

ΜΟΝΑΞΙΑ: ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Εισαγωγή

«Η μοναξιά είναι μια εξαιρετικά δυσάρεστη και κινητήρια εμπειρία, που συνδέεται με την ανεπαρκή εκπλήρωση της ανάγκης για ανθρώπινη οικειότητα, για διαπροσωπική οικειότητα»¹.

«Η αληθινή μοναξιά είναι μη δημιουργική, αν όχι αποδιοργανωτική, και εμφανίζεται στα πλαίσια ψυχωτικών καταστάσεων, ή οδηγεί τελικά σε αυτές». [...] «Η αληθινή μοναξιά παίζει ουσιαστικό ρόλο στη γένεση της ψυχικής διαταραχής»².

Οι παραπάνω είναι δύο ορισμοί της μοναξιάς, οι οποίοι διατυπώθηκαν από ψυχιάτρους-ψυχαναλυτές, πρωτοπόρους στη μελέτη αυτής της συχνής και οικουμενικής εμπειρίας.

Στη διεθνή έρευνα για τη μοναξιά, διακρίνεται η κυριολεκτική μοναξιά (aloneness), η επώδυνη μοναξιά (loneliness) και η ευεργετική ή εποικοδομητική μοναξιά ή μόνωση (solitude). Η κυριολεκτική μοναξιά είναι η ουδέτερη κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος είναι μόνος του, χωρίς κάποιον άλλον κοντά του, η κατάσταση της σωματικής μάλλον παρά της επικοινωνιακής απομόνωσης (π.χ. η κατάσταση κατά την οποία είναι κανείς μόνος του αλλά την ίδια στιγμή μιλά με έναν φίλο στο τηλέφωνο δεν συνιστά κυριολεκτική μοναξιά). Η επώδυνη μοναξιά είναι η κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος είναι ή νιώθει μόνος του, ενώ δεν το επιθυμεί, αντιθέτως επιθυμεί την ανθρώπινη επαφή. Η ευεργετική μοναξιά, ή αλλιώς μόνωση, είναι μια κατάσταση εκούσιας (συνήθως) μοναξιάς,

1. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton, σελ. 290.

2. Fromm-Reichmann, F. (1990). Loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, 26, 305-330 (original article published 1959), σελ. 309 και σελ. 330.

στην οποία λαμβάνει χώρα ανάπτυξη της προσωπικότητας και δημιουργική δραστηριότητα. Οι καλλιτέχνες, οι συγγραφείς, οι επιστήμονες περιγράφουν αυτού του είδους τη μοναξιά ως την πιο δημιουργική και παραγωγική τους κατάσταση. Αποφεύγουμε στη μελέτη αυτή να χρησιμοποιήσουμε τον όρο *μοναχικότητα* επειδή, ενώ περιγράφει τη μόνωση, έχει αρνητικές υποδηλώσεις, καθώς συνήθως συνδέεται με υποκειμενική δυσφορία.

Από την κυριολεκτική μοναξιά είναι δυνατόν να προκύψουν η επώδυνη ή η ευεργετική μοναξιά. Επιπλέον, επώδυνη μοναξιά νιώθει κάποιος ακόμη και όταν δεν είναι κυριολεκτικά μόνος, καθώς η επώδυνη μοναξιά είναι μια καθαρά υποκειμενική εμπειρία, όχι συνώνυμη της απομόνωσης, και βιώνεται ακόμη και κατά την παρουσία σημαντικών ή όχι, γνωστών ή άγνωστων προσώπων. Ως εκ τούτου, μοναξιά μπορεί να νιώθει κάποιος ακόμη και όταν άλλοι είναι παρόντες, ή μέσα στο πλήθος, ή με την παρουσία ενός αγαπημένου προσώπου – και αυτή είναι μια πολύ επώδυνη μοναξιά. Τέλος, η ευεργετική μοναξιά μπορεί να βιώνεται από έναν άνθρωπο ακόμη και όταν δεν είναι κυριολεκτικά μόνος, μπορεί όμως να νιώθει μόνος και να δημιουργεί (π.χ. μια βιβλιοθήκη μπορεί να είναι γεμάτη από φοιτητές που όμως ο καθένας διαβάζει μόνος του). Και βέβαια τα οφέλη της μόνωσης είναι δυνατόν να προκύψουν ακόμη και όταν αυτή δεν είναι εκούσια, αλλά επιβεβλημένη (π.χ. αυτό έχει συμβεί σε ανθρώπους που έζησαν ναυάγια, φυλακίσεις, εκτοπίσεις κ.λπ.).

Παρατηρείται μέχρι σήμερα αρκετά μεγάλη σύγχυση στη βιβλιογραφία μεταξύ των τριών όρων. Για παράδειγμα, ο όρος *solitude* και ο όρος *aloneness* χρησιμοποιούνται ακόμη και από τους επιστήμονες για να δηλώσουν την επώδυνη μοναξιά. Για να επιταθεί η σύγχυση, πολλές φορές χρησιμοποιείται εσφαλμένα ο όρος *isolation* (απομόνωση) ως συνώνυμος της μοναξιάς.

Ενώ πρόκειται για ένα τόσο συχνό, καθημερινό και οπωσδήποτε πανανθρώπινο βίωμα, που αποτελεί το κύριο, αν όχι το πρωταρχικό, θέμα διαφόρων μορφών τέχνης, ενώ η λογοτεχνία, η φιλοσοφία και η κοινωνιολογία το έχουν ως ένα από τα κύρια αντικείμενά τους, μόλις τα τελευταία 40 χρόνια περίπου ψυχίατροι και ψυχολόγοι άρχισαν να μελετούν τη μοναξιά στο δυτικό κόσμο. Το 1959 η ψυχιάτρος Frieda Fromm-Reichmann παρατηρεί ότι η μοναξιά «δεν αναφέρεται καν στα περισσότερα ψυχιατρικά εγχειρίδια»³. Θα προσθέταμε ότι δεν περιλαμβάνεται στους καταλόγους των βασικών ανθρώπινων συναισθημάτων, όποια θεωρητική προσέγγιση και αν υιοθετείται. Γιατί συνέβη αυτό;

Ο ψυχίατρος Harry Stack Sullivan είχε υποστηρίξει ότι η μοναξιά είναι μια εμπειρία «τόσο φοβερή ώστε κυριολεκτικά εμποδίζει την καθαρή ανάκληση», μια κατάσταση εκτροπής και διαταραχής, στην οποία το άτομο νιώθει ότι «δεν

3. Fromm-Reichmann, F. (1990). *Loneliness*, ό.π., σελ. 1.

ήταν ο εαυτός του»⁴. Πρόσφατα, δόθηκε μια άλλη ερμηνεία στην παραμέληση της μοναξιάς⁵. Υποστηρίχθηκε ότι η παραμέληση αυτή εκφράζει μια συλλογική άρνηση απέναντι στην αναγνώριση ότι η μοναξιά είναι πρωταρχικό στοιχείο της ανθρωπίνης φύσης. Η άρνηση αυτή παίρνει χειροπιαστή μορφή σε μύθους, θρύλους, θρησκείες και επιστημονικές θεωρίες (ακόμη και από το πεδίο της ψυχανάλυσης, όπως αυτές του Freud και της Mahler), που κάνουν λόγο για μια αρχική παραδεισένια ενότητα, στην οποία, μετά την απώλειά της, επιθυμεί διακαώς να επιστρέψει ο άνθρωπος, ή την οποία ποθεί να κατακτήσει, σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Υπάρχουν ελάχιστες απόπειρες να συζητηθεί η μοναξιά αυτή καθαυτή υπό το ψυχαναλυτικό πρίσμα. Όπως επισημάνθηκε πρόσφατα⁶, στις ψυχαναλυτικές μελέτες η μοναξιά ορίζεται συνήθως αρνητικά, δηλαδή ως απουσία του αντικειμένου, της σχέσης και ως ανικανότητα του ατόμου να αντέξει της απουσία. Το τελευταίο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το πολύ αξιόλογο βιβλίο του ψυχανάλυτή Jean-Michel Quinodoz με τίτλο *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*⁷. Σε αυτό ο συγγραφέας εξέτασε τις ψυχαναλυτικές θεωρήσεις για το άγχος αποχωρισμού κυρίως, πράγμα που τον περιόρισε αρκετά ώστε να μην ασχοληθεί με το θέμα της μοναξιάς αυτό καθαυτό⁸.

Ένα με τον άλλο ή μόνον στην αρχή της ζωής;

Στη θεωρία αποχωρισμού-εξατομίκευσης ή θεωρία για την ψυχική γέννηση του ανθρώπου της ψυχιάτρου-ψυχανάλυτριάς Margaret Mahler⁹, η μοναξιά είναι θεμελιώδους σημασίας. Η ακραία απομόνωση χαρακτηρίζει τη φυσιολογική αυτιστική φάση του πρώτου μήνα της ζωής. Το βρέφος είναι κλεισμένο στο αυτιστικό κέλυφός του, χωρίς διαφοροποίηση εαυτού-περιβάλλοντος, με έντονη όμως αίσθηση παντοδυναμίας και με απουσία επίγνωσης της απομόνωσης. Το αυτιστικό κέλυφος σπάει κατά το δεύτερο και τρίτο μήνα, στη φυσιολογική

4. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*, ό.π., σελ. 261.

5. Erlich, S. H. (1998). On loneliness, narcissism, and intimacy. *American Journal of Psychoanalysis*, 58, 135-162.

6. Erlich, S. H. (1998). On loneliness, narcissism, and intimacy, ό.π., σελ. 136.

7. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*. London and New York: Routledge (original work published 1991).

8. Ωστόσο, ο Quinodoz συζήτησε στο τέλος του βιβλίου του τη μόνωση, ως απαρτίωση του εαυτού, θεωρώντας την στόχο της αναλυτικής θεραπείας. Βλέπε περισσότερα στο υποκεφάλαιο *Η μόνωση ή ενεργητική μοναξιά*.

9. Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.



συμβιωτική φάση, στην οποία η ακραία απομόνωση αντιμετωπίζεται αντισταθμιστικά από τη συγχώνευση μητέρας-βρέφους σε ένα παντοδύναμο σύστημα, μια δυαδική ενότητα, με την ψευδαίσθηση ενός κοινού ορίου μεταξύ τους. Αν αποτύχει η συμβίωση, το βρέφος αποκτά πρόωρη επίγνωση της μικρότητας, της αβοηθητότητας, της μοναξιάς του (συμβιωτική ψύχωση). Επιλέγει τη συγχώνευση παρά τον τρόπο της μοναξιάς, με τίμημα να χάνει την αίσθηση ότι είναι χωριστό ον.

Στη φάση της εξάσκησης (10-15 μηνών), με την κατάκτηση της όρθιας θέσης και της βάδισης, την εξάσκηση των αυτόνομων λειτουργιών του εγώ, το νήπιο επιχειρεί να βρει τη βέλτιστη απόσταση από τη μητέρα: εξερευνά το περιβάλλον και αποκτά δεξιότητες, αλλά επιστρέφει σε αυτή για συναισθηματικό ανεφοδιασμό. Κατά την απουσία της μητέρας, εκδηλώνεται για πρώτη φορά ένα συναισθηματικό ομοιάζει στη μοναξιά των μεγαλύτερων παιδιών: χαμηλών τόνων συμπεριφορά, σαν ήπια ανακλιτική κατάθλιψη, ένας φιλτραρισμένος από το εγώ πόθος ή νοσταλγία. Αν η συμβίωση παραταθεί ή έχει ήδη καταρρεύσει πρόωρα, θα προκληθούν δυσκολίες στη διαμόρφωση της ατομικότητας, ή θα εγκαθιδρυθεί αίσθημα εγκατάλειψης και απομόνωσης. Στο μέσον του δεύτερου έτους, στη φάση της επαναπροσέγγισης, η επίγνωση της μοναξιάς μεγαλώνει: «Μα τι κάνω εδώ ολομόναχο; Πού είναι η μητέρα μου; Τη χρειάζομαι!». Η αμφιθυμία είναι έκδηλη – να απομακρύνεται από τη μητέρα και να «γαντζώνεται» σε αυτήν. Κάποιες φορές η μητέρα γίνεται η «σκιά» του παιδιού της. Τότε το παιδί παγιδεύεται ανάμεσα στον τρόπο της συγχώνευσης και αυτόν της μοναξιάς και επιλέγει την ασφυκτική αγάπη, παραιτούμενο από το δικαίωμα να ανακαλύψει τη δική του θέση στον κόσμο. Η κρίση της επαναπροσέγγισης εκφράζει, στην αναπτυξιακή της διάσταση, το χαρακτηριστικό δίλημμα του ανθρώπινου είδους: αναγνώριση αυτονομίας έναντι αναγνώρισης αδυναμίας. Εδώ βρίσκεται η επίγνωση της μοναδικότητας της ύπαρξης, η πρώτη εκδήλωση της υπαρξιακής μοναξιάς.

Τέλος, κατά τη σταθεροποίηση της ατομικότητας και τις απαρχές της συναισθηματικής μονιμότητας του αντικειμένου (24-30 μηνών), η μοναξιά έχει ένα σαφές αντικείμενο, τη μητέρα και ο φόβος του παιδιού είναι ο φόβος απώλειας της αγάπης της. Το παιδί είναι πλέον ικανό να αντιμετωπίσει τη μοναξιά μέσω της εσωτερίκευσης της μητρικής εικόνας και των γνωστικών ικανοτήτων (συμβόλων). Η μητέρα πρέπει τώρα να συντροφεύει το παιδί στη συνειδητοποίηση ότι είναι μικρό, αβοήθητο, μόνο.

*

Συνήθως σε αντιδιαστολή με τη θεωρία της Mahler συζητείται η θεωρία για το διαπροσωπικό κόσμο του βρέφους του ψυχιάτρου Daniel Stern¹⁰. Και

10. Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from*

εδώ η μοναξιά διατρέχει όλες τις φάσεις ανάπτυξης κατά τα δύο πρώτα έτη της ζωής. Κατά τη φάση της αίσθησης του αναδυόμενου εαυτού και αναδυόμενου σχετίζεσθαι (0-2 μηνών), ο εαυτός είναι μόνος, αλλά είναι εξοπλισμένος με την ικανότητα της αυτο-οργάνωσης και προσανατολισμένος στα κοινωνικά γεγονότα έξω από αυτόν. Η πρόοδος στην επόμενη φάση (2-6 μηνών), της αίσθησης του πυρηνικού εαυτού και πυρηνικού σχετίζεσθαι, είναι ότι ο εαυτός οικοδομεί τις αναπαραστάσεις γενικευμένων αλληλεπιδράσεων, που είναι νοητικές αναπαραστάσεις γενικευμένων επεισοδίων επαφής με άλλα πρόσωπα, στα οποία η επεισοδική μνήμη παίζει κύριο ρόλο. Κάθε φορά που ενεργοποιείται η αναπαραστήση, το βρέφος έχει στο νου του έναν επικληθέντα σύντροφο. Ο Stern γράφει¹¹:

Πράγματι, εξαιτίας της μνήμης μας είμαστε σπάνια μόνοι, ακόμη (ίσως ιδίως) κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού του πρώτου χρόνου της ζωής. Το βρέφος εμπλέκεται με πραγματικούς εξωτερικούς συντρόφους για κάποια χρονικά διαστήματα και με επικληθέντες συντρόφους σχεδόν συνεχώς. Η ανάπτυξη απαιτεί ένα σταθερό, συχνά σιωπηλό, διάλογο ανάμεσα στους δύο.

Ακολούθως, συμβαίνει το μεγάλο επίτευγμα της διυποκειμενικότητας (7-15 μηνών), στη φάση της αίσθησης του υποκειμενικού εαυτού και του υποκειμενικού σχετίζεσθαι. Εκδηλώνεται η εμπρόθετη τάση του ανθρώπου να αναζητά να μοιραστεί τις εμπειρίες του, να βιώνει την ψυχική και σωματική εγγύτητα, το ψυχικό άνοιγμα, την ψυχική διαπερατότητα, που είναι κίνητρο, ανάγκη. Τότε το βρέφος πρέπει να μάθει ποιο κομμάτι της υποκειμενικής εμπειρίας μπορεί να μοιραστεί με τους άλλους και ποιο όχι. Κατά τον Stern¹²,

[...] αναπτύσσεται μια προέχουσα ανθρώπινη ανάγκη για ψυχική συμμετοχή σε ανθρώπινες ομάδες – δηλαδή, για συμπερίληψη στην ανθρώπινη ομάδα ως μέλος με δυνητικά μεριστές υποκειμενικές εμπειρίες, σε αντίθεση με το μη μέλος του οποίου οι υποκειμενικές εμπειρίες είναι ολοκληρωτικά μοναδικές, ιδιότυπες και μη μεριστές. Πρόκειται για ένα βασικό θέμα. Οι αντίθετοι πόλοι μίας και της αυτής διάστασης της ψυχικής εμπειρίας ορίζουν διαφορετικές ψυχωτικές καταστάσεις. Στο ένα άκρο είναι η αίσθηση της κοσμικής ψυχικής απομόνωσης, της αποξένωσης και της μοναξιάς (ο τελευταίος άνθρωπος πάνω στη γη) και στο άλλο άκρο είναι το συναίσθημα της απόλυτης ψυχικής διαφάνειας, στην οποία ακόμη και η πιο παραμικρή

psychoanalysis and developmental psychology. New York: Basic Books.

11. Stern, D. N. (1985), ό.π., σελ. 118.

12. Stern, D. N. (1985), ό.π., σελ. 136.

γωνιά της δυνητικά μεριστής εμπειρίας δεν μπορεί να κρατηθεί ιδιωτική. Το βρέφος πιθανώς αρχίζει να έρχεται αντιμέτωπο με αυτή τη διάσταση της ψυχικής εμπειρίας κάπου στο μέσον, ανάμεσα στους ακραίους πόλους, όπως άλλωστε οι περισσότεροι άνθρωποι συνεχίζουμε να κάνουμε.

Αν η μητέρα δεν κάνει συναισθηματική συνήχηση/εναρμόνιση, η δυάδα δεν θα επιτύχει γνήσια διυποκειμενικότητα και ο άνθρωπος θα οδεύει προς την κοσμική ψυχική απομόνωση. Οι συναισθηματικές καταστάσεις που δεν μοιράστηκαν, δεν εναρμονίστηκαν, «θα βιώνονται ως μόνες, απομονωμένες από το διαπροσωπικό πλαίσιο της μεριστής εμπειρίας»¹³.

Το μεγάλο επίτευγμα της συμβολικής λειτουργίας, το οποίο χαρακτηρίζει την επόμενη φάση της αίσθησης του λεκτικού εαυτού και του λεκτικού σχετίζεσθαι (15 μηνών και άνω), θα καταστήσει ικανό το νήπιο να μοιραστεί με τους άλλους κομμάτια της υποκειμενικής του εμπειρίας, αλλά θα προκαλέσει διχασμό στην εμπειρία του εαυτού. Η σφαιρική υποκειμενική εμπειρία, όπως προκύπτει από την ενότητα των αισθήσεων, δεν εκφράζεται με τη γλώσσα. Μόνο με την ποιητική χρήση της γλώσσας – τι παράδοξο! – μπορεί να γίνει αυτό. Στη φάση αυτή συμβαίνει, γράφει ο Stern¹⁴,

[...] μια γενική κρίση στην κατανόηση του εαυτού και της εμπειρίας του εαυτού, την οποία επιφέρει η προσπάθεια (που είναι καταδικασμένη σε μερική αποτυχία) για λεκτική αναπαράσταση της εμπειρίας. Επηρεάζει όλα τα ζητήματα της ζωής και έχει τόσες επιπτώσεις στην οικειότητα, την εμπιστοσύνη, το δεσμό, την εξάρτηση, την απόκτηση δεξιοτήτων, όσες έχει και στον αποχωρισμό και την εξατομίκευση.

Αυτή η κρίση στην κατανόηση του εαυτού εμφανίζεται διότι για πρώτη φορά το νήπιο βιώνει τον εαυτό του διχασμένο και ορθά αισθάνεται ότι κανείς δεν μπορεί να αναιρέσει τη διαίρεση. Το νήπιο δεν έχει χάσει την παντοδυναμία του, αλλά μάλλον την εμπειρία της ολότητας. (οι υπογραμμίσεις είναι δικές μας)

Το παιδί νιώθει ότι κανείς δεν μπορεί να το βοηθήσει. Αποξενώνεται από ένα μέρος του εαυτού του. Αλλά¹⁵

[...] με τη γλώσσα, τα νήπια για πρώτη φορά μπορούν να μοιραστούν την προσωπική τους εμπειρία από τον κόσμο και την επαφή τους με τους

13. Stern, D. N. (1985), *ό.π.*, σελ. 151-152.

14. Stern, D. N. (1985), *ό.π.*, σελ. 272.

15. Stern, D. N. (1985), *ό.π.*, σελ. 182.

άλλους, και αυτή η εμπειρία περιλαμβάνει το να «είναι μαζί» με τους άλλους σε εγγύτητα, απομόνωση, μοναξιά, φόβο, δέος και αγάπη.

*

Συμπερασματικά για τις αναπτυξιακές ρίζες της μοναξιάς, η μοναξιά είναι το τίμημα της διαφοροποίησης (Mahler) και το τίμημα της συμβολικής λειτουργίας (Stern). Ο δεσμός είναι απαραίτητος στη φάση του αποχωρισμού και η αυτονομία επιτυγχάνεται στο πλαίσιο των συνεχιζόμενων σχέσεων. Αληθινή μοναξιά βιώνεται όταν εγκαθιδρυθεί ο βέλτιστος συνδυασμός αυτονομίας-εγγύτητας (Mahler), αλλά και επικοινωνίας-διατήρησης του ιδιωτικού χαρακτήρα μέρους του εαυτού (Stern). Αληθινή μοναξιά δεν υπάρχει, αν δεν υπάρχει πρώτα σχέση. Αλλά όλα αυτά τα επιτεύγματα συνιστούν διεργασία διά βίου.

Άγχος και μοναξιά

Στη μελέτη του για το άγχος, ο Sigmund Freud γράφει το ακόλουθο πολυ-διαβασμένο χωρίο¹⁶:

Οι πρώτες φοβίες καταστάσεων των παιδιών είναι για το σκοτάδι και τη μοναξιά. Η πρώτη διατηρείται συχνά σε ολόκληρη τη ζωή. Κοινό στοιχείο και των δύο είναι η επιθυμία για το απόν πρόσωπο που φροντίζει το παιδί, δηλαδή τη μητέρα. Άκουσα κάποτε ένα παιδί που φοβόταν το σκοτάδι να φωνάζει στο διπλανό δωμάτιο: «Θεία, μίλησέ μου, φοβάμαι». «Κι αν σου μιλήσω δηλαδή; Αφού δεν με βλέπεις», του αποκρίθηκε εκείνη. Και το παιδί απάντησε: «Όταν κάποιος μιλάει, γίνονται όλα πιο φωτεινά». Η νοσταλγία που νιώθει κανείς στο σκοτάδι μετασχηματίζεται σε φόβο για το σκοτάδι (ελαφρώς παραλλαγμένο το περιστατικό αυτό αναφέρεται και στα *Τρία δοκίμια για τη θεωρία της σεξουαλικότητας*¹⁷).

Αναλύοντας το άγχος το 1926, στο δοκίμιο *Αναστολές, συμπτώματα και άγχος*¹⁸, ο Freud υποστηρίζει ότι οι καταστάσεις στις οποίες το παιδί είναι μόνο

16. Freud, S. (1963). Anxiety. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 16, pp. 392-411). London: Hogarth Press (original work published 1917), σελ. 414.

17. Freud, S. (1953). Three essays on the theory of sexuality. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 7, pp. 123-243). London: Hogarth Press (original work published 1905), σελ. 224.

18. Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed. and

του, ή στο σκοτάδι, ή βρίσκεται με ένα άγνωστο πρόσωπο, συνιστούν μία και μοναδική συνθήκη, το να σου λείπει κάποιος που αγαπάς και να βιώνεις πόθο, νοσταλγία για την παρουσία του. Το άγχος είναι αντίδραση στην απώλεια του αντικειμένου, άρα όπως υποστήριξε και ο Bowlby¹⁹, η παρατήρηση του Freud για το σκοτάδι και τη μοναξιά βρίσκεται στην καρδιά της θεωρίας του για το άγχος. Και αυτό γιατί «το άγχος των παιδιών δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια έκφραση του γεγονότος ότι νιώθουν πως έχασαν το πρόσωπο που αγαπούν», όπως δηλώνει ο Freud στα *Τρία δοκίμια για τη θεωρία της σεξουαλικότητας*²⁰ το 1905. Επομένως, ο Freud θεωρεί το φόβο του αποχωρισμού ως το πρωτότυπο του άγχους.

