

Ψυχολογικές γνώμες

νέο δίγλωσσο site

www.psychological-opinions.gr



ΤΕΥΧΟΣ #6
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015



Editorial

Γιορτάζουμε τα **3 χρόνια** του ηλεκτρονικού περιοδικού «**Ψυχολογικές Γνώμες**» και σας καλωσορίζουμε στο νέο, εμπλουτισμένο *δίγλωσσο site* μας. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε από καρδιάς εσάς που εμπιστευτήκατε τα άρθρα σας, αλλά και εσάς που μας επιλέγεται για την ενημέρωση σας.

Αυτή η γιορτή που σηματοδοτείται με το έκτο τεύχος του περιοδικού, εγκαινιάζει την δίγλωσση έκδοση του –ελληνικά & αγγλικά, όπου με μεγάλη υπερηφάνεια σας παρουσιάζουμε άρθρα ελλήνων και ξένων αρθρογράφων.

Σε αυτό το τεύχος έχουμε την χαρά να φιλοξενούμε την έρευνα του **Dr. Tanju Surmeli** από την Τουρκία, σχετικά με **διακοπή του τσιγάρου και την θεραπεία με Νευροανάδραση**. Το ταξίδι της εσωτερικής αναζήτησης, είναι μια πορεία μέσα από τις σκιές μας, που έχει σαν σκοπό να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε τις βαθύτερες επιθυμίες της καρδιάς μας.

Σε αυτό το τεύχος, έχουμε μια συνέντευξη που πήρε η **Sianna Sherman** από τον **Θεόδωρου Κυριάκου** την σχετικά με τη σκοτεινή μας πλευρά και το **Shadow work**.

Επίσης, ο **Ηλίας Κασσάρας** γράφει για ένα θέμα που αντιμετωπίζει κάθε οικογένεια με νεαρά παιδιά, **την στάση της οικογένειας την περίοδο της εφηβείας**.

Ακόμα, διαβάστε το επίκαιρο και ξεχωριστό όρθρο του **Διονύση Νταραντάνη**, "**Homo Crisious**", σχετικά με την κρίση και πόσο επιδρά πάνω μας.

Τέλος, με αφορμή την κυκλοφορία του βιβλίου: «**Συντροφικότητα και αποχωρισμός**» από τις εκδόσεις Αρμός, έχουμε μια εκ βαθέων συνέντευξη με τον συγγραφέα του **Τρύφων Ζαχαριάδη**.

Περιμένουμε τα δικά σας άρθρα και σχόλια.

Καλή ανάγνωση!

Έρα Μουλάκη

Περιεχόμενα

« Shadow work »- Δουλεύοντας με τις «σκιές μας»

Συνέντευξη του Θεόδωρου Κυριάκου στην Sianna Sherman 5

Ο ρόλος του φλοιού του προσαγωγίου και του κεντρικού λοβού (νήσος) στην
διακοπή του τσιγάρου και στην θεραπεία με Νευροανάδραση: Μια νέα προσέγγιση

Άρθρο του Dr. Tanju Surmeli 8

Homo Crisi-ou-s: Η αναζήτηση ταυτότητας στο πέρασμα του χρόνου

Άρθρο του Διονύση Νταραντάνη 14

(Ξανά) γνωριστείτε με το έφηβο παιδί σας!

Άρθρο του Ηλία Κασσάρα 19

«Συντροφικότητα και Αποχωρισμός»-Συνέντευξη με τον Τρύφωνα

Ζαχαριάδη συγγραφέα του βιβλίου 23

Shadow work

Συνέντευξη του **Θεόδωρου Κυριάκου**
στην **Sianna Sherman**



Πώς ορίζετε τη σκιά στη δουλειά σας;

Ένας τρόπος είναι να την ορίσουμε ως το κρυμμένο κομμάτι του εαυτού μας. Για να το φέρουμε στην επιφάνεια ασχολούμαστε με τις πλευρές του ψυχισμού μας ή της προσωπικότητάς μας που βρίσκονται στο σκοτάδι και δεν έχουν το φως της συνειδήσής μας. Ερχόμαστε σε επαφή με το άγνωστο, με εκείνο που μας δημιουργεί φόβο και με όλα όσα αποφεύγουμε, προεκτείνοντας με αυτό τον τρόπο τα όριά μας και την συνειδήσή μας. Αυτή η διαδικασία μας “ανοίγει” σαν ανθρώπους και μας επιτρέπει να ξεδιπλώσουμε το πλήρες δυναμικό μας.

Τι είναι αυτό που κάνει ολοένα περισσότερους ανθρώπους να “ψάχνουν” μέσα τους;

Θέλω να πιστεύω ότι αυτό οφείλεται στο ότι η συνειδητότητα μας αλλάζει. Η αλλαγή απαιτεί το θάνατο της παλιάς φόρμας, ώστε τη θέση της να πάρει η καινούρια. Το κοινωνικό-οικονομικό σύστημα που δημιουργήσαμε δε μπορεί πια να επιβιώσει. Το βλέπουμε να καταρρέει σε παγκόσμιο επίπεδο. Αυτό το σύστημα βασίζεται στην απληστία που οδηγεί στην εκμετάλλευση και εξάντληση των πλανητικών μας πηγών και των ανθρώπινων πόρων. Η απληστία σχετίζεται με ένα πληγωμένο Εγώ. Αγνοεί το περιβάλλον γύρω μας και κοιτά μόνο το ατομικό κέρδος και την ευημερία. Ίσως δίνει τροφή σε μια βαθύτερη πληγή στην ψυχή μας. Ακόμα, η απληστία σχετίζεται με τον ανταγωνισμό αντί για την ομαδική επιτυχία. Ωστόσο, οι *ουσιαστικές αλλαγές* τόσο σε συλλογικό επίπεδο όσο και σε ατομικό συχνά *συμβαίνουν με μια κρίση και την κατάρρευση*. Από την άλλη, η κρίση συνοδεύεται με το φόβο. Αν προσπαθούμε να τον αποφύγουμε, τότε τείνουμε να αντιδρούμε αντί να αναλαμβάνουμε δράση.

Μετά παγιδευόμαστε σε έναν φαύλο κύκλο, όπου ο φόβος γίνεται η φωνή που μας εξουσιάζει και υπαγορεύει τις πράξεις μας, γεγονός το οποίο τροφοδοτεί και καλλιεργεί τους δαίμονές μας. Δε μπορούμε, λοιπόν, να αποδράσουμε από τη σκιά μας. Πίσω από αυτή κρύβεται το δικό μας φως.

