

Όχι άλλο εκφοβισμό παρακαλώ! (Μαρία Α. Στυλιανού, Κοινωνιολόγος - Μ.Α. στις Σπουδές Φύλου)

/ [Πεμπτουσία](#)



Εκφοβισμός. Μια λέξη που δεν μ' αρέσει. Το ξέρω, ούτε και σε σένα. Ούτε και σε κανένα μας. Σε ποιόν άραγε αρέσει κάτι, το οποίο έχει αρνητικό πρόσημο;

Εκφοβισμός, μια λέξη η οποία λειτουργεί ως καθρέφτης επάνω στον οποίο αντανακλούνται σε μεγάλο βαθμό οι αντικειμενικές αλήθειες των ανθρωπίνων σχέσεων του σήμερα.

Εκφοβισμός, μια λέξη η οποία δημιουργεί φόβο και μόνο στο άκουσμά της, γιατί αναμοχλεύει στην καρδιά επώδυνα συναισθήματα. Ειδικότερα, για όλους εκείνους τους ανθρώπους που βίωσαν ή θα βιώσουν τον εχθρό της υγιούς ανθρωπίνης επικοινωνίας, που ακούει στον όνομα «εκφοβισμός».

Θα ήταν πολύ όμορφα να ήτανε μόνο μια λέξη που θα ανήκε ως σκιά μιας άλλης μακρινής εποχής. Δυστυχώς, η πραγματικότητα στην σύγχρονη εποχή που ζούμε έρχεται να μας διαψεύσει. Γιατί, όχι μόνο ενημερωνόμαστε πολύ συχνά για

φαινόμενα εκφοβισμού από τα δελτία των ειδήσεων, από τον στενό κοινωνικό μας περίγυρο, από τα αγαπημένα μας πρόσωπα που έχουν πέσει και εκείνοι «θύματά» του, αλλά απειλεί όλους μας. Τον καθένα μας ξεχωριστά, σε καθημερινή βάση.



Με άλλα λόγια, ο κίνδυνος εκφοβισμού παραμονεύει και είναι πάντοτε ζωντανός, απειλώντας μας να τον βιώσουμε και εμείς οι ίδιοι σε κάποια στιγμή στην ζωή μας. Ο τρόπος με τον οποίο θα τον αντιμετωπίσουμε, εναπόκειται πάντα σε μας τους ίδιους.

Τί είναι ο εκφοβισμός; Ποιές είναι οι συνέπειες του; Πού μπορεί να αναζητηθεί η θεραπεία;

Ας δούμε τί είναι ακριβώς ο εκφοβισμός. Εκφοβισμός αποτελεί εκείνη την απεχθή και ανεπίτρεπτη πρακτική συμπεριφοράς που θίγει, ταπεινώνει, απαξιώνει και εξευτελίζει πρώτα εκείνον που την υιοθετεί και εφαρμόζει στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Ο εκφοβισμός αιχμαλωτίζει τον ίδιο τον «θύτη», γιατί η επιθετικότητα της συμπεριφοράς του εκπηγάζει από τα δικά του επώδυνα, ανεπεξέργαστα συναισθήματα θυμού και φόβου, από τα δικά του ανεπούλωτα τραύματα και αθεράπευτα πάθη. Γι' αυτό, άλλοτε ασυνείδητα και άλλοτε συνειδητά ο «θύτης» στρέφεται ενάντια στον απέναντι, στο διπλανό άνθρωπο για να τον πληγώσει. Στρέφεται ενάντια στον άλλο, γιατί τον βλέπει σαν «εχθρό» του.

Στην πραγματικότητα όμως, η όποια επαίσχυντη, απάνθρωπη, αναξιοπρεπή, εκφοβιστική και ταπεινωτική συμπεριφορά του «θύτη» στρέφεται ενάντια στον ίδιο του τον εαυτό. Το δηλητήριο της κακίας που εξωτερικεύεται από έναν τέτοιο

άνθρωπο προς τον συνάνθρωπό του, επιστρέφει πάντοτε πίσω με μαθηματική ακρίβεια για να τον καθηλώσει ολόενα και πιο πολύ στην ψυχοπαθολογία του. Υπό αυτή την οπτική, «ο θύτης» είναι «το πρώτο θύμα» της ίδιας της κακίας του. Ο φαύλος κύκλος διευρύνεται κι άλλο, καθώς το όποιο ψυχικό τραύμα «του θύτη» μεγεθύνεται μέσα από τις εκφοβιστικές συμπεριφορές και συνήθειές του, πληγώνοντας ανεπανόρθωτα και τους γύρω του.

