας: στο σχολείο, στην εργασία, σε μια κοινωνική συνάντηση... Πώς η κοινωνία επηρεάζει/διαμορφώνει αυτό που θεωρείται “καλός” εαυτός;

Η έννοια του «καλού» εαυτού είναι ευρύτατη και μπορεί να συνυποδηλώνει διαφορετικά πράγματα. Η κοινωνική απαίτηση για τον «καλύτερο» εαυτό μας δείχνει να αντανakλά, μεταξύ πολλών άλλων, και τις ανταγωνιστικές επιταγές της ενεστώσας στοχοθηρικής εποχής που γυρεύει από τους ανθρώπους τις βέλτιστες επιδόσεις και τις ύψιστες αποδόσεις.

Είναι προφανής η σχετική υποκειμενικότητα της ιδέας του «καλού» η «κακού» μας εαυτού. Ποιος εν τέλει μπορεί να κρίνει πόσο «καλύτερα» η χειρότερα αντιδράσαμε στην τάδε η την δείνα περίσταση; Τα κοινωνικά δεδομένα(προκαταλήψεις, στερεότυπα κ.λ.π) συνδιαμορφώνουν μαζί με τα ατομικά γνωρίσματα του καθενός μας(π.χ βαθμός ενοχικότητας του υποκειμένου) την αντίληψη του καλού και του κακού.

Ο «καλός» μας εαυτός είναι σε δράση κάθε φορά που νοιώθουμε ότι είμαστε λειτουργικοί στους τρεις βασικούς άξονες της ανθρώπινης διαδρομής: στην αγάπη(σχέσεις), στη δουλειά(απασχόληση, δημιουργικότητα), στην υγεία(ικανότητά μας να την περιφρουρούμε). Καλώς εχόντων των πραγμάτων το μέγεθος της λειτουργικότητας του εαυτού μας διακυμαίνεται μέσα σ’ένα continuum αποχρώσεων «καλού» και λιγότερο καλού εαυτού. Μόνο σε περιπτώσεις εκσεσημασμένης ψυχοπαθολογίας (παθολογία του ναρκισσισμού) δείχνουν να εγκαθίστανται με οργανωμένο τρόπο οι αρνητικές εκδηλώσεις του «κακού» εαυτού με τις προσήκουσες συνέπειες τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

2.Στην πραγματικότητα, τι σημαίνει για εσάς “καλός εαυτός” καθενός από εμάς; (π.χ. Είναι μια ιδιότητα/κατάσταση σε σχέση με το κοινωνικό σύνολο ή μια ικανότητα να είμαστε σε επαφή με κάποια χαρακτηριστικά/χαρίσματα/ταλέντα δικά μας;)

Σκέπτομαι ότι πρόκειται για μια αρμονική και λυσιτελή συνδιαλλαγή και συμβιβασμό στον ανταγωνισμό ανάμεσα στις απαιτήσεις των ατομικών μας (υποκειμενικών) χαρακτηριστικών από τη μια και στις υποχρεώσεις των κοινωνικών αναγκών από την άλλη. Η (εξωτερική)κοινωνική πραγματικότητα βασίζει την αυτοσυντήρηση του είδους πάνω σε κανόνες-νόμους οι οποίοι συχνά παγιώνονται με τη μορφή ιδεωδών(ιδανικών) η στερεοτύπων. Επί παραδείγματι το ιδανικό του γενναίου στρατιώτη, του πετυχημένου-πλούσιου επιστήμονα η επιχειρηματία κ.λ.π. Την ίδια στιγμή όμως «ελλοχεύει» η (εσωτερική) ατομικότητα ενός εκάστου εξ ημών, δηλαδή η προσωπική γκάμα των επιθυμιών, ιδεών, αντιλήψεων η οποία περιλαμβάνει τα (μοναδικά) χαρακτηριστικά προσωπικότητας, κλίσεις, ταλέντα, κληρονομικές καταβολές κ.λ.π. Έχουν χαθεί ολόκληρες ζωές ανθρώπων εκεί όπου η ατομικότητα

θυσιάζεται και υπεξαιρείται στο όνομα των κοινωνικών ιδεωδών. Προκύπτουν τότε «ψευδοκαλοί» εαυτοί, το σύνδρομο του «καλού παιδιού» και του καθωσπρεπισμού. Ο «καλός εαυτός» η μάλλον η εικόνα του (ψευδο)καλού εαυτού μπορεί από τη μια να συνάδει με τα κοινωνικά-εξωτερικά ιδεώδη αλλά από την άλλη να είναι σοβαρά επιζήμια για το ευ ζήν και την ψυχοσωματική μας ακεραιότητα(κατάθλιψη, σωματικά νοσήματα) επειδή παραγκωνίζεται(ύβρις!!) η αληθινή μας φύση. Η τραγωδία του Ευριπίδη «Βάκχες»θα είχε να μας διδάξει πολλά επί τούτου.

