

# Μιλώ με αγνώστους

## Η σιωπή σκοτώνει

Πρόκειται για δύο συναφή θέματα που με απασχολούν εδώ και πολύ καιρό, αλλά συνήθως αποφασίζω να γράψω όταν έχει ωριμάσει στη σκέψη μου το τι θέλω να πω.

Εισαγωγικά, ξεκινώ με τη διαπίστωση ότι οι περισσότεροι παγιδευόμαστε στην ψευδαίσθηση της σιωπής όταν ένα πρόβλημα μάς χτυπά την πόρτα. Όμως μπορεί να λύσει η σιωπή ένα πρόβλημα που μας κοιτά κατάματα; Η απάντηση είναι ένα τεράστιο όχι.

### Εσωστρέφεια και εξωστρέφεια

Το να μιλάμε ή όχι με αγνώστους έχει να κάνει με την εσωστρέφεια ή την εξωστρέφεια.

Ο βαθμός της εσωστρέφειας ή της εξωστρέφειας που μας διακρίνει, αποτελεί αναμφίβολα ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας.

Και παρά το γεγονός ότι μπορεί κάποιος να χαρακτηριστεί εύκολα ως εσωστρεφής ή εξωστρεφής, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως μιλάμε για βαθμό εσωστρέφειας ή εξωστρέφειας, που σημαίνει πως αναφερόμαστε σε ένα χαρακτηριστικό, το οποίο μπορεί, μέχρι ενός σημείου, να μεταβληθεί κατά τη διάρκεια της ζωής μας ή ακόμη και περιστασιακά για κάποιες περιόδους. Βέβαια σε έναν κόσμο όπου ακόμη και μια ήπια μορφή εσωστρέφειας συχνά εκλαμβάνεται ως ελάττωμα ή ακόμη και ως περίπτωση που χρήζει αντιμετώπισης, καλό είναι να πούμε λίγα λόγια για το τι πραγματικά είναι η εσωστρέφεια και η εξωστρέφεια.

Η εσωστρέφεια, αν και δεν επιβραβεύεται σχεδόν ποτέ σε χώρους όπως είναι το σχολείο, ο χώρος εργασίας κ.ά., στην πραγματικότητα δεν αποτελεί από μόνη της μειονέκτημα, αλλά ένα χαρακτηριστικό το οποίο μας προικίζει με τα δικά του μοναδικά προτερήματα. Την ίδια στιγμή, όμως, μπορεί να αποτελέσει και εμπόδιο στην επικοινωνία, την κοινωνικοποίηση και γενικότερα στον τρόπο με τον οποίο συνηθίζουμε να λειτουργούμε και να λαμβάνουμε αποφάσεις. Αντιστρέφοντας τον παραπάνω συλλογισμό, ένα εξωστρεφές άτομο θεωρείται συχνά συνώνυμο του χαρισματικού ανθρώπου, κάτι που να μην ισχύει, αλλά κυρίως σε ό,τι έχει να κάνει με τις επικοινωνιακές και κοινωνικές του δεξιότητες, πίσω από τις οποίες μπορεί ενδεχομένως να κρύβει ακόμη και τις αδυναμίες που το συνοδεύουν.

Σε ό,τι με αφορά, τείνω προς την εξωστρέφεια.

Μιλώ συχνά με αγνώστους και αυτό θεωρώ ότι με έχει βοηθήσει να βλέπω το δάσος και όχι το δένδρο, όπως έχει βοηθήσει και άλλους. Πρόσφατα, διάβασα ένα βιβλίο σχετικό με αυτό το θέμα, με τίτλο **Να μη μιλάμε με αγνώστους** της **Kio Stark**, που εξηγεί με απλό και κατανοητό τρόπο το πώς η επικοινωνία με αγνώστους διευρύνει τον κόσμο μας.

