Οι βρικόλακες του συναισθήματος

**Αντιμετωπίζοντας τους θύτες με εξαρτητική προσωπικότητα**  
 **Προσφέρουν αδιαπραγμάτευτο θαυμασμό και εξιλεώνονται με ανενδοίαστη παραδοχή της αυθεντίας σου, ιδιότητα δυσεύρετη σε ανταγωνιστικές εποχές. Εξαρτώνται από τα λόγια σου, θεοποιούν τις στιγμές, που τους δίνεις σημασία, αναπολούν τις ώρες, που αφιερώνεις, ακούγοντάς να μηρυκάζουν την ανασφάλειά τους. Σου περιγράφουν με λεπτομέρειες επικαλυπτόμενες συναισθήματα παρεμφερή. Και το πράττουν επίμονα, ψυχαναγκαστικά, αδιάλειπτα. Κρέμονται από τα χείλη σου και υπομένουν τις ιδιοτροπίες σου. Ακόμα κι αν εκνευριστείς, δεν θα διακινδυνεύσουν να σε χάσουν. Θα υποχωρήσουν, μέχρι να βεβαιωθούν πως παραμένεις κοντά τους. Τη στάση σου ως αδιαφορία αν εκλάβουν, θα επιδοθούν σε αναλύσεις ατέρμονες: Γιατί μου φέρθηκε έτσι, πώς ύψωσε τον τόνο της φωνής του. Μήπως δεν με αγαπά; Γιατί δε με καταλαβαίνει. Ένα απύθμενο χωνευτήρι περιττολογίας και αυτοτροφοδοτούμενων ενοχών.**  
Ποιος δεν έλκεται από μία άνευ όρων παράδοση, με πενιχρό φαινομενικά αντάλλαγμα λίγο χάδι. Ποιος δε γοητεύεται από ένα πρόσωπο, που σε αποδέχεται δίχως ενστάσεις, όπως ακριβώς η μητέρα.  
Μόνο που το τίμημα είναι η αφαίμαξη, η αυξανόμενη μετάγγιση συναισθηματικής ρώμης και η τελική απώλεια του ελέγχου: Όταν θα σταματήσει η παρασιτική αυτή σχέση, οι ρόλοι θα έχουν αντιστραφεί και ο εξαρτώμενος αλώβητος θα κινήσει για νέες περιπέτειες.  
Ο τρόμος της μοναξιάς και της εγκατάλειψης διακατέχει την ύπαρξή τους. Και γι αυτό επιζητούν ενίσχυση για κάθε τους πράξη ή, χειρότερα, σε εξαναγκάζουν να πάρεις αποφάσεις για αυτούς. Είλωτες για τον έπαινο του οποιουδήποτε, κόλακες για νεύματα συγκατάβασης.  
Σπουδαίοι δραματουργοί, σκηνοθετούν την επόμενη θεατρική κατάρρευση, διαδηλώνουν πόσο εύθραυστους οι περιστάσεις τους κατέστησαν και τι ευάλωτοι από τις τραυματικές εμπειρίες έχουν γίνει, προσφέρουν γη και ύδωρ για στήριξη, θαλπωρή, αγαλλίαση. Παρουσιάζονται στους αδαείς ως αλτρουιστές, δοτικοί, αλλά στην πραγματικότητα δεν εμβαθύνουν σε καμία σχέση, από την οποία δεν θα προκύψει κάποιο όφελος συναισθηματικό ή δεν θα είναι εγγυημένη η πολυπόθητη αναγνώριση.  
Και φυσικά δεν αποτολμούν καμία μάχη. Ο ξενιστής είναι εκείνος, που θα πολεμήσει όλους τους δικούς τους πολέμους, που οφείλει να τους υποστηρίξει, ακόμα κι αν δεν έχουν αντιληφθεί ορθά τα δεδομένα, επειδή οι άλλοι διαρκώς τους πληγώνουν, δεν τους κατανοούν, τους μειώνουν, δε θωπεύουν το θαυμαστό πήλινο κόσμο τους.  
Καταδυναστεύονται από συντριπτικό άγχος για όσα βιώνουν, επιδιώκουν, αντιλαμβάνονται. Πληγώνονται εύκολα, αλλά δεν αποτολμούν την έξοδο από το περιήλιο της προσωπικότητας σου, παρά μόνο αν βεβαιωθούν για τρία πράγματα: Πως δεν σου έχουν αφήσει καμία ικμάδα ή αντοχή, πως αποστράγγισαν κάθε δυνατότητα ανάνηψης και τελικά πως ανακάλυψαν έναν νέο φορέα εξουσίας, έναν άφθαρτο και ανυποψίαστο αφελή, του οποίου την αφαίμαξη θα σχεδιάσουν και θα ενορχηστρώσουν με χειρουργική ακρίβεια.  
Είναι οι άνθρωποι, που πάσχουν, εξαιτίας της εξαρτητικής προσωπικότητας, που αναπτύχθηκε κατά την παιδική ηλικία, τότε που ήταν αδύνατο να διαγνωσθεί. Υποφέρουν γιατί οι σημαντικοί ενήλικες είτε με την αδιαφορία τους είτε με την υπερπροστατευτικότητα είτε με την απουσία δεν τους επέτρεψαν να καλλιεργήσουν ένα ακέραιο εγώ, μια αυτόνομη ηθική και μία λογική πέρα από το εδώ και τώρα.  