Στη μελέτη του για το ανοίκειο το 1919, ο Freud γράφει πως η σιωπή, το σκοτάδι και η μοναξιά σχετίζονται με την πρόκληση άγχους και φόβου στη βρεφική ηλικία²¹. Στη μετέπειτα ζωή, ο άνθρωπος παλινδρομεί στο άγχος αυτό όταν βρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις, που έχουν τα χαρακτηριστικά του ανοίκειου. Για παράδειγμα, αν χαθεί στο δάσος, στην ομίχλη και περιπλανώμενος επιστρέφει ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο, ή αν βρίσκεται σε ένα άγνωστο, σκοτεινό δωμάτιο, αναζητά την πόρτα ή το διακόπτη και σκοντάφτει ξανά και ξανά στο ίδιο έπιπλο.

Σε άλλη μελέτη του²² ο Freud κάνει μια σύντομη αναφορά στην «πρώτη μεγάλη κατάσταση άγχους, αυτή της γέννησης» και στο «βρεφικό άγχος της νοσταλγίας, του πόθου – το άγχος που οφείλεται στον αποχωρισμό από την προστατευτική μητέρα». Λίγο αργότερα, επανερχόμενος στο άγχος, στο δοκίμιο του²³ που προέκυψε από τους προβληματισμούς του για το τραύμα της γέννησης, όπως το εισηγήθηκε ο Otto Rank²⁴, ο Freud συζητά πάλι το άγχος αποχωρισμού και συνδέει το άγχος, τη μοναξιά και την απουσία του πρωταρχικού αντικειμένου αγάπης, της μητέρας:

Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 75-172). London: Hogarth Press (original work published 1926), σελ. 136-137.

19. Bowlby, J. (1973b). *Attachment and loss. Vol 2: Separation. Anxiety and anger*. London: Hogarth Press, σελ. 197.

20. Freud, S. (1953). Three essays on the theory of sexuality, *ό.π.*, σελ. 224.

21. Freud, S. (1956). The uncanny. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 17, pp. 217-252). London: Hogarth Press (original work published 1919), σελ. 237.

22. Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 1-66). London: Hogarth Press (original work published 1923), σελ. 58.

23. Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety, *ό.π.*, σελ. 136-137.

24. Rank, O. (1929). *The trauma of birth*. New York: Harcourt Brace (original work published 1924).

Μόνο μερικές από τις εκδηλώσεις του άγχους στα παιδιά είναι μέχρι τώρα κατανοητές και πρέπει να περιορίσουμε την προσοχή μας σε αυτές. Εμφανίζονται όταν, για παράδειγμα, το παιδί είναι μόνο του ή στο σκοτάδι ή όταν βρίσκεται με ένα άγνωστο πρόσωπο αντί με αυτό που έχει συνηθίσει, όπως είναι η μητέρα του. Αυτές οι τρεις περιπτώσεις μπορούν να μειωθούν σε μία και μοναδική συνθήκη, δηλαδή το να σου λείπει κάποιος που αγαπάς και να τον νοσταλγείς. Αλλά εδώ, πιστεύω, είναι το κλειδί για την κατανόηση του άγχους [...] το άγχος εμφανίζεται ως αντίδραση στην απώλεια του αντικειμένου, όπως τη νιώθει ο άνθρωπος.

Επομένως, κατά τον Freud, στη βρεφονηπιακή και στην παιδική ηλικία, ο άνθρωπος δεν θέλει να είναι μόνος (ή στο σκοτάδι ή με άγνωστα πρόσωπα), γιατί βιώνει το δυσάρεστο συναίσθημα του άγχους, ως αντίδραση στην απουσία του αντικειμένου αγάπης (κυρίως της μητέρας), μια απουσία που συνιστά κίνδυνο. Από την αρχική θεώρηση²⁵ του άγχους ως μετασχηματισμού της λίμπιντο η οποία δεν μπορεί να βρει διέξοδο και να ικανοποιηθεί – στη συγκεκριμένη περίπτωση η λίμπιντο που το παιδί έχει επενδύσει στη μητέρα μένει αχρησιμοποίητη γιατί η μητέρα απουσιάζει –, ο Freud φθάνει στη μεταγενέστερη αυτή μελέτη να θεωρεί το άγχος ως σήμα, δηλαδή ως ένα μηχανισμό ασφαλείας που ενεργοποιείται στον κίνδυνο – στη συγκεκριμένη περίπτωση ο κίνδυνος είναι η απώλεια του αντικειμένου.

Σε μια από τις τελευταίες μελέτες της ζωής του²⁶, ο Freud επανήλθε στην αναπτυξιακή θεωρία του περί άγχους, την οποία συζήτησε με μεγαλύτερη σαφήνεια από ό,τι στα προηγούμενα έργα του. Έχει υποστηριχθεί²⁷ ότι αυτή είναι η τρίτη θεωρία του περί άγχους. Εδώ ο Freud πρόσθεσε ένα καινούριο στοιχείο, ότι «το εγώ χρησιμοποιεί τα αισθήματα του άγχους ως ένα σήμα που προειδοποιεί για τους κινδύνους οι οποίοι απειλούν την ακεραιότητά του»²⁸. Αυτό σημαίνει ότι, εκτός από το φόβο απώλειας του αντικειμένου, το εγώ φοβάται μην αποδιοργανωθεί και αφανιστεί. Πρόκειται ουσιαστικά για την πιο ακραία, ψυχωτική θα έλεγε κανείς, αντίδραση του εγώ στον αποχωρισμό, την απουσία, τη μοναξιά – την αποδιοργανωτική αυτή μοναξιά περιγράφουν πολλοί μεταγενέστεροι μελετητές, όπως η Klein, η Fromm-Reichmann, ο Sullivan, ο Fairbairn κ.ά.

25. Freud, S. (1953). Three essays on the theory of sexuality, *ό.π.*, και Freud, S. (1963). Anxiety, *ό.π.*

26. Freud, S. (1964). An outline of psychoanalysis. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 23, pp. 139-207). London: Hogarth Press. (original work published [1938]1940).

27. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, *ό.π.*, σελ. 59-60.

28. Freud, S. (1964). An outline of psychoanalysis, *ό.π.*, σελ. 199.

Οι καταστάσεις του κινδύνου και η πηγή του άγχους διαφοροποιούνται με την ηλικία και μετασχηματίζουν το άγχος²⁹. Στην αρχή της ζωής, κινδυνεύει η ίδια η επιβίωση του ανθρώπου, ο οποίος είναι απόλυτα αβοήθητος και εξαρτημένος, έχει ένα ανώριμο εγώ. Λίγο αργότερα, ο κίνδυνος είναι η απώλεια του αντικειμένου, καθώς η προσωρινή απουσία του εκλαμβάνεται από το παιδί ως μόνιμη απώλεια. Στο φαλλικό στάδιο, το άγχος είναι αντίδραση στον κίνδυνο του ευνουχισμού, που είναι και αυτός μια απώλεια. Ακολουθώντας, στη λανθάνουσα περίοδο το άγχος είναι ηθικό-κοινωνικό, καθώς ο κίνδυνος προέρχεται από το αυστηρό ή τιμωρητικό υπereγώ και είναι ο κίνδυνος απώλειας της αυτοεκτίμησης. Τελευταίο στην αναπτυξιακή αυτή ακολουθία που διατύπωσε ο Freud είναι το άγχος του θανάτου (ή το άγχος απώλειας της ζωής), που προκύπτει από την προβολή του φόβου του υπereγώ στις «δυνάμεις του πεπρωμένου». Το κοινό στοιχείο όλων αυτών των καταστάσεων κινδύνου είναι η απώλεια (ή η απειλή της απώλειας) ενός αντικειμένου αγάπης ή της αγάπης ενός αντικειμένου.

Στη μελέτη του για το άγχος³⁰, ο Freud έκανε μια προσθήκη στο τέλος, για να διευκρινίσει τις διαφορές ανάμεσα στο άγχος, τον πόνο και το πένθος. Υποστήριξε ότι το άγχος είναι αντίδραση στον κίνδυνο που συνεπάγεται η απώλεια του αντικειμένου. Κατά τη γέννηση, που συνιστά μια τραυματική εμπειρία, το άγχος είναι η μόνη αντίδραση, εφόσον δεν υπάρχει αντικείμενο και επένδυση σε αυτό. Σταδιακά, το άγχος για την απουσία της μητέρας συνδυάζεται με πόνο, γιατί η προσωρινή απουσία της εκλαμβάνεται ως μόνιμη απώλεια. Οι επαναλαμβανόμενες εμπειρίες εξαφάνισης-επανεμφάνισης της μητέρας εξοικειώνουν το παιδί με την κατάσταση αυτή, η οποία είναι τραυματική και όχι κατάσταση κινδύνου. Γίνεται κατάσταση κινδύνου, όταν δεν είναι παρούσα εκείνη τη στιγμή στο παιδί η ανάγκη που μόνο η μητέρα μπορεί να ικανοποιήσει. Αργότερα, το άγχος γίνεται αντίδραση στον κίνδυνο απώλειας της αγάπης του αντικειμένου, ανεξάρτητα από τη φυσική παρουσία του. Ο πόνος είναι η πραγματική αντίδραση στην απώλεια του αντικειμένου, με δεδομένο ότι το αντικείμενο είναι γνωστό και ότι το υποκείμενο έχει επενδύσει στο αντικείμενο, ώστε να βιώνει πόθο («λαχτάρα») για αυτό. Και το πένθος είναι η αντίδραση στην απώλεια του αντικειμένου, υπό την επίδραση του ελέγχου σε σχέση με την πραγματικότητα. Το υποκείμενο πρέπει να αποχωριστεί το αντικείμενο, καθώς το τελευταίο δεν υπάρχει πια. Το πένθος ενέχει πόνο, γιατί υπάρχει έντονη και ανικανοποίητη επένδυση στο αντικείμενο, με την έννοια του πόθου που αναφέραμε αμέσως παραπάνω.

*

Αλλά η αποθέωση της σύνδεσης της μοναξιάς με το άγχος γίνεται στη θεω-

29. Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety, *ό.π.*, σελ. 138-140.

30. Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety, *ό.π.*, σελ. 169-172.

ρία της ψυχιάτρου-ψυχαναλύτριας Melanie Klein. Η μελέτη της με τίτλο *Περί μοναξιάς* είναι η τελευταία μελέτη της ζωής της, είναι ημιτελής και δημοσιεύτηκε τρία χρόνια μετά το θάνατό της, το 1963. Η Klein θεωρεί τη μοναξιά ως ένα πανανθρώπινο και αναπόφευκτο συναίσθημα, ως «πόθο για μια ακατόρθωτη, τέλεια εσωτερική κατάσταση», που πηγάζει από τα παρανοειδή και καταθλιπτικά άγχη. Γράφει³¹:

[...] η πρώιμη συναισθηματική ζωή χαρακτηρίζεται από τις επαναλαμβανόμενες εμπειρίες της απώλειας και της επαναπόκτησης. Κάθε φορά που η μητέρα δεν είναι παρούσα, το βρέφος νιώθει ότι την έχει χάσει, είτε γιατί έχει πάθει κακό είτε γιατί έχει μετατραπεί σε διώκτη. Το συναίσθημα ότι η μητέρα έχει χαθεί είναι ανάλογο με το φόβο του θανάτου της. Εξαιτίας της ενδοβολής, ο θάνατος της εξωτερικής μητέρας σημαίνει επίσης την απώλεια του εσωτερικού καλού αντικειμένου και αυτό ενισχύει το φόβο του βρέφους για το δικό του θάνατο. Αυτά τα άγχη και τα συναισθήματα κορυφώνονται στο στάδιο της καταθλιπτικής θέσης, ωστόσο ο θάνατος παίζει το ρόλο του στη μοναξιά καθόλη τη διάρκεια της ζωής.

Η απώλεια από την οποία απορρέει το καταθλιπτικό συναίσθημα είναι η μη αναστρέψιμη απώλεια της πρωταρχικής στενής επαφής του ασυνείδητου της μητέρας με το ασυνείδητο του παιδιού, δηλαδή της επαφής σε προ-λεκτικό επίπεδο. Αυτό το καταθλιπτικό συναίσθημα, μαζί με τον ανικανοποίητο πόθο για μια «κατανόηση χωρίς λόγια» συμβάλλουν στην εμφάνιση της μοναξιάς.

Στη διαδικασία απαρτίωσης του εγώ εμφανίζεται σύγκρουση ανάμεσα στην αναζήτηση της απαρτίωσης, που θα προστατεύσει το εγώ από τις καταστροφικές ενορμήσεις και στο φόβο της απαρτίωσης, καθώς αυτές οι ενορμήσεις μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο το καλό αντικείμενο και τα καλά στοιχεία του εαυτού. Αυτή η επώδυνη διαδικασία βιώνεται ως κατάσταση κατά την οποία είναι κανείς μόνος του, με το κακό κομμάτι του εαυτού του.

Όσο πιο αυστηρό είναι το Υπερεγώ, τόσο πιο μεγάλη είναι η μοναξιά. Το Υπερεγώ δεν συγχωρεί τις καταστροφικές ενορμήσεις και υποδαυλίζει τα παρανοειδή και καταθλιπτικά άγχη.

Υπάρχουν βέβαια παράγοντες που περιορίζουν τη μοναξιά, όπως: το αίσθημα του καλού και της εμπιστοσύνης στο αντικείμενο και στον εαυτό, η αυξανόμενη απαρτίωση του εγώ, η ανάμνηση της χαράς από την παρουσία της μητέρας,

31. Klein, M. (1975). On the sense of loneliness. In M. Klein, *Envy and gratitude and other works 1946-1963* (pp. 300-313). New York: Free Press (original article published 1963), σελ. 304.

η ευγνωμοσύνη και η γενναιοδωρία. Αλλά η μοναξιά δεν εξαλείφεται ποτέ. Στο τέλος της ζωής της η Klein ήταν σε θέση να δηλώσει³²:

Μολονότι η μοναξιά είναι δυνατόν να μειωθεί σημαντικά ή να αυξηθεί εξαιτίας των εξωτερικών επιδράσεων, δεν είναι δυνατόν ποτέ να εξαλειφθεί τελείως, γιατί η ώθηση προς την απαρτίωση, καθώς και ο πόνος που βιώνεται στη διαδικασία της απαρτίωσης απορρέουν από εσωτερικές πηγές, που παραμένουν σε ισχύ καθόλη τη διάρκεια της ζωής.

Ο άνθρωπος υιοθετεί άμυνες κατά της μοναξιάς, όπως: η υπερβολική εξάρτηση, η άρνηση της εξάρτησης, η εξιδανίκευση του παρελθόντος (για τους μεγαλύτερους) και του μέλλοντος (για τους μικρότερους), η άρνηση της ίδιας της μοναξιάς.

*

Την κλαϊνική θέση «να είναι κανείς μόνος του με το κακό κομμάτι του εαυτού του» επέκτεινε ο ψυχίατρος-ψυχαναλυτής Wilfred Ruprecht Bion³³. Ομαλή ανάπτυξη, κατά τον Bion³⁴, σημαίνει ότι η μητέρα, ως υποδοχέας, περιέχον, μπορεί να δεχθεί το άγχος και την επιθετικότητα που το βρέφος προβάλλει σε αυτήν (περιεχόμενο)³⁵, να τα αντέξει και, με τη διαδικασία της μητρικής ρέμβης, να τα επιστρέψει τροποποιημένα, αποτοξινωμένα, σε μορφή που μπορούν να γίνουν ανεκτά και να τους αποδοθεί νόημα από το βρέφος. Αυτό θα οδηγήσει τα ακατέργαστα (κυρίως σωματικά και αισθητηριακά) στοιχεία, τα στοιχεία βήτα, να μετασχηματιστούν σε στοιχεία άλφα, παράγωγα των εντυπώσεων και των εμπειριών, αποθηκεύσιμα και διαθέσιμα στη σκέψη, στη φαντασία, στη μνήμη, στα όνειρα, γενικά στην εσωτερική, ψυχική ζωή.

Το βρέφος αναμένει το στήθος. Η απουσία του στήθους βιώνεται ως όχι στήθος ή ένα απόν στήθος εντός του βρέφους. Αν η ικανότητα του βρέφους να αντέξει τη ματαίωση είναι επαρκής και ο φθόνος δεν είναι τόσο μεγάλος, το όχι στήθος γίνεται σκέψη, αναπτύσσεται δηλαδή ένα όργανο που σκέπτεται τις σκέψεις. Η εντύπωση ότι το αντικείμενο απουσιάζει καθώς και η ματαίωση προκα-

32. Klein, M. (1975). On the sense of loneliness, *ό.π.*, σελ. 313.

33. Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. In W. R. Bion (1967), *Second thoughts: Selected papers on psycho-analysis* (pp. 93-109). New York: Jason Aronson. Bion, W. R. (1962). A theory of thinking. In W. R. Bion (1967), *Second thoughts: Selected papers on psycho-analysis* (pp. 110-119). New York: Jason Aronson. και Bion, W. R. (1977). *Seven servants: Four works by Wilfred R. Bion*. New York: Jason Aronson.

34. Bion, W. R. (1977). *Seven servants: Four works by Wilfred R. Bion*, *ό.π.*

35. Με τις έννοιες περιέχον-περιεχόμενο ο Bion επεκτείνει την έννοια του κρατήματος, το οποίο εισηγήθηκε ο Winnicott (βλέπε το υποκεφάλαιο *Η μόνωση ή ενεργητική μοναξιά*).

λούν στο βρέφος ένα πρόβλημα προς επίλυση, το οποίο συνιστά τις απαρχές της σκέψης και της μάθησης από την εμπειρία. Αν όμως η ικανότητα να αντέξει τη ματαίωση είναι μικρή και ο φθόνος του μεγάλος, τότε το όχι στήθος αναγκάζει το βρέφος να επιλέξει ανάμεσα στη φυγή από ή στην τροποποίηση της ματαίωσης. Αυτό που θα έπρεπε να έχει γίνει σκέψη, γίνεται ένα κακό αντικείμενο, από το οποίο το βρέφος πρέπει να απαλλαγεί και αυτό είναι δυνατόν μέσω της υπερβολικής προβολικής ταύτισης.

Όταν η προβολή του άγχους και της επιθετικότητας δεν γίνει αποδεκτή από τη μητέρα (την αρνείται ή γίνεται θύμα της), το άγχος του θανάτου επανενοβάζεται από το βρέφος όχι σε ανεκτή μορφή, αλλά σαν ένας ακατανόμαστος τρόμος³⁶. Η ρεαλιστική προβολική ταύτιση δεν λειτουργεί, αντίθετα το άτομο έχει την ανάγκη για υπερβολική προβολική ταύτιση όταν κυριαρχούν οι ενορμήσεις του θανάτου. Μισεί το συναίσθημά του, επειδή η ανώριμη ψυχική δομή του δεν μπορεί να το περιέξει, αλλά και επειδή το συναίσθημα δίνει ζωή σε αντικείμενα πέραν του εαυτού και τα συνδέει μεταξύ τους. Και εδώ εμφανίζονται οι επιθέσεις στη διαδικασία σύνδεσης³⁷. Ο φθόνος του βρέφους για το ότι η μητέρα διατηρεί την ηρεμία του νου της, την αταραξία της, παρά το μίσος που αυτό της προβάλλει – κατ' αναλογία, ο φθόνος του αναλυόμενου προς τον αναλυτή που μπορεί να ενδοβάλλει τις προβολικές ταυτίσεις του πρώτου – τον οδηγούν να επιτίθεται στη λειτουργία της σύνδεσης του ενός αντικειμένου με το άλλο, με μία από τις κύριες εκδηλώσεις την επίθεση στην ίδια τη γλώσσα.

Αντί να συνδέσει το καλό και το κακό σε ένα και το αυτό αντικείμενο, να εγκαθιδρύσει δηλαδή τη συνάφεια, και να σκεφτεί τις σκέψεις, το άτομο αποκόπτει τους συνδέσμους και προτιμά ως λύση να αποφύγει τη ματαίωση, με το να προσπαθεί να απαλλαγεί από τα κακά εσωτερικευμένα αντικείμενα. Η αληθινή επικοινωνία όμως βασίζεται ακριβώς σε αυτή συνάφεια³⁸. Μια τέτοια αναπτυξιακή αποτυχία, στις ρίζες της οποίας ο Bion διαβλέπει πιθανώς και τα εγγενή στοιχεία ιδιοσυγκρασίας του βρέφους και στην έκβαση της οποίας βλέπει την ψύχωση, βλέπει σοβαρά την ικανότητα του ατόμου να διαμορφώνει σχέσεις με εξωτερικά αντικείμενα, αλλά και την ικανότητά του για σκέψη, με την έννοια του στοχασμού πάνω στο κακό, με την έννοια της αναγνώρισης της αυταπάτης παντοδυναμίας, της ίδιας της απουσίας. Με την ενδοβολή όμως ενός προτύπου εμπεριέχης, το άτομο δεν νιώθει μόνο όταν είναι μόνο. Το ίδιο συμβαίνει και με την ικανότητα για σκέψη: το άτομο αναγνωρίζεται ως ύπαρξη από κάποιον άλλον.

*

36. Bion, W. R. (1962). A theory of thinking, *ό.π.*, σελ. 116.

37. Bion, W. R. (1959). Attacks on linking, *ό.π.*, σελ. 105-106.

38. Bion, W. R. (1962). A theory of thinking, *ό.π.*, σελ. 119.

Ένα εύλογο ερώτημα μετά από όλες αυτές τις αναφορές για τη σχέση άγχους-μοναξιάς είναι ποια σχέση υπάρχει ανάμεσα στη μοναξιά και στο άγχος αποχωρισμού. Ας θεωρήσουμε το άγχος αποχωρισμού ως το επώδυνο αίσθημα που βιώνει ο άνθρωπος όταν μια στενή σχέση του με ένα σημαντικό πρόσωπο παύει να υπάρχει ή υπάρχει απειλή ότι θα πάψει να υπάρχει. Η απώλεια του σημαντικού προσώπου μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη, πραγματική ή φαντασιστική.

Επειδή όταν κάνουμε λόγο για άγχος αποχωρισμού, μας έρχεται στο νου ο ψυχίατρος John Bowlby, με τη μνημειώδη τριλογία του *Δεσμός και απώλεια*, δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε σε αυτόν. Το εσωτερικό μοντέλο εργασίας, που είναι μια δυναμική αναπαράσταση του εαυτού, της μορφής δεσμού και των άλλων, υποδηλώνει ότι, στις περιπτώσεις του ασφαλούς δεσμού, περιλαμβάνει μια μορφή διαθέσιμη, που ανταποκρίνεται σε έναν εαυτό δυνητικά αξιαγάπητο, ο οποίος παρότι βιώνει τη μοναξιά παροδικά, δεν παραλύει από αυτήν. Ο Bowlby³⁹ διατυπώνει μια εθολογική ερμηνεία του φόβου της μοναξιάς, σύμφωνα με την οποία αυτός εξυπηρετεί μια φυλογενετικά καθορισμένη λειτουργία: την αυτοπροστασία από πιθανούς κινδύνους και τελικά την επιβίωση του είδους. Για να υποστηρίξει την άποψή του αυτή, ο Bowlby αναφέρεται στην αντίστοιχη συμπεριφορά των ανώτερων θηλαστικών και σε έρευνες που έχουν δείξει ότι ο αριθμός των ατυχημάτων (εντός και εκτός σπιτιού) που συμβαίνουν σε παιδιά και ενήλικους είναι μεγαλύτερος όταν αυτοί είναι μόνοι.

Ο Bowlby θεωρεί ότι ο άνθρωπος, όπως και πολλά είδη ζώων, βιώνουν μια έμφυτη, ενστικτώδη ανάγκη να μη βρίσκονται μόνοι τους και για το λόγο αυτόν εκδηλώνουν συμπεριφορές που οδηγούν στη δημιουργία δεσμών, με πρώτο και καθοριστικό το δεσμό με τη μητέρα, γιατί μόνον έτσι αποφεύγουν τους κινδύνους και εξασφαλίζουν την επιβίωσή τους⁴⁰. «*Homme seul est viande aux loups*», κατά μια γαλλική παροιμία. Η δημιουργία του δεσμού – και η άλλη της όψη, η αποφυγή της απομόνωσης – είναι ένας από τους μηχανισμούς που προκαλούν την εγγύτητα μεταξύ των ανθρώπων, με σκοπό την προστασία της ζωής τους.

Κατά την άποψη του πρωτοπόρου μελετητή της μοναξιάς κοινωνιολόγου Robert Weiss, ο οποίος υιοθετούσε την οπτική της θεωρίας του δεσμού του Bowlby, η μοναξιά «πρέπει να είναι άγχος αποχωρισμού χωρίς αντικείμενο»⁴¹.

39. Bowlby, J. (1973a). Affectional bonds: Their nature and origin. In R. S. Weiss (Ed.), *Loneliness: The experience of emotional and social isolation* (pp. 38-52). Cambridge, MA: MIT Press, σελ. 49.

40. Bowlby, J. (1973a). Affectional bonds: Their nature and origin, *ό.π.*, σελ. 47.

41. Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and applications* (pp. 1-16). San Rafael, CA: Select Press, σελ. 10.