Τι συμβαίνει όταν καταπιέζουμε ή αποφεύγουμε τη σκιά μας;

Δημιουργείται πανικός, μέσα και έξω από εμάς. Μπορούμε να καταπιέσουμε τη σκιά μας για ένα διάστημα, αλλά όχι για πάντα. Προκειμένου να καταπιέσουμε κάτι και να το κρατήσουμε κάτω από την επιφάνεια, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε μια μεγαλύτερη δύναμη από αυτή που αυτό ασκεί πάνω μας. Και οι δύο ενέργειες είναι μέρος της δημιουργικής μας δύναμης. Μπορούμε να εξαντληθούμε ή να πάθουμε κατάθλιψη. Όταν η πίεση μεγαλώνει μπορούμε να εκραγούμε με το παραμικρό ερέθισμα, ακόμα και αν κάποιος ξέχασε να αφήσει το καπάκι της τουαλέτας στη σωστή θέση. Μπορούμε να έχουμε εξαρτήσεις και τάσεις νεύρωσης. Αποφεύγοντας να εξερευνήσουμε τη σκιά μας, **δεν είμαστε οι κυρίαρχοι** του εαυτού μας. Τείνουμε να προβάλλουμε προς τα έξω ότι πηγαίνει στραβά μέσα μας. Συχνά αυτοί που κατηγορούμε είναι εκείνοι που βρίσκονται δίπλα μας και αγαπάμε περισσότερο. Οι σχέσεις μας υποφέρουν μαζί μας. Αν δεν αντιμετωπίσουμε τις σκιές μας, δεν μπορούμε να είμαστε σε αρμονική σχέση με τον εαυτό μας, τους άλλους και οτιδήποτε άλλο. Η χαρά μας προσπερνά.

Πώς αναγνωρίζουμε τη σκιά μας και ασχολούμαστε με αυτήν με υγιή τρόπο;

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι. Μπορούμε, για παράδειγμα, να χρησιμοποιήσουμε τη ζωή και τους ανθρώπους γύρω μας σαν καθρέφτη. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει πως οτιδήποτε λένε οι άλλοι για εμάς ισχύει. Συχνά λειτουργούμε ως καθρέφτης για εκείνους και αντανακλούμε τη δική τους εικόνα, αλλά και αντίστροφα. Όταν κάτι δημιουργεί ένα έντονο, δυσάρεστο συναίσθημα μέσα μας, μπορούμε να στραφούμε στον εαυτό μας και να αξιοποιήσουμε αυτό το συναίσθημα σαν την πόρτα που οδηγεί στο λιγότερο ορατό κομμάτι του ψυχισμού μας. Για παράδειγμα, φανταστείτε κάτι που συμβαίνει επαναλαμβανόμενα στη ζωή σας και σας θυμώνει. Προτού αντιδράσετε μπορείτε να στρέψετε το βλέμμα μέσα σας για να δείτε τι προκαλεί αυτό το εξωτερικό ερέθισμα και να δουλέψετε με αυτό. Αν δεν κάνουμε την εσωτερική αυτή δουλειά η σκιά μας παίρνει τον έλεγχο, σε αυτή την περίπτωση η 'σκιά' είναι ο θυμός και ότι έχουμε καταπιέσει. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να εξερευνήσουμε τι κρύβεται μέσα μας: διαλογισμός, οραματισμός, ψυχοθεραπεία, δημιουργική έκφραση κτλ.

Υπάρχουν καθόλου κίνδυνοι στο να δουλεύουμε με τη σκιά;

Υπάρχουν. Κάποιες φορές είναι πολύπλοκο να αναγνωρίζουμε την πραγματική σκιά σε μια κατάσταση.

Για παράδειγμα, μπορεί να νομίζουμε ότι το πρόβλημα μας είναι συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης και αποτυχίας αλλά επανεξετάζοντας μπορεί να δούμε ότι σε κάποιο επίπεδο παίζουμε τον ρόλο του θύματος που με την σειρά του είναι ένας δυσλειτουργικός τρόπος για να επανακτήσουμε την δύναμη μας. Τονίζω ότι είναι απλώς ένα παράδειγμα γιατί κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός.

Το να 'ερωτευτούμε' τη σκιά μας μπορεί να είναι ένα άλλο πρόβλημα. Ορισμένοι λόγοι βέβαια για τους οποίους εντρυφούμε στη σκιά είναι επειδή πρόκειται για κάτι που γνωρίζουμε ή έχουμε συνηθίσει ή επωφελούμαστε από αυτήν. Ερωτευόμαστε το δράμα μας γιατί ακόμα και αν δεν μας βοηθά να λειτουργήσουμε τροφοδοτεί κάποια βασική μας ανάγκη (π.χ. λανθασμένη αίσθηση ασφάλειας). Προσωπικά πιστεύω ότι είναι πιο απολαυστικό να ερωτευόμαστε κάτι που βρίσκουμε όμορφο.

Κάποιες τελευταίες προτάσεις:

- Να ζούμε το εδώ και τώρα, ευχάριστο και δυσάρεστο.
- Να τιμάμε τις εμπειρίες που μας δυσχεραίνουν αλλά και εκείνες που αγαπάμε.
- Να παρατηρούμε τον εσωτερικό μας κόσμο χωρίς να τον κρίνουμε. Έχουμε πολύ μεγαλύτερο δυναμικό από αυτό που πιστεύουμε, βιώνουμε ή νιώθουμε.

**Ο ρόλος του φλοιού του προσαγωγίου και του κεντρικού λοβού
(νήσος) στην διακοπή του τσιγάρου και στην θεραπεία με
Νευροανάδραση: Μια νέα προσέγγιση**

Άρθρο του

Dr. Tanju Surmeli



Το κάπνισμα τσιγάρου, που αποτελεί μια εθιστική συμπεριφορά, είναι η πιο κοινή αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας στον αναπτυγμένο κόσμο ¹. Ωστόσο, πολλοί καπνιστές δυσκολεύονται να το κόψουν ακόμα κι αν ξέρουν ότι οι επιπτώσεις στο να το συνεχίσουν μπορεί να είναι μοιραίες ²⁻³. Η διακοπή τσιγάρου είναι αρκετά δύσκολη, αλλά ακόμα και μετά την διακοπή, το ποσοστό υποτροπής είναι υψηλό λόγω της έντονης επιθυμίας που νιώθουν. Ο λόγος της δυσκολίας της διακοπής και το υψηλό ποσοστό υποτροπής φαίνεται να οφείλονται στις μακροχρόνιες αλλαγές σε συγκεκριμένα νευρικά υποσυστήματα μέσα στον εγκέφαλο. Πειραματικά ζωικά μοντέλα έχουν δείξει ότι οι αλλαγές σε περιοχές όπως η αμυγδαλή, ο επικλινής πυρήνας και το μέσο εγκεφαλικό (mesotelencephalic) σύστημα ντοπαμίνης προάγουν την αυτοδιαχείριση των επιβλαβών ουσιών ⁴⁻⁵⁻⁶. Εφόσον, η έντονη επιθυμία είναι ένας παράγοντας κλειδί που οδηγεί στην υποτροπή ανάμεσα στους καπνιστές που προσπαθούν να παραιτηθούν από τον έλεγχο αυτής της έντονης επιθυμίας, τελικά αυτή μπορεί να βοηθήσει στην διακοπή του τσιγάρου.