Από την άλλη μεριά εάν προεξάρχει (εγωκεντρικά) η ικανοποίηση των ατομικών μας επιλογών και επιθυμιών έτσι ώστε να ανακουφίζόμαστε μονίμως σε βάρος της κοινωνικής συνοχής, τότε ξετυλίγεται θορυβωδώς σε όλο του το μεγαλείο ο κάκιστος εαυτός μας (παρορμητική-εκφορτιστική βίαιη συμπεριφορά, ασέβεια, παραβατικότητα, σεξουαλική διαστροφή, εν γένει παραγνώριση των άλλων).

3. Πώς αναγνωρίζουμε ποιος είναι ο “καλός” μας εαυτός; (Είναι μια συμπεριφορά που καταφέραμε να δείξουμε ελάχιστες φορές στη ζωή μας, αυτό που θα θέλαμε -ιδανικά- να είμαστε, ο “καθημερινός” εαυτός μας -στις καλές στιγμές του- ή... ;)

Μα, εκ του αποτελέσματος!!! Είναι αυτό το βαθύ αίσθημα ικανοποίησης, συγκινησιακής ρευστότητας, δημιουργικότητας και ανείπωτης χαράς, η αίσθηση του μέτρου που έχουμε κάθε φορά που τα «βρήκαμε» τόσο με τον εαυτόν μας όσο και με τους άλλους. Στην αντιπέρα όχθη, να ένα παράδειγμα «κακού» εαυτού. Θυμάμαι την περίπτωση μιας ασθενούς, φοιτήτριας τότε σε μια πανεπιστημιακή σχολή, με καλές επιδόσεις η οποία όμως κάθε φορά που βρισκόταν σε εξεταστική περίοδο εμφάνιζε σοβαρά δερματολογικά προβλήματα. Είχε συμμορφωθεί με το έξωθεν ερχόμενο συλλογικό ιδεώδες(είναι πολύ “high” να φοιτάς σε μια τέτοια σχολή...) με αποτέλεσμα να αποκοπεί από την ενορμητική γνησιότητα του εαυτού της: θα της άρεσε να σπουδάσει μουσική και τραγούδι, γι αυτά χτυπούσε η καρδιά της, εκεί ακριβώς ο «καλός» εαυτός της θα έβρισκε γόνιμο έδαφος να εκφραστεί. Επίσης, στο Θεραπευτήριο Χρονίων Παθήσεων Ανατολικής Αθήνας όπου βρίσκομαι τα πρωινά, υποστηρίζουμε ανθρώπους οι οποίοι λόγω της προεξάρχουσας ναρκισσιστικής ψυχοπαθολογίας τους(διαταραχές προσωπικότητας) δεν μπόρεσαν να ενεργοποιήσουν τον «καλό» λειτουργικό τους εαυτό. Τα αποτελέσματα των επιλογών τους ήταν τραγικά. Πάντα σε ρήξη με τους κοινωνικούς και οικογενειακούς θεσμούς, ξόδεψαν άσκοπα τη ζωή τους, την ξεπούλησαν ως επιμηθείς και την έκαψαν μέσα στην φωτιά των ασυγκράτητων παθών τους.

4. Γιατί συχνά δεν εξωτερικεύουμε τον “καλό” μας εαυτό αλλά υιοθετούμε συμπεριφορές που δεν μας εκφράζουν (ή που μας κάνουν να απορούμε αργότερα...);