### Μιλάμε με αγνώστους

Μια γενική διαπίστωση είναι ότι ο κόσμος μας γίνεται όλο και πιο απαιτητικός, κι εμείς κινούμαστε σ' αυτόν βιαστικοί και αφρημένοι. Κάπου μέσα στους ασφυκτικούς ρυθμούς της καθημερινότητας, κρύβεται ένας θησαυρός που μπορεί να μας αλλάξει τη διάθεση, αλλά και ολόκληρη τη ζωή. Είναι οι συνομιλίες με αγνώστους, που αποτελούν μία μοναδική ευκαιρία να δούμε τόσο τους γύρω μας όσο και τον εαυτό μας διαφορετικά.

Με απλά λόγια, τα κέρδη μιας συνομιλίας με κάποιον άγνωστο, είτε πρόκειται για έναν σύντομο διάλογο στο ταμείο ενός καταστήματος είτε για μια εκ βαθέων συζήτηση σε ένα πάρτι, είναι πολλά. Ερχόμαστε σε επαφή με νέες απόψεις και διαφορετικές κουλτούρες, ενώ ανακαλύπτουμε πτυχές του εαυτού μας που ίσως αγνοούσαμε και μας δίνεται η ευκαιρία να εκφράσουμε μύχιες σκέψεις μας δίχως να ανησυχούμε μήπως κριθούμε από τον συνομιλητή μας.

Όταν μιλάμε με αγνώστους, κάνουμε, στην καλύτερη περίπτωση, ένα υπέροχο διάλειμμα από όλα περιμένουμε να συμβούν όταν θα βγαίναμε στο δρόμο ή θα μπαίναμε στο λεωφορείο ή θα ψωνίζαμε στο μανά-



Γράφει ο  
**Βύρων Τομάζος**  
Μηχανολόγος,  
Απόφοιτος Πολυτεχνείου  
Μονάχου  
e-mail: btomazos@  
gmail.com

βη ή θα περιπλανιόμασταν σε ένα μου σείο ή θα χαζεύαμε σε ένα παγκάκι στο πάρκο ή θα περιμέναμε σε μια μεγάλη, ατέλειωτη ουρά. Όταν αλληλεπιδρούμε με έναν άγνωστο, δεν χανόμαστε στις σκέψεις σας (που πολλές φορές μπορεί να είναι μαύρες), δεν βάζουμε τον αυτόματο πιλότο να μας πάει από δω ως εκεί. Είμαστε παρόντες στο παρόν. Και όταν είναι κανείς παρών νιώθει ζωντανός.

### Οικειότητα

Οι συνομιλίες με αγνώστους ικανοποιούν μια βασική ανάγκη που λανθασμένα νομίζουμε πως μπορούν να την ικανοποιήσουν μονάχα άνθρωποι που γνωρίζουμε.

Το όνομα αυτής της ανάγκης είναι «οικειότητα». Όταν οι άνθρωποι δεν έχουν στη ζωή τους τις προϋποθέσεις για οικειότητα - την αίσθηση ότι επικοινωνούν, ότι ανήκουν σε μια κοινότητα, την αίσθηση της εγγύτητας με άλλους, υποφέρουν. Οι σχέσεις που συνήθως αποκαλούμε «οικείες» είναι με συγγενείς, φίλους, ερωτικούς συντρόφους, μέντορες και εξομολογητές. Άνθρώπους που γνωρίζουμε εξίσου καλά με τον εαυτό μας, που τους βλέπουμε συχνά και μας λείπουν όταν φεύγουν μακριά μας, ανθρώπους που μας κάνουν να νιώθουμε σαν στο σπίτι μας. Αυτή η εγγύτητα μοιάζει με μια μακριά κλωστή που μας κρατά δεμένους στην πορεία του χρόνου.

Όμως η ανάγκη για οικειότητα απλώνει τα δίκτυα της πιο μακριά απ' όσο φανταζόμαστε. Υπάρχει ένα άλλο είδος οικείας σχέσης που μας κρατά κοντά για μια φευγαλέα στιγμή κι έπειτα εξαφανίζεται. Η σύντομη και περιορισμένη φύση αυτής της σχέσης δεν μειώνει το γεγονός ότι γεννάει μια οικεία εμπειρία: καθαρή, ειλικρινή, με ουσιώδη εσωτερικό απόηχο. Πρόκειται για την «υπαίθρια» οικειότητα.

