

Εξαρτήσεις και Ελευθερία

Γιούλη Ι. Παπαϊωάννου

Τι εννοούμε όταν λέμε εξάρτηση; Συνήθως, στο άκουσμα της συγκεκριμένης λέξης, ο νους μας πηγαίνει κατευθείαν στην εξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες ή από το αλκοόλ και μάλιστα πολλές φορές θεωρούμε ότι αυτή είναι και η σοβαρότερη μορφή εξάρτησης. Ωστόσο, η έννοια της εξάρτησης έχει, στην πραγματικότητα, ένα πολύ ευρύτερο περιεχόμενο.

Ειδικότερα, η εξάρτηση συνδέεται με τη συνήθεια· η εξάρτηση προϋποθέτει τη συνήθεια. Τούτο, βέβαια, δεν σημαίνει ότι κάθε συνήθεια είναι μια εξάρτηση ή ότι μπορεί να καταλήξει σε μία εξάρτηση. Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από συνήθειες: οι περισσότεροι από εμάς έχουμε συνηθίσει να ξυπνάμε μία συγκεκριμένη ώρα το πρωί, να εκτελούμε μία συγκεκριμένη ακολουθία ενεργειών (πλενόμαστε, ετοιμάζουμε τον καφέ μας, ντυνόμαστε κ.λπ.), να ακολουθούμε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, το οποίο συνήθως δεν διαφέρει πολύ από το πρόγραμμα των υπόλοιπων ημερών, μέχρι να κοιμηθούμε και να ξυπνήσουμε το πρωί για να ενδώσουμε ξανά από την αρχή στις ίδιες συνήθειες. Τα πράγματα που ξεφεύγουν από αυτό το συγκεκριμένο, καθορισμένο, *συνηθισμένο* πρόγραμμα στη ζωή ενός *συνηθισμένου* ανθρώπου είναι λίγα. Πιθανόν να ακούγεται εφιαλτικά μονότονος ένας τέτοιος τρόπος ζωής, σίγουρα όμως έχει μια ιδιαίτερη σημασία για εμάς τους ανθρώπους. Συγκεκριμένα, οι καταστάσεις που συνιστούν για εμάς προϊόν συνήθειας είναι τόσο οικείες, ώστε μας παρέχουν ένα αίσθημα ασφάλειας. Είναι γεγονός ότι όλοι μας έχουμε την ανάγκη ενός σταθερού σημείου αναφοράς· άλλωστε, έτσι επιτυγχάνεται η αποφυγή χαοτικών καταστάσεων ενώ, συχνά, εξασφαλίζεται η επιβίωσή μας. Ωστόσο, μια άλλη πολύ σημαντική συμβολή των συνηθειών στη ζωή μας είναι ότι μας βοηθούν να εκτελέσουμε πιο εύκολα ορισμένες πράξεις. Η συνήθεια, η έξη σύμφωνα με τον όρο του Αριστοτέλη, συνιστά μια κατάσταση στην οποία περιέρχεται κανείς όταν αποκτήσει την ικανότητα να κάνει κάτι ύστερα από συνεχείς επαναλήψεις. Στην ηθική φιλοσοφία του Αριστοτέλη, η έξη είναι η βασική προϋπόθεση της αρετής.

Συγκεκριμένα, ο Αριστοτέλης ορίζει την αρετή ως «τρόπο, καλό ή κακό, με τον οποίο ενεργοποιούμε τα συναισθήματά μας»¹. Ειδικότερα, η αρετή αποτελεί συνήθεια – έξη σωστή –, υπό την έννοια ότι συνίσταται στον *καλό*

τρόπο ενεργοποίησης των διαφόρων συναισθημάτων μας. Καλλιεργώντας, λοιπόν, τις κατάλληλες έξεις, ο άνθρωπος τελειοποιείται όσον αφορά στις πράξεις του και στη συμπεριφορά του:

... η αρετή του ανθρώπου θα πρέπει να είναι η *συνήθεια*, με βάση την οποία γίνεται καλός ο άνθρωπος κι αποκτά τη δυνατότητα να εκτελέσει αποδοτικά το έργο του².

Ο Αριστοτέλης αντιδιαστέλλει την έννοια της έξης προς την έννοια του πάθους. Εάν η έξη είναι μια ενεργητική, συνειδητή κατάσταση, υπό την έννοια ότι καλλιεργώντας μια έξη συνηθίζουμε μεν να πράττουμε κάτι με ένα τρόπο αυτόματο, διατηρούμε, όμως, τον έλεγχο των πράξεών μας, το πάθος είναι μια ακούσια, παθητική κατάσταση. Ο άνθρωπος που λειτουργεί υπό το κράτος ενός πάθους συμπεριφέρεται βεβιασμένα, καταναγκαστικά και όχι εκούσια και αβίαστα όπως στην περίπτωση των καθ' έξιν πράξεων.

