

Η παρακάτω εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια των σπουδών μου στο τμήμα Ψυχολογίας.

ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΦΘΟΝΟΥ ΚΑΙ Η «ΛΥΣΗ» ΤΟΥ

Μάθημα: Ψυχολογία Συναισθημάτων. Εποπτεύων καθηγητής: Π. ΕΚΚΕΚΑΚΗΣ,

Ιούνιος 2009.

Στο λεξικό των Τεγόπουλου – Φυτράκη (1999) ο φθόνος ορίζεται ως κακεντρέχεια και ως λύπη για την ευτυχία των άλλων ή τα αγαθά τους. Από αυτό συμπεραίνεται ότι πρόκειται για ένα δυσάρεστο συναίσθημα, μια καταστροφική εξέλιξη της ζήλιας που γίνεται έκφραση θλίψης.

Είναι ένα από τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα. Πολλοί έχουν ασχοληθεί με το θέμα και έχει μελετηθεί από διάφορες οπτικές και επιστήμες (φιλοσοφία, κοινωνιολογία, ψυχολογία, πολιτική, θεολογία, λογοτεχνία). Συχνά, ειδικά στη λαϊκή παράδοση, συνδέεται με δεισιδαιμονίες και προκαταλήψεις. Ο Main (στον Kreeger, 1992) αναφέρει ότι σε επίπεδο μεγάλων ομάδων οι άνθρωποι τείνουν να κρύβουν επιτυχίες, προτερήματα και πραγματικές σκέψεις προκειμένου να αποφύγουν το φθόνο. Η ανωνυμία εξασφαλίζει προστασία από το φθόνο.

Διάφοροι φιλόσοφοι ενδιαφέρθηκαν για το φθόνο. Ο Αριστοτέλης στην Ρητορική αναφέρει ότι η άμιλλα είναι μια μορφή καλού φθόνου που μπορεί να καταλήξει και στο θαυμασμό και στη μίμηση πραγμάτων που αρχικά φθονούσαμε. Ο Αριστοτέλης ίσως είναι ο μόνος που εντόπισε θετικά στοιχεία στο φθόνο, καθώς η μετατροπή σε μίμηση είναι σπάνια. Όλοι στέκονται στην καταστροφική διάσταση του φθόνου.

Σύμφωνα με την άποψη του Καντ είναι ένα συναίσθημα εγγενές στη φύση του ανθρώπου. Όταν εκδηλώνεται γίνεται απεχθές ελάττωμα που βασανίζει το υποκείμενο και επιδιώκει την καταστροφή της ευτυχίας των άλλων ανθρώπων. Ο

φθόνος σύμφωνα με τον Καντ αντιμάχεται τον εαυτό του επειδή αποτρέπει να δούμε το δικό μας αγαθό να επισκιάζεται από το αγαθό των άλλων (Erpstein, 2005).

.....

Συνεχίζοντας την εξέταση των συναισθημάτων από την άποψη της ηθικής είναι ενδιαφέρον ο μηχανισμός που δημιουργεί μνησικακία και φθόνο. Με αφορμή την άποψη του Elster περί ηθικής αγανάκτησης ο Δεμερτζής (2006) φθάνει στο συμπέρασμα ότι αν λείπει η πεποίθηση της αλλαγής, η πίστη ότι η κατάσταση είναι δυνατόν να διαφοροποιηθεί, τότε βιώνεται το συναίσθημα του φθόνου. Από την άλλη,

η μνησικακία βιώνεται όταν λείπει η απόδοση υπαιτιότητας για την άδικη κατάσταση ταυτόχρονα με την πεποίθηση της αλλαγής. Το υποκείμενο που φθονεί χαρακτηρίζεται από βαθιά αλαζονεία και ανασφάλεια. Φθονεί την επιτυχία και την ευτυχία του άλλου, δεν την επιθυμεί για τον εαυτό του. Δεν θέλει να την έχει ο άλλος,

ή δυνατόν να καταστραφεί. Όταν υπάρχει φθόνος δεν ισχύει το 'θέλω ό,τι έχει' που ανάγεται στη ζήλια, αλλά το 'θέλω να μην έχει, ό,τι έχει' (Δεμερτζής & Λίποβατς, 2006).

