

«ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...»: Θεατρική ανάγνωση και συζήτηση για θέματα ψυχής και ψυχολογίας

/ [Ενορίες](#)



Η ανάγκη για ανθρώπινη παρουσία παραμένει ισχυρή, ακόμη κι αν δεν εκφράζεται πάντοτε με λόγια. Ο άνθρωπος χρειάζεται τους άλλους, ακόμη και όταν δηλώνει ότι επιθυμεί να μείνει μόνος.

Εκδήλωσή που συνδύασε την θεατρική ανάγνωση διηγημάτων μεγάλων Ελλήνων λογοτεχνών με συζήτηση για τα θέματα ψυχής και ψυχολογίας που αγγίζουν, πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 8 Οκτωβρίου, στο Πνευματικό Κέντρο του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς, στο πλαίσιο του προγράμματος «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...».

Διάβασε η Ηθοποιός και Ψυχολόγος Θεοδώρα Γεωργακοπούλου και συνόδευσε μουσικά ο Στέφανος Δορμπαράκης. Συντόνισε ο Ηλίας Λιαμής, Δρ. Θεολογίας –

Μουσικολόγος – Συγγραφέας.

Η συζήτηση αναπτύχθηκε γύρω από τη λογοτεχνία, την ψυχολογία, τη μοναξιά, τη συναισθηματική απομόνωση και την ανάγκη του ανθρώπου για ουσιαστική επικοινωνία. Αφετηρία της συζήτησης ήταν δύο λογοτεχνικά διηγήματα, μέσα από τα οποία οι συνομιλητές εξέτασαν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τον πόνο, προσπαθούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τις απογοητεύσεις και αναζητούν, συνειδητά ή ασυνείδητα, τη σύνδεση με τους άλλους.



Στην αρχή της συζήτησης παρουσιάστηκε η αναλογία ανάμεσα στον άνθρωπο και σε ένα μουσικό όργανο. Όπως το κανονάκι διαθέτει πολλές χορδές που συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ένα αρμονικό αποτέλεσμα, έτσι και ο άνθρωπος αποτελείται από πολλές αλληλένδετες πλευρές: τη λογική, το συναίσθημα, τη μνήμη, τις εμπειρίες, τις κοινωνικές σχέσεις και την προσωπική του ταυτότητα. Καμία από αυτές τις διαστάσεις δεν λειτουργεί εντελώς ανεξάρτητα από τις υπόλοιπες.

Η λογοτεχνία, δεν χρειάζεται πάντοτε να ερμηνεύεται λογικά για να αποκτήσει αξία. Το ουσιαστικό είναι να προκαλεί συγκίνηση, να ενεργοποιεί προσωπικές αναμνήσεις και να δημιουργεί εσωτερικούς συνειρμούς. Ο αναγνώστης δεν είναι απαραίτητο να έχει βιώσει ακριβώς τα ίδια γεγονότα με τους ήρωες. Αρκεί να αναγνωρίζει κάτι ανθρώπινο μέσα στην ιστορία, κάτι που αγγίζει τη δική του ψυχή.

Το πρώτο διήγημα του Ζαχαρία Παπαντωνίου «Ανακάλυψε την ψυχή του», πραγματεύεται έναν άνθρωπο που, έπειτα από επανειλημμένες απογοητεύσεις, συναισθηματική κόπωση και την αίσθηση ότι οι άλλοι τον έχουν πληγώσει, αποφασίζει να απομονωθεί. Θεωρεί ότι έχει εξαντλήσει τα αποθέματα της υπομονής και της προσφοράς του και ότι δεν θέλει πλέον να εκτίθεται στον πόνο που προκαλούν οι ανθρώπινες σχέσεις.

Η απόφασή του βασίζεται στη λογική. Πιστεύει πως, αν απομακρυνθεί από τους άλλους, θα προστατεύσει τον εαυτό του από νέες απογοητεύσεις. Οργανώνει τη ζωή του έτσι ώστε να περιορίσει τις απρόβλεπτες συναντήσεις και τις συναισθηματικές αναστατώσεις. Το κλείσιμο στον εαυτό του παρουσιάζεται σαν ένα φρούριο, το οποίο τον προστατεύει από τον εξωτερικό κόσμο.

