

Dr SUE JOHNSON

Κράτα Με Σφιχτά



Επτά συνομιλίες
για μια ζωή γεμάτη αγάπη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΡΙΤΑ ΒΕΝΤΟΥΡΑ

GUTENBERG

κά μας. Δεν ξέρουμε πώς να μιλήσουμε τη γλώσσα του συναισθηματικού δεσμού, δεν δίνουμε ξεκάθαρα μηνύματα για το τι έχουμε ανάγκη ή για το πόσο νοιαζόμαστε. Συχνά μιλάμε με δισταγμό διότι νιώθουμε αμφιθυμία για τις δικές μας ανάγκες. Ή στέλνουμε τις εκκλήσεις μας για επαφή με εκφράσεις θυμού και ματαιώσης, διότι δεν νιώθουμε σίγουροι και ασφαλείς στη σχέση μας. Καταλήγουμε να απαιτούμε αντί να ζητάμε, πράγμα που οδηγεί σε κούρσα υπεροχής αντί για αγκαλιές. Κάποιοι από μας τείνουμε να ελαχιστοποιήσουμε τη φυσική μας ανάγκη για συναισθηματική εγγύτητα και εστιαζόμαστε σε πράξεις που δίνουν μόνο ελάχιστα στη έκφραση της ανάγκης μας. Το πιο συχνό: Εστιαζόμαστε στο σεξ. Μεταμφιεσμένα και παραποιημένα μηνύματα μας προφυλάσσουν από το να εκθέσουμε γυμνή την ανάγκη μας για επαφή, όμως έτσι δυσχεραίνεται και η ανταπόκριση των συντρόφων μας.

ΟΙ ΔΑΙΜΟΝΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ

Όσο πιο αποσυνδεδεμένοι νιώθουν οι σύντροφοι μεταξύ τους τόσο πιο αρνητικές γίνονται οι μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Οι ερευνητές έχουν προσδιορίσει πολλά τέτοια καταστρεπτικά πρότυπα συμπεριφορών και τους έχουν δώσει διάφορα ονόματα. Εγώ ονομάζω τους τρεις διαλόγους που θεωρώ πιο βασικούς «Δαιμονικούς Διαλόγους». Είναι οι: *Βρες τον Κακό, Η Πόλκα της Διαμαρτυρίας και Παγώνω και το Βάζω στα Πόδια*· θα αναφερθούμε σε αυτούς με λεπτομέρειες στη *Συνομιλία 1*.

Μακράν πιο κυρίαρχος από τους τρεις διαλόγους είναι η *Πόλκα της Διαμαρτυρίας*. Σε αυτό τον διάλογο, ο ένας σύντροφος γίνεται επικριτικός και επιθετικός και ο άλλος απολογητικός και απόμακρος. Ο ψυχολόγος John Gottman, από το Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον στο Σιάτλ, διαπιστώνει ότι τα ζευγάρια που κολλάνε σε αυτό το μοτίβο τα πρώτα χρόνια του γάμου τους έχουν πάνω από 80% πιθανότητες να χωρίσουν μέσα σε τέσσερα ή πέντε χρόνια.

Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα ζευγάρι. Η Κάρολ και ο Τζιμ μονίμως μαλώνουν, γιατί ο Τζιμ αργεί πάντοτε στα ραντεβού του. Σε μια συνεδρία στο γραφείο μου η Κάρολ κατσαδιάζει τον Τζιμ

για την τελευταία του «παράβαση»: Δεν εμφανίστηκε στην ώρα του για την καθιερωμένη βραδιά σινεμά. «Μα πώς γίνεται να αργείς πάντα τόσο;» τον προκαλεί. «Δεν σ' ενδιαφέρει που έχουμε ραντεβού, δεν σε νοιάζει που περιμένω, που πάντα με παρατάς στα κρύα του λουτρού;» Ο Τζιμ αντιδρά παγωμένα: «Με κράτησαν στη δουλειά. Αλλά εάν αρχίσεις πάλι να γκρινιάζεις, καλύτερα να γυρίσουμε σπίτι και να ξεχάσουμε το ραντεβού». Η Κάρολ «ξαναχτυπά», αναφέροντας όλες τις άλλες φορές που ο Τζιμ έχει αργήσει. Ο Τζιμ αρχίζει να υπερασπίζεται μία μία τις περιπτώσεις τις λίστας της Κάρολ, μετά ξεσπά και αποσύρεται σε μια παγωμένη σιωπή.

Σε αυτόν τον ατελείωτο τσακωμό, ο Τζιμ και η Κάρολ έχουν εγκλωβιστεί στο περιεχόμενο του καβγά τους. Πότε ήταν η τελευταία φορά που ο Τζιμ είχε καθυστερήσει; Ήταν μόνο την περασμένη εβδομάδα ή ήταν πριν από μήνες; Πιάνουν τους δύο αδιέξοδους πόλους, του «τι ακριβώς έγινε» – ποιου η ιστορία είναι πιο «ακριβής» και ποιος είναι «λάθος». Είναι σίγουροι ότι το πρόβλημα πρέπει να είναι είτε η ανευθυνότητά του είτε η γκρινία της.

Στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία γιατί τσακώνονται. Σε κάποια άλλη συνεδρία στο γραφείο μου, η Κάρολ και ο Τζιμ αρχίζουν να λογομαχούν για την απροθυμία του Τζιμ να συζητήσουν τη σχέση τους. «Κάθε φορά που συζητάμε γι' αυτά τα θέματα, τσακωνόμαστε», λέει ο Τζιμ. «Τι νόημα έχει αυτό; Ξαναγυρνάμε στα ίδια και στα ίδια. Είναι μάταιο. Και εν πάση περιπτώσει μιλάμε στο τέλος για τα δικά μου ελαττώματα. Νιώθω πιο κοντά σου όταν κάνουμε έρωτα». Η Κάρολ κουνάει το κεφάλι της: «Δεν θέλω να κάνω σεξ, αφού ούτε καν μιλάμε».

Τι συνέβη εδώ; Ο τρόπος επίθεσης - απόσυρσης της Κάρολ και του Τζιμ που προσπαθούν να επιλύσουν το θέμα της «αργοπορίας», έχει βγάλει στην επιφάνεια άλλα δύο θέματα: «Δεν συζητάμε» και «Δεν κάνουμε σεξ». Έχουν εγκλωβιστεί σ' έναν φαύλο κύκλο, η ανταπόκρισή τους γεννά περισσότερες αρνητικές ανταποκρίσεις και αντίστοιχα συναισθήματα και στους δύο. Όσο περισσότερο η Κάρολ κατηγορεί τον Τζιμ τόσο περισσότερο αποσύρεται αυτός. Και όσο περισσότερο αποσύρεται τόσο πιο έξαλλη γίνεται η Κάρολ και τόσο πιο επιθετικά τα σχόλιά της.

Προφανώς, τα τι κάθε καβγά δεν έχουν κάποια ιδιαίτερη έννοια. Όταν τα ζευγάρια φτάνουν σε αυτό το σημείο, η σχέση τους συνολικά χαρακτηρίζεται από μνησικακία, επιφυλακτικότητα και απόσταση. Θα δουν κάθε διαφορά, κάθε ασυμφωνία, μέσα από ένα αρνητικό πρίσμα. Θα ειπωθούν επιπόλαιες λέξεις οι οποίες θα ακουστούν σαν απειλή. Θα δουν μια αμφιλεγόμενη πράξη και θα υποθέσουν το χειρότερο. Θα αναλωθούν από καταστροφικούς φόβους και αμφιβολίες, θα είναι συνεχώς σε επιφυλακή και σε θέση μάχης. Ακόμη και όταν θα θέλουν να πλησιάσουν τον σύντροφό τους, δεν θα μπορούν. Η εμπειρία του Τζιμ βρίσκει τον τέλειο ορισμό στους στίχους ενός τραγουδιού του αμερικανικού κάντρι συγκροτήματος The Notorious Cherry Bombs: «Είναι δύσκολο να φιλήσεις τη νύχτα τα χείλη που “σου τα έφελναν” όλη μέρα»⁴.

Οι σύντροφοι συχνά μπορεί να συλλάβουν φευγαλέα κάποια στοιχεία των Δαιμονικών Διαλόγων στους οποίους εγκλωβίζονται –ο Τζιμ μού λέει ότι «ξέρει» πως θα ακούσει το πόσο έχει απογοητεύσει την Κάρολ πριν ακόμη μιλήσει και έτσι έχει υψώσει έναν «τοίχο πυροπροστασίας»– όμως το μοτίβο ενεργοποιείται τόσο αυτόματα και ψυχαναγκαστικά, που δεν μπορούν να το σταματήσουν. Ωστόσο, οι περισσότεροι σύζυγοι δεν έχουν συνειδητοποιήσει το μοτίβο που έχει κυριεύσει τη σχέση τους.

Θυμωμένοι και με αίσθημα ματαιώσης, οι σύντροφοι προσπαθούν να βρουν κάποια εξήγηση. Συμπεραίνουν ότι ο σύντροφός τους είναι αδιάφορος και σκληρός. Έτσι, κατηγορούν τον εαυτό τους: «Μάλλον κάτι πάει στραβά με μένα», μου λέει η Κάρολ. «Είναι αυτό που μου έλεγε πάντα η μαμά μου: είμαι πολύ δύσκολη για να με αγαπήσουν». Καταλήγουν ότι κανένας δεν είναι άξιος εμπιστοσύνης και ότι η αγάπη είναι ένα ψέμα.

Η ιδέα ότι αυτά τα σπιράλ απαίτησης - απόσυρσης/απόστασης δεν είναι τίποτε άλλο από πανικό που δημιουργείται από τον φόβο της απώλειας του συναισθηματικού δεσμού, είναι ακόμη επαναστατική σε πολλούς ψυχολόγους και συμβούλους. Οι περισσότεροι από τους συναδέλφους που έρχονται σε μένα για εκ-

4. «It's Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long» (Σ.τ.ε.).

παίδευση έχουν μάθει να βλέπουν τις συγκρούσεις και τις προσπάθειες κυριάρχησης μεταξύ των συντρόφων ως τα βασικά προβλήματα των σχέσεων. Και έτσι εστιάζονται στο να διδάσκουν τα ζευγάρια πώς να διαπραγματεύονται και πώς να αποκτήσουν δεξιότητες επικοινωνίας, ώστε να τα βγάζουν πέρα με τις συγκρούσεις τους. Όμως κάτι τέτοιο ασχολείται με το σύμπτωμα και όχι με την ασθένεια, μαθαίνει τους ανθρώπους που μπλέκονται σε έναν αέναο χορό ματαίωσης και απόστασης πώς να αλλάξουν τα βήματα, ενώ, αντίθετα, αυτό που έπρεπε να κάνουν είναι να αλλάξουν τη μουσική. «Σταμάτα να μου λες τι να κάνω» λέει επιτακτικά ο Τζιμ. Η Κάρολ το σκέφτεται για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου πριν του απαντήσει θυμωμένη: «Όταν το κάνω αυτό, δεν κάνεις τίποτε και δεν οδηγούμαστε πουθενά!»