Ο Λίποβατς (2006) επιχειρεί μια πολιτισμική προσέγγιση του φθόνου. Ξεκινά από τη διαπίστωση ότι είναι ένα καθολικό συναίσθημα. Σε όλους τους πολιτισμούς ο άνθρωπος καλείται να δείξει ντροπή και να αποφύγει να εκδηλώσει φθόνο (κοινωνικό άγχος). Ο φθονών είναι πάντα μόνος. Φθονεί τον άλλον χωρίς να έχει πραγματική σχέση μαζί του. Ο Schoeck, (στο Δεμερτζής & Λίποβατς, 2006) αναφέρει ότι ο φθόνος παρουσιάζεται ως ψυχαναγκαστική σύγκριση του φθονούντος με τον άλλον.

Ο φθονών δεν έχει πραγματικό όφελος παρά φανταστικό: θεωρεί τη φανταστική εικόνα του εαυτού του εξυψωμένη και την εικόνα του άλλου ένα τιποτένιο αντικείμενο που αξίζει να ταπεινωθεί. Η αφορμή δεν εξαρτάται από το μέγεθος της διαφοράς από τον άλλον, αλλά από την κοινωνική και φανταστική απόσταση από αυτόν. Πρόκειται για μια πραγματική σχέση εντός μιας κοινής ομάδας. Εξαιρείται η περίπτωση κατά την οποία μεσολαβεί μια ιδεολογία, παραδείγματος χάρη, μια κοινωνική τάξη μπορεί να φθονήσει μια άλλη. Γενικά, χρειάζεται πάντα να υπάρχει το στοιχείο της σύγκρισης στο οικείο συναισθηματικό περιβάλλον του φθονούντος

(Δεμερτζής & Λίποβατς, 2006).

Η ψυχανάλυση έδωσε μεγάλη έμφαση στο φθόνο. Ο Λίποβατς (2006) αναφέρει σχόλια του Freud για το θέμα. Ο ναρκισσισμός δημιουργεί φθόνο. Τα υποκείμενα επιθυμούν να διατηρήσουν τις διαφορές από τους άλλους, ώστε έτσι να βρίσκουν τη φαντασιακή τους ταυτότητα. Τις έχουν ανάγκη και όταν τείνουν να εξαλειφθούν δημιουργείται δυσφορία και επιθετικότητα.

.....

Ο φθόνος κατέχει κεντρική θέση στη θεωρία της M. Klein. Η θεώρησή της είναι πιο σφαιρική από τον Freud, ο οποίος εστίασε στον φθόνο του πέους. Τον διαφοροποίησε από τη ζήλια και την απληστία. Ο φθόνος σύμφωνα με τη θεωρία της Klein βιώνεται σε μια δυαδική σχέση όπου το υποκείμενο φθονεί το αντικείμενο για κάτι που κατέχει ή για μια ιδιότητά του και συνήθως με όρους μερικών - αντικειμένων. Ένα υποκείμενο που φθονεί επιθυμεί την καλοσύνη του αντικειμένου (π.χ. το βρέφος επιθυμεί την κατοχή του μαστού που το τρέφει). Επειδή δεν μπορεί να γίνει αυτό στρέφεται εναντίον της καλοσύνης του αντικειμένου για να εξαλείψει την πηγή των φθονερών συναισθημάτων. Αυτή η καταστροφική πλευρά γίνεται επικίνδυνη για την εξέλιξη του ατόμου αφού η πηγή καλοσύνης μετατρέπεται σε κακό αντικείμενο με συνέπεια να μην μπορούν να επιτευχθούν θετικές ενδοβολές. Ο φθόνος δηλαδή, αν και προκαλείται από την πρωτογενή αγάπη και το θαυμασμό φτάνει να διακατέχεται από το ένστικτο του θανάτου. Αποτελεί την πιο πρώιμη άμεση εξωτερίκευση του.