Ο ανώτερος φλοιός του προσαγωγίου (ACC) αποτελεί μέρος του μεταιχμιακού συστήματος του εγκεφάλου. Βασιζόμενοι σε μελέτες αλλοιώσεων που έχουν πραγματοποιηθεί σε ζώα και ανθρώπους αυτή η περιοχή έχει σχετιστεί για να επιδρά, βάσει των μελετών αλλοιώσεων σε ανθρώπους και ζώα.

Βασιζόμενοι σε μελέτες ηλεκτροεγκεφαλογραφίας (EEG) μια εστιακή αρνητικότητα (focal negativity) αναπτύσσεται μετά από μια λανθασμένη αντίδραση που οδηγεί στην θεωρία ότι ο φλοιός ενδέχεται να εμπλέκεται στον εντοπισμό και τον έλεγχο του λάθους του εγκεφάλου ⁷.

Νευροψυχολογικές μελέτες δείχνουν ότι η γνωστική μορφή στο φαινόμενο καταμέτρησης Stroop (Counting Stroop), ενεργοποιεί την γνωστική υποδιαίρεση της συναισθηματικής καταμέτρησης στο φαινόμενο Stroop (Emotional Counting Stroop) που ενεργοποιείται από την συναισθηματική υποδιαίρεση. Η γνωστική υποδιαίρεση αποτελεί μέρος ενός δικτύου το οποίο διατηρεί ισχυρές αμοιβαίες διασυνδέσεις (distributed attentional) με τον πλευρικό προμετωπιαίο φλοιό (BA 46/9), τον βρεγματικό φλοιό (BA 7), τις κύριες και συμπληρωματικές κινητικές περιοχές. Από την άλλη μεριά, η συναισθηματική υποδιαίρεση (ACad) ενεργοποιείται από δραστηριότητες που σχετίζονται με το συναίσθημα όπως έχει φανεί σε μελέτες εθελοντών συναισθηματικής επεξεργασίας και σε ψυχιατρικές διαταραχές (άγχος, απλή φοβία και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή) όταν τα συμπτώματά τους έχουν προκληθεί. Ενεργοποιείται επίσης επανειλημμένα από θλίψη που έχει προκληθεί σε φυσιολογικά υποκείμενα και σε άτομα με μεγάλη κατάθλιψη. Η συναισθηματική υποδιαίρεση συνδέεται με την αμυγδαλή, την γκρίζα ύλη, τον επικλινή πυρήνα, τον υποθάλαμο, *anterior insula*, τον ιππόκαμπο και τον μετωποκογχικό φλοιό.



The Anterior cingulate Cortex

Σύμφωνα με μελέτες λειτουργικών απεικονίσεων δείχνουν ότι οι περιοχές όπως ο φλοιός του προσαγωγίου, ο πρόσθιος φλοιός, ο μετωποκογχικός φλοιός και η νήσος Reil ενεργοποιούνται υπό την παρουσία θεραπειών που συνδέονται με φάρμακα ⁸⁻⁹.

Η νήσος του Reil είναι ιδιαίτερως ενδιαφέρουσα λόγω του πιθανού της ρόλου σε συνειδητές παρορμήσεις. Αυτή η περιοχή έχει προταθεί για την λειτουργία της σε συνειδητά συναισθήματα μέσω του ρόλου της στην αναπαράσταση (εσωδεκτικών) σωματικών καταστάσεων ¹⁰⁻¹¹⁻¹². Οι υποκειμενικές παρορμήσεις ουσιών που έχουν εισαχθεί με μια σειρά έχει αποδειχτεί ότι συσχετίζονται με δραστηριότητα μέσα στην νήσο του Reil στις δυο πλευρές του εγκεφάλου κατά την διάρκεια μια απλής λήψης απόφασης που σχετίζεται με υποτροπή στη χρήση ουσιών ¹³⁻¹⁴⁻¹⁵. Κατά τη λήψη μιας

απόφασης έχει παρατηρηθεί ένα υψηλό ποσοστό δραστηριότητας στη δεξιά νήσο του Reil το οποίο έχει συσχετιστεί με τη χρήση ουσιών ¹⁶.

Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι η βλάβη στην νήσο του Reil (insula) μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη επιθυμίας τσιγάρου. Σύμφωνα με τον Dr. Antoine Bechara του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια και του Πανεπιστημίου της Αϊόβα, και τους συνάδελφους του, έχουν ασθενείς με βλάβη στην νήσο του Reil που μπόρεσαν να σταματήσουν το κάπνισμα άμεσα, εύκολα και χωρίς καμία υποτροπή σε σύγκριση με ασθενείς που είχαν άλλους τύπους εγκεφαλικής βλάβης.

Υπάρχουν αμέτρητοι μέθοδοι για την διακοπή του τσιγάρου. Κυμαίνονται από την θεραπεία αντικατάστασης της νικοτίνης μέχρι την ψυχοθεραπεία σε διάφορα προγράμματα τροποποίησης συμπεριφοράς και αυτοβοήθειας. Ωστόσο, τα ποσοστά επιτυχίας για αυτούς ήταν πολύ χαμηλά. Για την επίτευξη πλήρους αποχής μπορεί να χρειαστούν αρκετές προσπάθειες και ακόμα και τότε, άτομα που έχουν διακόψει μπορεί να αντιμετωπίζουν πρόβλημα να παραμείνουν χωρίς τσιγάρο. Παρόλο που ένα 70% των καπνιστών δηλώνει ότι θέλει να διακόψει, μόνο το 5% δηλώνει ότι είναι ικανό να το κάνει. Το ποσοστό υποτροπής είναι περισσότερο από 70% ¹⁷. Οι καθημερινές πιέσεις, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως η μυρωδιά του καπνού και άλλοι περιβαλλοντικοί παράγοντες και πειρασμοί μπορεί να δημιουργήσουν σε αυτά τα άτομα έντονη επιθυμία όπως επίσης οι γλυκές αναμνήσεις από την εποχή που κάπνιζαν που μπορεί να τους είναι δύσκολο να αντισταθούν. Για αυτό το λόγο τα περισσότερα προγράμματα διακοπής καπνίσματος ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να αποφεύγουν τους πειρασμούς, να μειώσουν το στρες και να βρουν εναλλακτικές για το κάπνισμα.