Μπορούμε να βρούμε πολλές τεχνικές για να ανταποκριθούμε στις διαφορετικές πλευρές των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια, αλλά εάν δεν καταλάβουμε τις βασικές αρχές που ορίζουν τις ερωτικές σχέσεις, δεν μπορούμε πραγματικά να καταλάβουμε τα ερωτικά προβλήματα και να προσφέρουμε στα ζευγάρια μια βοήθεια που θα αντέξει στον χρόνο. Το επαναλαμβανόμενο μοτίβο απαίτησης - απόσυρσης δεν είναι απλώς μια κακή συνήθεια, αντικατοπτρίζει μια βαθύτερη πραγματικότητα: αυτά τα ζευγάρια «λιμοκτονούν» συναισθηματικά. Χάνουν την πηγή της συναισθηματικής τους επιβίωσης. Νιώθουν στερημένοι. Και δεν έχουν ελπίδα να ξαναβρούν αυτή τη φροντίδα.

Προτού ασχοληθούμε με τη θεμελιώδη ανάγκη για δεσμό και τον φόβο της απώλειάς του, ασχολούμαστε με τυπικές τεχνικές του τύπου πώς να μάθουμε τρόπους επίλυσης συγκρούσεων και δεξιότητες επικοινωνίας, ή να εξετάσουμε τα τραύματα της παιδικής μας ηλικίας, ή να επιδιώξουμε κάποια διαλείμματα στη σχέση μας, όμως όλοι αυτοί οι τρόποι αποπροσανατολίζουν και δεν είναι αποτελεσματικοί. Ο Gottman βρήκε ότι τα ευτυχισμένα ζευγάρια δεν μιλούν μεταξύ τους με πιο «επιδέξιο» ή πιο «ενορατικό» τρόπο απ' ό,τι τα δυστυχισμένα ζευγάρια. Δεν ακούνε πάντα με ενσυναίσθηση ο ένας τον άλλον ούτε κατανοούν καλύτερα με ποιο τρόπο το παρελθόν τους πιθανόν να δημιούργησε προβληματικές προσδοκίες. Στο γραφείο μου βλέπω πολύ δυστυχισμένους ανθρώ-

πους που έχουν καταπληκτική ευγλωττία και διορατικότητα σχετικά με τις συμπεριφορές τους, όμως δεν μπορούν να μιλούν στους συντρόφους τους με συνοχή όταν κατακλύζονται από το συναισθηματικό τους τσουνάμι. Η πελάτισσά μου η Σάλι μού λέει: «Έχω ευχέρεια στο λόγο. Έχω πολλούς φίλους. Ξέρω να διεκδικώ τα δικαιώματά μου και να ακούω. Αλλά όταν εγκλωβιζόμαστε σε αυτές τις ατέλειωτες σιωπές, προσπαθώντας να θυμηθούμε τα μαθήματα που πήραμε για το γάμο στα εκπαιδευτικά Σαββατοκύριακα είναι σαν να προσπαθείς να διαβάσεις τις οδηγίες χρήσεως του αλεξίπτωτου όταν βρίσκεσαι ήδη στον αέρα και πέφτεις».

Τα κλασικά φάρμακα δεν απευθύνονται στη λαχτάρα ή τους φόβους για ασφαλείς συναισθηματικούς δεσμούς. Δεν λένε στα ζευγάρια πώς να επανασυνδεθούν ή πώς να μείνουν συνδεδεμένα. Οι τεχνικές που διδάσκονται μπορεί να σταματήσουν έναν καβγά, όμως το τίμημα είναι τεράστιο. Συχνά μεγαλώνουν την απόσταση μεταξύ των συντρόφων, ενθαρρύνοντας φόβους απόρριψης και εγκατάλειψης, ακριβώς τη στιγμή που τα ζευγάρια έχουν ανάγκη να επαναβεβαιώσουν τον δεσμό τους και όχι το αντίθετο.

ΚΟΜΒΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ

Η άποψη της θεωρίας του συναισθηματικού δεσμού για την αγάπη μάς παρέχει έναν τρόπο να κατανοήσουμε τοξικά μοτίβα. Μας οδηγεί σε εκείνες τις στιγμές που διακόπτουν και φτιάχνουν μια σχέση. Μερικές φορές οι πελάτες μού λένε: «Τα πράγματα πηγαίνουν τόσο καλά. Περάσαμε τέσσερις καταπληκτικές μέρες. Νιώθουμε σαν να ήμασταν οι καλύτεροι φίλοι. Αλλά όταν συνέβη αυτό το γεγονός, “μας πήρε και μας σήκωσε”. Δεν μπορώ να καταλάβω τι έγινε».

Κάποιες φορές, οι σύντροφοι ανταλλάσσουν δραματικές κουβέντες και όλα γίνονται τόσο χαοτικά και εν θερμώ, που δεν προλαβαίνουμε να καταλάβουμε τι πραγματικά συμβαίνει και δεν μπορούμε να δούμε πώς θα μπορούσαμε να είχαμε αντιδράσει διαφορετικά. Όμως, εάν καταφέραμε να επιβραδύνουμε λίγο τη διαδικασία, θα μπορούσαμε να παρατηρήσουμε ορισμένα κομβικά

σημεία και πιθανές εναλλακτικές. Η ανάγκη για συναισθηματική επαφή και τα δυνατά συναισθήματα που τη συνοδεύουν συχνά εμφανίζονται ξαφνικά. Πέφτουν σαν καταπέλτης στη συζήτηση και τα καθημερινά θέματα μεταμορφώνονται σε θέματα ασφάλειας και επιβίωσης. Το «Ο Τζόνι βλέπει πολλή τηλεόραση», ξαφνικά γίνεται εν ριπή οφθαλμού «Δεν αντέχω πια τα ξεσπάσματα του γιου μου. Είμαι φορική μάνα. Αλλά δεν μ' ακούς αυτή τη στιγμή. Ξέρω, ξέρω, πρέπει να συνεχίσεις να δουλεύεις· αυτό είναι το μόνο που μετράει –έτσι δεν είναι;– και όχι τα συναισθήματά μου. Νιώθω τόσο μόνη».

Εάν νιώθουμε κατά βάσιν ασφαλείς και συνδεδεμένοι με τον σύντροφό μας, αυτές οι στιγμές κρίσης είναι σαν ένα ψυχρό αεράκι σε μια ζεστή μέρα. Εάν δεν είμαστε τόσο σίγουροι για τον δεσμό μας, ξεκινάει ένα αρνητικό σπινάλ ανασφάλειας που παγώνει τη σχέση. Ο Bowlby μάς έδωσε έναν γενικό οδηγό για το πότε χτυπάει ο συναγερμός μας. Αυτό συμβαίνει, λέει, όταν ξαφνικά νιώθουμε ανασφαλείς ή ευάλωτοι μέσα στον κόσμο ή όταν αντιλαμβανόμαστε μια αρνητική τροπή στην αίσθηση της σύνδεσης που έχουμε με κάποιον αγαπημένο, δηλαδή όταν νιώθουμε ότι η σχέση μας απειλείται ή κινδυνεύει. Οι απειλές που αισθανόμαστε μπορεί να έρχονται από τον έξω κόσμο αλλά και μέσα μας. Μπορεί να είναι πραγματικές ή φανταστικές. Η αντίληψή μας έχει σημασία και όχι η πραγματικότητα.

Ο Πίτερ, που είναι παντρεμένος με τη Λίντα εδώ και έξι χρόνια, έχει αρχίσει να αισθάνεται ότι είναι λιγότερο σημαντικός για τη γυναίκα του τελευταία. Η Λίντα βρήκε μια καινούργια δουλειά που της τρώει πολύ χρόνο και κάνουν έρωτα λιγότερο συχνά. Σε ένα πάρτι, ένας φίλος σχολιάζει ότι ενώ η Λίντα είναι αστραφτερή, ο Πίτερ μοιάζει να αρχίζει να χάνει τα μαλλιά του. Ο Πίτερ όταν βλέπει τη Λίντα να συζητάει με έναν γοητευτικότατο άνδρα –έναν άνδρα με πολλά μαλλιά– νιώθει έναν κόμπο στο στομάχι. Μπορεί ο Πίτερ να καθησυχάσει τον εαυτό του, γνωρίζοντας ότι είναι σημαντικός για τη γυναίκα του και ότι εκείνη θα τον προσέξει και θα είναι δίπλα του αν της το ζητήσει; Πιθανόν να θυμηθεί κάποια άλλη στιγμή που συνέβη κάτι τέτοιο και να χρησιμοποιήσει αυτή την εικόνα για να ηρεμήσει.

Τι συμβαίνει, όμως, εάν δεν μπορεί να ξεπεράσει αυτό το σφίξιμο στο στομάχι; Θυμώνει, πλησιάζει τη γυναίκα του και της λέει απότομα να μη φλερτάρει; Ή παραμερίζει την έγνοια του και λέει στον εαυτό του ότι δεν τον νοιάζει και πάει πιο πέρα να πει ένα ποτό, ή έξι ποτά; Ό,τι και αν κάνει από όλα αυτά για να αντιμετωπίσει τον φόβο του –είτε επιτιθέμενος είτε απομακρυνόμενος– το μόνο που θα καταφέρει είναι να αποξενώσει τη Λίντα. Εκείνη θα νιώσει λιγότερο συνδεδεμένη και λιγότερο επιθυμητή από τον σύντροφό της. Και αυτό με τη σειρά του θα αυξήσει τον πρωταρχικό πανικό του Πίτερ.