Η ψυχολογική ερμηνεία του διηγήματος όπως επεσήμανε η κα Γεωργακοπούλου, εστιάζει στη συναισθηματική εξάντληση και στην προσπάθεια ελέγχου του πόνου μέσω της απομόνωσης. Η υπερβολική λογικοποίηση λειτουργεί ως άμυνα: ο άνθρωπος προσπαθεί να πείσει τον εαυτό του ότι δεν χρειάζεται κανέναν, ώστε να μην κινδυνεύει να πληγωθεί ξανά. Ωστόσο, η λογική δεν μπορεί να καταργήσει τις βαθύτερες ανθρώπινες ανάγκες.

Το δεύτερο διήγημα του Ηλία Βενέζη «Όρος των Ελαιών» παρουσιάζει δύο ηλικιωμένους, μοναχικούς ανθρώπους, οι οποίοι έχουν διαφορετικό θρησκευτικό υπόβαθρο, αλλά μοιράζονται κοινές ανθρώπινες εμπειρίες. Η μοναξιά, η ηλικία, οι αναμνήσεις και η απουσία αγαπημένων προσώπων αποτελούν σημεία επαφής ανάμεσά τους.

Σε αντίθεση με τον πρωταγωνιστή του πρώτου διηγήματος, ο οποίος επιλέγει να απομονωθεί, εδώ η μοναξιά συνδέεται κυρίως με την απώλεια και τη δυστυχία. Οι άνθρωποι αυτοί δεν έχουν πάψει να επιθυμούν τη συντροφιά· αντίθετα, η ανάγκη τους για ανθρώπινη παρουσία παραμένει ισχυρή, ακόμη κι αν δεν εκφράζεται πάντοτε με λόγια. Το διήγημα αναδεικνύει, τη σημασία της αλληλεγγύης και της αμοιβαίας αποδοχής. Παρά τις θρησκευτικές και προσωπικές διαφορές, οι δύο ήρωες ανακαλύπτουν έναν κοινό τόπο: την ανάγκη να μην είναι μόνοι. Η ανθρώπινη σχέση αποδεικνύεται ισχυρότερη από όσα τους χωρίζουν.



Ένα από τα σημαντικότερα θέματα της συζήτησης ήταν η διάκριση ανάμεσα στην αντιμετώπιση του συναισθήματος και στην καταστολή του. Η κα Γεωργακοπούλου υπογράμμισε ότι δεν υπάρχουν συναισθήματα που πρέπει να χαρακτηρίζονται απλώς ως καλά ή κακά. Υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, τα οποία αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας. Η λύπη, ο θυμός, η οργή και η απογοήτευση δεν χρειάζεται να εξαφανίζονται αμέσως. Αντίθετα, είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται και να εκφράζονται, ώστε ο άνθρωπος να κατανοήσει τι βιώνει και τι τον έχει οδηγήσει σε αυτή την κατάσταση. Η προσπάθεια να καταπνίξει κανείς τα συναισθήματά του μπορεί να αυξήσει την εσωτερική ένταση και να δυσκολέψει την ουσιαστική επεξεργασία τους.

Αυτό συνδέεται με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, δηλαδή της ικανότητας να αντέχει κανείς δύσκολες συνθήκες, να προσαρμόζεται στις αλλαγές και να συνεχίζει, ακόμη κι όταν ο πόνος δεν έχει εξαφανιστεί. Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει ότι κάποιος δεν λυγίζει ποτέ. Σημαίνει ότι μπορεί να βιώσει τη δυσκολία, να αναζητήσει υποστήριξη και να ανακτήσει σταδιακά τις δυνάμεις του. Η ανθεκτικότητα ενισχύεται μέσα από μικρά, εφικτά βήματα. Όταν κάποιος βρίσκεται σε βαθιά θλίψη, οι μεγάλοι και απαιτητικοί στόχοι μπορεί να εντείνουν το άγχος και το αίσθημα ανεπάρκειας. Αντίθετα, οι μικρές καθημερινές δραστηριότητες προσφέρουν μια αίσθηση προόδου και βοηθούν το άτομο να ανακτήσει σταδιακά την ενεργητικότητά του.