Κι έτσι επαναλαμβάνουν βασανιστικά την ξέγνοιαστη εξάρτηση των αθώων χρόνων, επαιτώντας για μπράβο και ξεπουλώντας την αυτοεκτίμηση για λίγη αναγνώριση. Σαν βαμπίρ αναβιώνουν το χειριστικό παιδί, που κλαίει, κάνει θόρυβο, απαιτεί άμεση ικανοποίηση των θέλω του, θηρεύει τις αγκαλιές. Στο κενό πέφτουν οι προσπάθειές τους να σπάσουν αυτήν την καθήλωση, εις μάτην επιθυμούν να διαρρήξουν τη νοσηρή και υποσυνείδητη προσκόλληση. Και τελικά υποδουλώνοντας την ωριμότητα στη σκιά όσων εκλαμβάνουν ως ισχυρούς, παράδοξα, μα αποτελεσματικά, διασφαλίζουν τον έλεγχο.  
Τα δεινά τους, όμως, είναι ασήμαντα μπροστά στις δοκιμασίες, που θα περάσει το θύμα τους, ειδικά αν και το ίδιο εμφορείται από το σύνδρομο του σωτήρα.  
Συχνά παραπονούνται για αδιαθεσίες και ημικρανίες, μιμούμενοι το παιδί, που δε θέλει να πάει σχολείο. Μοιρασμένη η συχνότητά τους στα δύο φύλα, εγκαθιδρύουν αθόρυβα τις μικρές δυναστείες τους και ομιλούν με τέτοιο ζήλο για τον εαυτό τους και τις οδύσσειες του, που έντρομος διαπιστώνεις πως δε χρειάζεται καν να τους απαντάς: Έτσι κι αλλιώς θα υποπέσουν σε μάντεμα σκέψης αυθαίρετες γενικεύσεις και προσωποποίηση των πάντων.  
**Πώς θα τους αναγνωρίσετε**  
Δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις, ακόμα και απλές, και αναζητούν διαρκή συμβουλευτική υποστήριξη και αναλυτική καθοδήγηση.  
Επαφίενται σε άλλους για τη λήψη καθοριστικών αποφάσεων.  
Αναλαμβάνουν την περαίωση αγγαρειών, εργασιών, που οι υπόλοιποι αποφεύγουν, για να γίνουν αρεστοί και αποδεκτοί.  
Δεν βάζουν τέλος σε καμία σχέση, αν δεν βεβαιωθούν πως έχουν βρει τον αντικαταστάτη.  
Υπολογίζουν σε μεγάλο βαθμό τη γνώμη των άλλων και αποφεύγουν τις συγκρούσεις  
Έχουν συμπτώματα κατάθλιψης, εάν αντιληφθούν πως η υποτακτική συμπεριφορά τους δεν αρκεί, για να κρατήσει τους γύρω ή εάν βρεθούν σε ανταγωνιστικά και αμείλικτα περιβάλλοντα.  
Μεγαλοποιούν τα αρνητικά και χαίρονται με την παραμικρή, ακόμα και τυπική θετική ενίσχυση.  
Εάν αμφισβητηθούν δεν μπορούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά και τις ενορμήσεις τους  
Απογοητεύονται εύκολα ακόμα και στην υποψία αποτυχίας.  
Δεν διακινδυνεύουν, παρά μόνο αν τους πάρετε από το χέρι και χρεωθείτε τις επιλογές τους.  
Πιστεύουν πως οι άλλοι είναι ικανότεροι και είχαν περισσότερες ευκαιρίες, γεγονός που τους κάνει μεμψίμοιρους.  
Εξιδανικεύουν εκείνους από τους οποίους θα εξαρτηθούν.  
Πολλές φορές παρουσιάζονται ως τελειοθήρες, ώστε να έχουν προσχήματα, που θα δικαιολογήσουν την ατολμία και την αποφυγή δράσης  
Οι προσκολλήσεις τους δεν αναφέρονται αναγκαστικά σε συγκεκριμένα πρόσωπα, αλλά σε όποιον αποπνέει επίφαση δύναμης.  
**Πώς να τους βοηθήσω**  
Αν αποφασίσετε να τους βοηθήσετε, επιστρατεύστε όλες σας τις δεξιότητες και μάθετε να θέτετε εσείς τα όρια. Ακούστε τους με αγάπη και ενδιαφέρον, αλλά διακόψετε τους, αν αρχίσουν να μακρηγορούν. Μην ενισχύετε την αποποίηση ευθυνών, που επιδιώκουν και μη μετατραπείτε σε αυθεντία, από την οποία ασφυκτικά θα γαντζωθούν. Αναθέστε τους μικρές αποστολές, στις οποίες γνωρίζετε πως εύκολα θα επιτύχουν, αυξάνοντας το βαθμό δυσκολίας. Όσο κι αν σας κολακεύει, να θυμάστε ότι μόνο εάν γίνουν ανεξάρτητοι, θα ενδυναμωθούν. Ακόμα κι αν αυτό σημαίνει πως θα πρέπει εσκεμμένα να τους αγνοήσετε.  
   
**Ευστράτιος Παπάνης, Επίκουρος Καθηγητής Κοινωνιολογίας Πανεπιστημίου Αιγαίου**