

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Το «παράδοξο» κλάμα με το οποίο ασχολείται αυτή η εργασία

Υφίστανται ορισμένοι, σαφώς διαφορετικοί, λόγοι για τους οποίους κλαίμε οι άνθρωποι. Όπως προκειμένου να ξεπλυθούν τα μάτια από σκόνες και ερεθιστικές ουσίες, για να θανατωθούν βακτήρια και μικροί εισβολείς από τη λυσοζύμη των δακρύων ή όταν καθαρίζουμε κρεμμύδια. Δάκρυα μπορεί να αναδυθούν όταν χασμουριόμαστε, βήχουμε ή γελάμε ασυγκράτητα. Το κλάμα, κατ'εξοχήν, μπορεί να προκληθεί από πόνο, λύπη, δυσφορία και δοξοθυμία¹ προσωπικής αδυναμίας και αβοήθητου. Ορισμένοι άνθρωποι δηλώνουν ότι γι' αυτούς το να κλαίνε αποτελεί μια ανακούφιση από δυσάρεστα συναισθήματα, κάτι που σημαίνει ότι ίσως, τουλάχιστον κάποιες φορές, κλαίνε για να νιώσουν καλύτερα. Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι σε συγκεκριμένες περιπτώσεις το κλάμα έρχεται να εξισορροπήσει έντονη θετική συγκίνηση, η οποία, αν παραμείνει, μπορεί να βλάψει τον οργανισμό. Το κλάμα εκτός της αρχικής χρήσης δήλωσης

¹ Δεν υπάρχει «αίσθημα αβοήθητου», όπως συνηθίζουμε να λέμε. Δεν υπάρχει προφανώς σχετική αίσθηση. Πρόκειται για άποψη «είμαι αβοήθητος», μαζί με συγκίνηση φόβου, λύπης κ.ά. Άποψη και συγκίνηση μαζί κι όχι μόνο άποψη ή μόνο συγκίνηση. Δηλαδή, πρόκειται για «δοξοθυμία αβοήθητου».

αδυναμίας του βρέφους μπορεί να εκδηλώνεται χειριστικά, από παιδιά και ενηλίκους, εξυπηρετώντας δόλιους σκοπούς, είτε να στοχεύει στη συμπόνια, να δηλώνει αδυναμία και υποταγή για να περιορίσει την επιθετικότητα των άλλων. Αναμφίβολα το κλάμα επηρεάζεται επίσης από το αν η κοινωνία όπου ζει το άτομο το επιτρέπει, το ενισχύει ή το καταδικάζει, αν η έκφραση των συναισθημάτων ευνοείται ή αποθαρρύνεται. Η παρουσία άλλων ανθρώπων τη στιγμή που κάποιος κλαίει επηρεάζει επίσης την εκδήλωση του κλάματός του. Υπάρχει ακόμα το «κατοπτρικό» κλάμα, της συμπάθειας, που εκλύεται κατά την παρατήρηση του άλλου που κλαίει ή και κατά τη φανταστική αναπαράσταση των δεινών του άλλου και χωρίς άμεση παρατήρηση. Κλάμα, όμως, μπορεί να προκληθεί και από κάτι πολύ όμορφο, όπως όταν ακούμε μια εξάισια μουσική, από εξαιρετική ομορφιά κάθε είδους, από ηρωικές ενέργειες και πράξεις αγάπης, μεγαλοπρέπειας και καλοσύνης, σμίξιμο συγγενών, σε γάμους, γεννήσεις, βαφτίσια, βραβεύσεις, τιμές φίλων ή αγαπημένων, με το άκουσμα του Εθνικού Ύμνου και την έπαρση της σημαίας, και ένα σωρό άλλες θετικές περιστάσεις.