Αυτός ο ταλαίπωρος άνθρωπος που προβαίνει σε εκφοβισμό, εάν έχει έστω και ένα μικρό υγιές κομμάτι στην ψυχή του, πολύ πιθανόν να τον κάνει να μετανοήσει για το κακό και την ψυχική ταλαιπωρία που επιφέρει εις βάρος των άλλων ανθρώπων. Ίσως αυτό το υγιές κομμάτι της συνείδησής του να τον κάνει να επανορθώσει έμπρακτα την βλάβη (συνήθως αφορά την ψυχική υγεία του άλλου) που προξένησε.

Δυστυχώς, δεν συμβαίνει σε όλες τις περιπτώσεις εκφοβισμού, η ειλικρινής μετάνοια του «θύτη», γιατί απλούστα η συνείδηση έχει πωρωθεί και η καρδιά έχει σκληρυνθεί σε τέτοιο βαθμό που δεν αναγνωρίζει την κακότητα των πράξεών του και των λοιπών εκδηλώσεων της συμπεριφοράς του.

Όμως, ενώσο ο φαύλος κύκλος του εκφοβισμού δεν αναχαιτίζεται από την κοινωνία των ανθρώπων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, ολόενα και θα διαιωνίζεται. Αφενός, ενώσο δεν αναζητούμε την θεραπεία του εαυτού και των διαπροσωπικών μας σχέσεων μέσα από την αγάπη, την κατανόηση και την εγκάρδια συγχώρεση θα είναι μια υπαρκτή απειλή για την ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Αφετέρου, ενώσο δεν συγχωρούμε και συμβιβαζόμαστε στην σιωπή και την ανοχή, πάλι το πρόβλημα θα παραμένει εκεί, ορατό και άλυτο.

Το αληθινό νόημα της συγχώρεσης

Στο σημείο αυτό, χρειάζεται να υπογραμμίσουμε ότι, η συγχώρεση δεν σημαίνει την δικαιολόγηση της κακής συμπεριφοράς που έγινε σε βάρος μας ή την προσποίηση ότι δεν έχει γίνει οτιδήποτε. Συγχώρεση δεν σημαίνει ότι είμαι υποχρεωμένος να συμβιώνω με τον άλλο που μου έκανε οποιαδήποτε κακό, χωρίς να βάζω όρια στην σχέση μου μαζί του, αφήνοντας τον εαυτό μου ευάλωτο και εκτεθειμένο σ' ένα νέο κύκλο εκφοβισμών και ταπεινώσεων.

Συγχώρεση είναι η αληθινή ψυχική μας απελευθέρωση από οτιδήποτε μας οφείλει εκείνος που μας αδίκησε. Γι' αυτό και η ειλικρινής συγχώρεση αφορά την διαγραφή του χρέους του οφειλέτη προς εμάς και την παραίτησή μας από οποιαδήποτε μας οφείλει ο άλλος. Συγχώρεση είναι ουσιαστικά η ψυχική κατάσταση, η οποία ελευθερώνει τόσο εκείνον που συγχωρεί όσο και εκείνον που αδικεί. Συγχώρεση είναι να χωρέσουμε υπαρκτικά εκείνον τον άνθρωπο που μας ταλαιπώρησε ή μας

αδίκησε, βάζοντας τον εαυτό μας στην ίδια θέση μαζί του, αφού και εμείς αδικήσουμε σίγουρα κάποιον ή κάποιους άλλους ανθρώπους σε κάποιο βαθμό και σε κάποια στιγμή της ζωής μας.

Τα πολλά πρόσωπα του εκφοβισμού

Ο εκφοβισμός δυστυχώς έχει πολλά πρόσωπα και προξενεί σε όλες τις περιπτώσεις σοβαρές πληγές, όπως προηγουμένως λέχθηκε.