Εάν θεωρούμε την οικειότητα ιδιωτική υπόθεση, η υπαίθρια οικειότητα είναι σίγουρα δημόσια υπόθεση. Είναι ένα συγκαταβατικό νεύμα στο πεζοδρόμιο, μια ματιά ή ένα βιαστικό «γεια» με τον διπλανό μας στο μετρό, ένα αποχαιρετιστήριο «καλή συνέχεια» στον τελευταίο που βγαίνει από το ασανσέρ πριν από εμάς. Μπορούμε να τη συναντήσουμε σε όλα εκείνα τα μέρη στα οποία διασταυρώνονται οι δρόμοι ανθρώπων που δεν γνωρίζονται.

Δεν χρειάζονται πολλά. Μια ματιά ή λίγα λόγια που εκ πρώτης όψεως μοιάζουν επουσιώδη, μπορούν κάλλιστα να μας κάνουν χαρούμενους ή να χαραχτούν στη μνήμη μας. **Ακόμη και επειδή κάποιος πρόσεξε την ύπαρξή μας και μας μίλησε. Μας είδε, απλώς.**

**Φατική επικοινωνία** Κάποιες τυπικές φράσεις που τις λέμε ασυναίσθητα χωρίς να τις εννοούμε ακριβώς, όπως «Πώς είστε;», «Καλημέρα», «Ωραία μέρα σήμερα», «Καλή συνέχεια», «Τι κάνετε;», είναι γνωστές ως «φατική επικοινωνία» [Οι γλωσσολόγοι ορίζουν τη φατική επικοινωνία ως την αφετηρία μιας επικοινωνιακής επαφής. Συνιστά ένα κοινωνικοψυχολογικό προκαταρκτικό στάδιο, απαραίτητο για να ακολουθήσει η πραγματική συνομιλία. Στα Ελληνικά, κατά Μπαμπινιώτη, θα μπορούσε να αποδοθεί ως επαφική επικοινωνία ή λειτουργία. Σκοπός της επαφικής λειτουργίας είναι να δημιουργήσει την κατάλληλη «επικοινωνιακή ατμόσφαιρα», ένα κλίμα φιλικής διάθεσης για να πραγματοποιηθεί η συνομιλία].

Ορισμένα πράγματα που λέμε έχουν ελάχιστη εννοιολογική σημασία πρακτικά, δεν επικοινωνούμε κάτι από το απαραίτητο. Ωστόσο έχουν τρομερή κοινωνική αξία. Αυτές οι

άσκοπες αλλά σημαντικές λέξεις χρησιμοποιούνται μεταξύ αγνώστων και μεταξύ ανθρώπων με στενή σχέση. Όταν τις λέμε, εννοούμε: **Σε βλέπω, γεια σου.** Αυτή η απλή αποδοχή σκορπάει μια γνήσια ευχαρίστηση και ενότητα. Δεν περιμένουμε απάντηση, επιβεβαιώνουμε την ύπαρξη του διπλανού μας - και αυτό κάθε άλλο παρά ασήμαντο είναι.

Στο πλαίσιο ενός πειράματος, ζητήθηκε από κάποιους σε ένα τρένο να πιάσουν κουβέντα (ή να μην πιάσουν κουβέντα) με αγνώστους γύρω τους, ενώ το ίδιο ζητήθηκε από κάποιους σε μια αίθουσα αναμονής ενός εργαστηρίου πειραματικής ψυχολογίας οι οποίοι πίστευαν ότι περίμεναν εκεί μέχρι να αρχίσει ένα πείραμα. Τα αποτελέσματα των πειραμάτων έδειξαν στους ερευνητές ότι σε γενικές γραμμές οι άνθρωποι νιώθουν καλά όταν μιλούν με αγνώστους - ακόμη κι αν δεν το περιμένουν. Σκεφτείτε πόσο εκπληκτικό είναι το εξής: Αυτές οι φευγαλέες επαφές, τις οποίες οι επιστήμονες αποκαλούν «ελάχιστες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις», μας προσφέρουν τόσο αληθινά συναισθήματα σύνδεσης που πράγματι συμβάλλουν στην εκπλήρωση της βασικής ανθρώπινης ανάγκης για κοινωνικότητα.

