

Παρουσίαση του βιβλίου: **Κρυμμένη ψυχική ομορφιά**

Του Δημήτρη Καραγιάννη, ΕΚΔΟΣΕΙΣ: **ΑΡΜΟΣ**



Παρουσιάζει:

Νίκος Μαρκέτος, Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής

Η κυκλοφορία του Βιβλίου «*Κρυμμένη Ψυχική Ομορφιά*» του Δημήτρη Καραγιάννη, συμπίπτει με την επέτειο των τριάντα χρόνων της λειτουργίας του θεραπευτικού και εκπαιδευτικού Ινστιτούτου «Αντίστιξη», του οποίου υπήρξε ιδρυτής μαζί με την Ελένη Αγγελοπούλου-Καραγιάννη. Είναι ένα απόσταγμα της εμπειρίας και σοφίας μιας πολυετούς δημιουργικής και πρωτοποριακής κλινικής εργασίας στο χώρο της Ψυχοθεραπείας. Ένα βιβλίο για την αυτογνωσία και για το νόημα ζωής.

Στην εκδίπλωση της θεώρησης για τη ψυχική λειτουργία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, οι έννοιες που αναφέρονται συχνά και τις οποίες διαπραγματεύεται το βιβλίο, είναι: *σκοτεινός εαυτός, ψευδής εαυτός, πυρήνας ψυχικής ομορφιάς, αυτογνωσία, νόημα, ευχαριστιακός τρόπος ζωής*.

Καταθέτοντας τη κλινική του εμπειρία, ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη ψυχή δεν ελέγχεται μόνο από τις ενορμήσεις, αλλά δυνάμει διαθέτει ανεξάντλητα κοιτάσματα ψυχικής ομορφιάς που ζητούν την αξιοποίησή τους. Επιμένει ότι οι καταστροφικές ενορμήσεις δεν έχουν οντότητα, αλλά αναφύονται εκεί που απουσιάζει το φως της ζωής.

Η παραδοσιακή ψυχαναλυτική θεώρηση βλέπει «εκ του πονηρού» τα κίνητρα των καλών προθέσεων και πράξεων, ενώ αφήνει απέξω την αγάπη, το πρόσωπο και τη μέθεξη με τον άλλον. Σε αντίθεση με τη φροϋδική κατανόηση, όπου κυριαρχεί ο σκοτεινός εαυτός, ως η βασική δομή των ανθρώπων, ο αδιαφοροποίητος πυρήνας ομορφιάς είναι το σημαντικό δεδομένο της ανθρώπινης φύσης.

Το βιβλίο παρουσιάζει μια διαστρωμάτωση του ψυχικού οργάνου:

Επιφανειακά βρίσκεται ο **κοινωνικός εαυτός**. Επιλέγουμε ποιοι θέλουμε να είμαστε προς τους άλλους. Ο λειτουργικός κοινωνικός εαυτός αποτελεί ένα ενιαίο ψηφιδωτό. Αντίθετα, ο δυσλειτουργικός κοινωνικός εαυτός δεν συνθέτει τα διαφορετικά δεδομένα του, λειτουργεί κατακερματισμένα. Ο άνθρωπος που δεν έχει επεξεργαστεί το αξιακό του σύστημα, δεν έχει την ικανότητα να συνδέσει και να κατανοήσει τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις, τα βιώματά του. Επομένως, δεν μπορεί να έχει ενιαία δομή ταυτότητας. Ο κοινωνικός εαυτός χάνει την αυθεντικότητά του και εκπίπτει σε ψευδή εαυτό όταν στην πάλη μεταξύ αυτογνωσίας και συγκάλυψης επιλέγει τη συγκάλυψη.

Στο αποκάτω στρώμα είναι ο **σκοτεινός εαυτός**. Κινείται στα πλαίσια του ασυνείδητου. Περιλαμβάνει αφενός τα ένστικτα και τις ενορμήσεις που εξυπηρετούν τις ανάγκες της επιβίωσης και αφετέρου βιώματα που περιέχουν στοιχεία ενοχής, φόβου, απώλειας, ντροπής και άλλων επώδυνων συναισθημάτων, τα οποία αποσύρονται εκεί επειδή ο ψυχισμός αρνείται να τα επεξεργαστεί.

Στα πλαίσια της αυτογνωσίας δεν αρκεί να περιοριστούμε στην επίγνωση του σκοτεινού εαυτού, αλλά να επιδιώκουμε την αξιοποίηση του.