Τελικά το θέμα της ενεργοποίησης του καλού-λειτουργικού μας εαυτού δεν είναι κατ'ανάγκη απλό και όταν αυτή «βραχυκυκλώνει» τα αίτια διαφέρουν κατά περίπτωση. Στην πραγματικότητα το ξεδίπλωμα του κακού εαυτού μας δεν είναι παρά η «αρνητικοποίηση» του καλού. Συμβαίνει ενίοτε τυχόν γνωστοί μας να ομολογούν ότι το ξεδίπλωμα του θετικού εαυτού τους θα τους καθιστούσε ευάλωτους, βορρά στις εκμεταλλευτικές ορέξεις των άλλων. Αυτοί οι ίδιοι συνήθως μετανιώνουν αργότερα για την μικροψυχία τους και ενοχοποιούνται επειδή δεν πρόλαβαν να εσωτερικεύσουν το καλό μέσα τους. Κάποιοι επίσης μπορεί να βρίσκουν (ασυνείδητα) σαδομαζοχιστικό ενδιαφέρον υποδυόμενοι τον «κακό» της παρέας. Σε

άλλες περιπτώσεις ανθρώπων είναι οι μηχανισμοί αποτυχίας που έχουν το πάνω χέρι στη ζωή τους μ'έναν επαναλαμβανόμενο τρόπο, έτσι ώστε επί μονίμου βάσεως να οργανώνουν και τελικά να γεύονται μια «κακιά» μέρα. Άλλοτε πάλι η επίδειξη του κακού του εαυτού είναι-ατυχώς- το μοναδικό «τρικ» που κάποιος διαθέτει έτσι ώστε να μην περνάει απαρατήρητος. Ένας ασθενής μου όντας ο ίδιος το υπάκουο, συνεσταλμένο, πειθήνιο και τελικά πετυχημένο παιδί των γονιών του μου εξιστορούσε σε πιο βαθμό ο αδερφός του δεν μπορούσε παρά να είναι, εξ' αντανακλάσεως, ο «αλήτης» της οικογένειας. Η κατάθλιψη επίσης μπορεί να ευθύνεται για κάποιες μορφές αναστολής της λειτουργίας του καλού μας Εγώ. Τέλος, όπως προαναφέρθηκε, στις διαταραχές προσωπικότητας και συμπεριφοράς(π.χ. οριακές οργανώσεις) το υποκείμενο δε μπορεί παρά να συμπεριφέρεται αρνητικά αλλά το χειρότερο είναι ότι σπανιότατα τύπτεται γι αυτό(δεν έχει εναισθησία).

5. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον “καλό” μας εαυτό να αναδυθεί; (π.χ. Επιδιώκοντας συναισθηματική ισορροπία, τη δημιουργικότητα, με την ψυχανάλυση...;)

Πράγματι, τι θα περιμένατε να σας απαντήσει ένας ψυχαναλυτής; Κάποιες φορές ρωτάμε, ξέροντας η υποψιαζόμενοι εκ των προτέρων την απάντηση, έτσι για να βεβαιωθούμε. Λοιπόν, αν ρωτάγατε έναν κληρικό το πιθανότερο είναι να σας συνιστούσε φυλαχτά, ξεμάτιασμα, ευχέλαιο ακόμα και εξορκισμό για τις πολύ δύσκολες περιπτώσεις. Θα σας δυσαρεστήσω ενδεχομένως, αλλά η διαχείριση των δυσλειτουργιών του εαυτού μας είναι πάντα ένα επίμονο και δυσεπίλυτο θέμα και η αντιμετώπισή του προϋποθέτει την ανάλογη σοβαρότητα, χρόνο και βοήθεια από έμπειρους επιστήμονες της ψυχικής υγείας. Ειδικότερα στις περιπτώσεις όπου το κακοήθες –καταστροφικό-δυσλειτουργικό Εγώ μας είναι για τα καλά εγκατεστημένο υπονομεύοντας την ποιότητα της ψυχοσωματικής ζωής εαυτού και αλλήλων καθίσταται επιτακτικότερη η ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία ή ψυχανάλυση. Στην ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία ασθενής και ψυχαναλυτής κάθονται και συνομιλούν σε δυο αντικριστές πολυθρόνες (face en face). Στην ψυχανάλυση ο ασθενής μιλάει ξαπλωμένος σ'ένα ντιβάνι και ο ψυχαναλυτής τον ακούει από πίσω του καθισμένος σε μια πολυθρόνα. Εδώ η συχνότητα των συναντήσεων είναι μεγαλύτερη. Και στις δύο περιπτώσεις επιχειρείται η ανάδυση του φωτεινού εαυτού μας μέσα από τον εντοπισμό, την αποφόρτιση των αιτίων(π.χ. φόβοι, τραυματικά δεδομένα, κληρονομικότητα κ.λ.π) και την επεξεργασία του «σκληρού»-αρνητικού πυρήνα που τροφοδοτεί τις αντικοινωνικές συμπεριφορές μας.

6. Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι που μας κάνουν να “θάβουμε” τον καλό μας εαυτό; (Αν μπορείτε για καθέναν από αυτούς γράψτε μας λίγα λόγια για το πώς επενεργούν μέσα μας.)

Γιατί να μην τον «θάβουμε» αν όχι πάντα, τουλάχιστον σε ορισμένες περιπτώσεις, αν αυτό ενέχει-ατυχώς- συμφέροντα νοήματα κέρδη και οφέλη(συνήθως ασυνείδητα) για την ψυχική μας οικονομία; Φερ'ειπείν αν πρόκειται για την οικογένεια πώς αλλιώς θα εκδικηθείτε-τιμωρήσετε τους γονείς σας όταν είστε πολύ οργισμένος(η) μαζί τους; Ή στο πεδίο του έρωτα όταν φοβόμαστε την επερχόμενη αντικειμενοτρόπο εγγύτητα ή βιώνουμε την παρουσία του άλλου ως επιδρομή και εισβολή μέσα μας πώς να μην ξετυλίγουμε τον «κακό» μας εαυτό βάζοντάς το στα πόδια ή στρεφόμενοι παντοιοτρόπως εναντίον του δεσμού; Και γιατί ακόμα να μην τα κάνουμε μαντάρα στα επαγγελματικά αν φοβόμαστε την επιτυχία η ενοχοποιούμαστε με αυτήν(σύμπλεγμα ευνουχισμού); Δε θα σχολιάσουμε εδώ τις περιπτώσεις σοβαρών

διαταραχών όπου η εγκατάσταση των φαινομένων αυτοκαταστροφής και ετεροκαταστροφής(κακοήθης- αρνητικός εαυτός) συνιστά καθήλωση του Εγώ του υποκειμένου σε πρώιμα στάδια της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης (πρώτο εξάμηνο της ζωής).

7. Ειδικότερα, πώς επηρεάζει την ικανότητά μας να πιστεύουμε και να εξωτερικεύουμε τον “καλύτερο” εαυτό μας ο τρόπος που μας μεγάλωσαν οι γονείς μας;

Χωρίς να παραγνωρίζουμε το ρόλο των κληρονομικών παραμέτρων(γενετικές προδιαθέσεις) στην εν γένει οργάνωση του εαυτού μας, οι περιβαλλοντολογικοί παράγοντες (οικογένεια, σχολείο, πολιτιστικά δεδομένα κ.λ.π) σίγουρα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη μικρότερη η μεγαλύτερη ευκολία ανάδυσης του καλού-λειτουργικού μας εαυτού. Τα παιδιά θέλοντας και μη ομοιάζουν(ταυτίζονται) με τα πρότυπα, δηλαδή με τους σημαντικούς άλλους στη ζωή τους από τους οποίους αρχικά εξαρτώνται(γονείς, συγγενείς, δάσκαλοι κ.λ.π.). Το αξιοπερίεργο είναι ότι αναπαράγουν συνήθως, καθώς μεγαλώνουν, όχι μόνο τις φωτεινές πλευρές των προτύπων αλλά και τις βλαπτικές τους, τις αρνητικές, αυτές τις οποίες θα απεύχονταν να φέρουν οι ίδιοι στην ιδιοσυγκρασία τους ως ενήλικες. Κατά συνέπεια οι λειτουργικοί γονείς που διαθέτουν ευχερείς «καλούς» εαυτούς πλάθουν παιδιά-κατά το δικό τους μοντέλο- ζωντανά και δημιουργικά. Αντίθετα τα φαινόμενα της «δηλητηριώδους διαπαιδαγώγησης»(αποθάρρυνση, αυταρχισμός, παραμέληση, κακοποίηση) τιτρώσκουν ανεπανόρθωτα το αναπτυσσόμενο Εγώ και συσκοτίζουν αποφασιστικά το καλό μέσα τους.