Υπό συνθήκες στρες, ενεργοποιείται το σύστημα του δεσμού και τότε το άτομο θα νιώσει την ανάγκη για την παρουσία της μορφής δεσμού. Αν αυτή η μορφή δεσμού δεν είναι διαθέσιμη, το άτομο θα βιώσει μοναξιά. Ο Weiss διευκρινίζει ότι πρόκειται για τον ενήλικο, πράγμα σύμφωνο με την άποψή του ότι η μοναξιά εμφανίζεται μόνον από την εφηβεία και μετά, καθώς «εγκαταλείπονται οι γονείς ως μορφές δεσμού»⁴². Η άποψη αυτή δεν ισχύει πλέον, πρώτον γιατί η σύγχρονη έρευνα έδειξε ότι ακόμη και τα πολύ μικρά παιδιά βιώνουν μοναξιά και έχουν την ικανότητα να την περιγράψουν με το λόγο⁴³ και, δεύτερον, γιατί στην εφηβεία δεν εγκαταλείπονται οι γονείς ως μορφές δεσμού.

Για άλλους, ο φόβος της μοναξιάς είναι ουσιαστικά το άγχος του αποχωρισμού. Η ψυχίατρος-ψυχαναλύτρια Frieda Fromm-Reichmann υποστήριξε ότι υπάρχει «μια εννοιολογική διάχυση ανάμεσα στο άγχος και στη μοναξιά»⁴⁴, που έχει τις ρίζες της ακριβώς στο φόβο της μοναξιάς. Και πρόσθεσε ότι αυτό που οι ψυχίατροι ονομάζουν άγχος αποχωρισμού θα μπορούσε να περιγραφεί και ως φόβος της μοναξιάς. Συνεχιστές των απόψεων της Fromm-Reichmann υποστήριξαν ότι «ο φόβος της μοναξιάς ίσως οφείλεται εν μέρει στο άγχος αποχωρισμού ή, με άλλους όρους, στο φόβο απώλειας του αντικειμένου»⁴⁵.

Πρόσφατα, ο Quinodoz συνοψίζει ουσιαστικά τις φροϋδικές απόψεις, υποστηρίζοντας ότι στη ρίζα του φόβου της μοναξιάς είναι το άγχος για τον αποχωρισμό και την απώλεια του αντικειμένου, όπως αυτό εδραιώνεται στην παιδική ηλικία και παραμένει άλυτο στα μετέπειτα χρόνια της ζωής⁴⁶. Υποστηρίζει ότι «αποχωρισμός σημαίνει πως το άτομο γνωρίζει σε ποιον έχει επενδύσει, ποιος του λείπει, ποιος είναι ο ίδιος και ποιο συναίσθημα του προκαλεί το πρόσωπο που είναι προσωρινά απόν»⁴⁷. Αυτό υποδηλώνει ότι η διαφοροποίηση προηγείται του αποχωρισμού, άρα ο αποχωρισμός και η συνακόλουθη εμπειρία της μοναξιάς βιώνονται μόνον όταν το αντικείμενο εκλαμβάνεται ως χωριστό από το υποκείμενο.

42. Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research, *ό.π.*, σελ. 90.

43. Σχετικές έρευνες είναι π.χ. Galanaki, E. P. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioural Development*, 28(5), 435-443· και Hymel, S., Tarulli, D., Hayden Thomson, L., Terrell-Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 80-106). Cambridge, MA: Cambridge University Press.

44. Fromm-Reichmann, F. (1990). Loneliness, *ό.π.*, σελ. 327.

45. Mendelson, M. D. (1990). Reflections on loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, 26, 330-355, σελ. 336.

46. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, *ό.π.*, σελ. 3-13.

47. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, *ό.π.*, σελ. 25.

*

Συμπερασματικά για τη σχέση άγχους και μοναξιάς, το άγχος και η μοναξιά είναι εμπειρίες επικαλυπτόμενες, αν και όχι ταυτόσημες. Ο συνδετικός κρίκος τους είναι ο αποχωρισμός από το αντικείμενο που, όταν είναι μόνιμος, συνιστά απώλεια του αντικειμένου. Η φυσική ή ψυχική απουσία του αντικειμένου βιώνεται ως απειλή από το υποκείμενο, εντός του οποίου κινητοποιείται το άγχος ως σήμα αυτού του κινδύνου. Η επίγνωση της απουσίας οδηγεί στην εμπειρία της μοναξιάς. Απαραίτητη προϋπόθεση για να συμβούν τα παραπάνω είναι να έχει επενδυθεί το αντικείμενο.

Αλλά το άγχος αποχωρισμού, ή το καταθλιπτικό άγχος της απώλειας του αντικειμένου και ακόμη περισσότερο της αγάπης του αντικειμένου φαίνεται να έρχονται λίγο αργότερα στην αναπτυξιακή ακολουθία. Προηγούνται χρονικά άλλα άγχη, και αυτά οικουμενικά όπως φαίνεται, αλλά αρχαϊκά, όπως είναι το άγχος του αφανισμού, του κατακερματισμού, της απώλειας της ακεραιότητας του εγώ και το παρανοειδές άγχος της καταδίωξης από το κακό αντικείμενο. Υπάρχουν βέβαια διαφορές ως προς την έννοια αυτών των ειδών άγχους. Για παράδειγμα, ο Freud δεν συνδέει το αίσθημα του αβοήθητου με την ενόρμηση του θανάτου, ενώ η Klein υποστηρίζει ότι το πρώτο άγχος είναι ο φόβος του εγώ να μην αφανιστεί από την ενόρμηση του θανάτου. Πάντως, οπωσδήποτε υποδηλώνεται μια αναπτυξιακή πορεία στη βίωση τόσο του άγχους όσο και της μοναξιάς: από το δίλημμα «ν' αγαπά κανείς ή να μην αγαπά» στο καταθλιπτικό δίλημμα «ν' αγαπά κανείς ή να μισεί» από το κενό που ταυτόχρονα συνιστά άρνηση της απουσίας, στο πένθος για την αναγνώριση της απουσίας και για το ότι τα αντικείμενα μπορεί να έρχονται και να φεύγουν. Ή, με άλλα λόγια, από τη δυαδική σχέση (σχέση με τη μητέρα) κατά την προ-γεννητική φάση, στην τριαδική σχέση (ζεύγος και παιδί), η οποία ενέχει το οιδιπόδειο κατά τη γεννητική φάση.

Ναρκισσισμός και μοναξιά

Σε μια πρωταρχική κατάσταση, αν αυτή υπήρξε ποτέ, το εγώ με την έννοια του εαυτού ήταν αύταρκες γιατί ήταν πλήρες. Περιείχε το ίδιο το αντικείμενο. Αυτό σημαίνει ότι δεν του έλειπε τίποτε, ότι δεν ποθούσε τίποτε. Ο Freud έγραφε ότι «αρχικά το εγώ περιέχει τα πάντα, αργότερα διαχωρίζει έναν εξωτερικό κόσμο από αυτό»⁴⁸. Αλλά στην κατάσταση αυτή δεν μπορεί να μείνει κανείς για πολύ. Πρέπει να οδεύσει προς την επιλογή αντικειμένου.

48. Freud, S. (1961). Civilization and its discontents. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 21, pp. 57-145). London: Hogarth Press (original work published 1930), σελ. 68.

Η έννοια του ναρκισσισμού πέρασε αρκετές περιπέτειες στα κείμενα του Freud. Η προβληματική αφορά το αν υπάρχει μια αρχική, μη αντικειμενότροπος κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από παντελή απουσία σχέσεων με το αντικείμενο, καθώς και εάν ο αυτοερωτισμός και ο πρωτογενής ναρκισσισμός είναι διακριτές φάσεις, ή ο πρωτογενής ναρκισσισμός είναι ένα στάδιο προγενέστερο της συγκρότησης του εγώ. Οι ψυχχαναλύτες Laplanche και Pontalis⁴⁹ επισημαίνουν ότι ο πρωτογενής ναρκισσισμός δεν μπορεί να χαρακτηρίσει ένα στάδιο χωρίς αντικείμενο, καθώς εξ ορισμού προϋποθέτει μια κατοπτρική σχέση (βλέπε και στάδιο του καθρέπτη στη θεωρία του Lacan⁵⁰) και μας υπενθυμίζουν ότι άλλοι μελετητές υποστηρίζουν την ύπαρξη αντικειμενότροπων σχέσεων από την αρχή της ζωής, για παράδειγμα ο Balint με την πρωτογενή αγάπη του αντικειμένου⁵¹.

Στο πασίγνωστο χωρίο του από το δοκίμιό του περί ναρκισσισμού, ο Freud γράφει⁵²:

Από εδώ μπορεί κανείς να αποτολμήσει να αγγίζει το ερώτημα: τι είναι αυτό που κάνει γενικά αναγκαίο για την ψυχική μας ζωή να υπερβεί τα όρια του ναρκισσισμού και να τοποθετήσει τη λίμπιντο σε αντικείμενα. Η απάντηση που απορρέει από τη συλλογιστική μας θα ήταν και πάλι ότι η ανάγκη αυτή εμφανίζεται όταν η επένδυση του εγώ με λίμπιντο ξεπερνά έναν ορισμένο βαθμό. Ο έντονος εγωϊσμός είναι μια προστασία απέναντι στις ασθένειες, αλλά σε τελική ανάλυση πρέπει να αρχίσουμε να αγαπάμε για να μην αρρωστήσουμε και είμαστε προορισμένοι να αρρωστήσουμε αν, ως συνέπεια ματαιώσεων, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε.

Ο ναρκισσισμός είναι γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης. Ο Αδάμ της Βίβλου όμως δεν ήταν «καλό» να είναι μόνος και ο Νάρκισσος της ελληνικής μυθολογίας οδηγήθηκε στο μαρασμό και το θάνατο. Η ανθρώπινη α-τέλεια είναι το κίνητρο που μας ωθεί στην κοινωνικότητα.

49. Laplanche, J. & Pontalis, J.-B. (1986). *Λεξιλόγιο της ψυχανάλυσης* (Β. Καψαμπέλης, Λ. Χαλκούση, Α. Σκούλικα, & Π. Αλούπης, μετάφ.). Αθήνα: Κέδρος (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1967), σελ. 332-334.

50. Lacan, J. (1977). The mirror stage as formative of the function of the I as revealed in psychoanalytic experience. *Écrits: A selection* (A. Sheridan, Trans.) (pp. 1-7). London: Tavistock (original work published 1966).

51. Balint, M. (1953). *Primary love and psychoanalytic technique*. New York: Liveright.

52. Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 67-102). London: Hogarth Press (original work published 1914), σελ. 85.

*

Στο ζοφερό κλίμα των παραμονών του Β' Παγκόσμιου Πολέμου, ο Αμερικανός ψυχίατρος-ψυχχαναλυτής Gregory Zilboorg θα συνδέσει το ναρκισσισμό με τη μοναξιά στο δοκίμιό του με τίτλο «Μοναξιά»⁵³. *Ναρκισσισμός – μεγαλομανία – εχθρότητα* είναι το τρίπτυχο που έχει τις ρίζες του στη βρεφική ηλικία. Ο γεννήτορας δεν μαθαίνει στο βρέφος τίποτε για τον έξω κόσμο, δεν το καθοδηγεί να κάνει έλεγχο σε σχέση με την πραγματικότητα. Διά βίου θα έχει ανάγκη να το αγαπούν και να το θαυμάζουν, με μια «ανήμπορη» εχθρότητα για τους άλλους που δεν ικανοποιούν απόλυτα τις ανάγκες του, ανήμπορη γιατί δεν βρίσκει καμία ανταπόκριση παρά την εχθρότητα των άλλων. Ο Zilboorg γράφει⁵⁴:

Ο άνθρωπος που νιώθει μια φυσιολογική νοσταλγία μοιάζει να λέει: «Δεν έχω κανένα να αγαπώ και νιώθω λύπη και μοναξιά: νιώθω σχεδόν απελπισμένος, αλλά βαθιά μέσα μου γνωρίζω πως η θλίψη μου είναι μόνο παροδική. Θα ξανακερδίσω το πρόσωπο που αγαπώ, ή αργά ή γρήγορα θα βρώ κάποιον άλλον για να αγαπήσω». Αντίθετα, ο άνθρωπος που νιώθει ναρκισσιστική μοναξιά μοιάζει να λέει: «Αγαπώ βαθιά τον εαυτό μου, όπως τον αγαπούσα στο παρελθόν και όπως θα τον αγαπώ πάντα' αλλά δεν υπάρχει γύρω μου κανείς να με αγαπά και κανείς να μου μιλήσει και να μου πει πόσο πολύ αξίζω να αγαπώ εγώ τον εαυτό μου και να με αγαπούν οι άλλοι: γι' αυτό είμαι τόσο απελπισμένα μόνος και αβοήθητος».

*

Ο ναρκισσισμός της βρεφικής ηλικίας συναντά τα μειονεκτήματα της γονεϊκής φροντίδας. Η άποψη του ψυχιάτρου-ψυχχαναλυτή Heinz Kohut⁵⁵ είναι ότι το παιδί αντικαθιστά την τραυματισμένη τελειότητά του με τον *μεγαλειώδη* εαυτό και με την απόδοση της τελειότητας σε ένα θαυμαστό, παντοδύναμο αντικείμενο – ουσιαστικά μεταβατικό εαυτο-αντικείμενο – το *εξιδανικευμένο γονεϊκό είδωλο*. Αν οι γονείς επιτελούν σωστά τη λειτουργία του *καθρεφτίσματος* και αν απογοητεύουν σταδιακά το παιδί τους, ο *μεγαλειώδης* εαυτός, αφού εκδιπλωθεί, θα ουδετεροποιηθεί και θα εγκαθιδρυθεί, μέσω της ενσωμάτωσης των τροποποιημένων πλέον γονεϊκών εικόνων στο σύστημα αξιών και ιδανικών του παιδιού, η *εξιδανίκευση του υπερεγώ*. Η μοναξιά πάντα θα υπάρχει, διότι, όπως γράφει ο Kohut, «εφόσον όλη η ευτυχία και η δύναμη ενυπάρχουν τώρα στο *εξιδανικευμένο αντικείμενο*, το παιδί νιώθει άδειο και αδύναμο όταν αποχωρίζεται το

53. Zilboorg, G. (1938, January). Loneliness. *Atlantic Monthly*, 45-54.

54. Zilboorg, G. (1938, January). Loneliness, *ό.π.*, σελ. 48.

55. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.

αντικείμενο αυτό και προσπαθεί, επομένως, να διατηρεί μια κατάσταση συνεχούς ένωσης με αυτό»⁵⁶.

Πότε η μοναξιά θα γίνει φοβερό αίσθημα απομόνωσης; Όταν ο μεγαλειώδης εαυτός δεν ουδετεροποιηθεί, εξαιτίας της έλλειψης ενσυναίσθησης των γονέων, η οποία μπορεί να συναντήσει ενίοτε την εγγενή συναισθηματική ψυχρότητα του βρέφους. Δεν εγκαθιδρύεται το εξιδανικευμένο γονεϊκό είδωλο και συμβαίνει κατήλωση στα πρωταρχικά στάδια του ερωτικού (σωματικού) εαυτού και στα αρχαϊκά στάδια του μεγαλειώδους εαυτού. Ο φόβος της απομόνωσης μέσω της εμπειρίας του μη ρεαλιστικού μεγαλείου είναι κύριο χαρακτηριστικό της ναρκισσιστικής διαταραχής, αλλά η απομόνωση είναι αναγκαία για την προστασία της προσωπικότητας. Ιδού το όνειρο ενός ασθενή του Kohut που είχε βιώσει επανειλημμένες απώλειες αντικειμένων στη βρεφονηπιακή ηλικία⁵⁷:

Ονειρεύτηκε πως ήταν μόνος στο σπίτι και, με τα σύνεργα του ψαρέματος στο πλάι του, κοίταζε έξω από το παράθυρο. Μες από το παράθυρο έβλεπε να κολυμπούν πολλά ψάρια, μεγάλα και μικρά και πολύ όμορφα, και λαχταρούσε να τα ψαρέψει. Συνειδητοποίησε όμως ότι το σπίτι του ήταν στον πάτο μιας λίμνης και, αν άνοιγε το παράθυρο για να ψαρέψει, τα νερά της λίμνης θα πλημμύριζαν το σπίτι και θα τον έπνιγαν.

Το παιδί παραμένει κατηλωμένο σε μια αρχαϊκή εξιδανικευμένη μορφή, η ψυχική δομή του είναι ελλειμματική, βιώνει όχι πόθο, αλλά πείνα για τα αντικείμενα. Τα αντικείμενα δεν έχουν την πραγματική τους έννοια, γιατί το υποκείμενο δεν τα αγαπά για τα χαρακτηριστικά τους, αλλά τα χρειάζεται για να αντικαταστήσει λειτουργίες της ψυχικής του δομής που δεν έχουν εγκαθιδρυθεί στην παιδική του ηλικία. Και ο Kohut προσθέτει⁵⁸:

Η αντίθεση στο ναρκισσισμό δεν είναι η σχέση με το αντικείμενο, αλλά η αγάπη για το αντικείμενο. Η αφθονία των σχέσεων ενός ατόμου με αντικείμενα, με την έννοια του παρατηρητή του κοινωνικού πεδίου, μπορεί να υποκρύπτει τη ναρκισσιστική εμπειρία του κόσμου των αντικειμένων. Και η επιφανειακή απομόνωση και μοναξιά ενός προσώπου μπορεί να είναι το πλαίσιο για μια πληθώρα επενδύσεων σε αντικείμενα.

Άτομα δημιουργικά (π.χ. στην τέχνη), σε περιόδους ανακαλύψεων, έχουν

56. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*, ό.π., σελ. 37.

57. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*, ό.π., σελ. 307.

58. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*, ό.π., σελ. 228.

ανάγκη, υποστήριξε ο Kohut⁵⁹, να έλθουν σε στενή επαφή με ένα αντικείμενο, που θεωρούν παντοδύναμο, μια μορφή με την οποία θα μπορούσαν, έστω προσωρινά, να συγχωνευθούν. Οι ανακαλύψεις οδηγούν το άτομο σε μοναχικές, ανεξερεύνητες περιοχές και το κάνουν να νιώθει ενθουσιασμό και φόβο, που συνιστά τραυματική επανάληψη του αντίστοιχου βρεφικού φόβου.

*

Κατά τον ψυχίατρο-ψυχαναλυτή Otto Kernberg⁶⁰, αν δεν συμβεί η διαφοροποίηση εαυτού-άλλου και η απαρτίωση των ενορμήσεων στο τέλος της βρεφικής ηλικίας, το υποκείμενο βιώνει την εσωτερική εγκατάλειψή του από τα αντικείμενα ή την απώλειά τους. Γονεϊκές μορφές που δεν παρέχουν ζεστασιά, που εκφράζουν αδιαφορία έως επιθετικότητα (καλυμμένη), που χρησιμοποιούν το παιδί με τρόπο ψυχρό και επιθετικό για να ικανοποιήσουν τις δικές τους ναρκισσιστικές ανάγκες, βρίσκονται στη ρίζα της ναρκισσιστικής διαταραχής. Το παιδί προχωρά στην άμυνα της συγχώνευσης του ιδανικού εαυτού, του ιδανικού αντικειμένου και του πραγματικού εαυτού, η οποία όμως βαίνει παράλληλα με την καταστροφή των εσωτερικών και των εξωτερικών αντικειμένων. Έτσι προκύπτει η αίσθηση του κενού.

Αλλά ο Kernberg είναι αισιόδοξος. Για το τελευταίο στάδιο ανάπτυξης των αντικειμενότροπων σχέσεων, το οποίο ονομάζει σταθεροποίηση του υπερεγώ και απαρτίωση του εγώ, γράφει⁶¹:

Ένας αρμονικός κόσμος εσωτερικευμένων αναπαραστάσεων των αντικειμένων, ο οποίος περιλαμβάνει όχι μόνο τους σημαντικούς άλλους από την οικογένεια και το άμεσο φιλικό περιβάλλον, αλλά και μια κοινωνική ομάδα και μια πολιτισμική ταυτότητα, συνιστά έναν ολοένα επεκτεινόμενο εσωτερικό κόσμο που παρέχει αγάπη, επανεπιβεβαίωση, υποστήριξη και καθοδήγηση εντός του αντικειμενότροπου συστήματος του εγώ. Ένας τέτοιος εσωτερικός κόσμος, με τη σειρά του, βαθαίνει τις τρέχουσες αλληλεπιδράσεις με τους άλλους. Σε περιόδους κρίσης, όπως είναι η απώλεια, η εγκατάλειψη, ο αποχωρισμός, η αποτυχία και η μοναξιά, το άτομο μπορεί προσωρινά να επιστρέψει στον εσωτερικό του κόσμο με τον τρόπο αυτόν, ο ενδοψυχικός και ο διαπροσωπικός κόσμος σχετίζονται ο ένας με τον άλλο και αλληλοενισχύονται.

59. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*, ό.π., σελ. 316.

60. Kernberg, O. (1976). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.

61. Kernberg, O. (1976). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*, ό.π., σελ. 73.

*

Μια άλλη άποψη για τις πιθανές στάσεις ζωής που μπορεί να υιοθετήσει ο άνθρωπος όταν βρεθεί ενώπιον της τραυματικής ανακάλυψης ότι η πρωτογενής αρμονία έφθασε στο τέλος της και ότι τα αντικείμενα έχουν μια ανεξάρτητη, χωριστή ύπαρξη, είναι αυτή του ψυχιάτρου-ψυχανάλυτη Michael Balint. Ο Balint επινόησε τους όρους *οκνόφιλος* και *φιλοβάτης* για να περιγράψει τις δύο ακραίες στάσεις ζωής, στο ενδιαμέσο των οποίων είμαστε οι περισσότεροι άνθρωποι⁶². Ο *οκνόφιλος* (από το ρήμα *οκνέω* που σημαίνει *διστάζω*) έχει την τάση να «γαντζώνεται» στα αντικείμενα, δεν τα βλέπει χωριστά από τον εαυτό του, τα αγαπά υπερβολικά αλλά και τα μισεί και, παρά την αμφιθυμία του, νιώθει ασφαλής μόνο όταν μπορεί να τα αγγίζει, καθώς «είναι μόνος στους άδειους χώρους ανάμεσα στα αντικείμενα»⁶³. Ο *φιλοβάτης* (κατά το *ακροβάτης*) αναζητά τις περιπέτειες κάθε είδους, δεν θέλει να βασίζεται στα αντικείμενα, «ζει στις φιλικές εκτάσεις, που είναι περισσότερο ή λιγότερο διάσπαρτες από επικίνδυνα και απρόβλεπτα αντικείμενα»⁶⁴. Και, ενώ μισεί τα αντικείμενα, ταυτόχρονα έχει ανάγκη να νιώθει ότι υπάρχουν στη ζωή του, μόνο που τα αντιμετωπίζει ως «εξαρτήματα», ως «οκνοφιλικά αντικείμενα». Ο *οκνόφιλος* αποφεύγει τους άδειους από αντικείμενα χώρους, ενώ ο *φιλοβάτης* συχάζει σε αυτούς.

Ωστόσο, δεν πρόκειται για δύο αντίθετους τύπους, καθώς και οι δύο προκύπτουν από την αρχαϊκή φάση της πρωτογενούς αγάπης, ως αντίδραση (και άρνηση) προς ορισμένα μη αποδεκτά από αυτούς στοιχεία της πραγματικότητας. Ούτε και στο θέμα της μοναξιάς είναι τόσο αντίθετοι. Και αυτό, γιατί ακόμη και ο *φιλοβάτης* που επιδιώκει τις άδειες εκτάσεις, έχει ανάγκη να γνωρίζει ότι υπάρχουν στη ζωή του αντικείμενα που τον περιμένουν να επιστρέψει μετά από τις περιπετειώδεις εξορμήσεις του, άρα υπάρχει και σε αυτόν, όπως και στον *οκνόφιλο*, ο φόβος της μοναξιάς. Επιπλέον, μπορεί ο *οκνόφιλος* να θέλει να κρατιέται διαρκώς από κάπου, να μην έχει άδεια χέρια, να μην είναι απολύτως μόνος, αλλά και ο *φιλοβάτης* έχει πολύτιμη και απαραίτητη συντροφιά στις εξορμήσεις του τα σύμβολα της ασφάλειας, τα *οκνοφιλικά αντικείμενα*.

*

Βασισμένος στις φροϋδικές θέσεις για το άγχος αποχωρισμού, ο Quinodoz τονίζει⁶⁵ ότι το άγχος αποχωρισμού είναι ένα από τα εμπόδια για την αποχώρηση

62. Balint, M. (1959). *Thrills and regressions*. New York: International Universities Press.

63. Balint, M. (1959). *Thrills and regressions*, ό.π., σελ. 34.

64. Balint, M. (1959). *Thrills and regressions*, ό.π., σελ. 34.

65. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, ό.π., σελ. 29.