Ως εκ τούτου, ορισμένα είδη εκφοβισμού που παρατηρούνται είναι τα ακόλουθα: Εκφοβισμός στην οικογένεια. Εκφοβισμός στο γάμο και την συζυγία. Εκφοβισμός στις καθημερινές σχέσεις και συνδιαλλαγές των ανθρώπων. Εκφοβισμός στην εργασία. Εκφοβισμός από τον προϊστάμενο προς τον απλό εργαζόμενο. Εκφοβισμός στο σχολείο. Εκφοβισμός από τον δάσκαλο στο παιδί. Εκφοβισμός από το παιδί στον δάσκαλο. Εκφοβισμός ενάντια στο προσφυγόπουλο. Εκφοβισμός ενάντια στο παιδί μεταναστών. Εκφοβισμός ενάντια στα προσωπικά πιστεύω, όρια και ιδεολογίες. Εκφοβισμός ενάντια σε κάθε ξένο και «διαφορετικό» από μας άνθρωπο. Εκφοβισμός από τον «ισχυρό» προς τον «αδύναμο».

Πάντοτε υπήρχε στην ιστορία της ανθρωπότητας η κακία, ένεκα της παρακοής από το Θείο θέλημα, της πτώσης και της εξόδου των πρωτοπλάστων από την τρυφή του Παραδείσου. Ίσως τώρα με όλες τις περίσσιες ανέσεις και τις «ηδονές» του βίου, ο σύγχρονος άνθρωπος έχασε ακόμη περισσότερο την αξιοπρέπεια, τον σεβασμό, την ανθρωπιά του. Έχασε ο άνθρωπος την ταυτότητά του. Έχασε συνεπώς ο άνθρωπος τον ίδιο του τον εαυτό και τον αληθινό προορισμό του. Η αξία του ανθρώπου εκμειώθηκε. Οι αδικίες και οι φαυλότητες δεν παύουν να εκλείπουν. Μάλιστα γίνονται πλέον και στα φανερά. Τις βλέπουμε καθημερινά στους δείκτες των δελτίων ειδήσεων και στις εφημερίδες. Τις ακούμε από τα πιο δικά μας πρόσωπα. Τις βιώνουμε και οι ίδιοι ως άνθρωποι και ως πολίτες.



Εκφάνσεις του εκφοβισμού και ο αυτο-σεβασμός ως μια από τις λύσεις του προβλήματος

Λένε ότι η υπερβολική ανάλυση κάθε προβλήματος δεν αποτελεί την λύση του προβλήματος. Και θα συμφωνήσουμε σ' αυτό. Ωστόσο, η αντικειμενική θέαση της κοινωνικής πραγματικότητας θα μας βοηθήσει να αντιληφθούμε την πηγή και τα αίτια του κοινωνικού προβλήματος του εκφοβισμού για να αναζητήσουμε ουσιαστική αντιμετώπιση του και την δημιουργία υγιών συνθηκών κάτω από τις οποίες οι ανθρώπινες σχέσεις θα ανθίσουν και θα ευοδώσουν.

Και για να αντιληφθούμε καλύτερα τις ποικίλες εκφάνσεις του εκφοβισμού, θα εγείρουμε τα εξής ερωτήματα, τα οποία στην ουσία είναι αντικατοπτρισμοί της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας:

Πώς ο άνθρωπος θα σεβαστεί τον απέναντι συνάνθρωπό του, όταν δεν ξέρει τί θα πεί άνθρωπος; Πώς να αποφύγουμε τον κίνδυνο εκφοβισμού, όταν δεν υπάρχει μια αληθινή ανθρωπιστική παιδεία ήδη από το νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο; Πώς οι άνθρωποι θα παύσουν να εξευτελίζουν και να υποτιμούν τους ξένους, τους «διαφορετικούς» αλλά και τους πιο κοντινούς, αν δεν εκπαιδευτούν αλλιώς από νωρίς ή έστω στην ενήλικη ζωή τους; Πώς οι προϊστάμενοι και γενικότερα οι «ισχυροί» θα συμπεριφερθούν στους υφισταμένους τους και τους «κοινωνικά αδύνατους» με αξιοπρέπεια και σεβασμό, όταν για εκείνους αξία έχει μόνο το χρήμα, το αξίωμα και η κοινωνική θέση που κατέχουν; Πώς οι προϊστάμενοι και οι