8. Πώς συνδέεται η σχέση που αναπτύξαμε με τους γονείς μας με τη δημιουργία συμπλεγμάτων (κόμπλεξ);

Κάθε κορυφαίο(μάλλον τραυματικό)συμβάν-γεγονός στη ζωή ενός παιδιού είναι ικανό να δημιουργήσει ένα σύμπλεγμα. Τα συμπλέγματα σχηματίζονται στα πρώτα χρόνια της ζωής, μέσα στο ιδιαίτερο περιβάλλον(πρωτίστως οικογένεια-γονείς) του υποκειμένου. Ιδού ένα οικουμενικό παράδειγμα: η γέννηση ενός μικρότερου αδερφού. Το γεγονός βρίσκει ενδεχομένως τη μητέρα να παραμελεί το μεγαλύτερο παιδί, εξαντλημένη από τις φροντίδες για το νεογέννητο, οπότε το πρώτο συνήθως ζηλεύει εποφθαλμιά το βρέφος και του επιτίθεται. Βιώνει για το μικρό αδερφάκι του αντιφατικά(αμφιθυμικά) συναισθήματα αγάπης και μίσους, επιθυμίας για συμφιλίωση και επιθετικότητας. Η συνισταμένη των αντιφατικών συγκινήσεων(συγκρούσεις) συνεπάγεται άγχος. Μπορεί ακόμα να αντιδρά αρνούμενο το σχολείο, ή παλινδρομεί μιμούμενος την ατελή ομιλία του μικρού και χάνοντας τον έλεγχο των σφιγκτήρων. Στον ψυχισμό του παραμένουν ίχνη(τραυματικές εγγραφές) τα οποία μπορούν να ενεργοποιούνται όταν στο «εδώ και τώρα» ζει εμπειρίες ανάλογες με αυτήν του «εκεί και τότε». Θα αναπτύξει ενδεχομένως ένα –ας το βαφτίσουμε-«σύμπλεγμα του μικρότερου αδερφού» οπότε αργότερα μπορεί να δείχνει ευαίσθητος και ευερέθιστος απέναντι στην αδικία και κάθε μορφή «ανισότητας» η οποία του υπενθυμίζει το «άδικο» που υπέστη, θα αναπτύξει ενδεχομένως επαναστατικές προδιαθέσεις κ.λ.π.

Βλέπουμε λοιπόν με ποιόν τρόπο ένα σύμπλεγμα μπορεί να συνεισφέρει (ατυχώς) λίγο ως πολύ στην οργάνωση της προσωπικότητας του υποκειμένου. Σε πιο ακραίες περιπτώσεις τα συμπλέγματα μπορεί να παίρνουν τη μορφή σοβαρών ψυχικών διαταραχών.

9. Πώς τα κόμπλεξ μας κρατούν μακριά από τον “καλό” εαυτό μας;

Μα επειδή οργανώνονται επί τραυματικού εδάφους(τραυματικά συμβάντα). Η οποιαδήποτε αρνητική συμπεριφορά μας τείνει να ερείδεται επί ενός η περισσοτέρων τραυματικών στιγμιότυπων. Εντοπίσατε κάποιο επαναλαμβανόμενο αρνητικό-αντικοινωνικό φέρσιμο; Ψάξτε το τραυματικό του υπόστρωμα. Να ένα παράδειγμα: ένας νέος μεγαλώνει μ’έναν απορριπτικό, αυστηρό και απόμακρο πατέρα, ο οποίος αποθαρρύνει κάθε ένδειξη αυτονόμησης και ανδρισμού του γιού του. Στη συνέχεια το αγόρι κατακλύζεται από «αιμορραγικό» άγχος κάθε φορά που καλείται να αναλάβει τις ευθύνες της ενηλικίωσης και της σεξουαλικής (ανδρικής) ταυτότητάς του. Δυσκολεύεται να ομοιάσει(να ταυτιστεί) με το πρότυπο(τον πατέρα) επειδή αυτό είναι απορριπτικό. Πρόκειται για το «σύμπλεγμα του ευνουχισμού» το οποίο έχει τις ρίζες του στη σχέση του αγοριού μ’έναν δυνάστη πατέρα. Θα σας φαινόταν περίεργο αν, κάτω απ’αυτές τις ψυχολογικές-συμπλεγματικές συνθήκες, τον εγκατέλειπε ο θετικός-λειτουργικός εαυτός του τόσο στην επαγγελματική όσο και στην κοινωνική και σεξουαλική του ζωή;

10. Σε ποιες περιπτώσεις είναι πιθανότερο να εκδηλώσουμε κάποιο κόμπλεξ στη ζωή μας;