Μια μέθοδος που βρέθηκε ότι είναι αποτελεσματική ως εναλλακτική στην εξαρτητική συμπεριφορά είναι η νευροανάδραση. Η νευροανάδραση είναι ένα μοντέλο συντελεστικής εξαρτημένης μάθησης (*operant conditioning paradigm*) όπου οι ασθενείς παίρνουν ακουστικές/οπτικές επιβραβεύσεις με την παραγωγή συγκεκριμένων μοτίβων στη δραστηριότητα των κυμάτων του εγκεφάλου. Από την δεκαετία του '60, μελέτες έχουν δείξει ότι μέσω της νευροανάδρασης οι ασθενείς μπορούν να διδαχθούν να εστιάζουν στη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου, ομαλοποιώντας δυσλειτουργικά μοτίβα εγκεφαλικών κυμάτων που χαρακτηρίζονται από υπερβολικά χαμηλή δραστηριότητα ¹⁸⁻¹⁹ ή ομαλοποιώντας μοτίβα που παρεκκλίνουν από τις αντίστοιχες ηλιακές νόρμες.

Η νευροανάδραση παρουσιάζει στον χρήστη την αντίδραση της εγκεφαλικής δραστηριότητας του εγκεφάλου σε πραγματικό χρόνο, συνήθως σε οθόνη βίντεο ή ηχητικά. Ο σκοπός είναι να παρέχουν πληροφόρηση σε πραγματικό χρόνο στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα όπως και στην τρέχουσα δραστηριότητα του. Για παράδειγμα, κάποιοι άνθρωποι ζήτησαν να αυξηθεί η βήτα ή ο αισθητικοκινητικός ρυθμός (SMR) και να μειωθεί η δέλτα και η θήτα. Όταν το επιθυμητό μοτίβο

(paradigmis) ολοκληρώνεται, ο ασθενής επιβραβεύεται με εικόνα ή ήχο που τον συγκινεί. Αυτό είναι η συντελεστική εξαρτημένη μάθηση (operant προσαρμογή).

Μελέτες που χρησιμοποιούν EEG νευροανάδραση έδειξαν ότι έχουν θετικά αποτελέσματα στην χρήση ουσιών, στην υποτροπή της θεραπείας και στην ώθηση της ανταπόκρισης σε ασθενείς με εξάρτηση στην κοκαΐνη και το αλκοόλ²⁰⁻²¹⁻²²⁻²³⁻²⁴.

Η νευροανάδραση που πραγματοποιείται σε πραγματικό χρόνο μέσω της λειτουργικής απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού (rtfMRI), μπορεί να διευκολύνει την αυτορρύθμιση εσωτερικών καταστάσεων παρέχοντας ανατροφοδότηση από τοπικές περιοχές ενδιαφέροντος σε άτομα ενώ εκτελούν μια εργασία²⁵⁻²⁶⁻²⁷⁻²⁸⁻²⁹. Πιο πρόσφατα, η ανατροφοδότηση λειτουργικής απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού (rtfMRI) απέδειξε τη θεραπευτική δυνατότητα, διευκολύνοντας τη ρύθμιση συχνότητας της δραστηριοποίησης του εγκεφάλου που σχετίζεται με τον πόνο³⁰, την κατάθλιψη³¹, και την ελλειμματική συμπεριφορά (ADHD)³²⁻³³.

Χρησιμοποιώντας την νευροανάδραση από τον πρόσθιο φλοιό (ACC), μια περιοχή κλειδί σε ότι αφορά την έντονη επιθυμία, οι Canteberry et al.³⁴ και οι συνεργάτες του μπόρεσαν να μειώσουν την έντονη επιθυμία που σχετίζεται με την δραστηριοποίηση του εγκεφάλου και ανέφεραν έντονη επιθυμία σε μία μόνο επίσκεψη³⁵. Σε μία άλλη μελέτη για την ανατροφοδότηση από περιοχή ενδιαφέροντος που σχετίζεται με την έντονη επιθυμία (ROI) στον πρόσθιο φλοιό (ACC), ήταν πιο αποτελεσματική από πολλαπλές συνεδρίες ταυτόχρονης αντίστασης μιας περιοχής ενδιαφέροντος που σχετίζονται με την ανατροφοδότηση περιοχής ενδιαφέροντος στον έσω προμετωπιαίο φλοιό³⁶. Αυτό δείχνει ότι προκειμένου να διακόψουν οι καπνιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν μεθόδους νευροανάδρασης για να ρυθμίσουν τις αντιδράσεις του εγκεφάλου και της συμπεριφοράς σε ερεθίσματα καπνίσματος και ότι η μείωση της δραστηριότητας σε περιοχές που εμπλέκεται η έντονη επιθυμία (π.χ. κοιλιακός πρόσθιος φλοιός (Vacc) είναι πιο αποτελεσματική από την αύξηση της δραστηριότητας σε περιοχές που εμπλέκονται με την αντίστασή τους (π.χ. μεσοραχιαίος πρωμετωπιαίος φλοιός (dmPFC) γιατί ο βαθμός της εξάρτησης, για παράδειγμα, σχετίζεται με την έντονη επιθυμία και τα αποτελέσματα της διακοπής καπνίσματος³⁷⁻³⁸ - κι έχει συνδεθεί με την δραστηριοποίηση του πρόσθιου φλοιού (ACC) κατά την έκθεση σε ερεθίσματα καπνίσματος³⁹⁻⁴⁰.

Αυτό αποδεικνύει ότι η σοβαρότητα της εξάρτησης στην νικοτίνη μπορεί να επηρεάσει την αντίδραση στην νευροανάδραση όπου καπνιστές με χαμηλή ή ήπια εξάρτηση στη νικοτίνη μπορούν να χρησιμοποιήσουν την νευροανάδραση για να στοχεύσουν στον πρόσθιο φλοιό (ACC) για να μειώσουν την δραστηριοποίηση που σχετίζεται με την έντονη επιθυμία¹⁸⁻¹⁹⁻²⁰.