### Το «καβούκι» μας, το κέλυφος του εγώ

Οι πόλεις είναι γεμάτες ευκαιρίες για φευγαλέα επικοινωνία, μα είναι επίσης γεμάτες θόρυβο και ένταση, γεμάτες προσβολές και πλήθος ανθρώπων που ούτε καν βλέπουν ο ένας τον άλλο. Η υπαίθρια οικειότητα είναι ξεχωριστή επειδή είναι απροσδόκητη και κάθε άλλο παρά αυτοματοποιημένη. Οι κάτοικοι των πόλεων δεν είμαστε προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο. Όταν βγαίνουμε από το σπίτι μας, καλύπτουμε τον εσωτερικό μας κόσμο με ένα κέλυφος, σαν να φοράμε το παλτό μας. Οι επιθυμίες μας είναι αντιφατικές. Θέλουμε να μας βλέπουν, αλλά και να μη μας βλέπουν. Θέλουμε να μας ξέρουν, αλλά και να μη μας ξέρουν. Σε κάθε αλληλεπίδραση που βιώνουμε το προστατευτικό κέλυφος επαναπροσδιορίζεται. Το ανοίγουμε και το κλείνουμε, ανοιγόμαστε και κλεινόμαστε πάλι.

Κάποιες φορές, όταν μιλάμε με έναν άγνωστο, νιώθουμε σαν να κάνουμε κάτι παραπάνω από μια απλή κουβεντούλα, νιώθουμε σαν να ρίχνουμε μια αληθινή ματιά στον βαθύτερο εαυτό του. Και αυτή η ματιά αποτελεί μέρος της απόλαυσης.

Από την άλλη μεριά, η βιτρίνα που παρουσιάζεται στους αγνώστους θυμίζει λεπτή μεμβράνη που άλλοτε διαπερνάται και διαλύεται στην πορεία και άλλοτε όχι. Συχνά, άνθρωποι που λόγω της δουλειάς τους μιλούν πολλές ώρες την ημέρα με αγνώστους, θέτουν τα όριά τους, προστατεύουν την ιδιωτικότητά τους με το κέλυφος που τυλίγει τον εαυτό τους και δείχνουν ότι δεν οφείλουν να δώσουν πρόσβαση στα συναισθήματά τους απλώς και μόνο επειδή τους το ζητούν.

**Λέω και ακούω** Όλη η υπόθεση είναι οι ιστορίες. Δύο άνθρωποι που δεν θα ξαναταμώσουν ποτέ, λένε τις δικές τους και ακούνε του άλλου.

Πρακτικά, δείχνουν πόσο σημαντικές και οικείες είναι οι αλληλεπιδράσεις μας με αγνώστους. Δείχνουν πως αυτή η ιδιαίτερη μορφή εγγύτητας είναι κάτι που το χρειαζόμαστε όσο τους φίλους και τους συγγενείς μας. Καθημερινά, επικοινωνούμε συναισθηματικά με τους συντρόφους μας επειδή νιώθουμε κοντά τους, επιδιώκουμε να τους καταλάβουμε και να μας καταλάβουν. Ωστόσο βασίζομαστε και στην «προκατάληψη της εγγύτητας». Υποθέτουμε ότι γνωρίζουν εξαρχής τι εννοούμε, ότι μπορούν κατά κάποιον τρόπο να διαβάσουν το μυαλό μας, και αυτό ακριβώς θέλουμε.

Ίσως, λοιπόν, η συναισθηματική επικοινωνία μας με αγνώστους να είναι πιο ομαλή ακριβώς επειδή δεν υποθέτουμε ότι ξέρουν εξαρχής τι εννοούμε. **Με κάποιον που δεν γνωρίζουμε, ξεκινάμε από το μηδέν.** Πρέπει να του εξηγήσουμε τα πάντα. Λέμε την ιστορία