εργοδότες θα σεβαστούν τους εργοδοτούμενούς τους, όταν βλέπουν τον άλλο ωφελιμιστικά και μόνο, ως μηχανή που εξυπηρετεί απλώς την διεκπεραίωση της εργασίας, του καθήκοντος και το τελικό κέρδος; Πώς οι άνδρες θα σεβαστούν τις γυναίκες, όταν υπάρχει υπογείως (ή έστω και ασυνείδητα), η κουλτούρα ότι οι γυναίκες είναι κατώτερο είδος ανθρώπου; Πώς αναμένουμε να μας σεβαστεί το ανδρικό φύλο, όταν εμείς οι γυναίκες δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας ουσιαστικά και τον υποτιμούμε με τον τρόπο ζωής μας και τις επιλογές μας; Πώς θα γίνουμε σεβαστές, όταν δεν εκτιμάμε την δική μας μοναδική αξία και δεν αποδίδουμε τιμή ούτε στις άλλες γυναίκες αλλά ούτε και στους άνδρες; Πώς θα γίνει το γυναικείο φύλο σεβαστό, όταν ανεχόμαστε εξευτελιστική και απάνθρωπη μεταχείριση από τους άλλους και δεν διεκδικούμε την ακεραιότητα της αξιοπρέπειάς μας;

Όλα τα πιο πάνω ερωτήματα θα μπορούσαν να απαντηθούν, εάν αντιληφθούμε την ουσία του αυτοσεβασμού. Ο αληθινός σεβασμός προς τον εαυτό μου βιώνεται σε άριστο βαθμό, όταν είμαι σε θέση να αποδώσω σεβασμό προς τους άλλους ανθρώπους. Εδώ βρίσκεται το πρόβλημα: ο σεβασμός και απόδοση τιμής στον άλλο, ακόμα και αν διαφωνώ μαζί του, δεν εμπαιδώνεται ως σεβασμός στην δική μου αξιοπρέπεια και δική μου προσωπικότητα. Ακόμη και αν ο άλλος άνθρωπος έχει μια τελείως διαφορετική προσωπικότητα από την δική μου, του πρέπει τιμή και σεβασμός.

Αίτια και οι λύσεις του κοινωνικού προβλήματος του εκφοβισμού

Πού να αναζητηθεί η ρίζα του κακού αναφορικά με τον εκφοβισμό και τις απάνθρωπες συμπεριφορές που επιφέρουν μη υγιείς ανθρώπινες σχέσεις; Πού θα μπορούσαμε να αναζητήσουμε την λύση; Όλα αυτά τα ερωτήματα αιωρούνται επάνω από τα κεφάλια μας, περιμένοντας να ασχοληθούμε μαζί τους, απαντώντας τα.

Πρώτα από όλα, η ρίζα πολλών «κακών» βρίσκεται στους κύριους πυλώνες της κοινωνίας: Το σχολείο και την οικογένεια.

Κατ' αρχάς, με λύπη παρατηρούμε ότι το πνεύμα του ανθρωπισμού στο σχολείο και γενικότερα στο Κυπριακό εκπαιδευτικό σύστημα δεν υπάρχει. Αν υπήρχε θα «έσωζε» τρόπον τινά την υπάρχουσα κατάσταση της εξαγρίωσης του ανθρώπου και της καθημερινότητάς του.