Σημείωση: το συγκεκριμένο άρθρο ενδέχεται να έχει λάθη στην μετάφραση. Για καλύτερη ανάγνωση του κειμένου σας προτρέπουμε να ανατρέξετε στο αγγλικό κείμενο. Καθώς επίσης σε περίπτωση που αντιλήφθηκε κάποια αλλαγή που χρειάζεται να κάνουμε θα χαρούμε να μας ενημερώσετε.

- ¹ Peto R, Lopez AD, Boreham J, Thun M, Heath C Jr. *Lancet*. 1992; 339:1268. [PubMed: 1349675]
- ² American Psychiatric Association (A.P.A.). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Text Revision: DSM-IV-TR*. 4. A.P.A; Washington, DC: 2000. p. 191-296.
- ³ U.S. Department of Health and Human Services. 1988 Surgeon General's Report: The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction. Vol. chap 6. U.S. Government Printing Office; Rockville, MD: 1988. p. 377-458.
- ⁴ Allen, S. S., Bade, T., Hatsukami, D., & Center, B. (2008). Craving, withdrawal, and smoking urges on days immediately prior to smoking relapse. *Nicotine & Tobacco Research*, 10, 35–45.
- ⁵ Ferguson, S. G., & Shiffman, S. (2009). The relevance and treatment of cue-induced cravings in tobacco dependence. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36, 235–243.
- ⁶ Killen, J. D., & Fortmann, S. P. (1997). Craving is associated with smoking relapse: Findings from three prospective studies. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 5, 137–142.
- ⁷ Vogt, B.A. et al. (1992) Functional heterogeneity in cingulate cortex: the anterior executive and posterior evaluative regions. *Cereb. Cortex* 2, 435–443
- ⁸ Grant S, et al. *Proc Natl Acad Sci USA*. 1996; 93:12040. [PubMed: 8876259]
- ⁹ Myrick H, et al. *Neuropsychopharmacology*. 2004; 29:393. [PubMed: 14679386]
- ¹⁰ Damasio AR, et al. *Nat Neurosci*. 2000; 3:1049. [PubMed: 11017179]
- ¹¹ Damasio, AR. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt; Chicago: 2000
- ¹² Craig AD. *Nat Rev Neurosci*. 2002; 3:655. [PubMed: 12154366]
- ¹³ Bonson KR, et al. *Neuropsychopharmacology*. 2002; 26:376. [PubMed: 11850152]
- ¹⁴ Brody AL, et al. *Arch Gen Psychiatry*. 2002; 59:1162. [PubMed: 12470133]
- ¹⁵ Wang GJ, et al. *Life Sci*. 1999; 64:775. [PubMed: 10075110]
- ¹⁶ Paulus MP, Tapert SF, Schuckit MA. *Arch Gen Psychiatry*. 2005; 62:761. [PubMed: 15997017]
- ¹⁷
[http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+CdcSmokingAndTobaccoUseFactSheets+\(CDC+-+Smoking+and+Tobacco+Use+-+Fact+Sheets\)](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+CdcSmokingAndTobaccoUseFactSheets+(CDC+-+Smoking+and+Tobacco+Use+-+Fact+Sheets))
- ¹⁸ Lubar JF. Discourse on the development of EEG diagnostics and biofeedback for attention-deficit/hyperactivity disorders. *Biofeedback Self Regul*. 1991;16(3):201–225.
- ¹⁹ Thompson L, Thompson M. Neurofeedback combined with training in metacognitive strategies: effectiveness in students with ADD. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1998;23(4):243–263.
- ²⁰ Peniston, E.G., and Kulkovsky, P.J. (1999). "Neurofeedback in the treatment of addictive disorders," in *Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback*, eds A. Abarbanel and J.R. Evans (London: Academic Press), 157–179. doi:10.1016/B978-012243790-8/50008-0
- ²¹ Scott, W.C., Kaiser, D., Othmer, S., and Sideroff, S.I. (2005). Effects of an EEG biofeedback protocol on a mixed substance abusing population. *Am.J. Drug Alcohol Abuse* 31, 455–469. doi:10.1081/ADA-200056807
- ²² Sokhadze, T.M., Cannon, R.L., and Trudeau, D. L. (2008). EEG-Biofeedback as a treatment for substance use disorders: review, rating of efficacy and recommendations for further research. *Appl. Psychophysiol. Biofeedback* 33, 1–28. doi:10.1007/s10484-007-9047-5
- ²³ Arani FD, Rostami R, Nostratabadi M. Effectiveness of neurofeedback training as a treatment for opioid-dependent patients. *Clin EEG Neurosci*. 2010 Jul;41(3):170-7.
- ²⁴ Dehghani-Arani F, Rostami R, Nadali H. Neurofeedback training for opiate addiction: improvement of mental health and craving. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2013 Jun;38(2):133-41.
- ²⁵ Li X, Hartwell KJ, Borckardt J, Prisciandaro JJ, Saladin ME, Morgan PS, Johnson KA, Lematty T, Brady KT, George MS. Volitional reduction of anterior cingulate cortex activity produces decreased cue craving in smoking cessation: a preliminary real-time fMRI study. *Addict Biol*. 2013 Jul;18(4):739-48. Epub 2012 Mar 28.
- ²⁶ Hartwell KJ, Prisciandaro JJ, Borckardt J, Li X, George MS, Brady KT. Real-time fMRI in the treatment of nicotine dependence: a conceptual review and pilot studies. *Psychol Addict Behav*. 2013 Jun;27(2):501-9. doi: 10.1037/a0028215. Epub 2012 May 7. Review.
- ²⁷ Hartwell KJ, Lematty T, McRae-Clark AL, Gray KM, George MS, Brady KT. Resisting the urge to smoke and craving during a smoking quit attempt on varenicline: results from a pilot fMRI study. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2013 Mar;39(2):92-8. doi: 10.3109/00952990.2012.750665.
- ²⁸ Hanlon CA, Hartwell KJ, Canterberry M, Li X, Owens M, Lematty T, Prisciandaro JJ, Borckardt J, Brady KT, George MS. Reduction of cue-induced craving through realtime neurofeedback in nicotine users:

the role of region of interest selection and multiple visits. *Psychiatry Res.* 2013 Jul 30;213(1):79-81. Epub 2013 May 15.

²⁹Weiskopf N. Real-time fMRI and its application to neurofeedback. *Neuroimage.* 2012 Aug 15;62(2):682-92. doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.10.009. Epub 2011 Oct 14. Review. PMID: 22019880

³⁰deCharms RC, Maeda F, Glover GH, Ludlow D, Pauly JM, Soneji D, Gabrieli JD, Mackey SC. Control over brain activation and pain learned by using real-time functional MRI. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2005 Dec 20;102(51):18626-31. Epub 2005 Dec 13.