Όταν ο κοινωνικός εαυτός αρνείται συνειδητά να αντικρίσει τα επώδυνα στοιχεία του σκοτεινού εαυτού και να τα επεξεργαστεί, τότε ο εαυτός μεταπίπτει σε ψευδή εαυτό. Αφορά την αλλοτρίωση που υφίσταται ο άνθρωπος όταν διαρκώς συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος. Και ενώ εξωτερικά δείχνει να ισορροπεί, υποφέρει από διαταραχές ή ακόμη χειρότερα, οδηγείται σε διαταραχές προσωπικότητας ναρκισσιστικού παρανοειδούς αντικοινωνικού τύπου.

Στη διαστρωμάτωση του ψυχικού οργάνου ο συγγραφέας επισημαίνει την ύπαρξη και ενός άλλου παράγοντα. Του **πυρήνα ψυχικής ομορφιάς** που βρίσκεται κάτω από τον σκοτεινό εαυτό. Το πάθος για ζωή είναι κατεξοχήν στοιχείο του πυρήνα ομορφιάς. Είναι ο χώρος που εδράζεται η αγάπη, η ενσυναίσθηση, η καλοσύνη, η ανθρωπιά, η αυτοθυσία, η πίστη, η δημιουργικότητα, ο αλτρουισμός, η τρυφερότητα, η ελευθερία, ο έρωτας για την αλήθεια. Ο πυρήνας της Ψυχικής

ομορφιάς είναι δομικό στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης. Αναπτύσσεται στο σχετίζεσθαι. Πιθανόν είναι το μεδούλι της ζωής, η ίδια η ζωή. Αν το πάθος για ζωή, έκφραση, βίωμα δεν πραγματωθεί τότε μετατρέπεται σε φανατισμό, κατανάλωση, καταστροφικότητα.

Η επαφή με την κρυμμένη ψυχική ομορφιά δεν καταργεί τον σκοτεινό εαυτό, αλλά μπορεί να τον μεταμορφώσει. Είναι τότε που ο επεξεργασμένος κοινωνικός εαυτός μπορεί να εξελίσσεται σε αυθεντικό εαυτό.

Η αναζήτηση και ανάδειξη του πυρήνα ψυχικής ομορφιάς δεν αποτελεί ηθική επιταγή, αλλά επιθυμία για νοηματοδότηση της προσωπικής ζωής. Το να μπορούμε να αναγνωρίζουμε την ομορφιά στους άλλους δεν είναι μια καλή πράξη, ούτε μια ηθική που πρέπει να υπηρετήσουμε. Είναι το ψυχικό μας συμφέρον.

Ο συγγραφέας σχολιάζει επίσης τη σύγχρονη μεταμοντέρνα κοινωνία. Στη κριτική της σύγχρονης μεταμοντέρνας κοινωνίας εισάγει τον όρο **α-κοινωνία**. Αναφέρει ότι η κουλτούρα της εποχής μας προωθεί τον καταναλωτισμό, τον ατομισμό και τον ναρκισσισμό, ο οποίος είναι η πανδημία της εποχής. Η μεταμοντέρνα κουλτούρα υπερασπίζεται μεν τη διαφορετικότητα, αλλά ο φόβος των ανθρώπων μήπως δεν ταυτίζονται με τα νέα κοινωνικά πρότυπα είναι μεγαλύτερος παρά ποτέ. Σαν απάντηση στη σύγχρονη αλλοτρίωση ο συγγραφέας προτείνει τον σύγχρονο ανθρωπισμό. Να εξανθρωπίσουμε τα ρομπότ. Να εξανθρωπίσουμε τα ψηφιακά, ολοκληρωμένα προγράμματα. Το κάλεσμα του ανθρώπου στον ψηφιακό κόσμο είναι να επαναπροσδιορίσει την ανθρώπινη ταυτότητα, να νοηματοδοτήσει την ανθρώπινη ύπαρξη, να ορίσει την ανθρώπινη φύση.

Επίσης το βιβλίο μας δίνει μια βαθιά και υπαρξιακή αναφορά στη σημασία του ακούω – αφουγκράζομαι.

Αξίζει να αναφέρω στη παρούσα την εκτενή λίστα των αναστοχαστικών ερωτήσεων που παραθέτει το βιβλίο.