Μια δεύτερη κομβική στιγμή είναι μόλις ή άμεση απειλή έχει περάσει. Οι σύντροφοι έχουν την ευκαιρία τότε να επανασυνδεθούν, εκτός και εάν οι αρνητικές τους τακτικές επιβίωσης έρθουν στην επιφάνεια. Στο ίδιο πάρτι αργότερα, η Λίντα ψάχνει να βρει τον Πίτερ. Αυτός τι κάνει; Έρχεται κοντά της, αφήνοντάς την να δει πόσο πληγώθηκε και φοβήθηκε όταν την είδε να μιλάει με τόση οικειότητα με κάποιον άλλον άνδρα; Εκφράζει αυτά τα συναισθήματα με τρόπο που την προσκαλεί να ανταποκριθεί και να τον επιβεβαιώσει; Ή της επιτίθεται λέγοντας ότι συμπεριφέρεται σαν «τσούλα» και της ζητά να γυρίσουν αμέσως σπίτι τους και να κάνουν έρωτα ή παραμένει σιωπηλός και απόμακρος;

Μια τρίτη κομβική στιγμή είναι όταν καταφέρνουμε να είμαστε συντονισμένοι με τα συναισθήματά μας, νιώθουμε την ανάγκη και επιζητούμε την επαφή και την επιβεβαίωση και ο/η αγαπημένος/η μας ανταποκρίνεται. Ας υποθέσουμε ότι ο Πίτερ καταφέρνει να πάρει παράμερα τη Λίντα, να πάρει μια βαθιά ανάσα και να της πει ότι ένιωθε άσχημα όταν την έβλεπε να μιλάει με αυτόν τον όμορφο ξένο. Ή ίσως να καταφέρει να πάει κοντά της και να εκφράσει την αναστάτωσή του με ένα βλέμμα που δείχνει ταραχή. Ας υποθέσουμε ότι η Λίντα ανταποκρίνεται θετικά. Ακόμη και αν δεν τα καταφέρει τελείως να εκφράσει τα συναισθήματά του, η Λίντα νιώθει ότι κάτι δεν πάει καλά και αγγίζει το χέρι του Πίτερ. Τον ρωτάει γλυκά εάν όλα είναι καλά. Είναι προσβάσιμη, ανταποκρίνεται. Ο Πίτερ μπορεί να το δει αυτό, το πιστεύει όμως; Μπορεί να το δεχτεί, να νιώσει παρηγοριά, να πάει πιο κοντά της και να συνεχίσει να της εκμυστηρεύεται τα συναισθήμα-

τά του; Ή, αντίθετα, είναι σε επιφυλακή και την παραμερίζει έτσι ώστε να μη νιώθει τόσο τρωτός; Επίσης, μήπως της επιτίθεται για να τεστάρει εάν «πραγματικά ενδιαφέρεται»;

Τελικά, όταν ο Πίτερ και η Λίντα επιστρέφουν στη ρουτίνα της σχέσης/σύνδεσης, έχει άραγε ο Πίτερ εμπιστοσύνη ότι η Λίντα είναι εκεί, το απάνεμο λιμάνι του για ν' αράξει σε δύσκολους και αμφίβολους καιρούς; Ή νιώθει ακόμη ανασφαλής; Προσπαθεί να ελέγξει και να πείσει τη Λίντα να δείχνει μεγαλύτερη ανταπόκριση που θα τον κάνει να νιώσει σίγουρος για την αγάπη της, ή θα ελαχιστοποιήσει την ανάγκη του γι' αυτήν και, αντίθετα, θα εστιαστεί περισσότερο στο να την αποπροσανατολίσει με διάφορα καθήκοντα και παιχνίδια;

Αυτό το «έργο» είχε πρωταγωνιστή τον Πίτερ, όμως ένα σε-νάριο εστιασμένο στη Λίντα θα μας αποκάλυπτε ότι και αυτή έχει τις ίδιες ανάγκες και φόβους για σύνδεση και επαφή. Πράγματι, και οι γυναίκες και οι άνδρες, όλοι έχουμε αυτές τις ευαισθησίες. Είναι πιθανόν, όμως, να τις εκφράζουμε λίγο διαφορετικά. Όταν μια σχέση γενικά βρίσκεται σε ελεύθερη πτώση, οι άνδρες συνήθως λένε ότι νιώθουν απόρριψη και ότι είναι ανεπαρκείς και αποτυχημένοι. Οι γυναίκες λένε ότι εγκαταλείφθηκαν και ότι έχασαν την επαφή. Οι γυναίκες φαίνεται να έχουν μια παραπάνω απόκριση από τους άνδρες, η οποία ενεργοποιείται όταν νιώθουν δυστυχημένες. Οι ερευνητές την ονομάζουν «τάση για φιλία». Οι γυναίκες, επειδή έχουν περισσότερη ωκυτοκίνη, την «ορμόνη της αγκαλιάς», στο αίμα τους, ζητάνε βοήθεια όταν νιώθουν έλλειψη επαφής/σύνδεσης.

Όταν οι γάμοι αποτυγχάνουν, δεν φταίνε οι αυξανόμενες συγκρούσεις μεταξύ των συντρόφων. Φταίει ότι μειώνεται όλο και περισσότερο η στοργή και η συναισθηματική ανταπόκριση, σύμφωνα με μια έρευνα-σταθμό του Ted Huston από το Πανεπιστήμιο του Τέξας. Πράγματι, μάλλον η έλλειψη συναισθηματικής ανταπόκρισης και όχι το επίπεδο της σύγκρουσης είναι ένας παράγοντας πρόβλεψης για το πόσο σταθερός θα παραμείνει ένας γάμος εντός πέντε ετών. Η αρχή του τέλους των γάμων ξεκινά όταν υπάρχουν όλο και λιγότερες οικείες συναισθηματικές ανταποκρίσεις. Η ρήξη έρχεται αργότερα.