³¹Linden DE, Habes I, Johnston SJ, Linden S, Tatineni R, Subramanian L, Sorger B, Healy D, Goebel R. Real-time self-regulation of emotion networks in patients with depression. *PLoS One.* 2012;7(6):e38115. doi: 10.1371/journal.pone.0038115. Epub 2012 Jun 4.

³²Lévesque J, Beauregard M, Mensour B. Effect of neurofeedback training on the neural substrates of selective attention in children with attention-deficit/hyperactivity disorder: a functional magnetic resonance imaging study. *Neurosci Lett.* 2006 Feb 20;394(3):216-21. Epub 2005 Dec 15.

³³Beauregard M, Lévesque J. Functional magnetic resonance imaging investigation of the effects of neurofeedback training on the neural bases of selective attention and response inhibition in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* 2006 Mar;31(1):3-20.

³⁴Canterberry M, Hanlon CA, Hartwell KJ, Li X, Owens M, LeMatty T, Prisciandaro JJ, Borckardt J, Saladin ME, Brady KT, George MS. Sustained reduction of nicotine craving with real-time neurofeedback: exploring the role of severity of dependence. *Nicotine Tob Res.* 2013 Dec;15(12):2120-4.

³⁵Li, X., Hartwell, K. J., Borckardt, J., Prisciandaro, J. J., Saladin, M. E., Morgan, P. S., ... George, M. S. (2013).

Volitional reduction of anterior cingulate cortex activity produces decreased cue craving in smoking cessation: A preliminary real-time fMRI study. *Addiction Biology*, 18, 739–748.

³⁶Hanlon CA1, Hartwell KJ, Canterberry M, Li X, Owens M, Lematty T, Prisciandaro JJ, Borckardt J, Brady KT, George MS. Reduction of cue-induced craving through realtime neurofeedback in nicotine users: the role of region of interest selection and multiple visits. *Psychiatry Res.* 2013 Jul 30;213(1):79-81. doi: 10.1016/j.psychres.2013.03.003. Epub 2013 May 15.

³⁷. Predicting smoking cessation and major depression in nicotine-dependent smokers. *American Journal of Public Health*, 90, 1122–1127.

³⁸Watson, N. L., Carpenter, M. J., Saladin, M. E., Gray, K. M., & Upadhyaya, H. P. (2010). Evidence for greater cue reactivity among low-dependent vs. high-dependent smokers. *Addictive Behaviors*, 35, 673–677.

³⁹McClernon, F. J., Kozink, R. V., & Rose, J. E. (2008). Individual differences in nicotine dependence, withdrawal symptoms, and sex predict transient fMRI-BOLD responses to smoking cues. *Neuropsychopharmacology*, 33, 2148–2157.

⁴⁰Smolka, M. N., Bühler, M., Klein, S., Zimmermann, U., Mann, K., Heinz, A., & Braus, D. (2006). Severity of nicotine dependence modulates cue-induced brain activity in regions involved in motor preparation and imagery. *Psychopharmacology*, 184, 577–588.

Homo Crisi-ou-s

Η αναζήτηση ταυτότητας στο πέρασμα του χρόνου

Άρθρο του

Διονύση Νταραντάνη



Είναι αξιοπρόσεκτο το πως –σχεδόν ταυτόχρονα – το ξέσπασμα της οικονομικής κρίσης στη χώρα μας συνδυάστηκε με συζητήσεις σχετικά με τη χαμένη ταυτότητα του ανθρώπου. Λέξεις όπως «αλλαγή», «αναπροσαρμογή», «επιστροφή» όλο και πληθαίνουν θέλοντας να περιγράψουν την κινητικότητα που ζυμώνεται στην ψυχροσύνη του κάθε ανθρώπου που αναγκάζεται βιαίως να μεταβάλλει τον καθημερινό τρόπο ζωής του. Οι επιστήμες της Κοινωνιολογίας, της Ψυχολογίας και της Οικονομίας μπορούν να μας δώσουν χρήσιμες απαντήσεις στο γιατί συνέβη αυτό.

Παράγοντες διαμόρφωσης ταυτότητας

Σύμφωνα με τον Φρόυντ η προσωπικότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται κάτω από την επήρεια δύο αντιτιθέμενων ροπών. Η μία προσδιορίζεται από τον κόσμο των παρορμήσεων, ο οποίος έχει τη δυναμική τάση ικανοποίησης χωρίς περιορισμούς και χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ο συνάνθρωπος. Η άλλη προσδιορίζεται από αυτό που ο Φρόυντ ονόμασε υπερεγώ δηλαδή τους κοινωνικά αποδεκτούς κανόνες που επιβάλλονται και εκφράζουν τα στερεότυπα (σταθερές αποδοχές) του κοινωνικού συστήματος. Ανάμεσα σε αυτές τις δύο δυνάμεις διαμορφώνεται το εγώ, η προσωπικότητα του ανθρώπου.

Το οικονομικό σύστημα όμως που επικρατεί στη χώρα μας σε όλη την έκφανση του τα τελευταία 50 χρόνια (νεοφιλελεύθερο – καπιταλιστικό), ανέστρεψε την πυραμίδα των αξιών τοποθετώντας στη κορυφή όχι τον άνθρωπο αλλά την ύλη, διαμορφώνοντας έτσι τόσο τις παρορμήσεις όσο και τις κοινωνικές σταθερές μας.

Όπως μάλιστα επιτυχημένα ανέλυσε ο Marcuse , η καταπίεση των «λιμπιντικών δυνάμεων» στη σύγχρονη εξέλιξη, γίνεται σε τέτοια κλίμακα ώστε χάνονται τα δημιουργικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας. Ο άνθρωπος λειτουργεί έτσι μονοδιάστατα σαν οικονομικό ον (Homo Economicus).

Τα κοινωνικά στερεότυπα συνέχισαν να καταλαμβάνουν ένα τεράστιο χώρο και να προσδιορίζουν σε μεγάλο ποσοστό τις προσωπικές εκδηλώσεις του ατόμου. Η διαδικασία προσαρμογής σε αυτά λειτουργεί με τέτοιους μηχανισμούς ώστε όχι μόνο να μη γίνεται καταναγκαστικά αλλά σχεδόν αυθόρμητα, λειτουργώντας ανακουφιστικά στη ψυχή του μέσου ανθρώπου ο οποίος δέχεται τα κοινωνικά πρότυπα σαν μια αρχή πάνω από αυτόν, μια αρχή που τον απαλλάσσει από το βάρος και την ευθύνη μιας προσωπικής αξιολόγησης και απόφασης. Όπως ανέφερε και ο Νίτσε , είναι πιο εύκολο να υπακούς σε έναν άλλον, απ' ότι να ορίζεις τον εαυτό σου.