της ναρκισσιστικής ταύτισης, καθώς αυτό το άγχος βιώνεται κυρίως ως απώλεια (ή απειλή απώλειας) του ίδιου του εγώ. Το υποκείμενο επιθυμεί μια χειροπιαστή, συγκεκριμένη κατοχή του αντικειμένου, δηλαδή βιώνει τα σύμβολα ωσάν να είναι το ίδιο το αντικείμενο και αρνείται την απουσία του. Ως εκ τούτου, αντιδρά στον αποχωρισμό αναζητώντας υποκατάστατες σχέσεις με αντικείμενα, οι οποίες έχουν χαρακτήρα συγκεκριμένο. Προβάλλει μέρη του εγώ του ή των εσωτερικών αντικειμένων στα αντικείμενα αυτά και ταυτίζεται με αυτά (προβολική ταύτιση). Οι προβολές γίνονται σε εξωτερικά αντικείμενα (π.χ. εκδραμάτιση), ή σε εσωτερικά αντικείμενα (κατάθλιψη, υποχονδρία, σωματοποίηση). Αλλά αυτό δεν σημαίνει αληθινή αγάπη, «γιατί είναι δυνατόν το υποκείμενο να αγαπά γνήσια ένα αντικείμενο μόνο αν έχει αποκηρύξει την κατοχή του και έχει προετοιμαστεί να του αποδώσει την ελευθερία του», γράφει ο Quinodoz⁶⁶.

*

Συμπερασματικά για τη σχέση ναρκισσισμού και μοναξιάς, ο ναρκισσισμός, ως αίσθηση παντοδυναμίας και ως διατήρηση της ταύτισης με το αντικείμενο, προστατεύει το βρέφος από την τρομακτική αίσθηση ότι είναι αδύναμο, μόνο, αβοήθητο. Η παθολογία του ναρκισσισμού συνδέεται με τις αντικειμενότροπες σχέσεις. Οι γεννήτορες είτε διόγκωσαν το ναρκισσισμό του απογόνου τους εκμηδενίζοντας τις ματαιώσεις και αποθαρρύνοντας τον έλεγχο σε σχέση με την πραγματικότητα, είτε, με την απουσία ή ανεπάρκειά τους, γκρέμισαν πρόωρα και απότομα το προστατευτικό τείχος της παντοδυναμίας.

Το άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή δεν βιώνει αληθινή μοναξιά. Παρπαίει ανάμεσα στην απόλυτη αυτάρκεια και στην άρνηση της εξάρτησης από τη μια πλευρά και από την άλλη στη βαθύτατη απομόνωση με το αίσθημα του κενού και της ματαιότητας. Η άρνηση της ώριμης εξάρτησης προστατεύει τον εξαιρετικά ευάλωτο εσωτερικό του κόσμο και εκφράζεται ως τάση απόσυρσης από τις σχέσεις. Ταυτόχρονα όμως, το άτομο αρνείται την απουσία, αρνείται να δεχτεί ότι τα αντικείμενα έχουν δική τους, χωριστή ύπαρξη. Έχει ανάγκη τις καθημερινές σχέσεις και προβαίνει σε ναρκισσιστικές ταυτίσεις με τα αντικείμενα, οι οποίες εκφράζουν τον τρομακτικό φόβο της απομόνωσης. Το αντικείμενο της ταύτισης, αργά ή γρήγορα, αποτυγχάνει να ανταποκριθεί στις εξωπραγματικές προσδοκίες του υποκειμένου. Τότε το υποκείμενο βιώνει ανεξέλεγκτη οργή και βαθιά απόγνωση για αυτή την έλλειψη κατανόησης. Κανείς δεν τον καταλαβαίνει, δεν τον βοηθά, δεν τον αγαπά αληθινά. Ο ίδιος αδυνατεί να μεταδώσει την εμπειρία της μοναξιάς στους άλλους, εκτός και αν διαθέτει ένα ιδιαίτερο ταλέντο.

66. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, ό.π., σελ. 32.

Αυτό θα του επιτρέψει να κάνει τους άλλους κοινωνούς της απομόνωσής του στο προσωπικό του, άυταρκες σύμπαν. Αλλά αυτό είναι η μόνη εξαίρεση.

Όψεις της παθολογίας της μοναξιάς

Η μεγαλύτερη οδύνη προέρχεται από τις σχέσεις, υποστήριζε ο Freud στη μελέτη του *Ο πολιτισμός πηγής δυστυχίας*. Έγγραφε⁶⁷:

Η ηθελημένη απομόνωση, η αποστασιοποίηση από τους άλλους ανθρώπους, είναι η πιο άμεση και γρήγορη προστασία από τη δυστυχία που είναι δυνατόν να προκύψει από τις ανθρώπινες σχέσεις. Η ευτυχία που επιτυγχάνει κανείς μέσω αυτής της οδού είναι, όπως βλέπουμε, η ευτυχία της ησυχίας. Ενάντια στον απειλητικό εξωτερικό κόσμο, ο μόνος τρόπος για να υπερασπιστεί κανείς τον εαυτό του είναι να αποστρέψει το πρόσωπό του από αυτόν, αν θέλει να καταλήξει μόνος του σε μια λύση.

Αλλά σε ορισμένους ανθρώπους η αποστροφή είναι τρόπος ζωής. Είναι η σχιζοειδής κατάσταση, την οποία ανέλυσε ιδιοφυώς ο ψυχίατρος-ψυχαναλυτής W.R.D. Fairbairn. Διαφοροποιούμενος από τον Freud, υποστήριζε ότι «ο έσχατος στόχος της λίμπιντο είναι το αντικείμενο»⁶⁸ και όχι η ηδονή και ότι «η βασική θέση της ψυχικής είναι σταθερά η σχιζοειδής θέση»⁶⁹. Το εγώ είναι διαιρεμένο, υπάρχει ένας εσωτερικός διχασμός.

Στη φάση της βρεφικής εξάρτησης, στο προ-οιδιπόδειο στοματικό στάδιο, αν το λιβιδινικό αντικείμενο είναι αποστερητικό (κτητικό, αδιάφορο ή και τα δύο μαζί), το παιδί νιώθει άδειο, κενό, ότι έχει αδειάσει τη μητέρα, άρα βιώνει άγχος για την καταστροφή του αντικειμένου. Τότε παλινδρομεί σε μια σχέση με τη μητέρα ως μερικό αντικείμενο, την οποία ο Fairbairn ονόμασε αποπροσωποποίηση του αντικειμένου και απο-συναισθηματοποίηση της σχέσης με το αντικείμενο⁷⁰. Είναι πιθανό και η μητέρα να έχει σχιζοειδή χαρακτηριστικά: η γέννηση του παιδιού της να βιώνεται από την ίδια ως άδειασμα του περι-

67. Freud, S. (1961). *Civilization and its discontents*, ό.π., σελ. 77.

68. Fairbairn, W. R. D. (1952). A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. In W. R. D. Fairbairn, *Psychoanalytic studies of personality* (pp. 28-58). London: Tavistock Publications (original article published 1941), σελ. 31.

69. Fairbairn, W. R. D. (1952). Schizoid factors in the personality. In W. R. D. Fairbairn, *Psychoanalytic studies of personality* (pp. 3-27). London: Tavistock Publications (original article published 1940), σελ. 8.

70. Fairbairn, W. R. D. (1952). Schizoid factors in the personality, ό.π., σελ. 14.

εχομένου της και, αμυντικά, να συμπεριφέρεται στο παιδί της σα να είναι αυτό ακόμη μέρος του εαυτού της.

Στην καθήλωση του παιδιού στον πρωτογενή ναρκισσισμό (ταύτιση με το εξωτερικό αντικείμενο), το άγχος αποχωρισμού είναι έντονο και εκδηλώνεται ως φόβος απομόνωσης. Με την πάροδο του χρόνου, εγκαθιδρύεται μια προσωπικότητα ατόμου που δεν εκφράζει τα συναισθήματά του, γιατί φοβάται ότι θα μείνει άδειο, που νιώθει την ανάγκη για «μια περίοδο ηρεμίας και μόνωσης, ώστε η εσωτερική αποθήκη του συναισθήματος να βρει ευκαιρία να εφοδιαστεί ξανά»⁷¹. Οι άλλοι το αντιλαμβάνονται ως μυστηριώδες, απόμακρο, εσωστρεφές, «κλειστό», έως απάνθρωπο.

Συχνά οι πνευματικές αξίες αντικαθιστούν τις συναισθηματικές, λαμβάνει χώρα η διανοητικοποίηση. Το άτομο υπερεκτιμά, με τρόπο μυστικό, τον εσωτερικό του κόσμο. Νιώθει έντονη την ανάγκη για μυστικότητα, γιατί βιώνει ενοχή ότι έχει κλέψει τα εσωτερικευμένα αντικείμενα, αλλά και γιατί φοβάται μην τα απωλέσει, καθώς είναι τόσο πολύτιμα όσο και η ζωή του, άρα νιώθει και άγχος, απειλή κατά του εγώ. Η μυστική κατοχή τον κάνει να νιώθει διαφορετικός, ξεχωριστός, γι' αυτό επιζητεί τη μόνωση. «Μοιάζει με ένα δειλό ποντίκι, που τη μια ξετρυπώνει από την τρύπα όπου έχει βρει καταφύγιο για να ρίξει μια ματιά στον κόσμο των εξωτερικών αντικειμένων και την άλλη τρέπεται σε εσπευσμένη υποχώρηση»⁷². Με άλλα λόγια, δεν μπορεί να είναι μαζί με το αντικείμενο, αλλά δεν μπορεί να είναι και χωριστά από αυτό.

Οι τρεις τραγωδίες του σχιζοειδούς είναι, κατά τον Fairbairn⁷³: (α) φοβάται να αγαπήσει, γιατί η αγάπη του είναι πολύτιμη, αλλά και μπορεί να καταστρέψει, όπως άλλωστε και η αγάπη των άλλων, γι' αυτό και την απορρίπτει. Κρατά τα αντικείμενα σε απόσταση, αποσύρει τη λίμπιντο από αυτά. Άρα, και με την αγάπη και με το μίσος επέρχεται η απώλεια του αντικειμένου και αυτό δεν σημαίνει απλά πτώχευση του εγώ (όπως στη μελαγχολία), αλλά πλήρη αναπηρία του εγώ, αδιέξοδο, απουσία νοήματος στη ζωή, ματαιότητα. (β) Εκδηλώνει μίσος προς τους άλλους, έχει έναν καταναγκασμό να μισεί και να μισιέται, ενώ στο βάθος ποθεί να αγαπά και να αγαπιέται. (γ) Αντιστρέφει ασυνείδητα το καλό και το κακό. Αφού δεν αντλεί ικανοποίηση από τη χαρά, την αναζητά στο μίσος. Και είναι προτιμότερο να καταστρέφει κανείς με το μίσος που είναι εξ ορισμού κάτι κακό, παρά με την αγάπη.

*

71. Fairbairn, W. R. D. (1952). Schizoid factors in the personality, *ό.π.*, σελ. 15.

72. Fairbairn, W. R. D. (1952). A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses, *ό.π.*, σελ. 39.

73. Fairbairn, W. R. D. (1952). Schizoid factors in the personality, *ό.π.*, σελ. 25-27.

Η μοναξιά της σχιζοειδούς διαταραχής αναλύθηκε περαιτέρω από τον ψυχίατρο-ψυχχαναλύτη Harry Guntrip που επέκτεινε τις απόψεις του Fairbairn και του Winnicott. Γράφει⁷⁴:

Η μοναξιά είναι το αναπόδραστο αποτέλεσμα της σχιζοειδούς εσωστρέφειας και της κατάργησης των εξωτερικών σχέσεων. Αποκαλύπτεται στον έντονο πόθο για φιλίες και για αγάπη, οι οποίες επανειλημμένα διασπώνται. Η μοναξιά εν μέσω του πλήθους είναι η εμπειρία του σχιζοειδούς που έχει αποκοπεί από τη συναισθηματική επαφή.

Και σε άλλο σημείο⁷⁵:

Σε κάθε ανθρώπινο ον υπάρχει πιθανώς, σε κάποιο βαθμό, ένα μοναχικό πρόσωπο κατά βάθος, αλλά στους πολύ άρρωστους ανθρώπους, είναι ένα τελείως απομονωμένο ον, τόσο απογυμνωμένο από εμπειρία ώστε δεν μπορεί να νιώσει σαν ένα πρόσωπο, είναι ανίκανο να επικοινωνήσει με τους άλλους και οι άλλοι είναι αδύνατο να το αγγίξουν.

Η αναπτυξιακή αποτυχία οδηγεί σε μια κατάσταση εγώ-απουσία σχετιζέσθαι (εγώ-σχετιζέσθαι είναι όρος του Winnicott⁷⁶). Νιώθει εσωτερικό κενό, που απειλεί να οδηγήσει σε απώλεια του εγώ και απομόνωση από τον κόσμο των αντικειμένων. Όταν είναι μόνος, νιώθει τελείως απομονωμένος· όταν είναι με άλλους, τους βλέπει σαν μη πραγματικούς και τον εαυτό του το ίδιο, δηλαδή βιώνει αυτό που ο Winnicott είχε ονομάσει *ματαιότητα*⁷⁷. «Μπορούμε να πούμε ότι είναι δυνατόν κανείς να αντέξει να είναι μόνος του στην εξωτερική πραγματικότητα εάν δεν είναι μόνος του στην εσωτερική πραγματικότητα»⁷⁸.

74. Guntrip, H. (1992). The schizoid problem, regression and the struggle to preserve an ego. In H. Guntrip, *Schizoid phenomena, object relations and the self* (pp. 49-86). London: Karnac and The Institute of Psychoanalysis (original article published 1961), σελ. 44.

75. Guntrip, H. (1992a). The nature of the primary failure in ego-development. In H. Guntrip, *Schizoid phenomena, object relations and the self* (pp. 214-242). London: Karnac and The Institute of Psychoanalysis (original article published 1968), σελ. 220.

76. Winnicott, D. W. (1965). The capacity to be alone. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 29-36). New York: International Universities Press (original article published 1958), σελ. 33.

77. Winnicott, D. W. (1958). Primary maternal preoccupation. In D. W. Winnicott, *Collected papers: Through pediatrics to psychoanalysis* (pp. 300-305). London: Tavistock (original article published 1956), σελ. 305.

78. Guntrip, H. (1992a). The nature of the primary failure in ego-development, ό.π., σελ. 226.

Ο Guntrip διαφωνούσε με τον Winnicott σχετικά με τη φύση του απομονωμένου πυρήνα της προσωπικότητας. Ο Winnicott είχε υποστηρίξει⁷⁹ ότι στον ψυχικά υγιή άνθρωπο υπάρχει ένας κεντρικός πυρήνας της προσωπικότητας, που είναι απομονωμένος, δεν επικοινωνεί, είναι άγνωστος, δεν ανακαλύπτεται και, εάν αυτό το τελευταίο γίνει ή υπάρχει απειλή ότι θα γίνει, το άτομο τρομοκρατείται και επιστρατεύει άμυνες για να διαφυλάξει τη μυστικότητα αυτού του ιερού μέρους του εαυτού. Ο Guntrip θεωρούσε ότι, αφού το μέρος αυτό είναι κενό εμπειριών, δεν μπορεί να είναι ένας εαυτός, πόσω μάλλον ένας αληθής εαυτός. Άλλωστε, και ο Winnicott πρόσβευε ότι αυτό το σιωπηλό μέρος επικοινωνεί μη λεκτικά ή προ-λεκτικά – και αυτό είναι οπωσδήποτε ένα είδος επικοινωνίας, ίσως η πιο αληθής. Απόλυτα απομονωμένο είναι αυτό το μέρος της προσωπικότητας μόνο στη σχιζοφρένεια, η οποία χαρακτηρίζεται από απώλεια του εγώ.

Το τρομακτικό αίσθημα απομόνωσης του σχιζοειδούς το εντόπιζε ο Guntrip σε όνειρα ασθενών του, τα οποία αναφέρονταν στην παιδική τους ηλικία⁸⁰. Έχουν κύρια χαρακτηριστικά τα βιώματα της εγκατάλειψης, της απόρριψης, της έλλειψης κατανόησης από τους άλλους, του τρόμου της απομόνωσης. Όπως συμπεραίνει ο Guntrip⁸¹, η «ζωτική καρδιά του εαυτού» πέθανε κατά κάποια έννοια στην παιδική ηλικία και απόμεινε ένα άδειο «κέλυφος» ανθρώπου, που κινείται αυτόματα, συνάπτοντας επιφανειακές σχέσεις, με «παγωμένη» την ικανότητα για αγάπη.

*

Στην οριακή διαταραχή, εξ ορισμού είναι παρούσες οι απεγνωσμένες προσπάθειες αποφυγής της πραγματικής ή φαντασιωσικής εγκατάλειψης. Κατά τον Kernberg⁸², η βασική διαταραχή του εγώ είναι η αποτυχία του να οικοδομήσει μια ισχυρή εικόνα του συγχωνευμένου εαυτού-αντικειμένου, η αποτυχία του να απαρτιώσει το καλό και το κακό, χωρίς να εγείρει άγχος και ενοχή, χωρίς να

79. Winnicott, D. W. (1965). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 179-192). New York: International Universities Press (original article published 1963).

80. Guntrip, H. (1992a). The nature of the primary failure in ego-development, ό.π., σελ. 231-235· και Guntrip, H. (1992b). The regressed ego, the lost heart of the self, and the inability to love. In H. Guntrip, *Schizoid phenomena, object relations and the self* (pp. 87-116). London: Karnac and The Institute of Psychoanalysis (original article published 1968), σελ. 90-94.

81. Guntrip, H. (1992b). The regressed ego, the lost heart of the self, and the inability to love, ό.π., σελ. 91.

82. Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

τεθούν σε κίνδυνο οι καλές αναπαραστάσεις του εαυτού και του αντικειμένου. Χρησιμοποιείται κατά κόρον ο αμυντικός μηχανισμός της σχάσης. Ο Kernberg γράφει⁸³:

Από κλινική άποψη, το παιδί που πρόκειται να γίνει ένας οριακός ασθενής, ζει από λεπτό σε λεπτό, αποκόπτοντας ενεργά τους συναισθηματικούς κρίκους ανάμεσα σε εμπειρίες που, σε διαφορετική περίπτωση, θα γίνονταν χαοτικές, αντιφατικές, έντονα ματαιωτικές και τρομακτικές – συναισθηματικές εμπειρίες με σημαντικούς άλλους στο άμεσο περιβάλλον του.

Ως εκ τούτου, προκύπτει και η σύγχυση της ταυτότητας. Μια άλλη χρησιμη παρατήρηση για τη φύση της μοναξιάς στην οριακή διαταραχή είναι αυτή των Adler και Buie⁸⁴, κατά την οποία η χαμηλή ποιότητα της σχέσης μητέρας-παιδιού παρεμποδίζει τη φυσιολογική ανάπτυξη της ανακλητικής μνήμης. Γράφουν για μια τέτοια ασθενή⁸⁵:

Η ασθενής θυμάται ότι, όταν ήταν βρέφος, ήταν ξαπλωμένη στην κούβια της κατακλυσμένη από μια απελπιστική μοναξιά. Ωστόσο, δεν φώναζε, γιατί γνώριζε ότι δεν θα ερχόταν κανείς. Είναι αξιοσημείωτο ότι στη μνήμη της δεν υπήρχε ούτε η εσωτερικευμένη εικόνα ενός προσώπου ούτε κάποια ελπίδα ότι θα μπορούσε να κινητοποιήσει ένα πρόσωπο.

Και ο Stern⁸⁶ συνδέει γνωστές απόψεις για την αιτιολογία της οριακής διαταραχής με την ανάπτυξη των αισθήσεων του εαυτού. Αν το άτομο έχει την ευκαιρία να νιώσει το κράτημα, το τάισμα (κυριολεκτικά), το άγγιγμα, το αίσθημα της εγκατάλειψης περιορίζεται – και αυτό το κράτημα ανήκει στο επίπεδο της αίσθησης του πυρηνικού εαυτού. Αν η οριακή διαταραχή είναι αποτέλεσμα της μη διαθεσιμότητας και της έλλειψης ενσυναίσθησης της μητέρας, τότε το πρόβλημα ανήκει στο επίπεδο της αίσθησης του υποκειμενικού εαυτού, είναι διαταραχή στο διυποκειμενικό σχετιζέσθαι. Αν πάλι η οριακή διαταραχή εκφράζει το φόβο του εκμηδενισμού του αντικειμένου που νιώθει το άτομο επειδή επιθυμεί

83. Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*, ό.π., σελ. 165.

84. Adler, G., & Buie, D. H. (1979). Aloneness and borderline psychopathology: The possible relevance of child development issues. *Journal of Psychoanalysis*, 60, 83-96.

85. Adler, G., & Buie, D. H. (1979). Aloneness and borderline psychopathology: The possible relevance of child development issues, ό.π., σελ. 84.

86. Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*, ό.π., σελ. 264-266.

να ενσωματώσει το αντικείμενο, τότε το άτομο αποστασιοποιείται για να προστατεύσει το αντικείμενο και, δευτερογενώς, προκύπτει μοναξιά. Και, τέλος, αν το κυρίαρχο χαρακτηριστικό της οριακής διαταραχής είναι το να προστατεύεις το αντικείμενο από το δικό σου θυμό, με τη διαδικασία της σχάσης, τότε το πρόβλημα εντοπίζεται στο επίπεδο της αίσθησης του λεκτικού εαυτού.

Ο Stern θεωρεί ότι και οι τρεις παραπάνω απόψεις είναι σωστές, αν και καμία από αυτές δεν αποτελεί από μόνη της πλήρη ερμηνεία της αιτιολογίας της οριακής διαταραχής. Χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη διάφορα επίπεδα εμπειρίας του εαυτού, εφόσον πρόκειται για την ίδια μοναξιά που μπορεί όμως να βιώνεται σε διαφορετικό επίπεδο. Μολονότι τα επίπεδα αίσθησης του εαυτού και σχετίζονται εμπλέκονται στην ψυχική αυτή διαταραχή, συνήθως ένα συγκεκριμένο επίπεδο εμπειρίας του εαυτού είναι αυτό που υφίσταται το μεγαλύτερο ψυχικό πόνο και είναι έργο του ψυχοθεραπευτή να το ανακαλύψει και να εστιάσει την εργασία του σε αυτό.

*

Για τη μελαγχολία, στο περίφημο δοκίμιο του Πένθος και μελαγχολία⁸⁷, ο Freud κάνει λόγο για το πτωχό και άδαιο εγώ (σε αντίθεση με το πένθος, στο οποίο πτωχός και άδειος είναι ο κόσμος). Ενώ αρχικά είχε επενδύσει στο αντικείμενο, μετά την πραγματική ή φαντασιωσική απώλειά του, το υποκείμενο αποσύρει τη λήμπιντο από αυτό και την επενδύει σε ένα μέρος του εγώ του που ταυτίζεται με το αντικείμενο. Δηλαδή, το ναρκισσιστικό τραύμα που το αντικείμενο προκάλεσε στο υποκείμενο οδηγεί το υποκείμενο σε ναρκισσιστική παλινδρόμηση. Το εγώ διαχωρίζεται, με το ένα μέρος του να περιέχει τη φαντασίωση του απωλεσθέντος αντικειμένου, ως άμυνα κατά της απώλειάς του, και το άλλο να γίνεται αυστηρός κριτής. Το αντικείμενο διατηρείται, αλλά η σκιά του αντικειμένου πέφτει πάνω στο εγώ και το ταυτισμένο με το αντικείμενο εγώ κρίνεται σα να ήταν το ίδιο το αντικείμενο — και κρίνεται αυστηρά. Ως εκ τούτου, η απώλεια του αντικειμένου μετασχηματίζεται σε απώλεια του εγώ. Κάθε εμπειρία που το άτομο αντιλαμβάνεται ότι ενέχει την πιθανότητα να οδηγήσει σε απώλεια του πραγματικού αντικειμένου αγάπης εγείρει το φόβο της απώλειας και του ενδοβεβλημένου αντικειμένου.

Η σύγκρουση ανάμεσα στο εγώ και στο αντικείμενο μετατρέπεται σε ενδοψυχική σύγκρουση ανάμεσα στα δύο μέρη του εγώ, κατά την οποία το εγώ επιτίθεται στο ενδοβεβλημένο αντικείμενο και κατευθύνει την επιθετικότητα που έχει στόχο το αντικείμενο προς τον εαυτό του. Η ενδοψυχική σύγκρουση είναι

87. Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 239-258). London: Hogarth Press (original work published 1917[1915]).

ανάμεσα στην αγάπη και στο μίσος: η αγάπη έχει διαχωριστεί από το μίσος, καθώς η επένδυση της αγάπης έχει βρει καταφύγιο στη ναρκισσιστική ταύτιση και το μίσος κατευθύνεται προς το εσωτερικό υποκατάστατο του αντικειμένου. Παραμένει βέβαια ανοικτό το ερώτημα, εξαιτίας κάποιας ασάφειας στα κείμενα του Freud⁸⁸: «Ποιος καταδιώκει ποιον στην κατάθλιψη;», «Ποια είναι η τοποθεσία του λόγου;», «Από πού έρχονται τα λόγια του καταθλιπτικού;»⁸⁹, «Ποιος βιώνει την οδύνη;»⁹⁰.