Το ταξίδι της αυτογνωσίας τελικά είναι μια αέναη διαδρομή που εκκινεί από τον κοινωνικό εαυτό. Διασχίζει τον σκοτεινό εαυτό, ανακαλύπτει τον πυρήνα ομορφιάς και σε μια ανάστροφη πορεία βουλιάζει τον σκοτεινό εαυτό και τροφοδοτεί αναζωογονητικά τον κοινωνικό εαυτό ώστε να είναι αυθεντικός. Η αυτογνωσία δεν αποτελεί αυτοσκοπό μιας ατομικότητας, αλλά προϋπόθεση της αυθεντικής σύνδεσης με τον άλλο.

Η νοηματοδότηση είναι η διεργασία μέσω της οποίας προσφέρουμε στη ζωή μας μια στόχευση, ώστε κάθε εμπειρία να έχει νόημα.

Ο ευχαριστιακός τρόπος ζωής -το **ευχαριστιακό βίωμα**- είναι μια στάση ζωής και είναι το ζητούμενο. Είναι η στάση ευγνωμοσύνης για τα δώρα που φέρνει η ζωή

(γιατί δεν είναι αυτονόητα), αλλά και για τις αντιξοότητες (γιατί αυτές ενέχουν σοφία και παρακινούν σε αναστοχασμό). Η ευχαριστιακή στάση ζωής έρχεται σε αντιπαραβολή με τον δικαιωματισμό και είναι μέρος της διαφοροποίησης του εαυτού.

Το βλέμμα που θεραπεύει, είναι το βλέμμα που αντέχει τις κρίσιμες στιγμές των μεγάλων φόβων, που αγκαλιάζει ανυποχώρητα, που ελευθερώνει από το μοιραίο. Που μεταδίδει τη πίστη ότι παρά όλους τους περιορισμούς, η ύπαρξή έχει νόημα. Η διαφάνεια είναι το χαρακτηριστικό του ιαματικού βλέμματος. Η θέαση της κρυμμένης ομορφιάς που προηγείται της αντικειμενικής επιβεβαίωσης. Μια διαφάνεια που επιμένει να θυμίζει ότι το φως υπάρχει. Ένα βλέμμα που θα ανακαλύψει την ομορφιά που κρύβεται στις ρωγμές.

Η προσέγγιση του βιβλίου είναι ότι για να δούμε την ομορφιά μέσα μας και να της επιτρέψουμε να μας μεταμορφώσει, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε και να επεξεργαστούμε τα σκοτάδια μας με σκοπό να τα αξιοποιήσουμε, να τα εξανθρωπίσουμε. Γιατί αυτά που πασχίζουμε να κρύψουμε είναι αυτά που τελικά κρύβουν την ομορφιά μας.

Η ανάγνωση του βιβλίου με οδηγεί σε ανάταση και στην ενίσχυση της πίστης ότι μπορούμε να συνδεθούμε με το άλλο πρόσωπο με τον πυρήνα της εσωτερικής ομορφιάς.

Ο συγγραφέας παρακινεί τον αναγνώστη να προχωρήσει -με όχημα τη βούληση και την ευθύνη- πέρα από το δοσμένο, το χαρτογραφημένο. Επερωτά αν το τέλος είναι τελειωτικό. Μας καλεί να δούμε φως εκεί που υπάρχει σκοτάδι. Αυτό το συνδέει με την ελευθερία. Η ελευθερία είναι θέμα βούλησης και ευθύνης.

Το βιβλίο αυτό προτρέπει τον αναγνώστη να δει αλλιώς τους ανθρώπους, να πιστέψει στη καλοσύνη του κόσμου, σε εποχές όπου ζούμε σε ένα κλίμα διωκτικών φόβων. Απαριθμεί τί κακό κάνει στον εαυτό του κάποιος αν επιμένει στην αρνητική θεώρηση του κόσμου. Στη μετα-ουμανιστική εποχή μας, προτάσσει το μεγαλείο της ανθρωπιάς.

Η γλώσσα του βιβλίου, χωρίς να χάνει την επιστημονικότητα, είναι ζωντανή, γλαφυρή, βιωματική, χρησιμοποιεί πολλές μεταφορές και παρομοιώσεις και έχει πολλά παραδείγματα. Παράγει αυτό που περιγράφει. Έχει το χάρισμα, κάθε παράγραφος που διαβάσει ο αναγνώστης να εξάπτει το ενδιαφέρον του για την επόμενη.

Το βιβλίο αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα εγκόλπιο για τον θεραπευτή, αλλά και για κάθε ένα που θέλει να κάνει το ταξίδι της αυτογνωσίας.