Όσο λοιπόν το σύστημα ήταν σταθερό και οι βασικοί του κανόνες δεν είχαν αμφισβητηθεί, η διαδικασία της κοινωνικοποίησης (άρα και της δημιουργίας προσωπικής ταυτότητας) ήταν σχετικά απλή και ασφαλής. Όταν όμως η αμφισβήτηση άρχισε να ξεπερνάει ένα ορισμένο όριο ανοχής του συστήματος, δημιουργήθηκαν προβλήματα και στην διαδικασία κοινωνικοποίησης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι πραγματικές καταστάσεις, οι υλικοί οικονομικοί – κοινωνικοί όροι που γέννησαν ένα αξιολογικό και κανονιστικό σύστημα μεταβλήθηκαν. Άλλαξαν δηλαδή, απρόσμενα, απροειδοποίητα και βίαια οι «κανόνες του παιχνιδιού».

Συνεπώς, αυτό που προκάλεσε η οικονομική κρίση είναι ο κλυδωνισμός της κοινωνίας η οποία είχε οργανωθεί συστημικά πάνω στα πρότυπα της οικονομίας.

Με την αλλαγή των κανόνων όμως και του δεδομένου ως εκείνη τη χρονική στιγμή status quo, πολλοί άνθρωποι βρέθηκαν αυτομάτως εκτεθειμένοι, ανυπεράσπιστοι έξω από τον κύκλο της ομάδας που μέχρι τότε τους προστάτευε. Αυτό που κάνει ακόμα περισσότερο επίπονη αυτή τη διαδικασία είναι ότι το Σύστημα δεν παραδέχεται τα λάθη του, επιρρίπτοντας έτσι τις ευθύνες αποβολής στον ίδιο τον άνθρωπο. Αυτό έχει ως φυσικά επακόλουθα τόσο τα υπόλοιπα μέλη του Συστήματος, που δεν έχουν αποβληθεί ακόμα, να περιθωριοποιούν τους ανθρώπους που βγαίνουν από το κύκλο της κοινωνικής προσαρμογής οι οποίοι σε δεύτερο χρόνο αισθάνονται ένοχοι, ανεπαρκείς, «λίγοι».

Σε περίπτωση που ίσχυε το παραπάνω, κάθε αντίθεση προς μια κοινωνική κατάσταση ή ένα ορισμένο κοινωνικό σύστημα θα έπρεπε να υποβαθμίζεται σε ατομικό πρόβλημα. Άλλωστε για το λόγο αυτό και ο όρος «κακοπροσαρμοσμένος» (maladjusted) στην αντίληψη της υποτιμικής για τον άνθρωπο κοινωνικής

χειραγωγική, πρακτικά καταντάει να σημαίνει όχι ότι ένα άτομο αντιστέκεται σε ένα ορισμένο κοινωνικό περιβάλλον αλλά ότι έχει ατομικές δυσλειτουργίες και ανωμαλίες. Σίγουρα όμως δεν μπορούμε να πούμε ότι κάτι τέτοιο ισχύει.

Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα για την απόδειξη των παραπάνω δεν θα βρεθεί από την ίδια μας τη χώρα, την Ελλάδα. Το 2010 όταν είχαν αρχίσει να έχουν έντονη παρουσία τα ελληνικά δημοσιονομικά προβλήματα στα διεθνή Media, όροι όπως «greek statistics», «τεμπέληδες», «κλέφτες» και άλλα αναρίθμητα προσβλητικά επίθετα περιφέρονταν για καιρό μέχρι να φτάσουμε τελικά στο «We are all Greeks» - (είμαστε όλοι Έλληνες) σύνθημα που συντρόφευε τις διαδηλώσεις εκατομμύρια ανέργων και περιθωριοποιημένων από το Σύστημα, σε όλη την Ευρώπη.

Ο κοινωνικός ρόλος και η αναζήτηση ταυτότητας

Η αναζήτηση ταυτότητας του ανθρώπου είναι άμεσα συνυφασμένη με τους κοινωνικούς ρόλους που έχει επιλέξει ή που του έχουν επιβληθεί. Η κρίση έχει επέμβει σε κάθε ρόλο ξεχωριστά με τον άνθρωπο να πρέπει να αναπροσαρμοστεί ξεχωριστά σε κάθε του ρόλο.

Ο «μονοδιάστατος άνθρωπος» όπως ονομάζεται από τον Marcuse είναι (ήταν) μια πραγματικότητα στην εποχή μας. Είναι εκείνος που κάτω από το συντριπτικό βάρος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, της προπαγάνδας και της διαφήμισης καλλιεργεί την ακρισία και τη παθητικότητα. Αντιδρά και σκέφτεται ομοιόμορφα με όλους τους υπολοίπους και αποτελεί μία εύκολη λεία διάφορων εξουσιαστικών «ελίτ» και συμφερόντων. Από αυτή την άποψη, σωστά ο Marcuse, μιλάει για την αντιμετώπιση του ανθρώπου σαν μιας σκεπτόμενης και ομιλούσας μηχανής με πλήρη παραγνώριση της σημασίας της ανθρώπινης πράξης.

Η ελευθερία του απομονωμένου και αποκομμένου ανθρώπου είναι πλασματική γιατί ακόμα και όταν δεν βρίσκεται κάτω από την εξουθενωτική πίεση του αγώνα για την επιβίωση, ετεροπροσδιορίζεται σε όλη τη γραμμή μέσα σε μια ανταγωνιστική κοινωνία που η προσαρμογή στις νομοτέλειες της βγάζει τον άνθρωπο τελείως έξω από την επιδίωξη της ουσιαστικής αυτοπραγμάτωσης του και τον υποχρεώνει να περιορίζει το νόημα της ζωής του σε έναν αγώνα επικράτησης.

Η αναστροφή της πυραμίδας των αξιών, στην οποία αναφερθήκαμε στην αρχή, αντικατοπτρίζεται τέλεια στην εικόνα της κοινωνίας. «Καλός πατέρας» είναι ο πατέρας που παρέχει υλικά αγαθά στα παιδιά του, «καλός επαγγελματίας» είναι αυτός που βγάζει πολλά χρήματα κ.ο.κ. Έτσι ο άνθρωπος, ενώ μεγαλώνει μαθαίνοντας τι είναι το σωστό, το ηθικό, το δίκαιο μεταλλάσσεται στη πορεία σε έναν καταναλωτή που η ηθική έχει μικρότερη σημασία από την ύλη.