Το περιεχόμενο της εξάρτησης είθισται να ταυτίζεται με το πάθος. Στην περίπτωση αυτή, εξάρτηση σημαίνει απώλεια ελέγχου και έλλειψη συνείδησης στη συμπεριφορά. Έτσι, στο πλαίσιο μιας τέτοιας άποψης, όπου η εξάρτηση ταυτίζεται με το πάθος, η εξάρτηση είναι μια έννοια αρνητική. Ωστόσο, τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Η απόλυτη εξίσωση του περιεχομένου της εξάρτησης με το περιεχόμενο του πάθους βασίζεται σε μια αυθαίρετη γενίκευση που εάν τη δεχτούμε, μοιραία καταλήγουμε στον πεσιμισμό κυρίως εάν αναλογιστούμε ότι ο άνθρωπος είναι ένα φύσει εξαρτημένο ον. Πράγματι, ο άνθρωπος γεννιέται εξαρτημένος. Η πιο απόλυτη μορφή εξάρτησης εκδηλώνεται στη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ βρέφους και μητέρας –ή αν πάμε ακόμα πιο πίσω μεταξύ εμβρύου και κυοφορούσας γυναίκας. Κι όμως αν αυτή ακριβώς η σχέση δεν εκδιπλωνόταν απόλυτα από μέρους του βρέφους κι αν δε γινόταν απόλυτα αντιληπτή από μέρους της μητέρας ή της τροφού, η επιβίωση του βρέφους θα ήταν από απίθανη έως αδύνατη.

Ο άνθρωπος, λοιπόν, γεννιέται εξαρτημένος αλλά, επίσης, μεγαλώνει και αναπτύσσεται εξαρτημένος. Τούτο σημαίνει ότι η εξάρτηση σε επίπεδο επιβίωσης και συναισθηματικής κάλυψης που βιώνει το παιδί στα πρώτα στάδια της ζωής του μεταφέρεται, στη συνέχεια, σε ένα άλλο επίπεδο, εκείνο της μάθησης. Η αλήθεια είναι ότι μέχρι να ολοκληρωθεί η βιολογική και πνευματική ολοκλήρωση μας, όπου επιτυγχάνεται και το μέγιστο δυνατό επίπεδο συνειδητότητας³, οι γνώσεις που αποκτάμε είναι προϊόν

μιας μάλλον παθητικής διαδικασίας. Η πρώτη μας επαφή με τη μάθηση είναι περισσότερο μια κατάσταση αφομοίωσης έτοιμων γνώσεων, έτοιμων ιδεών, έτοιμων πεποιθήσεων που υπάρχουν πριν από εμάς και ερήμην μας. Η κριτική μάθηση, η συνειδητή μάθηση δεν φαίνεται να χαρακτηρίζει τις πρώτες απόπειρες του ανθρώπου για απόκτηση γνώσης.

Κι αυτά είναι μερικά μόνο παραδείγματα περιπτώσεων εκδήλωσης αναμενόμενων, φυσικών –ας επιτραπεί ο όρος– σχέσεων εξάρτησης που βιώνει ο άνθρωπος στη ζωή του. Γενικά, σε κάθε επίπεδο σχέσεων όπου το ένα μέρος δέχεται μία μορφή μεγαλύτερης επιρροής από το άλλο μέρος είναι δυνατόν να μιλήσουμε για εξάρτηση. Και βέβαια μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια αυτή η εξάρτηση μοιάζει να λειτουργεί εποικοδομητικά. Πράγματι, χωρίς μια σχέση εξάρτησης βρέφους-μάνας η επιβίωση του βρέφους και, γενικότερα, η διαιώνιση του είδους θα ήταν αμφίβολη· χωρίς, πάλι, μια σχέση εξάρτησης μαθητή-δασκάλου, θα ήταν αμφίβολη η μάθηση και η γνώση· και, εν ολίγοις, χωρίς μια ορισμένη μορφή εξάρτησης θα ήταν αδύνατη οποιαδήποτε συναισθηματική σχέση και, κατ'επέκταση, οποιαδήποτε μορφή προόδου.

Όπως, όμως, αναφέρθηκε, η θετική πλευρά της εξάρτησης υπάρχει και εκδηλώνεται υπό όρους και μέσα σε όρια. Εάν αναφερθούμε στα παραπάνω παραδείγματα, τούτο σημαίνει ότι η μάνα πρέπει να επισπεύσει το στάδιο της συναισθηματικής απεξάρτησης του παιδιού και της μεταξύ τους αποδέσμευσης. Ο δάσκαλος, με τη σειρά του, πρέπει να ενισχύσει την κριτική ικανότητα του μαθητή, διδάσκοντάς του την περίφημη αρχή της διαψευσιμότητας, όπως την εισηγήθηκε στη σύγχρονη εποχή ο Karl Popper⁴. Μόνον όταν ο μαθητής και, γενικά, ο φορέας μιας γνώσης ή μιας πεποίθησης αντιληφθεί ότι κάθε αρχή, κάθε γνώση, κάθε θεωρία ή κάθε πίστη υπόκεινται στην αρχή της διαψευσιμότητας –υπό την έννοια ότι ανά πάσα στιγμή υπάρχει η πιθανότητα της ανατροπής τους– και, άρα, ότι πρέπει να είναι έτοιμος να αναθεωρήσει, το έργο της εκμάθησης και της μάθησης είναι απαλλαγμένο από τον κίνδυνο της δημιουργίας εξαρτήσεων και, τελικώς, ολοκληρωτικών ιδεολογιών και ακραίων συμπεριφορών.