Αν η σχολική μονάδα στην Κύπρο είχε ένα αληθινό ανθρωπιστικό ενδιαφέρον και προσανατολισμό, θα έκανε τα παιδιά - ήδη από τα πιο τρυφερά τους χρόνια - να αγαπούν, να σέβονται, να εκτιμούν ότι καλό και αγαθό υπάρχει στον κόσμο. Θα τα μάθαινε να αγαπάνε και να σέβονται με υγιές τρόπο τον εαυτό τους, τους συνανθρώπους τους και πάνω από όλα, τον Δημιουργό τους, τον ίδιο τον Θεό. Θα τα έκανε να νοιάζονται περισσότερο για το καλό της πατρίδας τους και των συμπατριωτών τους. Θα τα προφύλαγε από κάθε κακοτοπιά. Θα τα φύλαγε από κάθε ανεπίτρεπτη συμπεριφορά και διαγωγή, ώστε ούτε να την αποδεχθούν ως φυσιολογική, ούτε να την υιοθετήσουν στην δική τους συμπεριφορά. Θα τα εφόπλιζε με μια αξιοθαύμαστη αγωγή ανθρωπιάς και φιλανθρωπίας για την μετέπειτα ενήλικη ζωή τους. Γενικότερα, αν το εκπαιδευτικό σύστημα στην Κύπρο είχε ανθρωπιστικό πρόσωπο θα σεβόταν την εύθραυστη και εύπλαστη ψυχή των μικρών παιδιών και θα συναισθανόταν την ύψιστη ευθύνη απέναντί τους. Όμως, βρισκόμαστε πολύ μακριά από αυτό το μοντέλο.

Όσο αφορά τον θεσμό της οικογένειας, μπορούμε να πούμε ότι η οικογένεια είναι ένας θεσμός στον οποίο καλλιεργούνται είτε μύρια καλά είτε μύρια δεινά. Πώς, λοιπόν, ένα παιδί θα σεβαστεί τον εαυτό του και τους άλλους, όταν στο ίδιο του το σπιτικό δέχθηκε την βία, το θυμό, την τρομοκρατία, τον εκφοβισμό; Όταν δεν βίωσε την αγάπη, τον σεβασμό και την συναισθηματική ασφάλεια από τους γονείς του, πώς θα οικοδομήσει σχέσεις εμπιστοσύνης και συναισθηματικής ασφάλειας έξω από την οικογένειά του; Πώς ένα παιδί θα κατορθώσει να επουλώσει τις

πληγές του από μια τέτοια οικογενειακή βία και να μην τις μεταφέρει στο σχολείο και στη μετέπειτα ζωή του, αν δεν τύχει της κατάλληλης ανθρωπιστικής παιδείας και αγωγής στο σχολείο, πλάι σε δασκάλους, παιδαγωγούς που θα τον στηρίξουν ηθικά και συναισθηματικά; Πώς το ίδιο το ψυχικά τραυματισμένο παιδί να μην συμπεριφερθεί και στην ενήλικη ζωή του εχθρικά, απειλητικά και εκφοβιστικά προς τους άλλους, αν δεν τύχει της κατάλληλης ψυχολογικής στήριξης από ειδικούς, οι οποίοι θα είναι ανά πάσα στιγμή διαθέσιμοι σε κάθε σχολείο;

Εισηγήσεις για ένα καλύτερο κόσμο χωρίς εκφοβισμό

Υπογραμμίζεται ρητώς ότι το παρόν άρθρο δεν έχει σκοπό ούτε να αιτιολογήσει, ούτε να στιγματίσει, ούτε να ισοπεδώσει τους ανθρώπους, τις καταστάσεις, τους κοινωνικούς θεσμούς. Συνεπώς ούτε και την ίδια την κυπριακή κοινωνία. Με άλλα λόγια, σκοπός της γράφουσας δεν είναι να γενικοποιήσει ότι παντού και σε όλες τις περιπτώσεις υπάρχουν εκφοβιστικές συμπεριφορές, αλλά ούτε και να αποσιωπήσει την ύπαρξή τους και την απειλητική εξάπλωσή τους στην κοινωνία.

Μέλημα του κειμένου είναι να ταρακουνήσει επιτέλους τις συνειδήσεις μας και την συνεπακόλουθη ανάληψη των ευθυνών μας, με την ελπίδα ότι ο καθένας από μας θα προσπαθήσει στο πεδίο της δράσης του να αυτοβελτιωθεί, ώστε το κακό με τον εκφοβισμό να εκλείψει. Κυρίως, να παραδεχθούμε τις πραγματικές διαστάσεις του εκφοβισμού και να μην τις κρύβουμε, αλλά να τις αντιμετωπίζουμε σωστά και όχι μέσα από την λανθασμένη οδό της εκδικήσεως και της αντιπαλότητας, ανταπαντώντας το «κακό έναντι του κακού».