Ως εραστές, ισορροπούμε με προσοχή πάνω σε ένα τεντωμένο σχοινί. Όταν αρχίζει να πνέει ο άνεμος της αμφιβολίας και του φόβου, εάν πανικοβληθούμε και αρπαχτούμε ο ένας από τον άλλον ή γυρίσουμε απότομα από την άλλη για να προστατευτούμε, το σχοινί ταλαντεύεται όλο και περισσότερο και η ισορροπία μας γίνεται ακόμη πιο επισφαλής. Για να αντέξουμε σ' αυτό το σχοινί, πρέπει να εναρμονιστούν οι κινήσεις του ενός με τον άλλον, πρέπει να ανταποκριθούμε στα συναισθήματά του. Όταν είμαστε σε επαφή (συνδεόμαστε), αλληλοϊσορροπούμε. Βρισκόμαστε σε μια συναισθηματική ισορροπία.

ΤΟ ΣΠΙΡΑΛ ΤΗΣ ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗΣ

Ο Αντρέ περιμένει την Κλίο να έρθει από την κουζίνα με τον καφέ τους μετά το φαγητό και στρέφεται προς το μέρος της την ώρα που εκείνη ακουμπάει τα φλιτζάνια στο τραπέζακι μπροστά στον καναπέ.

Κλίο: [Χαμογελάει] Τι σκέφτεσαι κοιτάζοντας έξω τη βροχή;

Αντρέ: Τίποτα. Απλώς κοιτάζω τη βροχή. [Παρατηρεί ότι εκείνη σφίγγει τα χείλη της και συνοφρύνεται.]

Ο εγκέφαλός του διαβάζει το μήνυμα στο πρόσωπό της σε 100 χιλιοστά του δευτερολέπτου και σε 300 χιλιοστά του δευτερολέπτου νιώθει κυριολεκτικά τον εκνευρισμό της στο σώμα του, χάρη στους κατοπτρικούς του νευρώνες.

Κλίο: [Με συγκρατημένη φωνή] Ήταν να μαζέψεις και να φέρεις μέσα τα έπιπλα του κήπου. Τώρα θ' αρχίσουν να σκουριάζουν.

Η Κλίο αντιδρά αμέσως στο «Τίποτα». Πλησίασε τον Αντρέ και του ζήτησε να μοιραστεί μαζί της αυτά που σκεφτόταν. Είναι απογοητευμένη και ενοχλημένη με την αντίδρασή του, αλλά θέλει να μείνει ασφαλής και σε απόσταση. Έτσι, εστιάζει στη λέξη βροχή και εκφράζει την ενόχλησή της για την ψυχρή απόστασή του με ένα παράπονο για μια δουλειά του σπιτιού που εκείνος παραμέλησε. Ο κίνδυνος τώρα είναι ότι θα κολλήσουν στις δουλειές του σπιτιού και θα χάσουν την ουσία που αφορά τον δεσμό τους. Θα συμπεράνουν ότι ο καβγάς που ξεκινάει είναι πράγματι για τη βροχή και τις καρέκλες ή επειδή εκείνος ξέχασε. Δεν θα συνειδητοποιήσουν ότι ο καβγάς είναι στην πραγματικότητα για την έλλειψη σύνδεσης και για το ποιο είδος δεσμού πρόκειται να έχουν.

Αντρέ: [Με ανέκφραστο σφιγμένο πρόσωπο] Μπορώ να το κάνω αύριο. Δεν είχα πει ότι θα το κάνω τώρα αμέσως.

Η αμυγδαλή του συλλαμβάνει την ενόχλησή του. Είναι σε άμυνα και «παγώνει». Εκείνη νιώθει ακόμα πιο αποκλεισμένη καθώς αυτό γίνεται σαν πέτρα. Το ουσιαστικό συναισθηματικό μήνυμα βρίσκεται στον τρόπο που αυτός μιλάει και όχι σ' αυτά που λέει.

Κλίο: Όχι, είπες ότι θα το έκανες χτες. Φαντάζομαι πως δεν έχουν και μεγάλη σημασία για σένα οι υποσχέσεις που μου δίνεις.

Μέσα στο μυαλό της ακούει «Ούτε εγώ ούτε αυτά που θέλω έχουν και τόση σημασία για σένα. Όταν σε καλώ να μοιραστείς αυτό που σκέφτεσαι, δεν ανταποκρίνεσαι». Όλα αυτά διαρκούν περίπου 10 δευτερόλεπτα. Ο πανικός για την προσκόλληση καταλαμβάνει απρόσκλητος τον εγκέφαλο και των δύο.

Αντρέ: [Ισιώνει την πλάτη του και μιλάει με πολύ συγκρατημένο τόνο] Είσαι η τελευταία που μπορεί να μιλήσει για υποσχέσεις που δεν κρατιούνται, Κλίο.

Κλίο: [Κάνει πίσω και επιστρέφει στη λογική] Δεν θέλω να τσακωθούμε για τα παλιοέπιπλα: έτσι δεν χρειάζεται να αμύνεσαι.

Ο καβγάς, όπως πάντα σε τέτοιες συνομιλίες που ξαφνικά γίνονται ασφυκτικές, δεν είναι για το επιφανειακό ζήτημα, τα έπιπλα. Είναι για την ποιότητα της σύνδεσης και για το αιώνιο ερώτημα «Είσαι εδώ για μένα;».