Γενικώς, οι προβληματικές σχέσεις εξάρτησης δημιουργούνται εκεί όπου υπάρχει ένα σοβαρό διακύβευμα, το οποίο το ένα μέρος της σχέσης (το εξαρτημένο μέρος) θεωρεί ότι καθορίζεται αποκλειστικά και αναγκαστικά από το άλλο μέρος (το ισχυρότερο –τουλάχιστον έτσι όπως φαντάζει στο άλλο, το πιο αδύναμο μέρος). Η αλήθεια είναι ότι στη ζωή μας τόσο βιολογικά όσο και περαιτέρω εξαιτίας των κοινωνικών ιεραρχικών μορφών οργάνωσης υπάρχουν σχέσεις ισχύος. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει

ότι οι σχέσεις ισχύος δικαιολογείται να είναι και σχέσεις εξάρτησης. Στον επαγγελματικό χώρο, λόγου χάρη, υπάρχει μια ιεραρχική διευθέτηση των σχέσεων που δεν παραβλέπεται. Όταν, όμως, αυτή η σχέση τυπικής ισχύος μεταβάλλεται σε σχέση συναισθηματικής ισχύος με διακύβευμα τη θέση εργασίας, είναι λογικό το πρόσωπο το οποίο κατέχει μια κατώτερη θέση στην ιεραρχία να φτάσει στο σημείο να εξαρτηθεί από το ισχυρότερο πρόσωπο, θεωρώντας ότι έτσι ελαχιστοποιεί τις πιθανότητες να χάσει κάτι που είναι ζωτικής σημασίας –τη θέση εργασίας εν προκειμένω.

Επομένως, θεωρώντας ότι η επίτευξη ή η διατήρηση μιας κατάστασης ή ενός πράγματος που έχει ιδιαίτερη σημασία για εμένα εξαρτάται –ενώ δεν θα έπρεπε ή ενώ δεν πρέπει- αποκλειστικά από κάτι άλλο ή από κάποιον άλλο, μοιραία περιορίζομαι σε μία μόνο δυνατότητα καθόσον έχω αποκλείσει κάθε άλλη δυνατή επιλογή. Εάν πιστεύω ότι υπάρχει μόνο ένας άνθρωπος που μπορεί να με καλύψει συναισθηματικά, ότι υπάρχει μόνο μία εργασία που μπορώ να κάνω ή ένας μόνο χώρος εργασίας στον οποίο μπορώ να υπάρξω, ότι υπάρχει μόνο ένα πράγμα –μια ουσία, για παράδειγμα- που μπορεί να μου προσφέρει χαρά, ευφορία ή ανακούφιση, έχω καταδικάσει τον εαυτό μου να μην έχει επιλογές· και αυτό σημαίνει ότι έχω στερήσει από τον εαυτό τη δυνατότητα της ελευθερίας, γιατί, μεταξύ άλλων, ελευθερία σημαίνει επιλογή⁵.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, B5, 1105b, 25. Ως συναισθήματα αποδίδεται ο όρος «πάθη», ο οποίος απαντάται στο αρχαίο κείμενο.

2. Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, B6, 1106a, 15-24, (η υπογράμμιση δική μου).

3. Η συνείδηση αποτελεί ένα θεμελιώδες ζήτημα για τη φιλοσοφία αλλά και για την επιστήμη. Έχει αντιμετωπιστεί με ποικίλους τρόπους ενώ έχουν διατυπωθεί απόψεις τόσο υπέρ όσο και κατά της ιδέας ότι ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να διαμορφώνει ενσυνείδητα τη συμπεριφορά του. Ωστόσο, πέρα από τις διαφορετικές και ενάντιες προσεγγίσεις που έχουν επιχειρηθεί, υπάρχει η άποψη ότι τα διάφορα στάδια της βιολογικής ανάπτυξης του ανθρώπου αντιστοιχούν σε διαφορετικά επίπεδα νόησης και ικανότητας αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. Υπ' αυτήν την έννοια, λοιπόν, θεωρείται ότι ο άνθρωπος, καθώς εξελίσσεται βιολογικά, φτάνει σε ένα όλο και υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας –όποιο κι αν είναι αυτό τελικά. (Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αντιλήψεις περί συνείδησης, βλ. Γιούλη Ι. Παπαϊωάννου, *Πράξη, Γλώσσα, Βούληση*, Ινστιτούτο του βιβλίου – Α. Καρδαμίτσα, Αθήνα 2005, σσ. 26 κ.ε., 47-74).

4. Karl Popper, *Conjectures et réfutations*, Payot, Paris 1986.

5. Για την έννοια της ελευθερίας έχουν δοθεί πολλοί ορισμοί, μεταξύ αυτών και ο ορισμός της ελευθερίας ως δυνατότητας επιλογής, δηλαδή η δυνατότητα να πράξει κανείς διαφορετικά από τον τρόπο που έχει αποφασίσει να πράξει.