Ελπίδα και στόχος της γράφουσας είναι ο σεβασμός στην αξία του ανθρώπου - όποιος και να είναι αυτός- επιτέλους να εμπαιδωθεί και να ανθήσει στις κοινωνίες καθώς και στην δική μας την κυπριακή.



Είναι καιρός για προβληματισμό, περισυλλογή, ευαισθητοποίηση, ορθόδοξη διεκδίκηση και δράση, έμπρακτη πολιτική για την ορθή αντιμετώπιση του κοινωνικού προβλήματος του εκφοβισμού.

Είναι καιρός η ευγένεια στον άνθρωπο να μην υποτιμάται και να μην γίνεται αντικείμενο χλευασμού, θεωρώντας την ως ανοησία ή αδυναμία. Γιατί απλά η ευγένεια είναι αρετή και δηλώνει μια ανώτερη ποιότητα ψυχική.

Είναι καιρός ο άνθρωπος που απειλείται από εκφοβισμό να μην στιγματίζεται.

Είναι καιρός όποιος είναι ο «θύτης» εκφοβισμού να του υποδεικνύεται η φαιλότητα της συμπεριφοράς του, να σωφρωνίζεται και να διορθώνεται, αλλιώς να αποχωρεί από το πεδίο δράσης του μέχρι να διορθωθεί ουσιαστικά και έμπρακτα.

Είναι καιρός όποια εκφοβιστική συμπεριφορά προκαλεί σοβαρή ηθική και ψυχολογική βλάβη στους άλλους ανθρώπους, να αναχαιτίζεται από τις υφιστάμενες νομοθετικές ρυθμίσεις μέσω νομικών κυρώσεων, οι οποίες θα στέκουν σαν τροχοπέδι στην μαστίγα του εκφοβισμού.

Είναι καιρός να επανέλθουμε στον αληθινό μας προορισμό που δεν είναι άλλος από την ίδια την Αγάπη και το Φως. Και αυτό το Φως το αληθινό, θα το βρούμε μόνο στην πηγή κάθε αγαθού στον Θεό και Κύριό μας Ιησού Χριστό.

Συμπερασματικά, θα ήταν καλό να έχουμε πάντοτε κατά νου ότι κάθε κακή,

απάνθρωπη και ταπεινωτική συμπεριφορά είναι ασθένεια της ψυχής που χρίζει ουσιαστικής θεραπείας. Ο άλλος άνθρωπος δεν μας φταίει σε τίποτα. Ο άλλος είναι μονάχα ο καθρέφτης για να δούμε την αληθινή εικόνα του εαυτού μας, είτε αυτή είναι φωτεινή είτε σκοτεινή.

Η θεραπεία βρίσκεται μέσα μας, στο βάθος της ψυχής μας. Η επιλογή βρίσκεται πάντοτε στα χέρια μας. Εμείς αποφασίζουμε, εάν θέλουμε να παραμείνουμε στο σκοτάδι της κακίας ή στο φώς της αγάπης.

Αξίζει λοιπόν τον κόπο να προσπαθήσουμε να κτίσουμε ένα κόσμο γεμάτο αγάπη και όχι γεμάτο έχθρες και μίσος, ξεκινώντας από τον ίδιο μας τον εαυτό.

Ας προσπαθήσουμε να θυμόμαστε την αλήθεια της Ορθόδοξης χριστιανικής μας πίστεως, πως η ψυχή μας και η κάθε ψυχή αξίζει περισσότερο από το χρυσό όλου του κόσμου.

Επομένως, αξίζει πάντοτε αξιοπρεπούς μεταχείρισης.

Αφού πλαστήκαμε από την άπειρη Αγάπη του Θεού μας κι αφού είμαστε πλασμένοι, προορισμένοι για να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε, πώς είναι δυνατό να συμπεριφερόμαστε χωρίς αγάπη; Πώς είναι δυνατό να λεγόμαστε άνθρωποι, αν δεν αγαπάμε όλους ανεξαιρέτως και αδιακρίτως; Πώς είναι δυνατό να αγαπάμε αληθινά, χωρίς να αγαπάμε τον Κύριο Ιησού Χριστό, την μόνη αληθινή Πηγή της Αγάπης;