Στην καταθλιπτική διαταραχή, η αίσθηση του κενού πλησιάζει τη φυσιολογική εμπειρία της μοναξιάς. Όμως η μοναξιά ενέχει τον πόθο για αντικείμενα, των οποίων η παρουσία και η αγάπη είναι απαραίτητα, αλλά δεν είναι διαθέσιμα, ενώ στην κατάθλιψη το άτομο βιώνει ενοχή, δέχεται σαδιστική επίθεση από το Υπερεγώ, πιστεύει ότι δεν αξίζει να το αγαπούν, ότι είναι καταδικασμένο να είναι μόνο. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, οι φαντασιώσεις του έχουν καταστρέψει τα εσωτερικά αντικείμενα, ώστε το άτομο να είναι ουσιαστικά μόνο, σε έναν κόσμο χωρίς αγάπη. Έχει υποστηριχθεί⁹¹ ότι ενώ η μοναξιά προκύπτει από μια α-τέλεια, μια έλλειψη, την αίσθηση ότι κάτι λείπει και εκδηλώνεται ως πόθος ή νοσταλγία, η κατάθλιψη προκύπτει από μια απώλεια και συνδέεται με το άγχος, την ενοχή, την εχθρότητα. Άρα, η μοναξιά σχετίζεται περισσότερο με τη λήπινο, ενώ η κατάθλιψη με την επιθετικότητα.

Κατ' αναλογία με την ικανότητα του ανθρώπου να είναι μόνος⁹², θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι υπάρχει και η ικανότητα του ανθρώπου να πενθεί. Το φυσιολογικό πένθος φαίνεται να είναι μια σχεδόν καθημερινή εμπειρία, σε όλες τις φάσεις της ανάπτυξης, προερχόμενο από διάφορες πηγές, σε διάφορες μορφές και σε ποικίλη ένταση. Εκκινώντας από την ιδιοφυή άποψη της Klein⁹³ περί της καταθλιπτικής θέσης ως αναπτυξιακού επιτεύγματος, σε σύγκριση με την προηγούμενη θέση — την παρανοειδή-σχιζοειδή —, υποστηρίζουμε ότι αυτό το φυσιολογικό πένθος συνδέεται με τη μοναξιά, ενώ η κατάθλιψη πηγάζει από την

88. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, ό.π., σελ. 44.

89. Laplanche, J. (1980). *Problématique I: L'angoisse*. Paris: PUF.

90. Meltzer, D. (1978). *The Kleinian development*. Strath Tay, Perthshire: Clunie Press.

91. Leiderman, P. H. (1980). Loneliness: A psychodynamic interpretation. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 377-393). New York: International Universities Press (original article published 1969).

92. Winnicott, D. W. (1965). The capacity to be alone. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 29-36). New York: International Universities Press (original article published 1958).

93. Klein, M. (1975). Mourning and its relation to manic-depressive states. In *The Writings of Melanie Klein. Vol. I* (pp. 344-369). London: Hogarth.

αδυναμία του ανθρώπου να επεξεργαστεί και να επιλύσει το πένθος. Στη μοναξιά το υποκείμενο αναγνωρίζει την απουσία του αντικειμένου, ενώ στην κατάθλιψη την αρνείται, καθώς ενσωματώνει το αντικείμενο και ένα μέρος του εγώ του ταυτίζεται με αυτό (ναρκισσιστική ταύτιση), όπως ανέδειξε ο Freud.

*

Μοναδική, με την έννοια ότι συμπυκνώνει στοιχεία από ποικίλες προσεγγίσεις, είναι η οπτική της μοναξιάς που προσέφερε η Γαλλίδα ψυχαναλύτρια Françoise Dolto (1908-1988), σε μια συλλογή κειμένων της που έγραψε το 1975⁹⁴. Αντιμέτωπη με τη μοναξιά του άρρωστου συζύγου της, η Dolto γράφει μια σειρά σύντομων κειμένων για τη μοναξιά, αντιφατικών και πολύσημων και ως προς το περιεχόμενό τους και ως προς τη μορφή τους – είναι ψυχαναλυτικά δοκίμια αλλά το ύφος της γραφής είναι ποιητικό. Η Dolto θεωρεί τη μοναξιά «πικρή απόρριψη της επιθυμίας μας από την επιθυμία των άλλων»⁹⁵. Η απαγορευμένη επιθυμία, απόρροια της οιδιπόδειας κατάστασης, είναι στη ρίζα του αισθήματος της μοναξιάς, με την πιο ευτυχή κατάληξή της να είναι η μετουσίωση σε δημιουργία.

Πριν συμβεί αυτό, το βρέφος, αντιμέτωπο με μια υπαρξιακή ουσιαστικά μοναξιά, διαθέτει μνήμη και συμβολική λειτουργία ώστε να ευρίσκει υποκατάστατες παρουσίες, να ταυτίζεται με αυτές και να επενεργεί στο περιβάλλον του, αντλώντας ευχαρίστηση από την ίδια την απουσία και προσφέροντας ευχαρίστηση στους άλλους. Από τη σώμα-με-σώμα επικοινωνία της αρχής της ζωής, ο άνθρωπος οδεύει βαθμιαία – μετά τον πρώτο αποχωρισμό, τη γέννηση, μέσω του απογαλακτισμού, του ελέγχου των σφιγκτήρων και της αυτόνομης κινητικότητας – στην επίγνωση ότι το σώμα σταματά στα όρια της επιδερμίδας του, επομένως η επικοινωνία θα γίνεται πλέον με τη συμβολική λειτουργία. Η υποκατάσταση της σώμα-με-σώμα σχέσης δεν είναι πάντα συμβολική· μπορεί να είναι φετιχιστική (όπως θηλασμός του δαχτύλου, ονυχοφαγία, αυνανισμός), αποδίδοντας αξία συνάντησης στις αισθήσεις του ίδιου του σώματος. Μια τέτοια κατάληξη είναι αποτέλεσμα της ματαιωμένης επιθυμίας. Αν ούτε αυτή η υποκατάσταση δεν είναι δυνατή, μπορεί να απορρυθμιστούν οι λειτουργίες του σώματος και να εκδηλωθεί η «γλώσσα του άγχους», δηλαδή οι ψυχοσωματικές διαταραχές. Ο άνθρωπος παραμένει στο φαντασιακό και δεν περνά στο συμβολικό (η λακανική επιρροή στο έργο της Dolto), με συνέπεια την ψυχική αποδιοργάνωση.

94. Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά* (Πρόλογος, μετάφραση, επίμετρο: Ε. Κούκη). Αθήνα: Σμίλη. Όπως σημειώνει η Κούκη, η ανθολογία των κειμένων της Dolto για τη μοναξιά κυκλοφόρησε για πρώτη φορά, μετά από επιμονή του εκδότη της συγγραφέως, από τις εκδόσεις Vertiges το 1985, με τίτλο *Solitude*.

95. Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά*, ό.π., σελ. 60.

*

Συμπερασματικά για τις διάφορες όψεις της παθολογίας της μοναξιάς, εξαιρετικά επώδυνη και δυσφορική φαίνεται να είναι η μοναξιά στα πλαίσια των ψυχοπαθολογικών καταστάσεων. Το ερώτημα αν προηγείται της ψυχοπαθολογίας ή αποτελεί σύμπτωμά της παραμένει ανοικτό. Αυτό που είναι βέβαιο είναι ότι θα βιωθεί οπωσδήποτε, θα εγκλωβίσει το άτομο σε έναν φαύλο κύκλο οδύνης και δυσκολίας στη σύναψη γνήσιων σχέσεων.

Στη ρίζα της παθολογίας της μοναξιάς φαίνεται να βρίσκεται μια μορφή πρώιμης αποστέρησης που έβλαψε την εσωτερίκευση του καλού αντικειμένου, τον οικισμό του εσωτερικού κόσμου από καλά αντικείμενα και υποδαύλισε τα αρχαϊκά άγχη. Το παιδί στερήθηκε την εγγύτητα με ή τη βέλτιστη απόσταση από το αντικείμενο ή και τα δύο, διότι το αντικείμενο δεν βρήκε την ισορροπία αυτή στην ανατροφή του παιδιού. Η αναπτυξιακή έκβαση είναι ένα αίσθημα εσωτερικού κενού, ματαιότητας, η απόγνωση για την προοπτική δημιουργίας σχέσεων στο μέλλον, για τη δυνατότητα του ατόμου να γίνει κατανοητό από τους άλλους, καθώς και ο τρόμος και ο πανικός ενώπιον της εγκατάλειψης, ο έντονος και ανεξέλεγκτος θυμός, η ενοχή (συστατικά στοιχεία και της φυσιολογικής εμπειρίας της μοναξιάς, αλλά σε μικρές δόσεις).

Όλα αυτά συνυπάρχουν με τις άμυνες εναντίον τους: τάση για απομόνωση, για διαμόρφωση επιφανειακών σχέσεων, αποστεγνωμένο συναίσθημα, ψυχρότητα, φαντασιώσεις παντοδυναμίας, άρνηση της ανάγκης για εξάρτηση, διατήρηση πρωτόγονων μορφών εξάρτησης, μυστικότητα ως προστασία του εσωτερικού κόσμου, μίσος προς το αντικείμενο, αμφιθυμία προς το αντικείμενο, ικανοποιήσεις που υποκαθιστούν τις σχέσεις.

Στα παραπάνω διαβλέπει κανείς το σοβαρό ναρκισσιστικό τραύμα που προξένησε ζημία στην ικανότητα του ατόμου για αγάπη προς τον εαυτό του και προς τους άλλους. Στην ψυχοθεραπεία πρέπει να γίνει η συνειδητοποίηση του τραύματος ως μια πράξη επαφής με τον εαυτό και με τους άλλους. Όπως προσφυώς έχει υποστηριχθεί⁹⁶, «η μοναξιά είναι καλύτερη από τη νέκρωση. Γιατί όσο επώδυνη και αν είναι, μπορεί να είναι η πρώτη ένδειξη της επίγνωσης του ατόμου ότι έχει συναισθηματική ανάγκη τους άλλους». Το να νεκρώνει κανείς τον εαυτό του γνωρίζοντας ότι το κάνει, γνωρίζοντας ότι τον απομονώνει από κάθε ευκαιρία ανθρώπινης επαφής, είναι αυτό που επιχειρεί να σταματήσει η ψυχοθεραπεία, επιδιώκοντας την εύρεση της ισορροπίας ανάμεσα στο σχετίζεσθαι και στη μοναξιά. Επιπλέον, η αναγνώριση της επώδυνης μοναξιάς που προκλήθηκε από το ναρκισσιστικό τραύμα θα ενδυναμώσει τον άνθρωπο για να αντιμετωπίσει ανά-

96. Rubins, J. L. (1964). On the psychopathology of loneliness. *American Journal of Psychoanalysis*, 24, 153-166, σελ. 164.

λογες εμπειρίες στο μέλλον, αλλά και θα του αυξήσει την ευαισθησία απέναντι στις εμπειρίες μοναξιάς των συνανθρώπων του.

Εναλλακτικοί κόσμοι

Δανειζόμαστε τον όρο «εναλλακτικοί κόσμοι» από τις μελέτες του ψυχιάτρου-ψυχαναλυτή Christopher Bollas⁹⁷, για να αποδώσουμε μία όψη της προσπάθειας του ανθρώπου να υπερβεί τη μοναξιά του, όταν η εσωτερική πραγματικότητα δεν έχει οικισθεί από καλά αντικείμενα και ο ίδιος επιθυμεί να διατηρήσει την αίσθηση ότι είναι ζωντανός και να μειώσει τον τρόπο της μοναξιάς, ουσιαστικά της απομόνωσής του από τον κόσμο των αντικειμένων, χωρίς όμως να το επιτυγχάνει πολλές φορές.

Τα παιδιά διαθέτουν φαντασιώσεις, αρκετές από τις οποίες περιέγραψε με επιτυχία η ψυχολόγος-ψυχαναλύτρια Anna Freud⁹⁸, αλλά δεν τις συνδέσε με τη μοναξιά. Αυτή που έκανε τη σύνδεση είναι η φίλη της ψυχολόγος Dorothy Burlingham⁹⁹. Το οικογενειακό μυθιστόρημα που εισηγήθηκε ο Freud¹⁰⁰ είναι μια φαντασίωση του παιδιού της λανθάνουσας περιόδου ότι οι γονείς του δεν είναι πραγματικοί, έχει υιοθετηθεί από αυτούς, ότι οι πραγματικοί γονείς του είναι ανώτερης τάξης, πλούσιοι και ευγενείς. Εξυπηρετεί διάφορες λειτουργίες, όπως την επιθυμία μεγαλείου, την παράκαμψη της αιμομιξίας, τη λύση του οιδιπόδειου. Η Burlingham προσθέτει ότι η απογοήτευση του παιδιού από τους γονείς του, που δεν ικανοποίησαν τις ενορμήσεις του, μετατρέπεται την αγάπη του σε μίσος και το οδηγεί σε μια εξαιρετικά επώδυνη μοναξιά. Τότε «αναζητά μια διέξοδο στη μοναξιά του και βρίσκει παρηγοριά σε μια ονειροπόληση»¹⁰¹.

Οι φαντασιώσεις των ζώων, κατά τις οποίες το παιδί εφευρίσκει ένα ζώο, πραγματικό ή φανταστικό, ως στενό και αγαπημένο σύντροφο που δεν αποχωρίζεται ποτέ, λειτουργούν ως εξής: «Το παιδί επιλέγει έναν καινούριο σύντροφο που μπορεί να καταλάβει τη μοναξιά, τη δυστυχία του, την ανάγκη του για

97. Bollas, C. (1989). *Forces of destiny: Psychoanalysis and human idiom*. London: Free Association Books.

98. Freud, A. (1936). *Ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.

99. Burlingham, D. T. (1945). The phantasy of having a twin. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 1, 205-210.

100. Freud, S. (1959). Family romances. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 9, pp. 235-241). London: Hogarth Press (original work published 1909).

101. Burlingham, D. T. (1945). The phantasy of having a twin, *ό.π.*, σελ. 205.

παρηγοριά»¹⁰². Στη φαντασίωση του δίδυμου αδελφού, ο αδελφός συντροφεύει το παιδί διαρκώς, μοιράζονται μαζί καλές και κακές εμπειρίες, δεν χρειάζεται να μιλούν για να καταλαβαίνει ο ένας τον άλλον. Πίσω από το προσωπείο της αντικειμενότητας αγάπης καλύπτεται ο ναρκισσισμός: το παιδί είναι δύο φορές πιο μεγάλο, δύο φορές πιο δυνατό, δύο φορές πιο έξυπνο. Αλλά, «πάνω απ' όλα, το προστατεύει από τη μοναχικότητα και τη μοναξιά»¹⁰³. Μια παραλλαγή της φαντασίωσης του δίδυμου αδελφού είναι το συχνό φαινόμενο να έχουν τα νήπια και τα μικρά παιδιά ένα φανταστικό σύντροφο στο παιχνίδι τους.

*

Αν τα παραπάνω συνιστούν μάλλον υγιείς άμυνες, δεν ισχύει το ίδιο και για τη σύγχυση πραγματικότητας-φαντασίας, την οποία περιγράφουν τέσσερις μελετητές στα δοκίμιά τους περί μοναξιάς. Ο Zilboorg¹⁰⁴ κάνει λόγο για σύγχυση πραγματικότητας-φαντασίας, παραμονή στην κατάσταση της βρεφικής παντοδυναμίας και αδυναμία ελέγχου σε σχέση με την πραγματικότητα, τα οποία είναι γνωρίσματα του τρίπτυχου «ναρκισσισμός – μεγαλομανία – εχθρότητα». Η Klein¹⁰⁵ εννοεί τη σύγχυση πραγματικότητας-φαντασίας ως αποτυχία απαρτίωσης του εγώ, όπως απορρέει από την υπερβολική χρήση της προβολικής ταύτισης και τα παρανοειδή και διωκτικά άγχη, μια κατάσταση χαρακτηριστική της σχιζοφρένειας. Ο Sullivan¹⁰⁶ – που είναι ο πρώτος που εισηγήθηκε μια αναπτυξιακή ακολουθία της μοναξιάς – πιστεύει ότι το παιδί μπορεί να καταφύγει σε μια πλούσια φαντασιωτική ζωή, που όμως το εγχλωβίζει σε έναν φαύλο κύκλο, οδηγώντας το σε μεγαλύτερη απομόνωση. Και η Fromm-Reichmann¹⁰⁷ υποστηρίζει ότι το παιδί καταφεύγει σε υποκατάστατες ικανοποιήσεις στη φαντασία του και προτιμά την απομόνωση παρά την απόρριψη για τις φαντασιώσεις του αυτές.

Ο κατάλογος των στάσεων ζωής που μπορούν να χρησιμεύσουν ως καταφύγια μακριά από την οδύνη της μοναξιάς είναι μακρύς. Ο Erlich¹⁰⁸ αναφέρει και αυτός την αυταπάτη, δηλαδή μια κατάσταση στην οποία ο άνθρωπος οικοδομεί πλασματικές πραγματικότητες στις οποίες κυριαρχεί η ένωση με κάτι άλλο, που όμως είναι καταδικασμένες να γκρεμιστούν, γιατί αργά ή γρήγορα θα οδηγήσουν σε έλλειψη ικανοποίησης και απογοήτευση. Υπάρχουν όμως και άλλοι τρόποι, οι οποίοι θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως *μανιακές άμυνες*, όπως

102. Burlingham, D. T. (1945). The phantasy of having a twin, *ό.π.*, σελ. 206.

103. Burlingham, D. T. (1945). The phantasy of having a twin, *ό.π.*, σελ. 208.

104. Zilboorg, G. (1938, January). Loneliness, *ό.π.*

105. Klein, M. (1975). On the sense of loneliness, *ό.π.*

106. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*, *ό.π.*

107. Fromm-Reichmann, F. (1990). Loneliness, *ό.π.*

108. Erlich, S. H. (1998). On loneliness, narcissism, and intimacy, *ό.π.*, σελ. 148-

η αναζήτηση διερεθισμού και έξαψης στις σεξουαλικές σχέσεις, το έγκλημα, το αλκοόλ, τις ναρκωτικές ουσίες, το φαγητό και γενικά άλλες επικίνδυνες για τη ζωή δραστηριότητες, ή ακόμη η ολοκληρωτική αφοσίωση στη θρησκεία, η άρνηση κάθε θρησκευτικότητας, ή η αναζήτηση αισθητικά τέλειων μορφών. Είναι εύλογο πώς, για παράδειγμα, οι ουσίες γεμίζουν το κενό, τη «μαύρη τρύπα» που άφησε η ανικανότητα του ανθρώπου να συνάψει σχέσεις, ή πώς η ενασχόληση με τη θρησκεία προσφέρει την εμπειρία της συγχώνευσης με μια ανώτατη οντότητα, ή πώς η άρνηση της θρησκευτικότητας μπορεί να αντιπροσωπεύει ουσιαστικά την άρνηση ενός εσωτερικού κόσμου οικισμένου από κακά αντικείμενα. Η αποφυγή των καταστάσεων κατά τις οποίες μπορεί κανείς να είναι μόνος του με τον άλλο, αλλά και η τριγωνποίηση, όπως συμβαίνει με τις φαντασιώσεις απιστίας, ζήλειας ή και με τη δημιουργία παράλληλων σχέσεων, είναι και αυτοί τρόποι να αντιμετωπιστεί ο φόβος της οικειότητας. Εν ολίγοις, μετατροπή (υστερικού τύπου), εξάρτηση και διαστροφή είναι τρεις εναλλακτικοί κόσμοι που εγκλωβίζουν τον άνθρωπο σε έναν φαύλο κύκλο, στον οποίο δεν υπάρχει πούλος χώρος για αυτοϊαση.

*

Το παιχνίδι είναι οπωσδήποτε ένας τρόπος δημιουργικής αξιοποίησης της μόνωσης, αλλά όταν το παιδί δεν μπορεί να παίζει, μας δείχνει ανάγλυφα την αναπτυξιακή αποτυχία της ζωής στο δυνητικό χώρο κατά τον Winnicott. Ο Winnicott¹⁰⁹ περιγράφει την περίπτωση ενός αγοριού 7 ετών, το οποίο ένωε, με τρόπο καταναγκαστικό, διάφορα αντικείμενα με σπάγκο (μέχρι και το λαιμό της αδελφής του). Η μητέρα του είχε κατάρτιση, είχε νοσηλευθεί και το ίδιο το παιδί της είχε εκφράσει τη δυσφορία του όχι για τη φυσική, αλλά για την ψυχική της απουσία. Με την υπερβολή στη χρήση του σπάγκου το παιδί εξέφραζε την άρνηση του αποχωρισμού από τη μητέρα, αλλά και την αδυναμία του να χρησιμοποιήσει τα μεταβατικά αντικείμενα, καθώς η μητέρα δεν ήταν ζωντανή, αληθινή, αρκετά καλή¹¹⁰.

Αφορμώμενος από τέτοιες παρατηρήσεις του Winnicott, ο Bollas¹¹¹ κάνει λόγο για σχιζοειδή κατάσταση, με την έννοια του διχασμού ανάμεσα στον αληθή και στον ψευδή εαυτό. Ο αληθής εαυτός δεν εκφράζεται, παραμένει κρυμμένος,

109. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock, σελ. 15-20.

110. Για τη «νεκρή» αυτή μητέρα βλέπε Green, A. (1983). *La mère morte*. In A. Green, *Narcissisme de vie, narcissisme de mort* (pp. 222-253). Paris: Editions de Minuit, καθώς και Γαλανάκη, Ε. (2003). *Η «νεκρή» μητέρα: Αναζητώντας τις αναπτυξιακές ρίζες της ψυχικής διαταραχής* (Πρόλογος Σ. Μπεράτη). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

111. Bollas, C. (1989). *Forces of destiny: Psychoanalysis and human idiom*, ό.π., σελ. 118-119 και 140-143.

ζει μια εναλλακτική ζωή, σχετίζεται με εναλλακτικά αντικείμενα (αντί για τα μεταβατικά). Το εναλλακτικό αντικείμενο δεν το απολαμβάνει το παιδί με αγάπη και πάθος, αλλά εκφράζει την αίσθηση του θανάτου της μεταβατικής ζωής, την κατάρρευση του δυνητικού χώρου, την κίνηση προς την αντισταθμιστική οικοδόμηση ενός εναλλακτικού εσωτερικού κόσμου, πολύ μακριά από τον πραγματικό.

Ο κόσμος αυτός διαχωρίζεται από τον καθαυτό κόσμο των εσωτερικευμένων αντικειμένων από τη γραμμή των φαντασμάτων, αφού τα εναλλακτικά αντικείμενα προσωποποιούν το θάνατο τμημάτων του εαυτού, των άλλων, των εν δυνάμει εξελίξεων του ατόμου στο μέλλον, είναι τα ίδια φαντάσματα. Ο άνθρωπος ελέγχει με τη θέλησή του και συνειδητά τα φαντάσματα. Παιχνίδι όμως δεν υπάρχει εκεί, ούτε αλληλεπίδραση ανάμεσα στην εσωτερική και στην εξωτερική πραγματικότητα. Εκεί τοποθετούνται, για να είναι ασφαλή, τα νεκρά τμήματα του εαυτού και ο άνθρωπος διατηρεί μια εσωτερική απόσταση από τον εξωτερικό κόσμο, καθώς μεταφέρει τις ενορμήσεις της ζωής από τον πραγματικό κόσμο στον φανταστικό και επενδύει τα εναλλακτικά αντικείμενα σε να ήταν ζωντανά. Πρόκειται για μια έσχατη, τρομακτική μοναξιά, τη μοναξιά του θανάτου του ίδιου του εαυτού, που ο άνθρωπος καταφέρνει να αντιμετωπίζει έστω με την οικοδόμηση αυτού του παθολογικού, ημι-ζωντανού και ημι-πεθαμένου, εσωτερικού κόσμου.

*

Συμπερασματικά για τους εναλλακτικούς κόσμους στους οποίους καταφεύγει ο άνθρωπος για να αντιμετωπίσει τη μοναξιά, διακρίνει κανείς την επίδραση του Freud, με την εμμονή του στο δυισμό αρχή της ηδονής έναντι αρχής της πραγματικότητας, αλλά και την επίδραση του Winnicott, με την εμμονή του στη ζωή στο χώρο ανάμεσα στην εσωτερική και στην εξωτερική πραγματικότητα. Σε άλλους κόσμους, διαβλέπουμε στοιχεία υγιούς άμυνας κατά των ματαιώσεων (A. Freud, Burlingham), σε άλλους οριακή παθολογία (Sullivan, Bollas) και σε άλλους σοβαρή παθολογία (Zilboorg, Klein, Fromm-Reichmann, Erlich). Η δυσκολία παραμένει: στον ενήλικο η ύπαρξη του εναλλακτικού κόσμου διαπιστώνεται σχετικά εύκολα στο παιδί όμως τα όρια είναι δυσδιάκριτα. Η συμφιλίωση πραγματικότητας-φαντασίας για την αντιμετώπιση της αναπόφευκτης οδύνης είναι ένας αναπτυξιακός στόχος με αρκετές αποκλίσεις.

