

Ενοχοποιώντας τους άλλους: διέξοδο σε ένα οικείο αδιέξοδο (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπτούσια](#)



Οι άνθρωποι συνήθως έχουν την ψευδαίσθηση πως ο καλύτερος τρόπος για να αποδιώξουν την ενοχική τους στάση απέναντι στις εσωτερικές τους επιλογές είναι να τις φορτώσουν στους άλλους, συχνά κατηγορώντας τους για τα δικά τους αισθήματα μειονεξίας, που εύκολα εντοπίζουν στους απέναντι.

Κατηγορούν τους άλλους με εμπάθεια, ασυνείδητα ελπίζοντας να ξεφορτωθούν το βάρος της προσωπικής τους ενοχής για σφάλματα, ατέλειες και παραλείψεις που συνήθως ανεπίγνωστα έχουν ενδοψυχικά τραυματίσει την δική τους αίσθηση εσωτερικής συνοχής και ψυχικής ασφάλειας.

Όμως συμβαίνει το αντίθετο: Μετά από κάθε επιθετικό «κουτσομπολιό, από κάθε

κακόβουλη κοινωνική κριτική, νιώθουν πάντα πιο άδαιοι. Ενοχικά πιο λίγοι. Περισσότερο εκτεθειμένοι και ανοχύρωτοι στις εσωτερικές τους διαμάχες και διαλόγους... Ακόμα πιο ανεπαρκείς υπαρξιακά, και πιο αδύναμοι να στηρίξουν και να νοηματοδοτήσουν τις επιλογές τους.

Αντίθετα, και -φαινομενικά- παραδόξως, όταν αρχίζουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη των αυτονομημένων «αμαρτωλών» τους κομματιών, δηλαδή των νευρωτικών τους κινήτρων, που διεκδικούν εσπευσμένα -το καθένα για λογαριασμό του- την «αυτοθέωση». Όταν αρχίζουν να αναγνωρίζουν τα τραυματισμένα θραύσματα της προβληματικής τους αυτοεικόνας, αντί να τα «πετάνε» «ανέξοδα» στις πλάτες των ανυπεράσπιστων άλλων. Όταν αρχίζουν να εμπλέκονται ζωντανά και να σηκώνουν τις δικές τους ανημπόριες, και αστοχίες, τότε παύουν ανεπαίσθητα να τις προβάλλουν στους άλλους. Σταματάνε να τους κατηγορούν με ευκολία. Οι επιθετικές τους απαιτήσεις να είναι οι άλλοι «άψογοι» κατευνάζονται, αφού στρέφονται με προθυμία πια προς τον εαυτό τους.

Ταυτόχρονα, οι εσωτερικοί διάλογοι ειρηνεύουν και η προοπτική του «εσωτερικού θιάσου» τους αλλάζει. Η εσωτερική αμφισβήτηση γίνεται έναυσμα γόνιμης αυτογνωσίας, αυτοαποδοχής και ειρήνευσης με τα αμαρτωλά τους κομμάτια. Απ την στιγμή που αγκαλιάζουν εσωτερικά, με αγαπητική διάθεση αυτές τις τρωτές τους μάσκες, δεν βλέπουν πια τον λόγο να μην το κάνουν και με τους άλλους ανθρώπους.

Αξιοποιούν τους πρώην «κακούς» άλλους ως καθρέφτες μέσα στους οποίους αντιλαμβάνονται βαθύτερα τις δικές τους αστοχίες, και «αγκαλιάζοντας» τους γνώριμους πια αδερφούς, βαθαίνουν την δική τους αυτοαποδοχή.

Κτίζουν πιο στέρεα τα θεμέλια της συγχώρεσης του εαυτού και της μεγαλύτερης και ποιοτικότερης συμπερίληψης των άλλων - των έσω κι έξω άλλων- σε μια ενιαία εικόνα: την εικόνα ενός εξωτερικού κόσμου ποιοτικά αντίστοιχου του εσωτερικού τέτοιου.

Ενός κόσμου όπου δεν υφίστανται οι διαφορές. Αφού οι διαφορές αντανακλούν σχίσματα.

Αλλά ρωγμές και σχίσματα δεν υπάρχουν και δεν χρειάζονται σε κείνον που ολοκλήρωσε- σε ικανοποιητικό για το ίδιο βαθμό- το αυτογνωστικό «πάζλ». Σε κείνον που έχει υποστεί -κατ' αναλογία της προθυμίας και της απαίτησής του- την αναγεννητική επίδραση της βιωμένης ενότητας...

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr