

1

Η καταναγκαστική προσωπικότητα

Ξεχωρίζουμε τρεις μορφές Ψυχαναγκασμών:

1. Έχουμε τα απλά φαινόμενα από την καθημερινότητα μας, δηλαδή, αυτά που εμφανίζονται σε πολλούς ανθρώπους, χωρίς όμως, να τους εμποδίζουν και χωρίς να έχουν καμία ιδιαίτερη σημασία γι' αυτούς.
2. Υπάρχει μια ιδιαίτερη μορφή προσωπικότητας που ονομάζεται “καταναγκαστική προσωπικότητα”. Κρίνοντας την αντικειμενικά, έχει προτερήματα, όπως και μειονεκτήματα. Όταν παίρνει την ακραία μορφή της, αρχίζουν τότε να υπερτερούν τα μειονεκτήματα για τους πάσχοντες και τους συνανθρώπους τους. Σε αυτήν την περίπτωση μιλάμε πλέον για την καταναγκαστική διαταραχή της προσωπικότητας.
3. Έχουμε τις ψυχικές ασθένειες που βρίσκονται πέρα από τους γενικούς κανόνες. Εμποδίζουν τους πάσχοντες φοβερά, γιατί μπορούν να κυριαρχούν και να επιβάλλονται σοβαρά στη ζωή τους. Σ' αυτήν την περίπτωση μιλάμε για Ψυχαναγκασμούς.

Με τους ψυχαναγκασμούς θα ασχοληθώ αργότερα σε μια προσπάθεια να τους κάνω πιο σαφείς και να γίνω περισσότερο κατανοητός.

Ας ασχοληθούμε, όμως, πρώτα με την καταναγκαστική προσωπικότητα.

Τα στοιχεία της προσωπικότητας των καταναγκαστικών ανθρώπων

Θα περιγράψω αργότερα την τυπική προσωπικότητα και τη φιλοσοφία της ζωής που υιοθετούν οι καταναγκαστικοί άνθρωποι. Πρώτα θέλω να παρουσιάσω τα χαρακτηριστικά στοιχεία που αποσπάσαμε από παρατηρήσεις και έρευνες που γίνανε σε καταναγκαστικούς ανθρώπους.

Στη σύγχρονη Ψυχολογία ο άνθρωπος παρουσιάζεται σαν ένα ον το οποίο συγκεντρώνει ενεργητικά πληροφορίες για το περιβάλλον του, τις ταξινομεί και τις αξιολογεί σε συγκεκριμένα θέματα για να προκατασκευάσει σχέδια

εφαρμογής, τα οποία θα κάνει πράξεις για να καταφέρει έτσι τους στόχους της ζωής του.

Ας δούμε τώρα, λοιπόν, πώς ενεργούν οι καταναγκαστικοί.

Η Συλλογή, η Ταξινόμηση και η Αξιολόγηση των πληροφοριών

Ο άνθρωπος βρίσκεται διαρκώς σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του. Για να συμπεριφέρεται αντίστοιχα χρειάζεται μια όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη εικόνα της κάθε κατάστασης από τη ζωή του. Τα όργανα αντίληψης, όπως τα μάτια και τα αυτιά, του προσφέρουν αμέτρητες ποσότητες πληροφοριών. Δεν μπορεί όμως να τις επεξεργαστεί όλες παρά μόνο αυτές που θα βάλει σε μια πλήρη κατανοητή τάξη και που είναι σημαντικές για τους στόχους του. Ένας πεζός που θέλει να διασχίσει το δρόμο απέναντι θα προσπαθήσει να προσδιορίσει την απόσταση και την ταχύτητα των αυτοκινήτων που περνούν. Για την απόφαση του “περνάω απέναντι ή περιμένω” ούτε το χρώμα ούτε και οι πινακίδες των αυτοκινήτων έχουν σημασία. Έτσι, δε θα τα προσέξει.

Ας δούμε τώρα τις ιδιαιτερότητες των καταναγκαστικών ανθρώπων σ’ αυτήν τη διαδικασία:

1. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι έχουν μεγάλη αυτοσυγκέντρωση

Είναι πολύ ικανοί για μεγάλη αυτοσυγκέντρωση, την οποία και χρησιμοποιούν κατά κανόνα για τη λύση των εργασιών τους. Γι’ αυτό πετυχαίνουν όταν πρόκειται για κάτι που απαιτεί ακρίβεια στην αντίληψη. Σε καταστάσεις, όμως, όπου θα πρέπει να προσέξουν πολλά πράγματα συγχρόνως, είναι λιγότερο αποτελεσματικοί. Ένα μειονέκτημα γι’ αυτούς είναι ότι η έντονη αυτοσυγκέντρωση συνδυάζεται και με μια υψηλή ένταση. Είναι συνήθως ορατή στη συμπεριφορά και το άτομο το βιώνει αυτό πολύ δυσάρεστα. Όποιος όμως είναι συνηθισμένος να εργάζεται πολύ συγκεντρωμένος, γίνεται ευαίσθητος στις ενοχλήσεις και έτσι βγαίνει εύκολα από το ρυθμό του.

Επίσης, μπορεί αυτή η ευαισθησία στη διάσπαση της προσοχής να αυξηθεί με τον καιρό, έτσι ώστε να πάρει για παράδειγμα μια μορφή όπως στον παρακάτω αναφερόμενο ασθενή:

Για να μπορεί να διαβάσει όσο το δυνατόν ανενόχλητος την καθημερινή του εφημερίδα ή το όποιο έντυπο υλικό, διάβαζε τις βραδινές ώρες. Επειδή, όμως, όλο και κάποιο αυτοκίνητο περνούσε, έβαζε επιπλέον και ωτοασπίδες

στα αυτιά του. Στη συνέχεια, τον ενοχλούσε ο φωτισμός απ' έξω τόσο, ώστε άρχισε να κλείνει εντελώς τα παράθυρα του. Τελικά, η προσοχή του μπορούσε να διασπασθεί ακόμα και από το άγγιγμα των ρούχων του ή και του ίδιου του σώματός του, έτσι ώστε έπρεπε να διαβάξει εντελώς γυμνός.

2. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι αγαπούν ιδιαίτερα τις οικείες συνθήκες

Σε μια σειρά από ψυχολογικές έρευνες παρατηρήθηκε ότι οι καταναγκαστικοί άνθρωποι έχουν μεγάλες δυσκολίες σε καταστάσεις που δεν είναι γι' αυτούς εκατό τα εκατό ξεκάθαρες. Πολύ γρήγορα νιώθουν ανασφάλεια, δυσανεξία και αρχίζουν να γκρινιάζουν. Αντιθέτως, δείχνουν προτίμηση στο γνωστό, στο οικείο και στο καθορισμένο. Ο ίδιος άνδρας, στο παραπάνω παράδειγμα, δεν επισκέπτεται ποτέ κάποιο εστιατόριο που μαζί με τον σταθερό κατάλογο θα του προσφέρονταν και διαφορετικά φαγητά της ημέρας, γιατί αυτό θα του δημιουργούσε σύγκρουση για το τι να αποφασίσει. Πηγαίνει στο ίδιο εστιατόριο της προτίμησης του, παραγγέλνει τον κατάλογο που γνωρίζει εδώ και πολλά χρόνια, τον διαβάξει αναλυτικά για να παραγγείλει όπως πάντα το ίδιο φαγητό.

Υπάρχει, λοιπόν, σ' αυτούς η τάση να τα αφήνουν όλα όπως παλιά. Όταν συναντήσει αυτό το "γνώριμο", ησυχάζει γιατί γι' αυτόν είναι ξεκάθαρο και συγκεκριμένο. Συγχρόνως προσπαθεί ο,τιδήποτε καινούργιο που δεν ταιριάζει απόλυτα στο παλιό του σχήμα να το εμποδίσει και να το αποκλείσει.

3. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι χάνονται εύκολα στις λεπτομέρειες

Οι καταναγκαστικοί είναι οι άνθρωποι αυτοί που έχουν ιδιαίτερη προτίμηση στις λεπτομέρειες. Αυτό σίγουρα είναι χρήσιμο για καταστάσεις που θα πρέπει να υπολογιστούν όσο το δυνατόν όλες οι λεπτομέρειες. Ένας γιατρός που θα πρέπει να διαγνώσει μια πολύπλοκη ακτινογραφία δεν επιτρέπεται να παραλείψει κάτι. Σε άλλα πράγματα, όμως, αυτό μπορεί να βλάπτει και από τα πολλά δένδρα να μην βλέπουνε το δάσος.

Ο διαχωρισμός των σημαντικών από τις μη σημαντικές πληροφορίες έχει σοβαρή σημασία. Η σχολαστική αυτή ακρίβεια γίνεται μπουμέραγκ και δυσκολεύει τη λύση του προβλήματος ή πολλές φορές την καθιστά αδύνατη. Μια ασθενής που έπρεπε να βρει τον πιο συμπαθητικό από τους συνεπιβάτες της, σε μια θεραπευτική άσκηση για να μάθει να κρίνει καλύτερα ανθρώπους και συμπεριφορές, έκανε το εξής: Καταρχήν σημείωσε και βαθμολόγησε το ντύ-

σιμο από τους συνεπιβάτες της, μετά έκανε το ίδιο και με τα πρόσωπα τους, ώσπου έπρεπε να κατέβει στη στάση της. Εδώ γίνεται πλέον φανερό ότι με αυτήν τη μορφή της υπερσχολαστικότητας είναι αδύνατον να λυθεί η άσκηση. Η συμπάθεια που νιώθουμε για ένα άτομο είναι ένα ολοκληρωμένο κι έντονο συναίσθημα. Μπορεί να παίζουν ρόλο τα εξωτερικά στοιχεία, όπως η έκφραση του προσώπου του και το ντύσιμο του, όμως δε γίνεται να το διαμελίσουμε έτσι, όπως τα έσοδα και τα έξοδα κάποιας επιχείρησης. Η προσπάθεια της να πετύχει με πολλή ακρίβεια απέτυχε, όχι από την έλλειψη χρόνου, αλλά γιατί ήταν από την αρχή εκτός στόχου.

4. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι νιώθουν ένα έντονο άγχος όταν είναι να πάρουν αποφάσεις

Όταν πρόκειται να κάνουμε κάτι πρέπει να μαζέψουμε κάποιες πληροφορίες. Η ποσότητα των εν δυνάμει πληροφοριών είναι αμέτρητη. Όταν για κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουμε θα ψάξουμε για κάποιον καινούργιο γιατρό είναι φυσικό να ρωτήσουμε τα πρόσωπα εμπιστοσύνης μας, αν γνωρίζουν κάποιον ειδικό. Αν μας ονομάσουν κάποιον, μπορούμε να ρωτήσουμε επιπλέον και τον παθολόγο μας τι όνομα έχει κάνει αυτός στον συναδελφικό του κύκλο. Επίσης, μπορούμε να επισκεφθούμε τον γιατρό αυτόν και να σχηματίσουμε από μόνοι μας μια γνώμη γι' αυτόν. Κάποια στιγμή, όμως, θα πούμε στον εαυτό μας ότι έχουμε μαζέψει αρκετές πληροφορίες για να αποφασίσουμε, αν θα τον εμπιστευθούμε ή όχι. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι όμως έχουν μεγάλες δυσκολίες για να φτάσουν σ' αυτό το σημείο και να πουν στον εαυτό τους: "τώρα έχω αρκετές πληροφορίες για να αποφασίσω και να πράξω".

Ένας ασθενής μου μετά από μια συμφωνία μαζί μου να διαλέξει ένα έργο και να πάει στον κινηματογράφο για να βοηθηθεί έκανε το εξής:

Πήρε και διάβασε το πρόγραμμα και απέκλεισε τα έργα κατά σειρά μέχρι που στο τέλος του έμειναν μόνο δύο. Σε εφημερίδες διάβασε για την υπόθεση τους και για τις πρόσφατες κριτικές. Μετά έψαξε σε ένα κινηματογραφικό αρχείο πληροφορίες για τον σκηνοθέτη και τους πρωταγωνιστές των έργων. Αναποφάσιστος όμως ακόμα, τηλεφώνησε με τη σειρά όλους τους γνωστούς του περιγράφοντας το πρόβλημά του και τους ζητούσε τη συμβουλή τους. Χωρίς αποτέλεσμα, βέβαια. Στο τέλος αποφάνθηκε σε έναν πνευματικό και τον παρακάλεσε για μια απόφαση. Ο άνθρωπος αντέδρασε με αβεβαιότητα σε

αυτήν την περίπτωση ως προς αυτό το πρόβλημα και μάλλον έδειξε ότι δεν μπόρεσε να καταλάβει το δράμα της κατάστασης αυτής. Ο ασθενής αποφάσισε να μην πάει τελικά και να φορτώσει σ' εμένα, σαν τελευταίο σκαλί, την επιλογή της απόφασης του.

Σε αυτό το παράδειγμα γίνεται ξεκάθαρο πόσο μεγάλη σημασία δίνουν οι καταναγκαστικοί άνθρωποι σε καταστάσεις που δεν αξίζουν και τόσο τον κόπο.

Ο φόβος τους μήπως πάρουν τη λάθος απόφαση είναι τόσο μεγάλος σαν να πρόκειται για την ζωή ή το θάνατο τους. Η δυσκολία στη λήψη αποφάσεων είναι το πιο τυπικό χαρακτηριστικό γνώρισμα των καταναγκαστικών ανθρώπων. Διαρκώς αμφιβάλλουν, γιατί φοβούνται τις αρνητικές επιπτώσεις. Έτσι, ο παραπάνω ασθενής είχε πανικό μόνο με την σκέψη ότι μπορεί να έχει διαλέξει και δει “το λάθος” έργο. Στο κάτω-κάτω, στη χειρότερη περίπτωση θα έπληττε δυο ώρες ή μετά από λίγο θα έβγαινε από τον κινηματογράφο θυμωμένος.

Άλλοι άνθρωποι πάλι το σκέφτονται για λίγο και αποφασίζουν περισσότερο συναισθηματικά, όπως, π.χ., σήμερα έχω όρεξη για μια κωμωδία ή περισσότερο για μια περιπέτεια, γιατί απλά αυτό τους είναι σχετικά ασήμαντο.

Ο καταναγκαστικός άνθρωπος όμως πρέπει να παίρνει αποφάσεις πιο συχνά, γιατί σε καταστάσεις που οι άλλοι αποφασίζουν αυθόρμητα αυτός θεωρεί ότι πρέπει να πάρει “την απόφαση”. Περιμένει, ιδιαίτερα συχνά, αρνητικές επιπτώσεις σε λανθασμένες αποφάσεις και έχει την τάση να τις υπερτιμάει. Από αυτό μπορούμε επίσης να συμπεράνουμε μια άλλη ιδιοτροπία: ότι οι καταναγκαστικοί φοβούνται ιδιαίτερα το ρίσκο. Η ανάγκη τους να νιώθουν οπωσδήποτε εξασφαλισμένοι μπορεί να πάρει μια τέτοια μορφή, έτσι ώστε να γίνει μια αντιστροφή της έννοιας πιθανοτήτων. Με αυτό εννοώ το εξής:

Αν ανακοινώσω στους φίλους μου ότι θα σταματήσω το κάπνισμα γιατί βλάπτει την υγεία μου και θέλω να αποφύγω το ρίσκο, θα μου πουν “αυτό είναι πολύ λογικό!”. Αν τους ανακοινώσω όμως ότι δεν θέλω να βγω από το σπίτι για να αποφύγω κάποιο κεραμίδι που μπορεί να πέσει στο κεφάλι μου θα μου πουν “ε, τώρα τρελλάθηκες εντελώς!”. Παρόλο που ο κίνδυνος να πεθάνει κάποιος με αυτόν τον τρόπο είναι πραγματικός. Μερικοί άνθρωποι έχουν πεθάνει έτσι. Κάνουμε, λοιπόν, έτσι ένα διαχωρισμό στις σκέψεις μας και αυτό για να αξίζει η ζωή μας: Τα πολύ μικρά ρίσκα τα παραμελούμε, τα αξιολογούμε συνήθως ότι έχουν μηδενική πιθανότητα και ενεργούμε σαν να μην υπάρχουν κίνδυνοι. Με αυτόν τον τρόπο δεν χρειαζόμαστε πάντα ιδιαίτερη προσοασία. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι δεν αντιδρούν συχνά έτσι και συγκεκριμένα στους χώρους που εμφανίζεται η διαταραχή τους.

Έτσι, η γιατρός μας, στο παράδειγμα, στηρίζει την αμυντική της συμπεριφορά, για την αποφυγή του αγγίγματος από φόβο μην κολλήσει λύσσα, στο “επιχείρημα” ότι δεν υπάρχει καμία εκατό τα εκατό απόδειξη για το αντίθετο και γι’ αυτό δεν θα ήθελε η ίδια να το ρισκάρει. Οι άλλοι θα πρέπει να της αποδείξουν ότι αποκλείεται αυτός ο κίνδυνος.

Η συμπεριφορά των καταναγκαστικών ανθρώπων

Μέχρι τώρα αναφέρθηκαν οι ιδιομορφίες των καταναγκαστικών ανθρώπων στη λήψη και στην επεξεργασία των πληροφοριών, δηλ. στην προετοιμασία των πράξεων τους. Τώρα θα αναφερθούμε στα τυπικά στοιχεία της συμπεριφοράς τους.

1. Σοβαρότητα, Αυστηρότητα και Αυτοπειθαρχία

Είδαμε, λοιπόν, πόσο πολύ δυσκολεύονται οι καταναγκαστικοί άνθρωποι στην προετοιμασία για την λήψη των αποφάσεων τους. Από την στιγμή όμως που θα αποφασίσουν, διαθέτουν εκείνες τις ικανότητες που τους καθιστούν καλούς “εκτελεστές αποφάσεων”. Οι άλλες προσωπικές τους επιθυμίες υποβαθμίζονται, η υπόλοιπη ζωή τους υποτάσσεται στο συναίσθημα του καθήκοντος και η ενέργεια τους φαίνεται να είναι ατελείωτη. Η παραπάνω αναφερόμενη Γιατρός μας περιγράφει: Από φροντίδα για τους ασθενείς της, ένα στοιχείο που δεν έχει σχέση με τους παθολογικούς της φόβους, προσφέρει στην κλινική, πέραν των καθημερινών καθηκόντων της, και τα εξής: Μετά την υπηρεσία της, καταγράφει σε μια ημερήσια λίστα όλα τα αγγίγματα που έκανε με τα χέρια στους ασθενείς της. Αυτό το κάνει πρώτα με την σκέψη της κατά σειρά και ελέγχει την “ορθότητα” βάση των φακέλων των ασθενών. Μετά καταγράφει όλες τις συνομιλίες της ημέρας που είχε με συναδέλφους και το προσωπικό της κλινικής και σκέφτεται με την σειρά, αν συμπεριφέρθηκε σωστά και υπεύθυνα. Τέλος, κάνει μια τελευταία επίσκεψη στο τμήμα, προσπαθεί με τη σκέψη της να προγραμματίσει τι θα γίνει με κάθε ασθενή την επόμενη μέρα και στο τέλος ελέγχει τη βραδινή φαρμακευτική αγωγή. Μόνο μετά από αυτό φεύγει από την κλινική, συνήθως πάντα τέσσερις με πέντε ώρες αργότερα από την επίσημη λήξη της υπηρεσίας της.

2. Ακρίβεια, Σχολαστικότητα και τάση για Τελετουργίες

Μέχρι τώρα πήρατε μια πρώτη εντύπωση με ποια εσωτερική διαδικασία διεκπεραιώνουν τις εργασίες τους οι καταναγκαστικοί άνθρωποι. Σε αυτό το ση-

μείο θα ασχοληθούμε επιπλέον και με την εκτέλεση αυτών. Η ακρίβεια είναι μια από τις ιδιότητες που τους χαρακτηρίζει. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι οι άνθρωποι με καταναγκαστικά στοιχεία εξασκούν επαγγέλματα όπως σε διοικητικές και λογιστικές υπηρεσίες, εφορίες όπως και σε υπηρεσίες βιβλιοθηκών. Προσέξτε, όμως, με αυτό δε λέμε, ότι όλοι όσοι εργάζονται εκεί είναι καταναγκαστικοί.

Αυτή η σχολαστική τους ακρίβεια μπορεί όμως να μεταφερθεί και σε λιγότερης σημασίας εργασίες. Ο καταναγκαστικός άνθρωπος που θα συμπληρώσει ένα έντυπο σε μια υπηρεσία θα χρειαστεί υπερβολικά πολύ χρόνο για να σκεφτεί και να απαντήσει στις ερωτήσεις. Σε μερικές ερωτήσεις μάλιστα από φόβο μήπως απαντήσει λάθος θα ζητήσει ακριβείς πληροφορίες. Σε κάποια άλλα σημεία ίσως αποφύγει ν' απαντήσει γιατί η ερώτηση ή οι αναφερόμενες απαντήσεις δεν του φαίνονται πολύ λογικές. Τελικά, θα ελέγξει το έντυπο πολλές φορές προτού το παραδώσει και θα σκέφτεται για πολλή ώρα μετά, αν όλα αυτά που απάντησε είναι σωστά.

Η ακρίβεια αυτή μπορεί να γίνει σχολαστικότητα και ένας εξωτερικός παρατηρητής θα μπορούσε να έχει την εντύπωση ότι η απόλυτη τήρηση κανόνων και η εφαρμογή των τύπων γίνεται πλέον αυτοσκοπός. Όλα γίνονται με βάση κάποιο ομοιογενές σχήμα που πολλές φορές είναι άσχετο και δε δικαιολογείται από την ουσιαστική σημασία της εργασίας τους.

Αυτοί που ζουν μαζί τους θα πρέπει να υποφέρουν από τις ιδιοτροπίες τους, επειδή ο τρόπος αυτός τους καταπιέζει υπερβολικά.

Ένα αρκετά ακραίο παράδειγμα είναι ο τρόπος και η συμπεριφορά που πρέπει να ακολουθεί ο 14χρονος γιος ενός ασθενή για να κάνει τα μαθήματά του. Αφού επιστρέψει από το σχολείο πρέπει πρώτα να καθίσει στο γραφείο του απόντα πατέρα του για να καταγράψει σ' ένα έτοιμο χαρτί τις εργασίες του. Μετά έχει 20 λεπτά διάλειμμα. Μετά από αυτό πρέπει ν' αρχίσει πάλι με τις εργασίες του. Μόλις τελειώσει την πρώτη εργασία του, την αφήνει στο γραφείο, δεξιά επάνω, και σημειώνει το χρόνο που χρειάστηκε για την εργασία αυτή. Συνεχίζει μετά με όλες τις επόμενες την ίδια διαδικασία. Όταν τελειώσει με όλα αυτά, πρέπει να γράψει στο έντυπο ότι όλα αυτά τα εκπλήρωσε με όλη του τη γνώση και συνείδηση. Με υπογραφή. Μόλις καταφθάσει ο πατέρας του στο σπίτι ξεκινάει με την διόρθωση αυτών των γραπτών. Κάθε φορά που θα ελέγξει μια εργασία και θα βρει ένα λαθάκι θα το σημειώσει με κόκκινο κι επιπλέον θα χτυπήσει κι ένα κουδουνάκι. Σ' αυτό το σημείο πρέπει ο γιος του να ξαναγράψει την εργασία αυτή από την αρχή. Στο τέλος βάζουν και οι δυο την υπογραφή τους και το αντίστοιχο έγγραφο μπαίνει στο αρχείο.

Σ' αυτό το παράδειγμα βλέπουμε ότι έγινε πλέον μια οικογενειακή τελετουργία, ιδιαίτερα όταν εμφανίζεται στο σκηνικό και η μητέρα.

Η παραπάνω αναφερόμενη συμπεριφορά είναι συγχρόνως κι ένα παράδειγμα για ένα επιπλέον χαρακτηριστικό της καταναγκαστικής συμπεριφοράς: Την τάση για Τελετουργίες. Οι Τελετουργίες συνήθως μας είναι γνωστές από την θρησκεία. Αποτελούνται από διάφορες συμπεριφορές που επαναλαμβάνονται με σταθερή μορφή. Κάποτε θα είχαν σίγουρα κάποιο νόημα, μπορεί όμως αυτό να έχει ξεχαστεί, έτσι ώστε η ίδια η τελετουργία να μας φαίνεται πλέον χωρίς νόημα. Μια τάση για τελετουργίες παρατηρείται ίσως και σε “φυσιολογικούς” ανθρώπους, δηλ. σε ανθρώπους που είναι ελάχιστα καταναγκαστικοί και συνήθως κάνουν εργασίες μακράς διάρκειας.

Με τις τελετουργίες αυτές διαχωρίζονται πολύπλοκες κινητικές διαδικασίες σε κατανοητές μονάδες που λίγο ή πολύ διεκπεραιώνονται μηχανικά, έτσι ώστε η μια να διαδέχεται την άλλη. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι τίποτα δεν ξεχάστηκε και η εργασία αυτή εκτελέστηκε με βάση τους ισχύοντες κανόνες.

Στο παραπάνω παράδειγμα, δυστυχώς ο γιος αυτός ενσωματώθηκε στην τελετουργία του πατέρα του (την τακτική διεκπεραίωσης των μαθημάτων).

Γνωρίζουν και οι δυο κάθε στιγμή τι πρέπει να κάνουν. Πρόκειται για την διεκπεραίωση των ίδιων ακριβώς βημάτων, όπου η σειρά είναι ακριβώς καθορισμένη και για κάθε μέρος της εργασίας υπάρχει ο απολογισμός (με υπογραφή). Λογικό και εύλογο; Σύμφωνα με μια μηχανιστική άποψη, το άγχος υπερνίκησε τα πάντα.

3. Η Ισχυρογνωμοσύνη

Θαυμάζουμε τους ανθρώπους αυτούς που αναζητούν το δρόμο τους και με επιμονή και συνέπεια τον ακολουθούν χωρίς να επηρεάζονται από την άποψη των άλλων ή και από τις σύγχρονες τάσεις. Τους χαρακτηρίζουμε ανεξάρτητους στη σκέψη και στη συμπεριφορά. Παρόλα αυτά, όμως, για να συνεχίσουμε να τους σεβόμαστε περιμένουμε να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις αλλαγές και να συμπεριφέρονται αντίστοιχα με αυτές: Άρα θα πρέπει να είναι και αυθόρμητοι. Συγχρόνως επιθυμούμε να επεξεργάζονται και να μπορούν να αξιολογούν τις εμπειρίες των άλλων και παρόλη την ανεξαρτησία τους να παραμένουν ικανοί να μαθαίνουν. Δεν θα πρέπει όλα να τα ξέρουν από την αρχή. Αν, λοιπόν, δεν εκπληρώνουν αυτήν τη βασική προϋπόθεση κι έχουν δυσκολία να προσαρμόσουν την συμπεριφορά τους στις αλλαγές αυτές, τότε τους χαρακτηρίζουμε άκαμπτους.

Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι δε διαθέτουν αυτήν την ευελιξία και πολλές φορές γίνονται επιθετικοί στη συμπεριφορά τους λόγω του άγχους που τους προκαλείται όταν πρέπει να προσαρμοσθούν σε νέες συνθήκες και νέες καταστάσεις.

Οι Στόχοι και οι Αξίες των καταναγκαστικών ανθρώπων

Μέχρι τώρα περιγράψαμε με ποιο τρόπο ενεργούν οι καταναγκαστικοί άνθρωποι. Τώρα όμως αναρωτιόμαστε τι σκοπούς άραγε να ακολουθούν και ποιες συναισθηματικές αξίες υπηρετούν στη ζωή τους;

1. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι έχουν μεγάλες ηθικές απαιτήσεις και μια επιμονή σε αρχές

Ήδη ο Φρόιντ είχε παρατηρήσει ότι οι καταναγκαστικοί άνθρωποι πετυχαίνουν πάντα μια άνοδο στην ηθική ανάπτυξη. Έχουν υψηλά κριτήρια και επιδιώκουν την εκπλήρωση τους με μεγάλη σοβαρότητα και πολλή επιμονή. Στηρίζονται σε ιδιότητες που κατέχουν, όπως η ευσυνειδησία, η υπευθυνότητα και η ακρίβεια. Έχουν όμως την τάση να είναι αυστηροί με την απόδοσή τους και υπερβολικά αυστηροί στην κρίση τους, έτσι ώστε η κριτική τους να φαίνεται συχνά υπερβολικά άσπλαχνη προς τον ίδιο τον εαυτό τους.

Εδώ εμφανίζονται τα στοιχεία αυτά που συνήθως στη διαταραχή του Ψυχαναγκασμού λειτουργούν χωρίς έλεγχο.

Η τάση τους αυτή, να τα παίρνουνε όλα ανεξαιρέτως τόσο σοβαρά, μειώνει τον αυθορμητισμό τους, ιδιαίτερα όταν πρόκειται να ξεχωρίσουνε τα σημαντικά από τα ασήμαντα πράγματα στη ζωή τους.

2. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι είναι τελειομανείς

Αν η επιθυμία ενός ανθρώπου να διεκπεραιώνει καλά τις εργασίες του γίνει αναζήτηση για τελειότητα, τότε ο άνθρωπος αυτός βρίσκεται μπροστά σ' ένα άλτο πρόβλημα και η συμπεριφορά του μπορεί να πάρει σε κάθε βήμα τη μορφή επιμονής μέχρι μανίας που στο τέλος αποδεικνύεται και ηλίθιος. Στην ψυχαναγκαστική διαταραχή καταντάει πολύ συχνά να είναι ο μοναδικός στόχος της ζωής.

Παράδειγμα: Στις 18.07.1872 ο γάλλος συγγραφέας Gustave Flaubert αποφάσισε να γράψει ένα μυθιστόρημα το *Bouvard et Pecuchet*. Τις πρώτες λέξεις τις έγραψε το 1874. Πέθανε τον Μάιο του 1880 και σε 6 χρόνια είχε τελειώσει μόνο το πρώτο μέρος του βιβλίου του.

3. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι είναι σταθεροί, οικονομικοί και επιστρέφουν ευχαρίστως στα δοκιμασμένα

Το να έχουμε ενδιαφέροντα και περιέργεια σημαίνει ότι αντικρίζουμε τον κόσμο, αλληλεπιδρούμε και συγκρουόμαστε με το περιβάλλον μας. Εκεί μέσα κάτι καινούργιο θα ανακαλύψουμε και θα μάθουμε. Όμως αυτό το καινούργιο ενέχει και κινδύνους που μπορεί να μας οδηγήσουν σε ανασφάλειες. Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς την προθυμία τους να αντιμετωπίσουν τέτοιες εμπειρίες. Μερικοί βυθίζονται στην πλήξη αν δεν τους συμβεί κάτι καινούργιο, άλλοι έχουν μια ατελείωτη δειλία για πειραματισμούς κι αισθάνονται καλά μόνο με επαναλαμβανόμενα, δοκιμασμένα πράγματα. Επίσης, για τους ψυχαναγκαστικούς, η οικονομία χρημάτων –έως του σημείου της τοιγυονιάς– αντιστοιχεί με την άποψη:

Το συναίσθημα της σιγουριάς και ασφάλειας που δίνει η κατοχή του χρήματος είναι γνωστή. Αλλά ο οδυνηρός αποχωρισμός από τα χρήματα υποσκιάζει εξαρχής το γεγονός ότι κάποιος διαθέτει χρήματα, τόσο ώστε η ασφάλεια να μειώνεται υπό το βάρος της πιθανής απώλειας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τρομοκρατηθούμε από το καινούργιο.

Γνωρίζουμε ίσως όλοι αυτόν που πάει για 22 φορές στο ίδιο μέρος για διακοπές. Ίσως στην αρχή ονειρευόταν να γνωρίσει όλον τον κόσμο, όμως με την σκέψη να αφήσει έστω και για μόνο μια φορά αυτό που έχει σίγουρο πανικοβαλόταν κι έτσι πήγαινε πάλι στο ίδιο μέρος. Στο μεταξύ ανακοινώνει την αντιπάθεια του για άλλα μέρη.

Όταν ο κύριος Β υπηρετεί στις μακρινές του νύχτες το καταναγκαστικό του έργο (μαζεύοντας τα άρθρα εφημερίδων και καταγράφοντας τα γεγονότα της ημέρας με τη μικροσκοπική του γραφή), χαλαρώνει για 60 λεπτά. Ακούει εδώ και 12 χρόνια τον ίδιο δίσκο διαρκώς στο ριπλέι. Για ρεζέρβα υπάρχει ακριβώς το ίδιο σύστημα έτοιμο σε περίπτωση βλάβης, όπως επίσης και επιπλέον 6 άλλοι ίδιοι δίσκοι. Ε! πρέπει να φροντίσει και για την αιωνιότητα.

4. Οι καταναγκαστικοί άνθρωποι είναι πολύ τακτικοί και πολύ φανατικοί με την καθαριότητα

Σε έναν κόσμο χωρίς τάξη δε θα μπορούσε να επιζήσει κανένας. Διαρκώς θα αντιμετωπίζαμε νέα προβλήματα και θα ήταν αδύνατον να μαθαίναμε και να αποκτούσαμε εμπειρίες. Η υπάρχουσα τάξη μας δίνει το αίσθημα της ασφάλειας. Αναγνωρίζουμε τουλάχιστον τα κομμάτια που ξέρουμε.

Η τάξη όμως όπως την αντιλαμβάνεται κάθε άνθρωπος είναι σχετική. Γι' αυτό προσπαθεί τουλάχιστον το κομμάτι του κόσμου αυτού που τον περιβάλ-

λει να το διασφαλίσει. Τα ρούχα του, το γραφείο του, όπως και το σπίτι του, τα αντιλαμβάνεται σε μια τέτοια μορφή που να την καθορίζει ο ίδιος. Όταν αυτή η αντίληψη διαταράσσεται, νιώθει υπαρξιακό κίνδυνο.

Μια συμπληρωματική έννοια της τάξης είναι και η καθαριότητα για τους καταναγκαστικούς ανθρώπους. Με αυτό δεν εννοείται η απουσία της βρωμιάς, αλλά η απουσία κάθε ξένου στοιχείου στην αυτοοριζόμενη τάξη.

Κάποιος ασθενής, ενήλικας πλέον, είχε ένα μοντέλο τρένου που παρόλο που ήταν πολύ μεγάλο αποτελούνταν μόνο από κομμάτια μιας συγκεκριμένης μάρκας. Όταν κάποια φορά έπρεπε να αντικαταστήσει μια ασήμαντη βίδα με μια άλλη βίδα άλλης μάρκας καταστράφηκε όλη η σχέση που είχε μέχρι τότε με το μοντέλο αυτό. Κάτι ξένο εισέβαλε στο σύστημά του και το βίωνε σαν κάτι πολύ οδυνηρό. Έχασε το κέφι και το ενδιαφέρον του γι' αυτό και το αποστράφηκε, απογοητευμένος και στεναχωρημένος. Η έννοια του “καθαρού” (με την έννοια του αμόλυντου) είναι η υψηλότερη μορφή της τάξης. Θα μας απασχολήσει, όμως, παρακάτω αναλυτικότερα σαν κάποιο τραγικό και άφταστο ιδανικό για τον καταναγκαστικό ασθενή.

Μέχρι εδώ έχουμε περιγράψει τα στοιχεία της καταναγκαστικής προσωπικότητας. Ας ερευνήσουμε όμως την εξέλιξη και την φιλοσοφία της ζωής των ανθρώπων αυτών.

Ο τρόπος ζωής των καταναγκαστικών ανθρώπων

Ας ανακεφαλαιώσουμε ακόμα μια φορά τα χαρακτηριστικά που έχει η προσωπικότητα του καταναγκαστικού ανθρώπου.

- | | |
|----------------------|---|
| Αντίληψη συγκέντρωση | <ul style="list-style-type: none"> • αγάπη και προτίμηση στο ξεκάθαρο • δυσκολία στην αξιολόγηση • δυσκολία για αποφάσεις και ρίσκο |
| Συμπεριφορά | <ul style="list-style-type: none"> • ευσυνειδησία, σκληρότητα και αυτοπειθαρχία • ακρίβεια, σχολαστικότητα και τάση για τελετουργίες • ισχυρογνωμοσύνη, πείσμα |
| Στόχοι | <ul style="list-style-type: none"> • υψηλές ηθικές απαιτήσεις, τάση για τήρηση αρχών • τελειομανία • σταθερότητα, προτίμηση στο δοκιμασμένο και στο πιο οικονομικό • τάξη και καθαριότητα |

Τίθενται, λοιπόν, τα παρακάτω ερωτήματα:

Τί εικόνα από τον κόσμο και από τον εαυτό του μπορεί να έχει ο άνθρωπος αυτός που έχει αυτές τις ιδιότητες; Πώς κατανοεί τη ζωή του και πώς την αντιμετωπίζει;

Με αυτό εννοώ ότι η προσωπικότητα του ψυχαναγκαστικού ανθρώπου βασίζεται πάνω σε δύο σημαντικές απόψεις:

Μια αρνητική για τον άνθρωπο και μια αρνητική για τη ζωή και τον κόσμο.

Απ' αυτό συμπεραίνουμε τέσσερις βασικές θέσεις που περιγράφονται με τις παρακάτω έννοιες:

- Τη φροντίδα
- Τον κόπο
- Την επιθυμία ελέγχου
- Τη δυσπιστία και την επιφυλακτικότητα

και προϋποθέτουν το στυλ ζωής του ψυχαναγκαστικού ανθρώπου, δηλαδή, τον πολύ προσωπικό του τρόπο να βιώνει τη ζωή του.

1. Η αρνητική του άποψη για τον άνθρωπο

Ο ψυχαναγκαστικός είναι βαθιά πεπεισμένος ότι ο άνθρωπος από τη φύση του είναι κακός. Στην εικόνα που έχει γι' αυτόν, όπως επίσης και για τον ίδιο του τον εαυτό, βρίσκει “εμφανή λάθη”: λειτουργεί με ένστικτα, είναι ανεξέλεγκτος, δειλός και τεμπέλης, εν συντομία δηλαδή, είναι κατεστραμμένος και αμαρτωλός. Αυτόν τον άνθρωπο, λοιπόν, δεν μπορούμε να τον εμπιστευόμαστε. Αν τον αφήναμε ελεύθερο, θα έφερε μόνο τη συμφορά. Προ πάντων τα ένστικτα και οι επιθυμίες του, όπως επίσης και τα συναισθήματα του, δηλαδή, όλα όσα έρχονται αχαλίνωτα από μέσα του είναι ύποπτα και επικίνδυνα γι' αυτόν. Ο άνθρωπος είναι κατά βάθος ένας κακός και τεμπέλης, ένας “άγριος”, που μόνο με μια εξαντλητική διαπαιδαγώγηση και με ένα διαρκή έλεγχο καταφέρνει να γίνει κατά κάποιο τρόπο ένα χρήσιμο ον.

2. Η αρνητική του άποψη για τη ζωή και τον κόσμο

Αν ο ψυχαναγκαστικός άνθρωπος είναι θρήσκος, τότε η εικόνα του για το Θεό είναι πάντα και αποκλειστικά η εικόνα του αυστηρού που απαιτεί δικαιολογίες, εξηγήσεις και προπάντων του τιμωρού. Επίσης, και η γη είναι γι' αυτόν ένας δυσάρεστος τόπος, γεμάτος κινδύνους που γι' αυτό πρέπει πάντα να προσέχει και με πολύ κόπο να βγάζει κάποιος τα αναγκαία για την επιβίωση του. Και οι ανθρώπινες σχέσεις επίσης δε χαρακτηρίζονται από αρμονία. Κάθε άνθρωπος προσπαθεί να τις εκμεταλλευθεί βάρβαρα και αδιάκριτα, για τα δικά του και μόνο συμφέροντα, χωρίς να υπολογίζει τους άλλους. Η εξουσία

είναι ο καθοριστικός παράγοντας για τις ανθρώπινες σχέσεις και την κοινωνία. Όποιος αποτύχει σε αυτόν τον αγώνα παραμερίζεται άσπλαχνα. Μόνο με πολλή προσοχή και αυστηρότητα μπορεί κάποιος να επιβιώσει. Έτσι περίπου είναι τα πιστεύω του.

Από αυτές τις σταθερές πεποιθήσεις προκύπτουν για τη ζωή τέσσερις βασικές θέσεις στον πυρήνα της ψυχαναγκαστικής του προσωπικότητας.

Οι ιδιότητες των ψυχαναγκαστικών ανθρώπων που έχω περιγράψει παραπάνω είναι η αντίστοιχη έκφραση της κάθε μιας από αυτές.

1. Η φροντίδα και η επιμέλεια

Μια από τις πιο βασικές θέσεις ενός ψυχαναγκαστικού ανθρώπου είναι η επιμέλεια. Βλέπει στον εαυτό του ένα ανίκανο ον στην σκληρή και άσπλαχη κοινωνία. Στη συνείδηση του κυριαρχούν εικόνες και σκέψεις που αφορούν στις δυσκολίες της ζωής. Το παρόν υποχωρεί και απωθείται με από μια επιπρόσθετη έντονη και επιμελή απασχόληση με το παρελθόν, δηλ. πώς ήταν; πώς έγινε αυτό; ή με το μέλλον, δηλαδή, πώς θα γίνει; Συγχρόνως με αυτές τις σκέψεις εμφανίζονται ανασφάλεια, φόβος και ενοχές. Η προσωπική του ατέλεια είναι ένα διαρκώς επαναλαμβανόμενο θέμα γι' αυτόν.

2. Ο κόπος

Ο ψυχαναγκαστικός άνθρωπος σκέφτεται ότι πρέπει να αποσπάσει τα πάντα από τη ζωή με κόπο και γι' αυτό η ζωή του ενέχει κατά κάποιο τρόπο μια μοναδική κούραση. Ένα επαναλαμβανόμενο παιχνίδι ανάμεσα στην ένταση και στη χαλάρωση αντανακλά βασικά το ρυθμό της ζωής μας. Ο ψυχαναγκαστικός άνθρωπος, όμως, είναι σχεδόν πάντα σε ένταση. Τη χαλάρωση τη βλέπει σαν κάτι υποτιμητικό που τη συνδέει με την απραγία και με την τεμπελιά. Υποψιάζεται, επίσης, την προχειρότητα και το χιούμορ. Η σοβαρότητα είναι η εσωτερική του θέση. Όλα είναι σημαντικά, βασικής σπουδαιότητας, μοιάζουν με εξέταση. Κάποιο συναίσθημα σχετικής ευχαρίστησης εμφανίζεται το πολύ μόνο αν έχει περάσει από μια τέτοια εξέταση μετά από μεγάλο κόπο, και βέβαια με βάση όλους τους κανόνες και τις αρχές του. Αλλά η επόμενη εξέταση δεν αργεί να έρθει.

3. Η επιθυμία ελέγχου

Ο ψυχαναγκαστικός άνθρωπος επιθυμεί να έχει τον έλεγχο και προς τον εσωτερικό του κόσμο και προς τα έξω. Προς τον εσωτερικό του κόσμο, γιατί πιστεύει βαθιά μέσα του ότι υπάρχουν δυνάμεις που χωρίς χαλιναγώγηση τον οδηγούν πάντα στο χάος και τις ενοχές. Έτσι έχει τη διαρκή τάση να παίρνει

“θέση” και να μην αφήνεται. Ολόκληρο το άτομο αποκτά έτσι μια ένταση. Οι κινήσεις πολλές φορές φαίνονται σαν να υποχωρούν ή ίσως να είναι και υπερβολικές αν πρόκειται για αρχή.

Ο έλεγχος προς τα έξω αφορά στα πράγματα του κόσμου. Πρέπει να κυριαρχεί εκεί μέσα η τάξη για να μπορεί να αισθάνεται κάποια αξιοπιστία. Το να αποχωριστεί κάτι ή να παραδώσει κάτι του είναι πολύ δύσκολο γιατί έτσι θα καταστραφεί η παλιά τάξη του. Ο έλεγχος προς τα έξω αφορά, όμως, και τους ανθρώπους. Οφείλουν και αυτοί να παίζουν αξιόπιστα το ρόλο τους στο “σκηνικό” του.

Με αυτήν την έννοια πρέπει να είναι και αυτοί πρόθυμοι. Αυτό είναι δυνατόν να συμβεί μόνον όταν κάποιος υποστεί μια αυστηρή διαπαιδαγώγηση. Τα προσωπικά συναισθήματα μας βλάπτουν πολύ και μας κάνουν ευπρόσβλητους. Γι’ αυτό θα πρέπει να είναι διαρκώς υπό έλεγχο. Η λογική είναι το μέσον της επιλογής. Έτσι τα προϊόντα της είναι λιγότερο ευπρόσβλητα.

4. Η δυσπιστία και η επιφυλακτικότητα

Η τέταρτη βασική θέση απέναντι στη ζωή είναι η δυσπιστία. Δεν έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και επομένως ούτε στις αποφάσεις μου, στα σχέδια και στις πράξεις μου. Είναι αυτά αρκετά ασφαλή; Γνωρίζω όλα τα απαραίτητα; Δεν ξέχασα τίποτα; Είναι επιτρεπτό; Οδηγεί στο στόχο μου; Μήπως ρισκάρω πολύ γι’ αυτό;

Σε μια ζωή που παντού караδοκούν κίνδυνοι, στην οποία η τάξη που επιτεύχθηκε με τόσο κόπο κινδυνεύει να καταστραφεί, όπου το ακάθαρτο δηλ. το μη γνήσιο, το μη αυθεντικό διαρκώς εισβάλλει στο εσωτερικό μας, η δυσπιστία και η αμφιβολία είναι απαραίτητες για τη ζωή. Μόνο το εκατό τα εκατό είναι κατά κάποιο τρόπο σίγουρο και πρέπει να ελέγχεται διαρκώς μέχρι να εξαφανιστούν και οι τελευταίες αμφιβολίες γι’ αυτό.

Μόνο το δοκιμασμένο είναι κάπως αξιόπιστο και έμπιστο. Ο χρόνος κυλάει ασταμάτητα και φέρνει διαρκώς καινούργια και μ’ αυτό και την αταξία...

Μερικές σκέψεις για την Ηρεμία

Η ηρεμία είναι η κατάσταση στην οποία ο άνθρωπος καταφέρει να απελευθερωθεί από διάφορα πράγματα. Απλά γιατί δεν χρειάζεται πάντα, οπωσδήποτε και κάθε στιγμή να επεμβαίνει σ’ αυτά, να τα ελέγχει και να τα κατευθύνει. Είναι, επίσης, η θέση αυτή στην οποία ο άνθρωπος αφήνεται στην ροή των πραγμάτων. Δεν τον κατακλύζουν με καμιά ανησυχία και δεν του ξυπνούν την δυσπιστία του ή δεν τον ακολουθούν σε κάθε βήμα του για να πρέπει να κοπιάζει.

Ηρεμία δε σημαίνει αδιαφορία, τεμπελιά και ανεμελιά ή έλλειψη συμμετοχής στα τρέχοντα συμβάντα της ζωής. Πολύ περισσότερο υποδηλώνονται μέσα απ' αυτήν ικανότητες που δηλώνουν ωριμότητα. Η ηρεμία απαιτεί από μας να περιμένουμε υπομονετικά και να μην αντιδρούμε βιαστικά. Αυτό προϋποθέτει ένα μεγάλο βαθμό ανεξαρτησίας και αντίστασης απέναντι σε κάθε ενόχληση, όπως και την ικανότητα να μη χάνουμε διαρκώς την ψυχραιμία μας, να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και αυτά που συμβαίνουν στη ζωή μας χωρίς το διαρκή φόβο των καταστροφών.

Επίσης, ότι αφορά στη συναναστροφή μας με τους ανθρώπους, στην πρώτη θέση βρίσκονται η ανεκτικότητα, η υπομονή και η κατανόηση. Η ηρεμία περιλαμβάνει επίσης και την ικανότητα να μετακινούμαστε ευέλικτα σε κάθε στιγμή του παρόντος. Ούτε οι στεναχώριες για το παρελθόν, αλλά ούτε και οι φροντίδες για το μέλλον κυριαρχούν στους ανθρώπους αυτούς. Τελικά, και οι στιγμές της χαλάρωσης και το παιχνίδι της προχειρότητας είναι κατορθωτά: Δεν πρέπει να είναι όλα τόσο πικρά, σοβαρά, σχεδιασμένα και οργανωμένα στη ζωή.

Για να συγκρίνουμε καλύτερα την Ηρεμία με τον Ψυχαναγκασμό διακρίνουμε τις διαφορετικές φιλοσοφίες της ζωής που βγαίνουν από αυτές.