Έντονα συναισθήματα φθόνου οδηγούν στην απελπισία. Το ιδεώδες αντικείμενο έχει ανατραπεί. Δεν υπάρχει ελπίδα αγάπης ή βοήθειας από πουθενά. Το υποκείμενο με το φθόνο του έχει καταστρέψει τα καλά αντικείμενα με συνέπεια να νιώθει ενοχή και ότι καταδιώκεται από αυτά. Ένας φαύλος κύκλος αναπτύσσεται όπου ο φθόνος εμποδίζει την θετική ενδοβολή και άρα την ανακούφιση και την ωρίμανση, πράγμα που με τη σειρά του αυξάνει το φθόνο (Σήγκαλ, 2001).

Ο Bion, μαθητής της Klein, θεώρησε τον φθόνο με παρόμοιο τρόπο. Η βίαιη αγάπη σε συνδυασμό με την αβάσταχτη ματαιώση έχουν απεχθή αποτελέσματα. Την συνδέει με την σκληρότητα, η οποία απευθύνεται τόσο στον εαυτό όσο και σε άλλα πρόσωπα.

Το 'αντικείμενο' συμβολικά έχει εξοντωθεί από τον φθονερό άνθρωπο (Sandler, 2005). Θεωρούσε ότι μια μορφή πρώιμου και εμφανή φθόνου είναι ικανή να εξηγήσει

την ανικανότητα ψυχωτικών ασθενών να βρουν ικανοποίηση ακόμα και με την χρήση παραισθήσεων, ενός παντοδύναμου ψυχωτικού μηχανισμού (Lopez – Corvo, 2003).

Η ψυχολογία του Εγώ δίνει μια εναλλακτική ερμηνεία για την προέλευση του φθόνου. Σε αντίθεση με την εξήγηση της ενστικτικής βάσης, το συνδέει με το ναρκισσιστικό τραύμα. Η ματαιώση των αναγκών του, υποστηρίζει η ψυχολογία του Εγώ, οδηγεί σε οργή, κατατεμαχισμό και εξάντληση. Ο φθόνος αντιπροσωπεύει μια παραλλαγή της ναρκισσιστικής οργής (Stone, 1992).

Συνεχίζοντας σε ψυχαναλυτικές απόψεις, παρουσιάζει ενδιαφέρον η ένταξη του φθόνου σε ένα βιοψυχοκοινωνιολογικό μοντέλο από τον R. Whitman (στον Stone, 1992). Σε βιολογικό επίπεδο ο φθόνος περιλαμβάνει φυσικές συνιστώσες όπως ο φθόνος του αρσενικού προς το γυναικείο στήθος ή την ικανότητα να βλάψει τα παιδιά του. Σε ψυχολογικό επίπεδο ο φθόνος αγγίζει τις γνωστικές διαδικασίες και τη συναισθηματική ευαισθητοποίηση του ατόμου. Σε κοινωνικό επίπεδο ο φθόνος εντοπίζεται στην απόκτηση και επίδειξη υλικών αγαθών και πλούτου. Η εμμονή σε οποιαδήποτε από αυτές τις συνιστώσες διαταράσσει την αυτο-εκτίμηση και την εσωτερική ισορροπία του ατόμου (Stone, 1992).

Ο Hopper (2000), μέσα από κλινικές παρατηρήσεις σε θεραπευτικές ομάδες έγραψε για το συναίσθημα του φθόνου, όπως αναδύεται σε αυτές. Παρατήρησε ότι είναι πάντα επώδυνο, συμβαδίζει με μια αίσθηση κενού και απαξίωσης των πάντων.

Εκμηδενίζει μάλιστα την ικανότητα των ανθρώπων να αισθάνονται ελπίδα και αισιοδοξία.