Αντρέ: Δεν αμύνομαι. Ποιος μίλησε για καβγά; Εσύ θύμωσες πάλι. [Απομακρύνεται και αμύνεται «μαστιγώνοντάς» την με ένα επικριτικό σχόλιο.]

Ο καρδιακός ρυθμός του Αντρέ έχει ανέβει στα ύψη. Νιώθει να πνίγεται, οδεύει προς τη δυστυχία του χωρισμού. Η ειδική διαδρομή για τον πανικό όταν κινδυνεύει ο δεσμός έχει μόλις ανάψει στον εγκέφαλό του. Οι νευρώνες του φωνάζουν «κίνδυνος», με τον ίδιο τρόπο που θα το έκαναν αν το αυτοκίνητό του πλησίαζε έναν γκρεμό. Αυτό συμβαίνει και στην Κλίο επίσης, καθώς η αίσθηση απελπισμένης εγκατάλειψης μεγαλώνει. Πιθανότατα θα προσπα-

θήσει να τη διαχειριστεί κάνοντάς του επίθεση. Τότε θα νιώσει ότι έχει κάποια αίσθηση ελέγχου.

Κλίο: Τουλάχιστον δεν τα καταπίνω όλα μέχρι να εξαφανιστώ. Δεν τα κρατάω όλα μέσα μου.

Αντρέ: Τι είναι αυτά που λες; Δεν τα κρατάς όλα μέσα σου; Εσύ πήγες κι έκανες μια κρυφή σχέση. Δεν βλέπω γιατί πρέπει να μιλάμε έτσι. Έχουμε μπερδευτεί και παγιδευτεί με τα συναισθήματά μας κι εσύ γίνεσαι κακιά. [Οπισθοχωρεί στην κουζίνα.]

Ο διάλογος αυτού του ζευγαριού –ένα μίγμα από καταδίωξη, παράπονο και κριτική, τα οποία ακολουθούνται από άμυνα, απόσυρση και πάγωμα– κάνει τη δουλειά του. Ο καθένας σπρώχνει τον άλλο βαθύτερα στον αρχέγονο πανικό και την απώλεια συναισθηματικής ισορροπίας. Και οι δύο είναι χαμένοι και νιώθουν ευάλωτοι. Κανείς δεν είναι σίγουρος γιατί έγινε ο καβγάς ή πώς ξεκίνησε. Σήματα κινδύνου ακούγονται παντού.

Κλίο: [Ακολουθεί τον Αντρέ στην κουζίνα και ξαφνικά βλέπει τον πόνο στο πρόσωπό του. Μαλακώνει τη φωνή της, αλλάζοντας τη συναισθηματική μουσική] Κοίτα, είσαι τόσο απόμακρος. Ποτέ δεν μοιράζεσαι τίποτα μαζί μου. Δεν ήθελα να πληγώσω τα συναισθήματά σου. [Διασχίζει την κουζίνα, στέκεται δίπλα του] Δεν έχω καμιά ανταπόκριση από σένα. Ίσως γι' αυτό υπάρχει τόσο λίγο πάθος στη σχέση μας.

Χάρη στους κατοπτρικούς νευρώνες της, η Κλίο νιώθει τον πόνο του Αντρέ και περνάει από τον αποσυντονισμό και την αποσύνδεση σε μια στιγμή συντονισμού. Κατονομάζει το πρόβλημα με όρους προσκόλλησης και ερωτισμού.

Αντρέ: [Κλείνει τα μάτια του, σκύβει πάνω από τον νεροχύτη, αναστενάζει] Σου είπα. Δεν ξέρω πώς να το κάνω αυτό. Εμείς ήμασταν πάντα φίλοι. Πιστεύω ότι είμαι κάπως μοναχικός, και το πάθος δεν ήταν ποτέ το δυνατό μου σημείο. Είμαι χαμαιλέοντας. Δεν ξέρω καν πώς νιώθω ο ίδιος τον περισσότερο καιρό. Όταν ήσουν ευτυχισμένη ήμουν κι εγώ ευτυχισμένος. Τα συναισθήματά μου ήταν πάντα ένα μυστήριο για μένα. [Η Κλίο τον πλησιάζει και αγγίζει το χέρι του. Το πρόσωπό του μαλακώνει.]

Ο Αντρέ νιώθει ανακουφισμένος και έτσι διερευνά και αποκαλύπτει τη σύγχυσή του και την αίσθησή του ότι είναι αποκομμένος από τον εαυτό του και από τους άλλους. Μπορεί να σκεφτεί. Ο προμετωπιαίος φλοιός του μπορεί να ενεργοποιηθεί τώρα που η αμυγδαλή του έπαψε να αναβοσβήνει σαν συναγερμός και να ρυθμίζει όλη την ενεργητικότητα και όλη την προσοχή του.

Κλίο: Κι εγώ το νιώθω ακριβώς όπως το είπε – ότι είσαι μοναχικός. [Ο τόνος της αλλάζει τώρα, γίνεται πιο αιχμηρός] Και αυτό με αναστατώνει πραγματικά γιατί είναι σαν η σχέση μας να μη διαφέρει από εκείνες που είχες με τους φίλους σου. Είμαι μόνο ένα ακόμα φιλαράκι για σένα. Όταν σου είπα για την περιπέτεια που είχα, σκέφτηκα ότι θα έφευγες.