Το ανθρώπινο νήπιο από το ξεκίνημα της ζωής του κλαίει κατά τον πόνο, όταν δυσφορεί και ζητά βοήθεια (Choonara, 1999). Στα μωρά και στα μικρά παιδιά, το κλάμα γενικά θεωρείται ως ένδειξη δυσφορίας ή πόνου σε προ- ή περιγενετικό τραύμα, ανεκπλήρωτων βασικών αναγκών, υπερερεθισμού, αναπτυξιακών διαταραχών, φυσικού πόνου ή τρομακτικών εμπειριών κ.λπ. (Vingerhoets και συνεργάτες, 2001). Οι ίδιοι συγγραφείς (Vingerhoets και συνεργάτες) αναφέρουν: «Η κατάσταση για το κλάμα των ενηλίκων, ωστόσο, εμφανίζεται πάρα πολύ πιο πολύπλοκη. Το γιατί και πότε κλαίνει οι ενήλικοι παραμένει ακόμα μυστήριο από πολλές απόψεις. Η στενή σχέση του κλάματος με τη λύπη είναι τεκμηριωμέ-

νη. Ωστόσο, το κλάμα είναι επίσης συνηθισμένο σε περιπτώσεις όπου η λύπη δεν είναι η κυρίαρχη συγκίνηση. Για παράδειγμα, ο κόσμος κλαίει σε θετικά γεγονότα, όπως οι γάμοι, τα αθλήματα, και σε καταστάσεις κατά τις οποίες δεν απειλείται, αλλά νιώθει ευτυχής ή συμπονά άλλους που βρίσκονται σε δυσκολία. Επιπλέον, ορισμένοι μπορεί να κλαίνε για να χειριστούν άλλους. Επίσης, μερικά προσωπικά χαρακτηριστικά και καταστάσεις μπορεί να επηρεάσουν την πιθανότητα να κλάψει κάποιος. Για παράδειγμα, η κούραση, η παρουσία άλλων και το πώς πρέπει να εμφανίζεται κάποιος μπορεί να αναστέλλουν ή να ευνοούν το κλάμα... Στην πραγματικότητα, **είναι εν πολλοίς άγνωστο γιατί κλαίνε οι ενήλικοι και τι είδους λειτουργία είναι αυτή...** (η υπογράμμιση είναι του συγγραφέα του παρόντος βιβλίου) Θρήνος, λύπη, χαρά, θυμός, ταραχή, αυτολύπηση, αίσθημα αβοήθητου, αδυναμίας είναι οι πιο συχνά αναφερόμενες συγκινήσεις που συνδέονται με το κλάμα των ενηλίκων. Είναι ακόμα άγνωστο αν αυτά τα συναισθήματα είναι μέρος των εκτιμητικών διεργασιών που προκαλούν κλάμα ή είναι απλά συναισθήματα που συνοδεύουν τα δάκρυα». Οι Gračanin και συνεργάτες (2018) θεωρούν πως το κλάμα συχνά είναι μια απόκριση του οργανισμού που προετοιμάζει ένα πέρασμα σε παθητική αντιμετώπιση μιας κατάστασης και της αναμονής βοήθειας από άλλους.

Σε αυτήν την εργασία δεν μας ενδιαφέρει να μελετήσουμε κάθε λόγο για τον οποίο εμφανίζονται δάκρυα στα μάτια. Δεν μας ενδιαφέρει το κλάμα για την ύγρανση και τον καθαρισμό των ματιών, ούτε το «αναμενόμενο» κλάμα σε καταστάσεις πόνου, λύπης και δυσφορίας, που κατέχουμε εκ γενετής. Ούτε το κλάμα συμπάθειας ή ως χειριστικό κόλπο. Δεν θα ασχοληθούμε με το κλάμα το οποίο έχει λόγους που μπορεί να θεωρηθούν κατανοητοί και όχι άξιοι απορίας· κάπως όπως δεν ασχολούμαστε βλέποντας κάποιον να περπατάει με τα πόδια, αλλά απορούμε αν περπατάει με τα χέρια. Μας ενδιαφέρουν οι περιπτώσεις όπου κλαίμε και

αναρωτιόμαστε: «**Μα τώρα γιατί κλαίω;**». Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα αποτέλεσε το κίνητρο αυτής της μελέτης.