Γενικά τα συμπλέγματα έχουν πρόσφορο έδαφος να οργανωθούν στις περιπτώσεις εκείνες όπου μεγαλώσαμε σ’ένα στερητικό και άρα τραυματικά ερεθιστικό περιβάλλον, χωρίς πάντα να ξεχνούμε και την ενδεχόμενη κληρονομική μας προδιάθεση προς την εμφάνιση συμπλεγμάτων. Πιο συγκεκριμένα, ιδού μερικά τραυματικά δεδομένα στη παιδική μας ζωή τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε συμπλεγματικούς σχηματισμούς στη συνέχεια του βίου μας:

- η σεξουαλική έκθεση ή διέγερση των παιδιών
- μια απώλεια
- σκληρές βίας
- εγχειρήσεις σε μικρά παιδιά
- η γέννηση αυτή καθεαυτή όταν είναι τραυματική
- οι υπερβολικές(ερεθιστικές) ή ατελείς (ελλειμματικές)ικανοποιήσεις του παιδιού από το περιβάλλον(μητέρα).

11. Ποια είναι τα κόμπλεξ που συναντάμε συχνότερα; Πού οφείλεται, κυρίως, καθένα από αυτά;

Θα απαριθμήσω τα «διασημότερα» συμπλέγματα για τα οποία, ως εκ τούτου , οι

περισσότεροι έχετε ακούσει (η διαβάσει):

-το σύμπλεγμα κατωτερότητας: πρόκειται για ένα σύνολο χαρακτηριστικών συμπεριφοράς που αποσκοπούν στο να απομακρύνουν ένα επώδυνο αίσθημα μικρότητας το οποίο προέρχεται συνήθως από μια κατάσταση σωματικής-οργανικής ή και κοινωνικής μειονεξίας. Επί παραδείγματι ένας πολύ κοντός άνδρας μπορεί να γυμνάζεται μ'έναν εμμοτικό-υπομανιακό τρόπο για να υπεραναπληρώσει με την μυϊκή υπερτροφία το έλλειμμα που έχει στη διάσταση του ύψους. Επίσης, αν το Εγώ μας πληγώθηκε μεγαλώνοντας σε συνθήκες ανέχειας είναι τότε πιθανόν να γυρεύουμε μα κάθε τρόπο τον θησαυρισμό(συσσώρευση πλούτου) ως αντιστάθμισμα στο τραύμα της φτώχειας.

-το σύμπλεγμα ευνουχισμού: στους άνδρες αφορά στο φόβο τιμωρίας(άγχος απώλειας του πέους τους) από το νομοθέτη(πατέρα) κάθε φορά που υπερβαίνουν τους γονικούς «νόμους»(ασυνείδητες αιμομικτικές επιθυμίες, φονικές προδιαθέσεις, επιθυμία αυνανισμού κ.λ.π.).

-το σύμπλεγμα της Ηλέκτρας: χαρακτηρίζεται από την προσήλωση του κοριτσιού στον πατέρα και ενίοτε από επιθετικότητα-αντιζηλία προς τη μητέρα. Πρόκειται για ένα είδος συλλογικού γυναικείου ασυνειδήτου το οποίο συμπυκνώνει την οικουμενικότητα του ανταγωνισμού μητέρας και κόρης. Σε περιπτώσεις καθήλωσης στο ηλέκτρειο σύμπλεγμα το κορίτσι ενδεχομένως θα δυσκολεύεται στις ερωτικές ετερόφυλες σχέσεις αν τυχόν αναζητά-ουτοπικά- την «επανάληψη του ταυτόσημου» δηλαδή άνδρες όμοιους με τον πατέρα της.

-το οιδιπόδειο σύμπλεγμα: αφορά στην ασυνείδητη ερωτική επιθυμία του αγοριού για την μητέρα του. Νιώθει ζήλια και μίσος για τον πατέρα γιατί ο τελευταίος μπορεί να έχει ερωτικές σχέσεις με την μητέρα. Όταν το αγόρι ενηλικιώνεται με άλτο το οιδιπόδειο σύμπλεγμα είναι δυνατόν να αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα στον ερωτικό τομέα(σεξουαλικές δυσλειτουργίες κ.λ.π) αν τυχόν η κάθε γυναίκα που προσεγγίζει εξισώνεται, στην ασυνείδητη φαντασία του, με την μητέρα οπότε «παράλυει» πλημμυρισμένος από άγχος αιμομικτικής προελεύσεως. Συχνά μια λύση εδώ είναι οι φιλομόφυλες επιλογές.