Η συζήτηση υπογράμμισε ότι ο άνθρωπος χρειάζεται τους άλλους, ακόμη και όταν

δηλώνει ότι επιθυμεί να μείνει μόνος. Η απομόνωση μπορεί αρχικά να προσφέρει προσωρινή ανακούφιση, αλλά μακροπρόθεσμα ενδέχεται να στερήσει από το άτομο τη χαρά, τη συγκίνηση και την αίσθηση ότι ανήκει κάπου. Η βοήθεια προς έναν άνθρωπο που έχει κλειστεί στον εαυτό του δεν πρέπει να ξεκινά με την πίεση να ανοιχτεί ή να εξομολογηθεί όσα τον βασανίζουν. Χρειάζεται υπομονή, σεβασμός και διακριτικότητα. Μια συζήτηση για ένα κοινό ενδιαφέρον, μια βόλτα, ένα γεύμα ή η παρακολούθηση μιας ταινίας μπορούν να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για να εκφραστούν σταδιακά τα συναισθήματα.

Σημαντική είναι και η αναζήτηση βοήθειας όταν κάποιος αναγνωρίζει ότι εξαντλείται. Η υποστήριξη μπορεί να προέλθει από φίλους, συγγενείς, ανθρώπους εμπιστοσύνης, την πίστη και την προσευχή ή, όταν η κατάσταση το απαιτεί, από ειδικούς ψυχικής υγείας. Κάθε περίπτωση είναι μοναδική και χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση. Επιπλέον, η ενασχόληση με κάποιον άλλον μπορεί να βοηθήσει το άτομο να απομακρυνθεί προσωρινά από την υπερβολική προσήλωση στο δικό του πρόβλημα και να αποκτήσει μια διαφορετική οπτική. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αγνοεί τη δική του δυσκολία, αλλά ότι η επαφή και η προσφορά μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά.



Η μνήμη είναι ένας ακόμη δρόμος προς την ανάκαμψη. Ο άνθρωπος μπορεί να θυμηθεί προηγούμενες δυσκολίες που κατάφερε να ξεπεράσει και να αναγνωρίσει ότι διαθέτει ήδη εμπειρίες και δυνάμεις στις οποίες μπορεί να στηριχθεί. Η ανάμνηση μιας δύσκολης περιόδου δεν αφορά μόνο τον πόνο, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο κάποιος κατάφερε να σηκωθεί ξανά.

Παράλληλα, η μουσική, η λογοτεχνία, το θέατρο και ο κινηματογράφος προσφέρουν ευκαιρίες συναισθηματικής έκφρασης και εσωτερικού διαλόγου. Η τέχνη μπορεί να αγγίξει πλευρές του εαυτού που δεν εκφράζονται εύκολα με λόγια.

Η πίστη προσφέρει επίσης ένα πλαίσιο νοήματος και ελπίδας. Η θρησκευτική διάσταση συνυπάρχει με την ψυχολογική προσέγγιση, χωρίς να ταυτίζεται μαζί της. Η μία πλευρά αναζητά την πνευματική ερμηνεία της ανθρώπινης εμπειρίας και η άλλη εξετάζει τη λειτουργία των συναισθημάτων, της μνήμης και των σχέσεων.

Στο τέλος, τονίστηκε η ανάγκη να ανοίγει ο άνθρωπος χώρο μέσα του για να συναντήσει τον άλλον. Η επικοινωνία προϋποθέτει αμοιβαιότητα: όταν κάποιος δείχνει ότι είναι διαθέσιμος να ακούσει και να μοιραστεί, δημιουργεί τις προϋποθέσεις ώστε και ο άλλος να ανταποκριθεί.