Αντρέ: [Μιλάει με σκληρό τόνο και ανέκφραστο πρόσωπο] Εδώ που τα λέμε δεν ξέρω γιατί δεν έφυγα. Δεν είμαι βέβαιος τι είναι αυτό που μας κρατάει μαζί. Εσύ είσαι όλη την ώρα θυμωμένη κι εγώ... Ωραία, συμφωνούμε και οι δύο ότι είμαι απόμακρος, οπότε... [Σηκώνει τα χέρια και την κοιτάζει ανέκφραστα.]

Ξαφνικά ο Αντρέ, που είχε ανοιχτεί για λίγο, ακούει τη μομφή και μετακινείται στην άμυνα και την απελπισία. Ο φόβος του για απόρριψη επικρατεί. Κλείνεται στον εαυτό του και το ανέκφραστο πρόσωπό του δυσκολεύει πάρα πολύ την Κλίο να κρατήσει την ισορροπία της. Η σύντομη στιγμή που ένιωθαν ασφαλείς χάθηκε. Τώρα εκείνη θα διαμαρτυρηθεί για την απόσυρσή του. Αν εκείνος συντονιζόταν τώρα με τα βαθύτερα συναισθήματά του, θα έβρισκε μια αίσθηση αποτυχίας και απώλειας να τον περιμένουν. Φαίνεται ευκολότερο να παραιτηθεί.

Κλίο: [Δακρύζει και μιλάει υψώνοντας τον τόνο] Και αυτό τι σημαίνει δηλαδή; Ποτέ δεν επεξεργαζόμαστε τα προβλήματά μας, επειδή εσύ δεν επιμένεις μαζί μου. Με αδειάζεις. Όπως έκανες μόλις τώρα. Αν δεν ξέρεις γιατί είσαι εδώ, τότε ίσως είναι καλύτερα να φύγεις. Φύγε, γιατί δεν φεύγεις; Βαρέθηκα να πρέπει να σε κυνηγάω όλη την ώρα μόνο και μόνο για να πάρω μια στάλα ανταπόκριση.

Η φαινομενική του ικανότητα να παραιτηθεί από τη σχέση τους χτυπάει το αδύνατο σημείο της, τον φόβο της για εγκατάλειψη, και αντιδρά με θυμό. Βλέπει τους χειρότερους φόβους της να επιβεβαιώνονται. Φωνάζει επειδή πονάει και προσπαθεί να τον κάνει να τη δει.

Αντρέ: [Είναι φαινομενικά ήρεμος] Καλά, σίγουρα βρήκες τον τρόπο να πάρεις μια ανταπόκριση, έτσι; Το να πηγαίνεις με κάποιον άλλο λύνει το πρόβλημα κάθε φορά; Ήταν η πρώτη πραγματική δοκιμασία στο γάμο μας, η πρώτη φορά που μείναμε χώρια, κι εσύ πήγες με κάποιον άλλο για μια εβδομάδα και ανακοινώνεις ότι είσαι ερωτευμένη μαζί του και ότι φεύγεις. Ένωσα σαν να με σημάδευες με την κάννη ενός όπλου. Έπρεπε να αγωνιστώ ή να χάσω τα πάντα.

Ξέρουμε ότι η ηρεμία του Αντρέ κρύβει μια εσωτερική θύελλα, και είναι φυσικό το ότι επιστρέφει σε μια δύσκολη στιγμή που είχε πληγωθεί, τη στιγμή που πίστεψε ότι την είχε χάσει. Η νοερή απεικόνιση ζωής και θανάτου με την «κάννη ενός όπλου» είναι τυπική. Αυτό το είδος τραυματισμού του δεσμού, αν δεν γιατρευτεί –και μέχρι να γιατρευτεί– θα επανέρχεται διαρκώς και θα πυροδοτεί τον αρνητικό κύκλο του ζευγαριού ξανά και ξανά. Αυτό το είδος τραύματος είναι ανεξίτηλο. Δεν θα σβήσει με τον καιρό. Ο μόνος τρόπος για να σβήσει είναι να το αντιμετωπίσουν κατά πρόσωπο.

Κλίο: [Απομακρύνεται και κάθεται βαριά στο σκαμπό της κουζίνας] Δεν το ήθελα. Δεν ήταν σχεδιασμένο. Απλά συνέβη. Εσύ δεν με χρειάζόσουν έτσι κι αλλιώς. Και τώρα, δεν θα με συγχωρήσεις ποτέ, άρα είμαστε κατεστραμμένοι. [Γυρίζει προς το μέρος του και η φωνή της γίνεται οξύτερη] Και είναι άδικο, γιατί φταις κι εσύ για ό,τι συνέβη.

Αντρέ: [Της γυρίζει την πλάτη και μιλάει με έναν λογικό, ήρεμο τόνο] Λέγαμε να κάνουμε παιδί. Πώς ακριβώς υποτίθεται ότι θα έπρεπε να ξέρω ότι η γυναίκα μου επρόκειτο να με εγκαταλείψει για έναν άλλο; Ήταν σαν να ήθελες να με πληγώσεις. Και τώρα μιλάμε μόνο για σένα... Ένα μέρος του εαυτού μου λέει ότι είμαι ανόητος που κάθομαι εδώ. Θα έπρεπε να βάλω το σακάκι μου και να...

Αναζητήστε το [εδώ](#)



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
GUTENBERG

www.gutenbergbooks.gr

 [/gutenbergbooks](https://www.facebook.com/gutenbergbooks)