Το κλάμα σε θετικές καταστάσεις ή καταστάσεις χαράς είναι παράδοξο. Το κλάμα στη βράβευση και στον έπαινο, κατά την ανάκρουση του Εθνικού Ύμνου, σε έναν γάμο ή σε πράξεις καλοσύνης μάς κάνει να αναρωτιόμαστε: «Τώρα γιατί κλαίω;». Το να νιώθουμε πόνο, λύπη, παράπονο, δυσφορία και να ξεσπάμε σε κλάματα δεν κάνει κανέναν γύρω μας να απορεί, ιδιαίτερα όμως δεν κάνει εμάς τους ίδιους να απορούμε. Δεν μας παραξενεύει γιατί αυτό μάς συνέβαινε πάντα, από παιδιά. Το θεωρούμε μέρος της φύσης, της κατασκευής μας, των κληρονομούμενων χαρακτηριστικών μας. Αντίθετα, το να κλαίμε όταν μας επαινούν και μας βραβεύουν, όταν είμαστε μπροστά σε μια πράξη καλοσύνης, ηρωισμού, αλtruισμού είναι παράδοξο. Γιατί οι θετικές καταστάσεις συνοδεύονται από γέλιο, χαμόγελο, μειδίαμα ικανοποίησης στα βρέφη και στα νήπια, και ποτέ από κλάμα. Ως ενήλικοι, σε ορισμένες θετικές καταστάσεις, ειδήσεις, γεγονότα κ.λπ., ενίοτε νιώθουμε να κατακλυζόμαστε από συγκίνηση απροσδιορίστου υφής, που μας οδηγεί στο κλάμα. Συχνά νιώθουμε ντροπή μπροστά στους άλλους ανθρώπους, θέλουμε να το αποφύγουμε, αλλά φαίνεται να έχουμε χάσει τον έλεγχο της συμπεριφοράς μας. Αν ερωτηθούμε γιατί κλαίμε, απαντάμε: «Συγκινήθηκα». Γιατί, ενώ οι σκέψεις μας μπορεί να είναι μπλεγμένες και να μην τις συνειδητοποιούμε επαρκώς, αναμφίβολα νιώθουμε έντονη συγκίνηση προτού κλάψουμε. Αυτός είναι ο λόγος που αυτού του είδους το κλάμα αναφέρεται ως «συγκινησιακό». Αν πάμε, όμως, ένα βήμα παρακάτω προσπαθώντας να προσδιορίσουμε με κάποια μεγαλύτερη ακρίβεια το είδος της συγκίνησης και πώς οδηγηθήκαμε σε αυτήν, αναγνωρίζουμε ότι δεν έχουμε ικανοποιητικές απαντήσεις. Στην καλύτερη περίπτωση, μπορούμε μόνο να εικάσουμε.



Εικόνα 1 Η νευροεπιστήμονας Lewis Jordan Gaines κατά την ημέρα του γάμου της. Η ίδια απορεί: γιατί κλαίει την πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής της;

Ας δούμε πώς περιγράφει την εμπειρία της από το ασταμάτητο κλάμα κατά τον γάμο της η νευροεπιστήμονας Lewis (2013). Παραθέτουμε αποσπάσματα από ανάρτησή της με τίτλο «Γιατί κλαίμε όταν είμαστε χαρούμενοι; Δάκρυα λύπης. Δάκρυα απογοήτευσης. Δάκρυα άγχους. Αλλά και δάκρυα ευτυχίας;»:

«Παντρεύτηκα τον έρωτα της ζωής μου, τον οποίο φυσικά συνάντησα σε ένα νευροεπιστημονικό εργαστήριο λίγα χρόνια πριν. Ωστόσο, κάτι ανεξήγητο με ταλαιπωρούσε τους προηγούμενους μήνες. Ο γάμος, οι προηγούμενοι μήνες αγχώδους προετοιμασίας, οι εφιάλτες πριν από τη μεγάλη μέρα, ήταν οι ευτυχέστερες στιγμές της ζωής μου. Καταχάρηκα διαλέγοντας ρούχα και παπούτσια, ψάχνοντας προμηθευτές και διακοσμητικά. Τα έδειχνα σε οικογένεια και φίλους κατά τη διάρκεια των περασμένων μηνών. Και κυρίως, πανηγύριζα με ένα από τα πιο αγνά και πιο χαρούμενα πράγματα που μπορεί να γιορτάσει κανείς σε αυτόν τον τρελό κόσμο: την αγάπη. Αλλά, για κάποιον λόγο, έπιανα τον εαυτό