Η υπέρβαση της μοναξιάς

Για να υπερβεί, ή ίσως ορθότερα να περιορίσει κανείς τη μοναξιά, η πρώτη απάντηση είναι «να δημιουργεί δεσμούς». Αλλά δεν θα συζητήσουμε αυτό. Θα



εστιαστούμε στους «άλλους» τρόπους. Αν το παιχνίδι του αγοριού με το σπάγκο, το οποίο περιέγραψε ο Winnicott εξέφραζε την άρνηση του αποχωρισμού και την κατάρρευση του δυνητικού χώρου, το παιχνίδι *fort-da* που περιέγραψε ο Freud στη μελέτη του *Πέραν της αρχής της ηδονής*¹¹² σήμαινε την κυριαρχία του παιδιού πάνω στον αποχωρισμό. Ο 18μηνος εγγονός του Freud, δραματοποιώντας την εξαφάνιση και την επανεμφάνιση της μητέρας, περνά από την παθητικότητα της εμπειρίας του αποχωρισμού στην ενεργητικότητα του παιχνιδιού (άλλωστε η μητέρα ενθαρρύνει από νωρίς τη γνώση του παιδιού ότι η εξαφάνισή της ακολουθείται από την επανεμφάνισή της, με το παιχνίδι «κούκου-τσα!»). Κατά τον Freud, η παραίτηση του παιδιού από την άμεση ικανοποίηση της ενόρμησης να είναι μαζί με τη μητέρα είναι το μεγάλο πολιτισμικό επίτευγμα του παιδιού. Το δυσάρεστο θέμα περνά στη σφαίρα «της ανάμνησης και της νοητικής επεξεργασίας»¹¹³.

Αν το *fort-da* αφορά τον αποχωρισμό, το *ωκεάνειο συναίσθημα* αφορά την ένωση. Στη μελέτη του *Ο πολιτισμός πηγή δυστυχίας*¹¹⁴, ο Freud περιγράφει αυτό το συναίσθημα αιωνιότητας, το χωρίς όρια, ένα συναίσθημα ενός αζεδιάλυτου δεσμού, ότι αποτελεί κανείς ένα όλο με τον εξωτερικό κόσμο, ότι είναι ένα με αυτόν. Ως «ένωση με το σύμπαν», ενίοτε και ως μυστικιστική και εκστατική εμπειρία, το βίωμα αυτό αποτελεί παλινδρόμηση στην αδιαφοροποίητη κατάσταση της βρεφικής ηλικίας, στον πρωτογενή ναρκισσισμό.

Πιο σύγχρονες απόψεις για τις εμπειρίες ένωσης¹¹⁵ διαφοροποιούνται από τη φροϋδική. Θέλουν την εμπειρία αυτή να συμβαίνει στο διάστημα μεταξύ εαυτού και άλλου, σε έναν προ-συμβολικό ενδιάμεσο χώρο που χαρακτηρίζεται από την αίσθηση της ενότητας μεταξύ των αντικειμένων. Η εμπειρία αρχίζει με μια κατάσταση ενεργητικής ετοιμότητας, δηλαδή ο εαυτός είναι ώριμος να χαλαρώσει τους φραγμούς του και να ενωθεί με κάτι άλλο. Ακολουθεί η παράδοση στην εμπειρία, που χαρακτηρίζεται από α-χρονικότητα και απουσία αυτοσυνειδησίας. Και καταλήγει σε μεγαλύτερη απαρτίωση του εαυτού και καλύτερη ικανότητα προσαρμογής. Άρα, θεωρείται μια προοδευτική, όχι παλινδρομητική εμπειρία.

*

Αυτές οι τελευταίες απόψεις είναι οπωσδήποτε επηρεασμένες από την ιδι-

112. Freud, S. (1955). Beyond the pleasure principle. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 3-64). London: Hogarth Press (original work published 1920).

113. Freud, S. (1955). Beyond the pleasure principle, *ό.π.*, σελ. 17.

114. Freud, S. (1961). Civilization and its discontents, *ό.π.*, σελ. 64-66.

115. Chirban, S. A. (2000). Oneness experiences: Looking through multiple lenses. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2, 247-264.

οφυή θέση του παιδιάτρου-ψυχαναλυτή Donald Woods Winnicott¹¹⁶ για τα μεταβατικά αντικείμενα και φαινόμενα και τη ζωή στο δινητικό χώρο, μολονότι τα τελευταία ενέχουν σύμβολα, ενώ οι εμπειρίες ένωσης είναι προ-συμβολικές. Τα μεταβατικά αντικείμενα και φαινόμενα κάνουν, ως γνωστόν, την εμφάνισή τους ανάμεσα στον 4ο και στον 12ο μήνα της ζωής και συνιστούν μια ενδιαμέση περιοχή εμπειρίας, στην οποία συμβάλλουν τόσο η εσωτερική όσο και η εξωτερική πραγματικότητα. Είναι «ένας χώρος ανάπαυσης για το άτομο, που επιδίδεται στο αέναο ανθρώπινο καθήκον να διατηρεί την εσωτερική και την εξωτερική πραγματικότητα χωριστές μεν, αλλά αλληλοσχετιζόμενες»¹¹⁷.

Η αρκετά καλή μητέρα ανταποκρίνεται στις ανάγκες του βρέφους, με αποτέλεσμα να του δημιουργείται η αυταπάτη ότι δημιουργεί κάτι, ενώ στην πραγματικότητα αυτό υπάρχει ήδη. Το μεταβατικό αντικείμενο δίνει μορφή στην αυταπάτη της παντοδυναμίας. Και εδώ βρίσκεται η πιο άμεση αναφορά του Winnicott στη σχέση μεταβατικών αντικειμένων-μοναξιάς¹¹⁸:

Πρότυπα που εγκαθίστανται στη βρεφονηπιακή ηλικία είναι δυνατόν να επιμείνουν και στην παιδική ηλικία, έτσι ώστε το αρχικό μαλακό αντικείμενο να συνεχίσει να είναι απολύτως απαραίτητο στο παιδί για να αποκοιμηθεί ή σε στιγμές μοναξιάς ή όταν υπάρχει απειλή από καταθλιπτική διάθεση.

Και ο Winnicott προσθέτει πως τα μεταβατικά αντικείμενα και φαινόμενα είναι «άμυνα κατά του άγχους καταθλιπτικού τύπου»¹¹⁹. Ακριβώς για αυτό τα παιδιά μεταφέρουν τα μεταβατικά αντικείμενα σε άγνωστα περιβάλλοντα, για να αντιμετωπίσουν τον άγχος αποχωρισμού και το φόβο της μοναξιάς.

Ο δινητικός χώρος, όπου εμφανίζονται τα μεταβατικά αντικείμενα και φαινόμενα, είναι η τοποθεσία της πολιτισμικής εμπειρίας (επιστήμης, τέχνης, φιλοσοφίας, θρησκείας). Από αυτήν, ο άνθρωπος αντλεί ως παράδοση και σε αυτήν συνεισφέρει ως δεξαμενή¹²⁰. Είναι ο συνδετικός κρίκος που ενώνει τους ανθρώπους, θα λέγαμε για την αντιμετώπιση της εθνικής ή κοσμικής μοναξιάς τους

116. Winnicott, D. W. (1958). Transitional objects and transitional phenomena. In D. W. Winnicott, *Collected papers: Through pediatrics to psychoanalysis* (pp. 229-242). London: Tavistock (original article published 1951)· και Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*, ό.π.

117. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*, ό.π., σελ. 2.

118. Winnicott, D. W. (1958). Transitional objects and transitional phenomena, ό.π., σελ. 232.

119. Winnicott, D. W. (1958). Transitional objects and transitional phenomena, ό.π., σελ. 232.

120. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*, ό.π., σελ. 95-103.

(π.χ. Έλληνες «έθνος ανάδελφον»), γι' αυτό, όταν ομιλούμε για έναν άνθρωπο, εννοούμε τον άνθρωπο μαζί με την εμπειρία αυτή, ως μια ενότητα.

Αν η μητρική φροντίδα δεν επέτρεψε τη δημιουργία της αυταπάτης, τα «λιγότερο τυχερά» παιδιά βιώνουν διαρκώς την απειλή ότι θα χάσουν την ικανότητα για σχέσεις. Και προσθέτει ο Winnicott¹²¹: «Για τα παιδιά αυτά το φιλοσοφικό πρόβλημα γίνεται και παραμένει ζωτικό, ζήτημα ζωής ή θανάτου, θρέψης ή λιμοκτονίας, αγάπης ή απομόνωσης»¹²².

*

Συμπερασματικά για την πιθανή υπέρβαση της μοναξιάς, το παιχνίδι κάθε είδους είναι, από το λίκνο μέχρι το μνήμα, ο κατεξοχήν τρόπος χειρισμού του αποχωρισμού, της απουσίας, της απώλειας. Από το πιο απλό, άψυχο αγαπημένο αντικείμενο του βρέφους μέχρι τα μεγαλύτερα επιτεύγματα του ανθρώπινου πολιτισμού, είναι εμφανές ότι ο άνθρωπος καταβάλλει προσπάθειες, βιώνοντας ηδονή και ταυτόχρονα οδύνη, να περιορίσει την αίσθηση ότι είναι μόνος στον κόσμο.

Η μόνωση ή ευεργετική μοναξιά

Η υπερβολική δια-δικτύωση και διαπλοκή των σύγχρονων κοινωνιών καθιστά περισσότερο επιτακτική την ανάγκη για μόνωση, να απομακρυνθεί κανείς «από την πολλή συνάφεια του κόσμου»¹²³.

Η λέξη «μόνωση» απαντά για πρώτη φορά στον Πλάτωνα¹²⁴, όπου γίνεται λόγος για τη μοναδικότητα του κόσμου αυτού. Ο Επίκτητος είναι ο πρώτος που διακρίνει την «ερμηία» (κατάσταση του αβοήθητου) από το «μόνος ων» (μόνωση)¹²⁵. «Στη μόνωση γίνε το πλήθος του εαυτού σου», έγραφε το 1580 ο Michel de Montaigne στο δοκίμιό του με τίτλο *De la solitude*. «Ένα, και μόνο, μάς είναι απαραίτητο: η Μοναξιά, η μεγάλη εσώτερη Μοναξιά. Να βυθίζεσαι στον εαυτό σου και, ώρες ολόκληρες, να μην ανταμώνεις εκεί κανέναν – αυτός πρέπει να 'ναι ο ανώτερος του καθενός στόχος», έγραφε ο Rilke στα *Γράμματα σ' ένα νέο ποιητή* το 1903. Ο Rousseau στον *Emile* το 1762 απαριθμούσε τα οφέ-

121. Winnicott, D. W. (1988). *Human nature*. London: Free Association Books, σελ. 115.

122. Περισσότερα για τη μοναξιά στη θεωρία του Winnicott βλέπε Γαλανάκη, Ε. (2003). Η μοναξιά στη θεωρία του Winnicott. *Επιστημονική Επετηρίς της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Τόμος ΑΔ*, 131-150.

123. Κ. Π. Καβάφης, *Όσο μπορείς* (1913).

124. Πλάτων, *Τίμαιος*, 31b.

125. Επίκτητος, *Διατριβαί*, Γ', 13, 1.

λη της μόνωσης: αυτονομία, αυτάρκεια, χαλάρωση, περισυλλογή, συγκέντρωση δυνάμεων, αυτογνωσία, εύρεση προσωπικής ταυτότητας. Θεωρούσε ακόμη ως καλύτερο βιβλίο για τη διαπαιδαγώγηση του παιδιού τον *Ροβινσώνα Κρούσο*.

Από τις πρώτες παρατηρήσεις στο χώρο της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής για τα οφέλη της μόνωσης είναι αυτή του Freud ότι οι σεξουαλικές αναζητήσεις της παιδικής ηλικίας γίνονται πάντοτε στη μόνωση, «αποτελούν ένα πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση μιας ανεξάρτητης στάσης στον κόσμο και συνεπάγονται ένα μεγάλο βαθμό αποξένωσης του παιδιού από τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του, οι οποίοι προηγουμένως απολάμβαναν την πλήρη εμπιστοσύνη του»¹²⁶. Στο δοκίμιό του για το ναρκισσισμό ο Freud αναφέρεται στο θέλγητρο του παιδιού, που είναι αύταρκες, απρόσιτο, ένα μικρό αυτόνομο σύμπαν – «His Majesty the Baby»¹²⁷ – ο «βασιλιάς Μοναχούλης», όπως έγραψε ένα αγόρι 12 ετών σε μια αφήγηση μοναξιάς¹²⁸. Συναφές με αυτό είναι το φράγμα των ερεθισμάτων, το οποίο διατύπωσε ο Freud στη μελέτη *Πέραν της αρχής της ηδονής*¹²⁹. Είναι μια λειτουργία του οργανισμού στην αρχή της ζωής, με την οποία προστατεύεται από τον κατακλυσμό των ερεθισμάτων έξωθεν, από το τραύμα. Ο οργανισμός δέχεται τον κόσμο σε μικρές ποσότητες, για να μην καταστρέφεται.

*

Αλλά καθοριστική υπήρξε η συμβολή του Winnicott με τη διατύπωση της έννοιας *ικανότητα να είναι κανείς μόνος*¹³⁰. Από τα πιο σημαντικά δείγματα της ωριμότητας στη συναισθηματική ανάπτυξη, αποκτιέται μέχρι το τέλος της παιδικής ηλικίας και για πολλούς ανθρώπους είναι ένα «πολύτιμο απόκτημα». Για να επιτευχθεί, το παιδί πρέπει να βιώσει την εμπειρία «να βρίσκεται μόνο του ως βρέφος και μικρό παιδί, με την παρουσία της μητέρας»¹³¹. Αυτό συνιστά ένα παράδοξο. Η ικανότητα να είναι κανείς μόνος εξαρτάται από την ύπαρξη στην ψυχική πραγματικότητα ενός καλού αντικειμένου – η μητέρα εκδηλώνει την πρωτογενή μητρική ενασχόληση, το κράτημα, είναι αρκετά καλή. Η φάση «είμαι μόνος με τη μητέρα» είναι μια μεταβατική φάση ανάμεσα στο «απλά ανέχομαι να είμαι μόνος» και στο «έχω την ικανότητα να είμαι μόνος».

Και ο Winnicott τεκμηριώνει το παράδοξο της φράσης «Εγώ είμαι μόνος»

126. Freud, S. (1953). Three essays on the theory of sexuality, *ό.π.*, σελ. 197.

127. Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction, *ό.π.*, σελ. 91.

128. Γαλανάκη, Ε. (2006). *Μοναξιά: Αναπτυξιακή προσέγγιση*. Αθήνα: Ατραπός, σελ. 371.

129. Freud, S. (1955). Beyond the pleasure principle, *ό.π.*, σελ. 27-32.

130. Winnicott, D. W. (1965). The capacity to be alone, *ό.π.*

131. Winnicott, D. W. (1965). The capacity to be alone, *ό.π.*, σελ. 30.

υποστηρίζοντας ότι αυτό κατακτάται σε τρεις φάσεις¹³². Στην πρώτη, υπάρχει το «Εγώ», δηλαδή το βρέφος έχει κατακτήσει την ενότητα, η απαρτίωση είναι γεγονός. Στη δεύτερη, το «Εγώ είμαι» αντιπροσωπεύει ένα περιβάλλον που ικανοποιεί τις ανάγκες του βρέφους, αλλά δεν υπάρχει επίγνωση της μητέρας και το εγώ είναι πρωτόγονο, ευάλωτο, δυνάμει παρανοσιδές. Στην τρίτη φάση, το «Εγώ είμαι μόνος» σημαίνει την αναγνώριση της συνεχούς ύπαρξης μιας μητέρας τόσο αξιόπιστης ώστε το παιδί να απολαμβάνει τις στιγμές που είναι μόνο του.

Πρόκειται για την ικανότητα του ανθρώπου να απολαμβάνει την υποκειμενικότητά του, με την έννοια των εσωτερικευμένων αντικειμένων. Αυτά είναι οι αντικειμενικοί άλλοι, που μετασχηματίζονται σε προσωπικά ή υποκειμενικά αντικείμενα. Αυτά συνιστούν το θεμέλιο της εμπειρίας του αληθούς εαυτού. Και ο Winnicott διευκρινίζει¹³³:

Μόνο όταν είναι μόνο του (δηλαδή με την παρουσία κάποιου) μπορεί το παιδί να ανακαλύψει τη δική του προσωπική ζωή. Η παθολογική εναλλακτική κατάσταση είναι η ψευδής ζωή που οικοδομείται πάνω στις αντιδράσεις στα εξωτερικά ερεθίσματα. [...] Στο πλαίσιο αυτό η αίσθηση και η ορμή θα είναι αληθινές, μια πραγματικά προσωπική εμπειρία.

Η φωνή του Winnicott δεν ήταν «φωνή βοώντος εν τη ερήμω». Βρήκε ανταπόκριση, δυστυχώς αρκετά αργότερα, στο χώρο της ψυχιατρικής και της ψυχολογίας, από μελετητές που ανέλυσαν τη μόνωση. Ξεχωρίζουμε τον ψυχίατρο-ψυχαναλυτή Antony Storr, ο οποίος αξιοποιεί τη θεωρία του Winnicott, αλλά και ασκεί κριτική στις θεωρίες των αντικειμενότροπων σχέσεων για την υπερβολική έμφαση που δίνουν στις σχέσεις σε βάρος της μόνωσης και για την αντίληψη ότι αντικείμενα δεν μπορεί να είναι τα απρόσωπα ενδιαφέροντα¹³⁴. Ο Storr επικαλείται τον ύπνο, την προσευχή, τους αναχωρητές και τους ερημίτες, τους εξερευνητές και τους ναυαγούς, τους εγκλείστους, τους ανθρώπους με αισθητηριακές διαταραχές (π.χ. τύφλωση, κώφωση), τη μόνωση των επιστημόνων και καλλιτεχνών.

Κατά τον Storr, η στέρηση από ερεθίσματα είναι εποικοδομητική ή αποδιοργανωτική, ανάλογα με τις συνθήκες και τη διάρκεια της. «Το ανθρώπινο πνεύμα δεν είναι άφθαρτο. Αλλά λίγοι θαρραλέοι άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι, μέσα στην κόλαση, τους δίνεται η ευκαιρία να ρίξουν μια φευγαλέα ματιά στον παράδεισο»¹³⁵.

132. Winnicott, D. W. (1965). The capacity to be alone, ό.π., σελ. 32-33.

133. Winnicott, D. W. (1965). The capacity to be alone, ό.π., σελ. 34.

134. Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Free Press.

135. Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*, ό.π., σελ. 61.

Στα πλαίσια αυτά, ο Storr θεωρεί ότι το ωκεάνειο συναίσθημα δεν είναι παλινδρόμηση, αυταπάτη, άμυνα, ψευδαισθησιακή εκπλήρωση επιθυμίας, αλλά εκστατική εμπειρία ολότητας, έγκυρη, βαθιά, ζωτική εμπειρία, με μόνιμες επιδράσεις στην ψυχική κατάσταση. Απαιτεί υψηλό βαθμό οργάνωσης, απαρτίωσης του εαυτού και ξεκινά από την επίγνωση της α-τέλειας. Στη φύση, την τέχνη, τη θρησκεία, τον έρωτα, την απόκτηση παιδιού, την απόκτηση γνώσης, τη δημιουργική εργασία, διάφορες μορφές άσκησης, τη σιωπή, βιώνεται το συναίσθημα αυτό.

Ο Storr επισημαίνει τις τεράστιες ατομικές διαφορές στην επιδίωξη της μόνωσης – οπωσδήποτε υπάρχουν και μεγάλες διαπολιτισμικές διαφορές – και καταλήγει¹³⁶:

Οι πιο ευτυχισμένες ζωές είναι πιθανόν αυτές στις οποίες ούτε οι διπροσωπικές σχέσεις ούτε τα απρόσωπα ενδιαφέροντα δεν εξιδανικεύονται ως η μοναδική οδός της σωτηρίας. Η επιθυμία και η επιδίωξη της ολότητας πρέπει να περιλαμβάνει και τα δύο αυτά στοιχεία της ανθρώπινης φύσης.

*

Αντιφατική όσο και πολύσημη, η μοναξιά αποκαλύπτει την ευεργετική διάστασή της και στη σκέψη της Françoise Dolto¹³⁷. Η σχέση μοναξιάς-επικοινωνίας εκδηλώνεται ως ικανότητα του ανθρώπου να υπάρχει μαζί με τους άλλους και ταυτόχρονα να αποδέχεται και το ότι είναι μόνος του: να βλέπει, να ακούει, να σιωπάει κι ας μην καταλαβαίνει, να δέχεται να τον προσπερνούν χωρίς να παίρνει και χωρίς να απορρίπτει. Η προσέγγιση των ανθρώπων γίνεται για να αναγνωρίσουν μαζί τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, για να ανακαλύψουν την επιθυμία τους, «μεταμορφωμένη από τη χαρά της δωρεάς προς τον άλλον αυτού που κανείς τους ποτέ δεν κατείχε»¹³⁸.

Η μοναξιά είναι και αγαθό, κατά την Dolto. Ξεκινώντας από τον ύπνο, ως επιστροφή του ανθρώπου στο σώμα του «μετά τα παιχνίδια της επιθυμίας»¹³⁹, περνώντας στη μοναξιά ως καταφύγιο όταν κυριαρχεί η θλίψη ή η απογοήτευση από τη ματαιωμένη επικοινωνία και φθάνοντας μέχρι τη μοναξιά του στοχασμού, της απόλυτης συνάντησης και την έσχατη μοναξιά του θανάτου. Γι' αυτήν την τελευταία, η Dolto πιστεύει – και το ρήμα «πιστεύει» δεν είναι τυχαίο, διότι πρόκειται για την πίστη της σε κάτι πέραν των θεωριών, «στο άφθαρτο και στο

136. Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*, ό.π., σελ. 202.

137. Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά*, ό.π.

138. Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά*, ό.π., σελ. 75.

139. Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά*, ό.π., σελ. 60.

μη περατό»¹⁴⁰ – ότι μοναξιά και επικοινωνία θα αποκαλύψουν τα πραγματικά τους πρόσωπα τη στιγμή του θανάτου, το αληθινό νόημα, το ίδιο το *Πραγματικό*.

*

Μια προσέγγιση της μόνωσης μέσα από το πρίσμα του άγχους αποχωρισμού και της κλινικής αναλυτικής εργασίας επιχείρησε ο ψυχίατρος-ψυχαναλυτής Jean Michel Quinodoz¹⁴¹. Υποστήριξε ότι στόχος της ανάλυσης είναι να οδηγήσει τον άνθρωπο να ανακαλύψει ή να ξανα-ανακαλύψει μέσα του συναισθήματα που το υπερβολικό άγχος για τον αποχωρισμό και την απώλεια του αντικειμένου δεν του έχουν επιτρέψει να αποκτήσει ή τον έχουν οδηγήσει να τα χάσει. Αυτά τα συναισθήματα είναι το συναίσθημα της αυτονομίας και της ψυχικής ελευθερίας, το αίσθημα της εσωτερικής δύναμης και συνέχειας, η εμπιστοσύνη στον εαυτό και στους άλλους και η ικανότητα να αγαπήσει και να αγαπηθεί. Η προβολή μερών του εγώ – μια προβολή που επιδεινώνεται από τον αγώνα του ανθρώπου κατά του άγχους αποχωρισμού και της απώλειας του αντικειμένου – οδηγεί σε πτώχευση του εγώ, αλλά και σε μια ασυνείδητη εξάρτηση από τα εξωτερικά αντικείμενα. Μέσω της σχάσης και της προβολής, ο άνθρωπος χάνει μέρη του εαυτού του, τα οποία προβάλλονται στα εξωτερικά αντικείμενα, τα εσωτερικά αντικείμενα, ή μέρη του σώματος που εκλαμβάνονται ως αντικείμενα. Αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος νιώθει να τον χειρίζονται αυτά τα αντικείμενα, ενώ στην ουσία αυτός χειρίζεται τον ίδιο τον εαυτό του, τοποθετώντας τον σε μια ναρκισσιστική σχέση, στην οποία κυριαρχεί η προβολική ταύτιση και η φαντασίωση της παντοδυναμίας.

Ο στόχος της ανάλυσης θα επιτυγχάνεται καθώς ο άνθρωπος θα περιορίζει τη χρήση της σχάσης, της προβολής και της προβολικής ταύτισης, θα αποκηρύσσει την παντοδυναμία του, θα προσεγγίζει σταδιακά τη μεγαλύτερη απαρτίωση του εγώ. Η μείωση της προβολής προς όφελος της επιστροφής στον εαυτό δίνει το έναυσμα για την ανάπτυξη μιας αίσθησης προσωπικής υπευθυνότητας, που οπωσδήποτε είναι επώδυνη, αλλά είναι αυτή που βελτιώνει τις σχέσεις με την εσωτερική και την εξωτερική πραγματικότητα. Κατά παράδοξο τρόπο, η αποκήρυξη της παντοδυναμίας αυξάνει την αποτελεσματικότητα του ανθρώπου, καθώς τον καθιστά ικανό να κατανοήσει ότι οι ενδοψυχικές συγκρούσεις αντιμετωπίζονται όχι με το να φαντάζεται κανείς πως όλα είναι δυνατά, αλλά με το να διακρίνει ποια είναι δυνατά και ποια όχι. Αυτό σημαίνει ότι αντιλαμβάνεται κανείς ποια είναι τα όριά του. Επίσης, κατά παράδοξο τρόπο, μόνον όταν κανείς

140. Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά*, ό.π., σελ. 88.

141. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, ό.π., 166-187.

έχει την ευχάριστη αίσθηση ότι είναι (ξανά) ο εαυτός του νιώθει και τη σημασία του αντικειμένου και αφήνει τον εαυτό του να εξαρτηθεί — έως κάποιο βαθμό — από αυτόν.

Η απαρτίωση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εσωτερίκευση ενός καλού, μη εξιδανικευμένου αντικειμένου με το οποίο ο άνθρωπος ταυτίζεται, πράγμα που του αυξάνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό και στους άλλους και μειώνει τη βιαιότητα των καταστροφικών και αυτο-καταστροφικών ενορμήσεων. Η αίσθηση της ενότητας αντικατοπτρίζει την επιστροφή στο εγώ των μερών που είχαν προηγουμένως σκορπιστεί σε αντικείμενα έξω από το εγώ και είχαν οδηγήσει τον άνθρωπο σε σύγχυση σχετικά με το τι είναι εγώ και τι μη εγώ.

Το να απαλλαγεί κανείς ολοκληρωτικά από το άγχος αποχωρισμού δεν είναι εφικτός στόχος· το αντίθετο, είναι εκπλήρωση μιας παντοδύναμης επιθυμίας μα-νιακού τύπου. Η αυξανόμενη ικανότητα να περιέχει κανείς το άγχος, τον ψυχικό πόνο και τη μοναξιά είναι αυτό που μπορεί να επιτευχθεί, όπως και το νιώθει κανείς κυρίαρχος του εαυτού του, να απολαμβάνει την αυτονομία του, την ηδονή που προκύπτει από την ανακάλυψη του εαυτού, μαζί με το υποστηρικτικό αντικείμενο (που είναι ο αναλυτής). Το να ενώνει κανείς πάλι τα μέρη του εαυτού του και να «πετά με τα δικά του φτερά» έχει και τη σκοτεινή του πλευρά, που είναι η επίγνωση ότι όλα έχουν μια αρχή και ένα τέλος — τα αντικείμενα, οι σχέσεις, η ίδια η ζωή.

Η σχέση με το χρόνο και το χώρο αλλάζει. Ο άνθρωπος διακρίνει καλύτερα το παρελθόν από το παρόν, καθώς το παρελθόν δεν είναι πλέον η ασυνείδητη επανάληψη μέσω εκδραμάτισης των τραυματικών συμβάντων της παιδικής ηλικίας, αλλά γίνεται *μνήμη* και *ανά-μνηση*, ενώ το παρόν του ανήκει, είναι στη σφαίρα του ελέγχου και της ευθύνης του. Αυτό είχε τονίσει και ο Freud¹⁴²: το εγώ πρέπει να καταστεί ικανό να μετασχηματίσει την τραυματική κατάσταση του παρελθόντος σε μια λιγότερο απειλητική κατάσταση κινδύνου και αυτό γίνεται αν αλλάξει η στάση του απέναντι στην έννοια του χρόνου, που είναι μια διάσταση της πραγματικότητας. Ο μετασχηματισμός αυτός γίνεται με την πρόβλεψη, την αναμονή, τη διαδικασία κατασκευής αναμνήσεων.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, το υποκείμενο αφήνει το αντικείμενο ελεύθερο στο χρόνο, καθώς αναγνωρίζει τη διαφορά μεταξύ των γενεών, αλλά και ελεύθερο στο χώρο, καθώς δεν επιθυμεί πλέον να το κατέχει και να γίνεται ένα μαζί του. Αυτό το επίτευγμα — το να είναι κανείς ο εαυτός του και να βλέπει το αντικείμενο όπως αυτό είναι — αποτελεί βέβαια την οιδιπόδεια κατάσταση.

Καταλήγοντας, ο Quinodoz θεωρεί ότι η ζωοδοτική εμπειρία της μόνωσης, ως πηγή εν δυνάμει δημιουργικότητας και ως ερέθισμα για στενές σχέσεις, είναι μια διαρκής διαδικασία αλλαγής, διότι και το εγώ βρίσκεται σε μια διαδικασία

142. Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety, *ό.π.*, σελ. 166-167.

γίγνεσθαι, αναζητώντας την ταυτότητά του και οι άλλοι είναι συνεχώς μεταβαλλόμενοι.

*

Συμπερασματικά για τη μόνωση ή ευεργετική μοναξιά, από την εποχή που διατυπώθηκαν οι απόψεις του Freud για τη ναρκισσιστική αυτάρκεια του παιδιού και το φράγμα των ερεθισμάτων και από την εποχή που ο Winnicott άρθρωνε τη σημασία της ικανότητας να είναι κανείς μόνος, έχει κυλήσει πολύς χρόνος. Πολύ πριν και μετά τον Freud και τον Winnicott, καλλιτέχνες, φιλόσοφοι και επιστήμονες υμνούσαν, ανέλυαν και αξιοποιούσαν τη μόνωση, γιατί τη βίωναν. Αλλά και μορφές που λατρεύτηκαν παγκοσμίως υπήρξαν αναχωρητές και ερημίτες.

Οι τελευταίοι, χρονικά, που ασχολήθηκαν με την ευεργετική μοναξιά ήταν οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι. Οι διαπιστώσεις όσων από αυτούς ασκούσαν κλινικό έργο για τη μορφή αυτή της μοναξιάς κυμαίνονται από την αναγνώριση του αναπόφευκτου και φυσιολογικού χαρακτήρα της μόνωσης, στην απόδοση σε αυτήν αξίας ίσης με το σχετίζεσθαι και, από εκεί, στην αξιοποίησή της για ψυχοθεραπευτικούς σκοπούς. Όλοι επισημαίνουν ότι η παραγνώριση της μόνωσης από ειδικούς και μη ειδικούς έχει διάφορες αρνητικές επιπτώσεις για την ανθρώπινη ζωή. Με αυτό εννοούν όχι μόνο ότι ο άνθρωπος χάνει την ευκαιρία να απολαύσει τα ποικίλα οφέλη της μόνωσης, αλλά και ότι δεν οικοδομεί ικανοποιητικές σχέσεις όταν δίνει υπερβολική έμφαση σε αυτές.

Οι ψυχαναλυτικές θεωρήσεις όλες συμφωνούν ότι η ευεργετική μοναξιά είναι η εμπειρία του ανθρώπου που δεν είναι μόνος, αλλά μαζί με κάποιον άλλον. Αυτός ο άλλος είναι τα εσωτερικευμένα καλά αντικείμενα των πρώτων χρόνων της ζωής, δηλαδή κυρίως τα γονεϊκά πρόσωπα.

Σχετικά πρόσφατα ξεκίνησε η έρευνα στο πεδίο της κυριολεκτικής και της ευεργετικής μοναξιάς. Οι μέχρι τώρα ερευνητικές ενδείξεις σε παιδιά και εφήβους¹⁴³ στηρίζουν την ολοένα αυξανόμενη, με την πάροδο της ηλικίας, ωφέλεια που προέρχεται από τη μόνωση, για την προσαρμογή και την ψυχική υγεία. Όμως η γνώση μας για το θέμα αυτό έχει ακόμη πολλά κενά. Για παράδειγμα, οι ερευνητές αναπτυξιακοί ψυχολόγοι δεν διαθέτουν διεθνώς ούτε ένα ψυχομετρικό μέσο για την αξιολόγηση των θετικών λειτουργιών και συνεπειών της μόνωσης, για τα παιδιά και τους εφήβους (προς την κατεύθυνση αυτή έχουν ξεκινήσει σχετικές προσπάθειες¹⁴⁴). Ακόμη, δεν έχει αποσαφηνιστεί ερευνητικά η σχέση

143. Για μια ανασκόπηση βλέπε Γαλανάκη, Ε. (2006). *Μοναξιά: Αναπτυξιακή προσέγγιση*, ό.π., σελ. 291-301.

144. Για παράδειγμα, Galanaki, E. P., Mylonas, K., & Vogiatzoglou, P. (2008, July). *Children's Solitude Scale: A new instrument for measuring beneficial aloneness in childhood*. (Symposium: Alone again, naturally? Unsociability and the preference for

ανάμεσα στη στάση του παιδιού απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά και στην επώδυνη μοναξιά που αυτό νιώθει και δεν έχει ερευνηθεί με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό η σχέση αυτή διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία. Επίσης, δεν έχουν διεξαχθεί συστηματικές προσπάθειες για την αξιοποίηση της μόνωσης στην αγωγή των παιδιών¹⁴⁵.

Από τις ελάχιστες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί επί της ευεργετικής μοναξιάς των ενηλίκων¹⁴⁶ έχει βρεθεί ένα πλήθος ωφελειών της μόνωσης για την περίοδο αυτή της ζωής, που είναι οι ακόλουθες: η αναψυχή, η ανωνυμία, η επίλυση προβλήματος, η οικειότητα, η ανακάλυψη του εαυτού, η δημιουργικότητα, η εσωτερική γαλήνη και η πνευματική επικοινωνία¹⁴⁷. Σε ποιο βαθμό και σε ποια έκταση βιώνουν τα νήπια, τα παιδιά και οι έφηβοι τέτοιες θετικές όψεις της μόνωσης; Είναι ένα ερώτημα που με έκπληξη διαπιστώνουμε ότι δεν έχει μέχρι τώρα διερευνηθεί.

Είναι ανάγκη λοιπόν να διεξαχθούν συστηματικές έρευνες για την ευεργετική μοναξιά: τις αναπτυξιακές της ρίζες και τις πρώτες εκδηλώσεις της, την αναπτυξιακή πορεία της, τους ενδοπροσωπικούς και διαπροσωπικούς παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται, τις τεράστιες ατομικές διαφορές που υπάρχουν ως προς αυτήν, τη σχέση της με το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο και τους τρόπους ενίσχυσής της για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Ο ιδιωτικός εαυτός

Ο ιδιωτικός εαυτός είναι μια έννοια συναφής με τη μόνωση, γι' αυτό και από τις πιο σημαντικές σχετικές απόψεις είναι του Winnicott. Γράφει¹⁴⁸:

Υποστηρίζω ότι στο υγιές άτομο υπάρχει ένας πυρήνας στην προσω-

solitude in childhood and adolescence). Paper presented at the 20th Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioural Development, University of Würzburg, Würzburg, Germany.

145. Βλέπε προτάσεις για την αξιοποίηση της μόνωσης στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών στο Galanaki, E. P. (2005). Solitude in the school: A neglected facet of children's development and education. *Childhood Education*, 81, 128-132.

146. Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 578-583.

147. Βλέπε και τη θεωρητική συζήτηση για τα οφέλη της μόνωσης στους ενηλίκους: Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 33, 21-44.

148. Winnicott, D. W. (1965). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites, *ό.π.*, σελ. 187.

πικότητά του που αντιστοιχεί στον αληθινό εαυτό της διαχωρισμένης προσωπικότητας. Υποστηρίζω ότι αυτός ο πυρήνας δεν επικοινωνεί ποτέ με τον κόσμο των αντικειμένων όπως τα αντιλαμβανόμαστε και ότι το άτομο γνωρίζει πως δεν πρέπει ποτέ να επικοινωνεί αυτό το μέρος της προσωπικότητάς του ούτε να επηρεάζεται από την εξωτερική πραγματικότητα. [...] Μολονότι τα υγιή άτομα επικοινωνούν και απολαμβάνουν την επικοινωνία, ισχύει και το άλλο, ότι κάθε άτομο είναι ένα απομονωμένο ον (*isolate*), με πλευρές της προσωπικότητάς του που μόνιμα δεν επικοινωνούν, μόνιμα δεν είναι δυνατόν να γίνουν γνωστές, ουσιαστικά να ανακαλυφθούν από τους άλλους. (οι υπογραμμίσεις είναι δικές μας)

Το αντίθετο της επικοινωνίας είναι η μη επικοινωνία, η σιωπή. Πρόκειται για μια μυστική επικοινωνία με τα υποκειμενικά αντικείμενα, η οποία συνδέεται με την απώλεια της επαφής με τον κόσμο της μεριστής πραγματικότητας, μια απώλεια που αντισταθμίζεται από το κέρδος του ατόμου ότι νιώθει αληθινός. Όσο περισσότερες απειλές δέχεται αυτό το μέρος της προσωπικότητας ότι θα βρεθεί, θα ανακαλυφθεί, θα αλλαχθεί, τόσο πιο πρωτόγονες είναι οι άμυνες. Γιατί η περιφρούρηση του ιδιωτικού διευκολύνει την εγκαθίδρυση του αληθούς εαυτού.

Στην εφηβεία, υποστηρίζει ο Winnicott¹⁴⁹, η διατήρηση της προσωπικής απομόνωσης είναι μέρος της αναζήτησης της ταυτότητας. Ο έφηβος είναι, με την έννοια αυτή, ένα απομονωμένο ον.

*

Συνεχίζοντας τις απόψεις του Winnicott, ο Bollas υποστήριξε ότι κάθε άνθρωπος έχει έναν αληθή εαυτό, το *ιδίωμα*¹⁵⁰. Είναι ένα γενετικά βασισμένο σύνολο προδιαθέσεων, ένας μοναδικός πυρήνας, που συναντάται με τον ανθρωπινό πολιτισμό και, από τη διαλεκτική τους σχέση, προκύπτει η ψυχική ζωή. Ο Bollas γράφει¹⁵¹:

Στην επαφή με τον αληθή εαυτό μας είμαστε ουσιαστικά μόνοι. Μολονότι διαπραγματευόμαστε το εγώ μας με τον άλλο, μολονότι οικίζουμε τον εσωτερικό μας κόσμο με τους εαυτούς μας και τους άλλους και μολονότι

149. Winnicott, D. W. (1965). *Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites*, ό.π., σελ. 190-191.

150. Bollas, C. (1989). *Forces of destiny: Psychoanalysis and human idiom*, ό.π., σελ. 8-10.

151. Bollas, C. (1989). *Forces of destiny: Psychoanalysis and human idiom*, ό.π., σελ. 21-22.

μας μιλά ο Άλλος που είναι ο λόγος (η λακανική θεωρία περί συμβολικού), ο απόλυτος πυρήνας της ύπαρξής μας είναι μια χωρίς λέξεις, χωρίς εικόνες μοναξιά. Δεν μπορούμε να φτάσουμε σε αυτό τον αληθή εαυτό με τη μελέτη του εσωτερικού μας κόσμου ή με την ενδοσκόπηση [...] Περιμένουμε πολλές φορές στα ενδότερα της σιωπής και του σκοταδιού, καθώς γινόμαστε δέκτες των πληροφοριών που προέρχονται από τις προβολές στον εξωτερικό μας κόσμο των ψυχικών μας νέων. Εκεί, σε αυτό τον απομονωμένο και μοναχικό χώρο, ερχόμαστε επανειλημμένα σε επαφή με την ουσιώδη μοναξιά που ωθεί το ιδίωμά μας στην εφήμερη ύπαρξή του.

Ενώ το ιδίωμα έχει την προέλευσή του στη σχέση εαυτού-άλλου, παραμένει ά-γνωστο στον άλλο. Εκδιπλώνεται μέσω της επιλογής και χρήσης των αντικειμένων. Εάν όμως το κράτημα και το περιέχειν δεν έγιναν, το παιδί δεν νιώθει ασφαλές να αφήσει ελεύθερα στην εμπειρία στοιχεία του αληθούς εαυτού του, να εγκαταλείψει προς στιγμήν τον εαυτό του και να ρισκινδυνέψει τη μεταμόρφωσή του από τα αντικείμενα. Να υπάρχει ως *χαρακτήρας*¹⁵², να συναντηθεί δημιουργικά με αντικείμενα, να τα αφήσει να κατοικήσουν ως πνεύματα τον εσωτερικό του κόσμο.

*

Από το χώρο της πειραματικής ψυχολογίας του βρέφους, με τις ψυχαναλυτικές καταβολές του όμως, ο Stern διατυπώνει την έννοια *σχήμα του υπάρχειν μαζί με τον εαυτό*¹⁵³. Είναι ένας τρόπος να υπάρχει κανείς με τον εαυτό του, ή ένα μέρος του εαυτού του μαζί με ένα άλλο μέρος του εαυτού, μια ελεύθερη και αβίαστη νοητική πλεύση. Ο Stern γράφει¹⁵⁴:

Τέτοιες στιγμές βιώνονται ως ένας ελεύθερος νοητικός περίπατος, ήρεμος και ευχάριστος, ανανεωτικός και συχνά παραγωγικός, γιατί, καθώς το άτομο διακόπτει τη στιγμή και «επιστρέφει», έχει βρει λύσεις σε προβλήματα και απαντήσεις σε ερωτήματα που τον πλέζαν πριν.

Είναι μια έννοια συγγενής με τη *συνέχεια ύπαρξης*¹⁵⁵ και με τη σε εγρή-

152. Bollas, C. (1992). *Being a character*. New York: Hill & Wang.

153. Stern, D. N. (1994). One way to build a clinically relevant baby. *Infant Mental Health Journal*, 15, 36-54· και Stern, D. N. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*. New York: Basic Books.

154. Stern, D. N. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*, ό.π., σελ. 108.

155. Winnicott, D. W. (1958). Primary maternal preoccupation, ό.π., σελ. 303.

γορση αδράνεια του βρέφους¹⁵⁶. Βρίσκει στήριξη σε δεδομένα που προέρχονται από τις σύγχρονες υπερηχογραφικές μεθόδους¹⁵⁷, με τις οποίες έχει βρεθεί ότι το έμβρυο είναι ικανό να αυτορρυθμίζεται μέσα στο απρόσωπο περιβάλλον της μήτρας και σε έρευνες του Stern και των συνεργατών του¹⁵⁸, που έδειξαν το παιχνίδι «κυνηγώ και ξεφεύγω», το χορό δέσμευσης και αποδέσμευσης του βρέφους από τη μητέρα.

Ο Stern δηλώνει¹⁵⁹ ότι εμπνεύστηκε το σχήμα του υπάρχειν μαζί με τον εαυτό από τις έρευνες για τα αυτιστικά παιδιά με υψηλές νοητικές ικανότητες τις οποίες διεξήγαγε η Tustin¹⁶⁰. Η Tustin εισηγήθηκε τις αυτιστικές αισθησιακές μορφές (π.χ. τα παιδιά χαϊδεύουν, ξύνουν, λικνίζονται). Είναι συμπεριφορές από την ανάπτυξη διαπροσωπικές, δομούν τον υποκειμενικό χρόνο σαν τη μουσική, οργανώνουν και εξυψώνουν την αίσθηση του υπάρχειν.

Κατεξοχήν αφιερωμένη στην έννοια του ιδιωτικού εαυτού είναι η μελέτη του ψυχιάτρου-ψυχαναλυτή Arnold Modell¹⁶¹. Υποστηρίζει ότι ο ιδιωτικός εαυτός δημιουργεί έναν ιδιωτικό χώρο μέσω των ενδιαφερόντων στα οποία επενδύει τη μετέωρη λίμπιντο. Αντίθετα από τον Storr, ο Modell θεωρεί ότι τα απρόσωπα ενδιαφέροντα σχετίζονται με τη λίμπιντο. Από τον ίδιο τίθεται το ερώτημα: Αληθής εαυτός ή ιδιωτικός εαυτός; Η απάντηση είναι το δεύτερο, γιατί ενώ ο αληθής εαυτός υποδηλώνει ότι υπάρχει ένα γενικευμένο κριτήριο για το πώς πρέπει να είναι ο άνθρωπος, ο ιδιωτικός εαυτός δεν είναι μια ουσία, αλλά η μοναδική, ξεχωριστή εμπειρία του κάθε ανθρώπου.

Ακόμη, ο ψυχίατρος-ψυχαναλυτής Thomas Ogden¹⁶² αναγνωρίζει την ύπαρξη, από την αρχή της ζωής, της προσωπικής απομόνωσης, μιας κατάστασης της συνειδητότητας στην οποία κυριαρχεί η αίσθηση. Περιλαμβάνει έως

156. Wolff, P. (1966). The causes, controls and organizations of behavior in the neonate. *Psychosocial Issues*, Monograph 17. New York: International Universities Press.

157. Piontelli, A. (1996). *From fetus to child: An observational and psychoanalytic study*. Tavistock/Routledge: London.

158. Beebe, B., & Lachmann, F. M. (1988). The contribution of mother-infant mutual influence to the origins of self- and object relations. *Psychoanalytic Psychology*, 5, 305-337· και Beebe, B., & Stern, D. N. (1977). Engagement-disengagement and early object experiences. In N. Freedman & S. Grand (Eds.), *Communicative structures and psychic structures* (pp. 35-55). New York: Plenum.

159. Stern, D. N. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*, ό.π., σελ.

160. Tustin, F. (1984). Autistic shapes. *International Review of Psychoanalysis*, 11, 279-290· και Tustin, F. (1990). *The protective shell in children and adults*. London: Karnac.

161. Modell, A. H. (1993). *The private self*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

162. Ogden, T. (1994). *Subjects of analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

ένα βαθμό την πράξη της υποκατάστασης της μητέρας ως περιβάλλοντος από ένα αυτοπαραγόμενο περιβάλλον αίσθησης. Είναι ένα αυτιστικό πεδίο εμπειρίας, αλλά όχι με την κλινική έννοια. Συνιστά μια προστατευτική ασπίδα ενάντια στην πίεση που δέχεται το άτομο να είναι ζωντανό μέσα στον κόσμο των ανθρωπίνων όντων.

Γενικά συμπεράσματα: Τα πολλά πρόσωπα της ανθρώπινης μοναξιάς

Ο Freud, κατά την έκφραση του D. H. Lawrence¹⁶³, ήταν ένα μοναχικό άτομο που, σαν άλλος εξερευνητής, έκανε ένα μοναχικό ταξίδι από τη χώρα του συνειδητού στη χώρα του ασυνειδητού, από το παντού στο πουθενά. Οι πρωτοποριακές ιδέες του τον έφεραν σε σύγκρουση με την κοινωνία της εποχής του, ώστε να δηλώνει ο ίδιος σε μια ομιλία του το 1926: «αισθανόμουν περιφρονημένος και σα να με απέφευγαν όλοι»¹⁶⁴. Λίγο νωρίτερα, σε μια άλλη επιστολή του, αποκήρυσε τη μοναξιά, γράφοντας: «Είναι δύσκολο να κάνεις Ψυχανάλυση στη μοναξιά. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά κοινωνικό εγχείρημα»¹⁶⁵. Και όμως. Ο ίδιος έκανε λόγο, σε μια επιστολή του προς τον C. G. Jung το 1908, για «λαμπρή απομόνωση» (splendid isolation – στα αγγλικά στο κείμενό του¹⁶⁶). Όμως ο Freud δεν έφθασε σε μεγαλύτερο βάθος, μέχρι το μοναχικό και απομονωμένο πυρήνα του ανθρώπου, αλλά επέμεινε στις χρονικά μεταγενέστερες σχέσεις. Ο Guntrip επισήμανε¹⁶⁷, συγκρίνοντας τον Freud με τον φιλόσοφο Bertrand Russell ως προς το θέμα της μοναξιάς, ότι, αν ο Freud που διέθετε αξιοσημείωτη διαίσθηση είχε ζήσει τη διαταραγμένη και μοναχική παιδική ηλικία του Russell, θα είχε επιτύχει να διειδεί τον τρομακτικό χαρακτήρα της ανθρώπινης μοναξιάς. Τον διέκριναν όμως οι Fairbairn και Guntrip, που και εκείνοι αναμετρήθηκαν με τη μοναξιά.

Ο Fairbairn, όπως σημειώνει ο Ernest Jones στον πρόλογο του βιβλίου

163. Αναφέρεται από τους Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press, σελ. 21.

164. Freud, E., Freud, L., & Grubrich-Simitis, I. (2006). *Σίγκμουντ Φρόυντ. Η ζωή του σε εικόνες και κείμενα* (Επιμέλεια Έκδοσης: Γ. Κουγιουμουντζάκης). Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1974), σελ. 248.

165. Freud, E., Freud, L., & Grubrich-Simitis, I. (2006). *Σίγκμουντ Φρόυντ. Η ζωή του σε εικόνες και κείμενα*, ό.π., σελ. 184.

166. Freud, E., Freud, L., & Grubrich-Simitis, I. (2006). *Σίγκμουντ Φρόυντ. Η ζωή του σε εικόνες και κείμενα*, ό.π., σελ. 184.

167. Guntrip, H. (1994). Freud, Russell, and "the core of loneliness". In J. Hazell (Ed.), *Personal relations therapy: The collected papers of H. J. S. Guntrip* (pp. 315-329). Northvale, NJ/London: Jason Aronson (original article published 1973), σελ. 321.