Στη θεωρία του για το Anti – Group ο Nitsun (1996) προχώρησε πέρα από την εμφάνιση του φθόνου σε μια δυαδική σχέση. Τονίζει τις αντιθεραπευτικές δυνάμεις που μπορεί να αναπτυχθούν σε μια θεραπευτική ομάδα. Η ανάδυση του φθόνου και του ανταγωνισμού κατέχουν βασική θέση στη θεωρία του. Το Anti – Group

περιγράφεται σαν μια σειρά συνειδητών και ασυνείδητων στάσεων ή παρορμήσεων που εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους και απειλούν την ενότητα, την καλή λειτουργία και τη θεραπευτική αποτελεσματικότητα της ομάδας. Ο Nitsun

παρατήρησε ότι ο φθόνος σε μια θεραπευτική ομάδα εμφανίζεται τόσο προς το θεραπευτή, όσο μεταξύ των μελών, αλλά και προς την ομάδα ως όλον. Συσχετίζει τη δυσκολία επεξεργασίας του φθόνου με τα συναισθήματα ντροπής και ταπεινώσης που συνοδεύουν το φθόνο. Η επιμονή μιας θεραπευτικής ομάδας να ασχοληθεί με αυτές τις συναισθηματικές δυσκολίες όχι μόνο δεν επαυξάνει τις καταστροφικές τάσεις αλλά προσδίδει δύναμη στα μέλη και οδηγεί σε ωφέλιμα θεραπευτικά αποτελέσματα.

(αποσπάσματα από το δεύτερο μέρος περί της Λύσης του Φθόνου).

Στην ψυχαναλυτική βιβλιογραφία αναφέρονται οι εννιά μηχανισμοί άμυνας που επιστρατεύει το Εγώ εναντίον του φθόνου όπως αναφέρθηκαν από την M.Klein.

- Εξιδανίκευση.
- Σύγχυση.
- Απομάκρυνση από τη μητέρα προς άλλους ανθρώπους.
- Απαξίωση του αντικειμένου.
- Απαξίωση του εαυτού.
- Η άπληστη εσωτερίκευση του μαστού.
- Κατεύθυνση του φθόνου σε άλλους.
- Κατευνασμός συναισθημάτων αγάπης και εντατικοποίηση του μίσους.
- Εκδραμάτιση σε ψυχαναλυτικό πλαίσιο (Kreeger, 1992).

Ο Wooster (1998) προτείνει τη λύση του φθόνου μέσω της ζήλιας. Τονίζει τη σημασία της λύσης του φθόνου για έναν άνθρωπο μέσω εσωτερικής διεργασίας, μέσω της επιδίωξης επικοινωνίας με τους δικούς του ανθρώπους αλλά και τους ανθρώπους του ευρύτερου περιγυρου. Το κέρδος είναι μεγάλο από μια τέτοια προσπάθεια όσο δύσκολη κι αν είναι, όσο κι αν ανακαλύπτει κανείς την καταστροφική πλευρά του εαυτού του.

.....

Μέσα από τους τρεις παράγοντες που τοποθετούν σε δυο κατηγορίες τους φθονούντες, η Berman (2007) αφήνει να φανεί μια έννοια ελπίδας που εμπεριέχεται στο φθόνο: την ελπίδα της ισοτιμίας και της επίτευξης. Ο φθόνος μπορεί να γίνει ένα σημείο εκκίνησης για δράση. Η μια κατηγορία φθονούντων είναι αυτή που λειτουργεί διαβρωτικά και καταστροφικά. Η άλλη είναι αυτοί που έχουν την τάση για αυτενέργεια και ισοτιμία. Οι τρεις παράγοντες που τους διαφοροποιούν έχουν να κάνουν με:

1. Ευαισθητοποίηση, συνειδητότητα και κατοχή του συναισθήματος.
2. Αυτο-εκτίμηση και ικανότητα κριτική του εαυτού σαν μέρος της αυτο - εικόνας.
3. Αίσθημα δικαιοδοσίας ή αξίας εαυτού.