12.Πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε τα κόμπλεξ μας; (Εκτός από μακροπρόθεσμες, ίσως, λύσεις, όπως η ψυχοθεραπεία, υπάρχουν και πρακτικοί, καθημερινοί τρόποι να τα αντιμετωπίσουμε;)

Έχει ενδιαφέρον αυτή η ερώτηση στο μέτρο κατά το οποίο θυμίζει μια προηγούμενή σας και έτσι μου δίνετε την ευκαιρία να συνεχίσω την τοποθέτησή μου. Βλέπετε σε ποιόν βαθμό στην σύγχρονη δυτικότερη κουλτούρα προεξάρχουν ως ύψιστες αξίες η ταχύτητα της έκβασης των πραγμάτων(άμεση ικανοποίηση της επιθυμίας ή της ανάγκης «εδώ και τώρα») και η-με κάθε τρόπο- αποφυγή της οδύνης και του άλγους. Επιχειρείται η αναζήτηση άμεσων(«πρακτικών»)λύσεων σε δυσκολίες της ψυχικής λειτουργίας μας οι οποίες όμως, αντίθετα, είναι ιστορικές δηλαδή εκπορεύονται από το προσωπικό παρελθόν ενός εκάστου εξ'ημών. Πάλι θα σας στενοχωρήσω ενδεχομένως αλλά δε μπορούν να υπάρχουν «τρικ» για να ξεγελάσουμε τον ίδιο μας τον εαυτόν προσφέροντάς του ανιστορικά(«πιασάδικα») και απλοϊκά «γιατρικά» όταν οι οδύνες της ψυχής μας έχουν όλο το βάθος και τη συνθετότητα που διέπουν τον ανθρώπινο οργανισμό(και που του αξίζει!). Ποιό ευφάνταστο και εύκολο «κόλπο» να προτείνει κανείς για την ανακούφισή του από τους έσωθεν «βαρβάρους» του, τα συμπλέγματα, όταν αυτά συνιστούν τον πολύπλοκο πυρήνα των νευρώσεών μας και ενίοτε των ψυχώσεων; Δεν θα άξιζε στα συμπλέγματα μια αντιμετώπιση

εξίσου σοβαρή προς την σοβαρότητα με την οποία αυτά μας υπεξαιρούν τη ζωή;; Συχνά η ελπίδα για άμεσες και ανώδυνες λύσεις, με το λιγότερο δυνατό κόστος ζωής(μην τυχόν και «ξεκουνηθούμε») αποτελεί παιδικό κατάλοιπο της «μαγικής» σκέψης του νηπίου: τότε που έφτανε και μόνο να σκεφτούμε η να ευχηθούμε κάτι και τόχαμει!(σύγχυση της φαντασίας με την πραγματικότητα).

Σας έχω όμως καλά νέα για την ψυχανάλυση: η φροϋδική ψυχοθεραπευτική μέθοδος εξελίχτηκε στα χέρια των άξιων επιγόνων του ιδρυτού της! Έγινε αποτελεσματικότερη και προσαρμόστηκε στις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου, στον τρόπο ζωής του και στις ενεστώσες αρρώστιες της ψυχής. Επίσης κατέρρευσαν οι μύθοι της(καιρός ήταν!): δεν απευθύνεται πλέον στους «εκλεκτούς» της αστικής τάξης(όπως στην φροϋδική Βιέννη των τελών του 19^{ου} αιώνα), επομένως το κόστος της είναι άκρως προσιτό και προσαρμόζεται στις εκάστοτε οικονομικές δυνατότητες των αναλυομένων. Οποιοσδήποτε υπερβολές διαρρέονται για υπέρογκα cachets προέρχονται από επιστήμονες κατ'ευφημισμόν. Τέλος στη σύγχρονη ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία δεν απαιτούνται-κατ'ανάγκην-υψηλές συχνότητες εβδομαδιαίων συναντήσεων. Αυτό επίσης ρυθμίζεται κατά περίπτωση. Θα μπορούσα με χαρά να σας παρουσιάσω περιστατικά σε ψυχοθεραπεία που είχαν θεαματικά αποτελέσματα με συχνότητα μόνο μιας συνεδρίας εβδομαδιαίως.