του πρώτου¹⁶⁸, ήταν ένας «μοναχικός εργάτης» – εξαιτίας πιθανώς της γεωγραφικής του απομόνωσης στο Εδιμβούργο –, κάτι που συνεπάγεται ένα βασικό πλεονέκτημα: ότι μπόρεσε να εργαστεί ανεπηρέαστος και να δώσει μια καινούρια ώθηση στην ψυχαναλυτική θεωρία. Ο Guntrip αναφέρεται¹⁶⁹ ότι είχε ο ίδιος σχιζοειδείς τάσεις και ψυχοσωματικά προβλήματα, που είχαν τις ρίζες τους σε δυσμενείς οικογενειακές συνθήκες κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Και όμως σε αυτόν οφείλουμε μια ιδιαίτερα δημιουργική ανάγνωση και ερμηνεία του έργου του Fairbairn και του Winnicott, οι οποίοι υπήρξαν, διαδοχικά, και αναλυτές του. Ο Kohut αναφέρεται ότι ήταν στην εφηβική του ηλικία ένας φιλόδοξος και με πολλές ικανότητες νεαρός, που όμως η νοοτροπία της εξαιρετικά πλούσιας οικογένειάς του δεν του επέτρεπε επαφές με συνομηλίκους, με αποτέλεσμα, καθώς ήταν και μοναχοπαίδι, να ζει μια μοναχική ζωή. Αλλά και με τη διατύπωση των ιδεών του που απομακρύνονταν από αυτές του Freud – ως ιδρυτής της ψυχολογίας του εαυτού – δέχτηκε πολύ έντονες επικρίσεις που τον απομόνωνσαν από την ψυχαναλυτική κοινότητα¹⁷⁰. Ο Bion, που γεννήθηκε στην Ινδία, αποχωρίστηκε τους γονείς του όταν ήταν οκτώ ετών και εστάλη για σπουδές στην Αγγλία. Στην αυτοβιογραφία του¹⁷¹ καταγράφει την οδύνη του για τον αποχωρισμό του ιδίως από τη μητέρα. Ούτως ή άλλως, τα γραπτά του Bion, όπως πολλοί παραδέχονται, είναι δύσκολο να γίνουν κατανοητά, να συνοψιστούν, καθώς ανιχνεύουν τις ασυνείδητες ψυχωτικές διαδικασίες, που είναι παράξενες και τρομακτικές, με τρόπο μοναδικό.

Από τα πιο σημαντικά δοκίμια περί μοναξιάς στο χώρο της ψυχανάλυσης, της Melanie Klein, της Frieda Fromm-Reichmann και της Françoise Dolto, είναι από τα τελευταία δοκίμια της ζωής αυτών των γυναικών (είναι τυχαίο άραγε που είναι γυναίκες;). Είναι γνωστό ότι η Klein είχε βιώσει πολλά πένθη στη ζωή της, από την παιδική ηλικία μέχρι το τέλος, στις οικογενειακές αλλά και στις επαγγελματικές σχέσεις της. Η Fromm-Reichmann, όταν έγραφε το δοκίμιο ήταν πλέον κωφή – μεγάλη μοναξιά για έναν άνθρωπο που το επάγγελμά του απαιτεί να μπορεί να ακούει – ακολουθώντας την πορεία των γονέων της που ήταν και αυτοί κωφοί (άλλη μία παιδική ηλικία κατά την οποία το παιδί δεν μπορούσε να ακουστεί – κυριολεκτικά – από τους γονείς του). Η Dolto είχε γνωρίσει την απώλεια και το πένθος, από τα παιδικά της χρόνια, με το θάνατο

168. Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic studies of personality*. London: Tavistock Publications, σελ. v.

169. Hazell, J. (Ed.). (1994). *Personal relations therapy: The collected papers of H. J. S. Guntrip*. Northvale, NJ/London: Jason Aronson, σελ. 3-5.

170. Για μια τέτοια συζήτηση βλέπε Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, ό.π., σελ. 100.

171. Bion, W. R. (1982). *The long week-end 1897-1919: Part of a life*. Abingdon: Fleetwood Press.

της αδελφής της και τη χρόνια κατάθλιψη της μητέρας της. Οι σκέψεις της για τη μοναξιά συνέπεσαν χρονικά με την παρατήρηση της δημιουργικής μόνωσης του επιστήμονα συζύγου της, αλλά και, ταυτόχρονα, της επώδυνης μοναξιάς που του προκαλούσαν η ασθένεια και το γήρας, με την οποία εκείνη συνέπασχε¹⁷². Τα παραδείγματα αυτά, που είναι μόνον ενδεικτικά, καθιστούν σαφές ότι η μοναξιά έχει παίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή κορυφαίων ψυχαναλυτών.

*

Δεν υπάρχει μία ενιαία ψυχαναλυτική θεωρία που να ερμηνεύει το σύνολο των πτυχών της μοναξιάς. Στη μελέτη αυτή συζητήσαμε ποικίλες ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις του φαινομένου, οι οποίες δεν είναι δυνατόν να ενοποιηθούν χωρίς να προκαλέσουν σύγχυση. Αυτό το «πανόραμα» ή «μωσαϊκό» των ψυχαναλυτικών απόψεων είναι ενδεικτικό του πλούτου της ίδιας της ψυχανάλυσης, αλλά την ίδια στιγμή απαιτεί από τον ψυχαναλυτικά σκεπτόμενο άνθρωπο να ανακαλύψει το δικό του, προσωπικό τρόπο να αντιλαμβάνεται τη μοναξιά, ώστε να φθάσει σε μια δική του σύνθεση. Αυτή είναι και η προτροπή του Quinodoz στη μελέτη του για το άγχος αποχωρισμού στην ψυχανάλυση¹⁷³, μια προτροπή που μας υπενθυμίζει πόσο μεγάλη σημασία έχει να αναγνωρίζει και να αναζητά ο κάθε ειδικός – ψυχολόγος ή ψυχίατρος – τη μοναδικότητά του, που είναι ταυτόχρονα και ένδειξη της μοναξιάς του.

Η μοναξιά έχει – παραδόξως – πολλά πρόσωπα. Αυτό έγινε φανερό και αμέσως παραπάνω, όταν συζητήσαμε τη μοναξιά ορισμένων ψυχαναλυτών. Δεν είναι μια μονοδιάστατη και μονοσήμαντη έννοια. Είναι πολύσημη, αντιφατική, ενέχει την ίδια την αμφιθυμία. Θα συνοψίσουμε όψεις της φύσης της εμπειρίας αυτής, αξιοποιώντας τις ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις που αναφέραμε (και όχι μόνον).

Η μοναξιά είναι τόπω και τρόπω – φυσική, κυριολεκτική, σωματική, αλλά και ψυχική, υποκειμενική, εσωτερική εμπειρία. Προκύπτει από την έλλειψη της εγγύτητας, της οικειότητας σε μια στενή (συνήθως δυαδική) σχέση, αλλά και από την έλλειψη της αίσθησης του ανήκειν σε μια ομάδα, σε ένα κοινωνικό δίκτυο. Ο πόθος μπορεί να εκφράζεται ως «μακάρι να ήσουν εδώ», ή ως «μακάρι να ήμουν εκεί». Έχει εξωτερικό προσανατολισμό, με την έννοια ότι αφορά τα αντικειμενικά ελλείμματα στις σχέσεις, αλλά και εσωτερικό προσανατολισμό,

172. Η Κούκη αναφέρει ότι το ζεύγος Dolto είχε ονομάσει τη βίλα, στην οποία έμεναν τα καλοκαίρια και αφοσιώνονταν στη συγγραφή, *Soledad*, που σημαίνει «ηλιόλουστη» στη διάλεκτο της Προβηγκίας, («μοναξιά») στα ισπανικά – πάλι η αμφισημία (βλέπε Ντολτό, Φ. (2008). *Για τη μοναξιά*, ό.π., σελ. 16).

173. Quinodoz, J.-M. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*, ό.π., σελ. 191-192.

με την έννοια ότι αφορά το αίσθημα του εσωτερικού κενού, ανεξάρτητα από το αν υπάρχουν ελλείμματα ή όχι. Συναφώς, άδειος και έρημος μπορεί να βιώνεται ο εξωτερικός κόσμος, ή άδειος, έρημος, νεκρός να είναι ο εσωτερικός κόσμος («είμαστε οι κούφιοι άνθρωποι/ είμαστε οι παραγεμισμένοι άνθρωποι» σε μια «Έρημη Χώρα»¹⁷⁴). Κάτι από τα δύο είναι κυρίαρχο: οι άλλοι δεν κατανοούν το άτομο, το απομονώνουν, ή το άτομο δεν κατανοεί τον εαυτό του, αποξενώνεται από αυτόν. Το νόημα πού βρίσκεται: οι άλλοι δεν φροντίζουν, δεν δίνουν νόημα στο άτομο, ή το άτομο δεν έχει ευκαιρίες να φροντίσει τους άλλους, δεν βρίσκει νόημα στη ζωή του; Ποιος είναι στην πηγή του αισθήματος της ματαιότητας; Ποιος επιλέγει και ποιος επιβάλλει; Ο άνθρωπος δεν αγαπά και επιλέγει τη μοναξιά, ή οι άλλοι δεν αγαπούν και επιβάλλουν στον άνθρωπο τη μοναξιά; Το ερώτημα τίθεται και αλλιώς: ο άνθρωπος έχει χάσει τους άλλους, δεν υπάρχουν για αυτόν, ή ο άνθρωπος είναι χαμένος για τους άλλους, άρατος, ασήμαντος, μηδαμινός, μικρός («ουκ έχει πού την κεφαλήν κλίνει»¹⁷⁵); Ποιος προστατεύει και ποιος προστατεύεται: ο άνθρωπος προστατεύει τους άλλους από τον εαυτό του ή προστατεύει τον εαυτό του από τους άλλους; Η μοναξιά είναι κρυψώνα και καταφύγιο ή φυλακή;

Ποια είναι τα κυρίαρχα συναισθήματα του ατόμου: ντροπή, ενοχή, κατάθλιψη, άγχος, πανικός, ή θυμός, εχθρότητα, μνησικακία, τάση για εκδίκηση και απόρριψη των άλλων; Πώς θα το αντιμετωπίσει; Έχει την ικανότητα να «παίξει», να δημιουργεί καθημερινά, ακόμη και αν η δημιουργία είναι η απλή ενατένιση του κόσμου από ένα παράθυρο το πρωί, ή άγεται και φέρεται από τους καταναγκασμούς και τη μανία του, την αυταπάτη και τις φαντασιώσεις του; Τελικά, θα βελτιώσει τον εαυτό του ή θα προτιμήσει να βελτιώσει τις σχέσεις του; Θα αρνηθεί την ανάγκη του για εξάρτηση από τους άλλους, ή θα θελήσει να εξαρτηθεί από αυτούς; Ποιο είναι, συνακόλουθα, το περιεχόμενο της σιωπής του ανθρώπου: είναι μια τρομακτική εμπειρία κενότητας, που κρύβει καχυποψία, εχθρότητα, επιθετικότητα και απόρριψη — και σε κάποιες περιπτώσεις αποπροσωποποίηση ή αποπραγματοποίηση —, ή μια εμπειρία ηρεμίας, γαλήνης, αρμονίας, σε μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης, αποδοχής και ειρήνης — ουσιαστικά αυτό που επιδιώκει η ψυχοθεραπεία να κάνει τις σιωπές; Ο άνθρωπος νοσταλγεί ένα πλαίσιο που κρατά και στηρίζει ή αρνείται ένα ασφυκτικό πλαίσιο που σφετερίζεται την ύπαρξη;

Πόσο συγκεκριμένη ή διάχυτη είναι η μοναξιά: είναι η έλλειψη ενός συγκεκριμένου αντικειμένου, ή είναι μια διάχυτη, ακαθόριστη αίσθηση α-τέλειας, έλλειψης; Πόσο ισχυρή είναι η επένδυση σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο: όταν λείπει είναι όλος ο κόσμος άδειος για το άτομο, ή υπάρχουν υποκατάστατες σχέ-

174. T. S. Eliot, *Η Έρημη Χώρα* (1922), *Οι Κούφιοι Άνθρωποι* (1925).

175. *Κατά Λουκάν*, Θ', 58.

σεις που προσφέρουν ικανοποίηση; Υπάρχει το καλό εσωτερικευμένο αντικείμενο και το υποκείμενο έχει την αίσθηση ότι είναι κοινωνικό ον και ο κόσμος ζωντανός, ή ο εσωτερικός και ο εξωτερικός κόσμος είναι άδειοι και νεκροί; Το άτομο αρνείται την απουσία και «ζει» στο κενό που αυτή προκαλεί ή έχει την ικανότητα να την αποδεχτεί πενθώντας;

Όλοι δέχονται ότι η μοναξιά μπορεί να είναι ακούσια, αθέλητη, δυστονική προς το εγώ και άρα επώδυνη, ή αντίθετα να είναι εκούσια, ηθελημένη, σύντονη με το εγώ, δυνάμει εποικοδομητική, δημιουργική. Είναι πιθανό να είναι κανείς ένας «ευγενής άγριος» (κατά τον Rousseau), Μωυσής, Ταρζάν, Μόγλης, αλλά είναι εξίσου ή και πιο πολύ πιθανό να είναι ένα εγκαταλελειμμένο ή εγκαλιστο παιδί, όπως ο Victor της Aveyron και η Genie της Καλιφόρνια των Η.Π.Α. Ο μισάνθρωπος και ο μονήρης επιμένουν στη μόνωση, ενώ οι άλλοι χρειάζονται τη μόνωση για να συνειδητοποιήσουν την αξία των ανθρώπινων σχέσεων και να επιστρέψουν σε αυτές. Η διαδικασία επιστροφής στον εαυτό, που είναι η ουσία της μόνωσης, άλλοτε μπορεί να είναι δύσκολη και ανέφικτη και άλλοτε όχι: η ασυνείδητη ενοχή ότι «εγκαταλείπει» κανείς τους άλλους μπορεί να κρατά ορισμένους σε κατάσταση εξάρτησης και συγχώνευσης με τα άλλα πρόσωπα, ενώ άλλοι έχουν μεγαλύτερες δυνατότητες να επεξεργαστούν αυτή την ενοχή και τη θλίψη. Αλλά η μόνωση μπορεί να μην είναι επιστροφή στον εαυτό, παρά η μόνη επιλογή, εκδοχή ζωής. Το ερώτημα που τίθεται τότε είναι: Δικαιούται να ισχυρίζεται κανείς ότι στη μόνωση έχει βρει τον εαυτό του και το νόημα της ζωής του αν πρώτα δεν έχει βιώσει γνήσιες ανθρώπινες σχέσεις, ώστε από αυτές να αποσυρθεί; Αλλά και δικαιούται να ισχυρίζεται το ίδιο αν με την απόσυρσή του προκαλεί πόνο στους ανθρώπους με τους οποίους έχει στενές σχέσεις και από τους οποίους αποσύρεται;

Η μοναξιά είναι κίνητρο υπό προϋποθέσεις: γίνεται ανάγκη για επαφή και οδηγεί στην έξοδο από αυτήν, ή παραλύει τη βούληση και την αποδιοργανώνει στις ψυχικές διαταραχές, σε σημείο να είναι προτιμότερος ο θάνατος με τη μορφή της αυτοκτονίας από την τρομακτική μοναξιά. Άλλοτε ο άνθρωπος έχει την ελπίδα ότι θα διαμορφώσει διαπροσωπικές σχέσεις ή/και θα υιοθετήσει πρόσωπα ενδιαφέροντα, άλλοτε η ελπίδα ότι υπάρχει ελπίδα δεν υπάρχει, κυριαρχεί η ματαιότητα. Η ελπίδα είναι δυνατόν να εναλλάσσεται με την απόγνωση, όμως ο άνθρωπος μπορεί να τις επεξεργαστεί εντάσσοντάς τις σε μια διαδικασία πένθους, το οποίο εξ ορισμού έχει απαρτιωτική λειτουργία και κάποτε φθάνει στο τέλος του. Αντίθετα, ένας άλλος άνθρωπος μπορεί να αφήσει την απόγνωση να κυριαρχήσει πάνω στην ελπίδα, οδηγώντας τον εαυτό του στην κατάρτιση. Άλλοτε πάλι η μοναξιά χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ανθρώπου να ελέγξει τις δυνάμεις του πεπρωμένου του και άλλοτε έχει το στοιχείο του ελέγχου του εαυτού και των άλλων. Η έκταση και η ποιότητα με την οποία το «πρέπει»

(υπερεγώ) εισέρχεται στην εμπειρία της μοναξιάς προσδιορίζει το αν θα είναι επώδυνη, συννυμη με «στίγμα» και θα συνδέεται με ενοχή για την αποτυχία των σχέσεων και του εαυτού μέσα σε αυτές, ή όχι.

Και ενώ ο ένας άνθρωπος μπορεί να βιώνει τα καθαφικά τείχη της απομόνωσης, ένας άλλος μπορεί να βιώνει την απόλυτη ψυχική διαφάνεια, την αδαμιαία μοναξιά. Ή, ενώ ο ένας μπορεί να έχει επίγνωση του ιδιωτικού εαυτού του, ο άλλος δεν έχει επίγνωση ότι υπάρχει ένα εντελώς ιδιωτικό μέρος του εαυτού, το οποίο δεν αποκαλύπτεται ποτέ.

Ας αναφερθούμε και στη σχέση της μοναξιάς με το χρόνο και το χώρο. Τι είναι πιο επώδυνο για τον καθένα από εμάς: η ανάμνηση των ελλείψεων του παρελθόντος ή η πρόβλεψη των ελλείψεων του μέλλοντος; Η οπτική απομόνωση, όπως εκφράζεται με το σκοτάδι και την απουσία, ή η χρονική απομόνωση, όπως εκφράζεται με τη μονοτονία, το χρόνο που κυλά αργά – «την μια μονότονη ημέραν άλλη/ μονότονη, απaráλλακτη ακολουθεί»¹⁷⁶; Πώς αξιοποιεί κανείς τις εμπειρίες μοναξιάς του παρελθόντος: τις απωθεί, ή τις κρατά στη μνήμη του ως προοδευτικές εμπειρίες, εμπειρίες ανάπτυξης του εαυτού; Όταν αληθινή μοναξιά δεν βιώνεται, αλλά μόνο το τρομακτικό αίσθημα της απομόνωσης, αυτό σημαίνει ότι η ψυχική ζωή δεν υπήρξε ποτέ, πέθανε προτού καν γεννηθεί, ή ότι κάποτε υπήρξε σχέση με ένα ζωντανό αντικείμενο, η οποία όμως απωλέσθη;

Με όρους υπαρξιακούς, σε άλλους ανθρώπους κυριαρχεί το βίωμα της ψυχικής μοναξιάς, όπως απορρέει από τα ελλείμματα των σχέσεών τους, δηλαδή η μοναξιά ως χρόνιο σύμπτωμα ή ασθένεια αυτή καθαυτή, ενώ σε άλλους κυριαρχεί η εμπειρία της ουσιώδους-υπαρξιακής μοναξιάς, την οποία αντιλαμβάνονται ως σύμφυτη με τον άνθρωπο και αναπόδραστη. Η μοναξιά μπορεί να σημαίνει για τον άνθρωπο την έλλειψη ή την απώλεια της προσωπικής θέσης του στον κόσμο (στο χώρο και στο χρόνο), ή αντίθετα την αίσθηση της αναζήτησης και της εύρεσης αυτής της προσωπικής θέσης. Μπορεί ακόμη να σημαίνει την αδυναμία του να συνεισφέρει στον πολιτισμό και την πρόοδο, ή αντίθετα τη ρήξη του με το παρωχημένο και την έκφραση της πρωτοτυπίας. Οι λιγότερο τυχεροί βιώνουν την υπαρξιακή μοναξιά ως αυστηρά προσωπική υπόθεση, που φθάνει στο ζενίθ της με την έσχατη απομόνωση του θανάτου, ενώ οι περισσότεροι τυχεροί έχουν επίγνωση της συλλογικής, εθνικής, κοσμικής μοναξιάς, που είναι μια μοναξιά που ενώνει, αποτελεί συνδετικό κρίκο, είναι κάτι που μπορεί να μοιραστεί κανείς μέσα στο πλαίσιο της διυποκειμενικότητας, ως ένα «συλλογικό νόμισμα», «συνάλλαγμα της κουλουράς»¹⁷⁷, ως ένας αγώνας να πληρωθεί η έλλειψη με ένα «δώρο

176. Κ. Π. Καβάφης, *Μονοτονία* (1908).

177. Bruner, J. (2004). *Δημιουργώντας ιστορίες. Νόμος, λογοτεχνία, ζωή* (Γ. Κουγιουμουτζάκης, επιμ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2002), σελ. 55.

ασημένιο ποίημα»¹⁷⁸, πράγμα που αιτιολογεί και το γιατί η μοναξιά γίνεται αντικείμενο επιστημονικής μελέτης, έρευνας και δημοσιεύσεων-κοινοποιήσεων.

*

Στη *Γένεση* υπάρχει η φράση «Και είπε Κύριος ο Θεός· ου καλόν είναι τον άνθρωπον μόνον ποιήσωμεν αυτώ βοηθόν κατ' αυτόν»¹⁷⁹. Ο Άγγλος ποιητής John Milton παρατήρησε ότι η μοναξιά είναι το πρώτο πράγμα που ο Θεός ονόμασε όχι καλό¹⁸⁰. Και ο Αριστοτέλης έγραφε στα *Πολιτικά* «ότι ο άνθρωπος φύσει πολιτικόν ζών» και πρόσθετε ότι «ο μη δυνάμενος κοινωνείν ή μηθέν δεόμενος δι' αυτάρκειαν ουθέν μέρος πόλεως, ώστε ή θηρίον ή θεός»¹⁸¹. Και όμως. Ο Αριστοτέλης πάλι έγραφε «ώστ' είη αν η ευδαιμονία θεωρία τις»¹⁸² — και η θεωρία επιτυγχάνεται μόνο σε κατάσταση μόνωσης. Ο Επίκτητος απαριθμούσε τα οφέλη της μόνωσης¹⁸³, ο Πλωτίνος έγραφε την περίφημη φράση «φυγή μόνου προς μόνον»¹⁸⁴. Και στη *Γένεση*, μετά τη δημιουργία του Αδάμ και πριν τη δημιουργία της Εύας, «είδεν ο Θεός τα πάντα, όσα εποίησε, και ιδού καλά λίαν»¹⁸⁵.

Διαλεκτική της μοναξιάς, κίνηση παλίρροιας και άμπωτης, έξοδος από τον κόσμο και επιστροφή σε αυτόν, όλοι αυτοί οι αναγκαστικοί δυισμοί, οι σχάσεις στις οποίες προβαίνουμε όσοι μελετούμε τη μοναξιά υποδηλώνουν το πόσα ακόμα δεν γνωρίζουμε για αυτήν και υπογραμμίζουν το παράδοξο της ίδιας της ανθρώπινης φύσης, το οποίο θα είναι επίτευγμα να αποδεχτούμε.

178. Ελύτης, Ο. (1971). «Δώρο ασημένιο ποίημα», *Το φωτόδεντρο και η δέκατη τέταρτη ομορφιά*. Αθήνα: Ίκαρος.

179. *Γένεση*, Β', 18.

180. John Milton, *Tetrachordon* (1645).

181. Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, Α', 1253.

182. Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, Κ', 8.

183. Επίκτητος, *Διατριβαί*, Γ', 13.

184. Πλωτίνος, *Εννεάδες*, VI, 9, 11.

185. *Γένεση*, Α', 31.

ABSTRACT

Evangelia Galanaki, «Loneliness: Psychoanalytic approaches»

In this essay we describe, compare and comment on various psychoanalytic approaches of loneliness. Loneliness has long been neglected by psychologists and psychiatrists, and there are very few studies on the psychoanalytic interpretation of this universal human condition. After some conceptual clarifications, the developmental roots of loneliness are discussed (on the basis of Mahler's and Stern's theories). Subsequently, the relation of loneliness to anxiety and narcissism is analysed, using the Freudian framework, as well as the theories of Klein, Bion, Bowlby, Zilboorg, Kohut, Kernberg, and Balint. Other facets of the pathology of loneliness are discussed, such as the loneliness of the depressed and the borderline individual (Freud, Fairbairn, Guntrip, Kernberg). Finding solace in alternative worlds (e.g. phantasies, illusion, manic defenses, obsessive acts) is a way of dealing with painful loneliness, described in this essay. The capacity to play and to live in the location of cultural experience, according to Winnicott, are evaluated as fundamental ways of making creative use of aloneness. Solitude or beneficial aloneness – a human state highly neglected by psychology (theory and research) – is psychoanalytically approached in the theories of Freud, Winnicott and Storr; and the notion of the private self (Winnicott, Bollas, Stern, Modell, Ogden) is also developed in relation to solitude. In conclusion, the role that loneliness has played in the lives of psychoanalysts is stressed, and an attempt to delineate the many faces of loneliness is made.