Οι φθονούντες λοιπόν που μοχθούν και κάνουν την αυτοκριτική τους είναι αυτοί που επιτυγχάνουν τη συνειδητοποίηση του φθόνου τους, έχουν πίστη στις ικανότητες τους και θετική εκτίμηση της αξίας τους ως άνθρωποι. Αντίθετα, οι φθονούντες που έχουν την τάση να γίνονται καταστροφικοί δεν αναγνωρίζουν αυτή τους την τάση και δεν την ελέγχουν. Έχουν την τάση να βλάπτουν τους άλλους αντί να προάγουν τους εαυτούς τους. Η αποφυγή πηγάζει από το φθόνο. Άνθρωποι που αναγνωρίζουν τον φθόνο τους αλλά δεν έχουν υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό τους προτιμούν να αποφεύγουν την πρόκληση και να παίρνουν αποστάσεις σε πιο ήρεμες και αδιάφορες κοινωνικές καταστάσεις. Πολλές φορές ο φθόνος σε αυτήν την περίπτωση αντικαθιστά την θλίψη. (Berman 2007).

.....

Μια διαπίστωση για την αντιμετώπιση του φθόνου που κουβαλά κάθε άνθρωπος και παρατηρείται σε μια κοινωνική πραγματικότητα είναι η εξής: η περίπτωση της καθαρής μετουσίωσης σε πράξη είναι σπάνια και η καθημερινότητα αποκαλύπτει και ενισχύει σύνθετες, διαφορούμενες καταστάσεις όπου συνυπάρχουν μετουσιωτικά ηθικά στοιχεία με ιδιοτελή, νευρωτικά συμπτώματα. Το 'καλό' σύμπτωμα αντιτίθεται στο 'κακό' σύμπτωμα. Οι άνθρωποι αντί να φθονούν ο ένας τον άλλον, επιδίδονται σε δημιουργικές πράξεις, απόκτηση κριτικής, ορθολογικής γνώσης και επιδεικνύουν θεμιτό ανταγωνισμό σε υγιή κοινωνικά πλαίσια (Δεμερτζής & Λίποβατς 2006).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αριστοτέλης, Ρητορική [μτφρ. Ηλίας Φ. Ηλιού, (2002). Αθήνα: Κέδρος].

Berman, A. (2007). Envy at the cross – road between destruction, self- actualization and avoidance. Στο: Navaro and Schwartzberg (eds), *Envy, Competition and Gender* (17-33). London: Routledge.

Berman, A. (2007). Envy and Generativity. Στο: Navaro and Schwartzberg (eds), *Envy, Competition and Gender* (99-119). London: Routledge.

Δεμερτζής, Ν. & Λίποβατς Θ. (2006). *Φθόνος και Μνησικακία*. Αθήνα: Πόλις.

Erstein, J. (2005). *Φθόνος: Τα Επτά Θανάσιμα Αμαρτήματα*. [μτφρ: Πανάγου, Ε.] Αθήνα: Νεφέλη.

Hopper, E. (2000). The problems of context in group-analytic psychotherapy: a clinical illustration and a brief theoretical discussion. Στο: Pines, M. (ed), *Bion and Group Psychotherapy* (330 - 353). London: Jessica Kingsley.

Κακαβούλης, Α. (1998). *Η Συγγνώμη στις Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Kreeger, L. (1992). Envy Preemption in Small and Large Groups. *Group Analysis*, 25, 391- 408.

Lopez – Corvo, R. E. (2003). *The Dictionary of the Work of W.R.Bion*. London: Karnac.

Nitsun, M. (1996). *The Anti-Group, Destructive forces in the group and their creative potential*. London: Routledge.

Sandler, P.C. (2005). *The Language of Bion*. London: Karnac.

Σήγκαλ, Χ. (2001). *Εισαγωγή στο έργο της Μέλανι Κλάιν*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Stone, W. (1992). A Self Psychology Perspective of Envy in Group Psychotherapy.

Group Analysis, 25, 413 - 431.

Τεγόπουλος – Φυτράκη (1999). *Μείζον Ελληνικό Λεξικό*. Αθήνα: Αρμονία.

Turner, J. & Stets, J. (2005). *The Sociology of Emotions*. New York: Cambridge University Press.

Wooster, G. (1998). The Resolution of Envy through Jealousy. *Group Analysis*, 31, 327- 340.