Η αναζήτηση ταυτότητας στο πέρασμα του χρόνου

Σε ένα περιβάλλον που όλα μεταβάλλονται ο άνθρωπος έχει την τάση να αναζητεί σημεία σταθερότητας. Φάρους. Η διαδικασία αυτή μόνο εύκολη δεν είναι καθώς δημιουργεί μεγάλο άγχος και πολύ φόβο. Το άγχος και ο φόβος είναι δύο συνώνυμες συγκινησιακές αντιδράσεις απέναντι στον κίνδυνο και μπορεί να συνοδεύονται από σωματικά συμπτώματα, όπως τρέμουλο, ιδρώμα ή δυνατό καρδιοχτύπι που μπορεί να είναι τόσο δυνατό ώστε ο ξαφνικός έντονος φόβος να επιφέρει ακόμα και το θάνατο ενός ανθρώπου.

Η ουσιαστικότερη κατανόηση των συνθηκών κάτω από τις οποίες ζούμε μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε και τον εαυτό μας πολύ καλύτερα. Έτσι μπορούμε να κατανοούμε και τα συναισθήματά μας καλύτερα αλλά και να ανακαλύψουμε τις πραγματικές μας δυνατότητες χωρίς να νιώθουμε ανασφάλειες επειδή δεν μπορούμε (ή δεν θέλουμε) να ξαπλώσουμε στη Κλίνη του Προκρούστη και να μεγαλώσουμε ή να μικρύνουμε ώστε να χωρέσουμε στο υπάρχον σύστημα.

Όπως αναφέρει και η Κάρεν Χόρνεϋ, η διαφορά ανάμεσα στις δυνατότητες και στην πραγματική απόδοση ενός ανθρώπου μπορεί να αποδοθεί στις εξωτερικές συνθήκες. Συμπληρώνει όμως πώς πολλές φορές, ακόμα και αν οι συνθήκες το ευνοούν ο άνθρωπος μένει μη παραγωγικός καθώς έχει την εντύπωση πως του φράζει τον δρόμο ο ίδιος του ο εαυτός.

Η αναζήτηση, ή μάλλον καλύτερα, η δημιουργία ταυτότητας στο πέρασμα του χρόνου είναι μια διαδικασία επίπονη, εξαρτώμενη από πολλούς εξωγενείς παράγοντες που συνεχώς μεταβάλλονται. Ο καθένας από εμάς πρέπει να βρει τις σταθερές εκείνες που θα τον κρατήσουν όρθιο στις εκάστοτε αλλαγές. Επειδή όμως ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, το ίδιο είναι και οι σταθερές. Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί όταν δείχνουμε απεριόριστη εμπιστοσύνη σε ένα σύστημα που ανα πάσα στιγμή μπορεί να ανατραπεί ή να αλλοτριωθεί.

Βιβλιογραφία

1. Φίλιας Βασίλης Ι. Όψεις της διατήρησης και της μεταβολής του κοινωνικού συστήματος : Κοινωνικοποίηση και απόκλιση: Θεσμοποίηση και κοινωνική ολοκλήρωση: Μετασχηματισμός και κοινωνική σύγκρουση / Βασίλη Ι. Φίλια. - Αθήνα : Εκδοτικός Οίκος Α. Α. Λιβάνη.
2. Marcuse Herbert, 1898-1979. Ο μονοδιάστατος άνθρωπος / Herbert Marcuse · μετάφραση Μπάμπης Λυκούδης. - Αθήνα : Εκδόσεις Παπαζήση, 1971.

3. Pittman Frank. Ο άνδρας σε κρίση / Frank Pittman · μετάφραση Αλέξιος Η. Ζώτος · επιμέλεια Μαρία Καιρή · επιμέλεια σειράς Χάρις Κατάκη. - 4η έκδ. - Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα, 1998. - (Ανθρώπινα Συστήματα)
4. Horney Karen, Ο νευρωτικός άνθρωπος της εποχής μας. Karen Horney, Εκδόσεις Επίκουρος 1975
5. Yalom, Irvin D., 1931-. Όταν έκλαψε ο Νίτσε : Μυθιστόρημα / Irvin D. Yalom · μετάφραση Ευαγγελία Ανδριτσάνου, Γιάννης Ζέρβας. - 2η έκδ. - Αθήνα : Άγρα, 2011
6. Marx Karl, 1818-1883. Το Κεφάλαιο : Κριτική της πολιτικής οικονομίας: Το προτσές κυκλοφορίας του κεφαλαίου / Καρλ Μαξ · μετάφραση Παναγιώτη Μαυρομμάτη. - Αθήνα : Σύγχρονη Εποχή, 1987.
7. Freud Sigmund, 1856-1939. Ψυχολογία των μαζών και ανάλυση του Εγώ / Σίγκμουντ Φρόυντ · μετάφραση Βασίλειος Πατσογιάννης. - Αθήνα : Πλέθρον, 2014

(Ξανά) γνωριστείτε με το έφηβο παιδί σας!

Άρθρο του
Ηλία Κασσάρα



Αγαπητοί γονείς! Σήμερα, μέσα από αυτό το άρθρο θα προσπαθήσουμε να δώσουμε κάποια βασικά στοιχεία του τι σημαίνει εφηβεία, καθώς και ποιές είναι οι συνήθεις σχέσεις και συμπεριφορές που δημιουργούνται ανάμεσα στο έφηβο-η και τους γονείς του/της.

Αρχικά, εφηβεία είναι η περίοδος στη ζωή των ανθρώπων που ξεκινά συνήθως με το τέλος της παιδικής μας ηλικίας, περί την ηλικία των 11-13ετών(προ-εφηβεία) και τελειώνει εκεί που αρχίζει η ενήλικη ζωή, δηλαδή στα 17 με 18 έτη μας. Τα κύρια και συνήθη χαρακτηριστικά των έφηβων νέων είναι, αρχικά, η ολοκλήρωση της δόμησης της προσωπικότητάς τους, που ξεκινάει από την παιδική ηλικία, κυρίως μέσω βιωμάτων, κοινωνικής μάθησης, ενδογενών παραγόντων και προτύπων.

Ακόμα, έχουμε μια μεγάλη ενασχόληση με το σώμα (ταυτόχρονα έχουμε και τις πρώτες μεγάλες αλλαγές στο σώμα με τα χαρακτηριστικά να προσομοιάζουν σε αυτά του ενήλικου εαυτού τους, όπως η τριχοφυΐα, η ωρίμανση των γεννητικών οργάνων κα) και με το παρουσιαστικό που «βγάζουν» προς τα έξω.

Επίσης, έχουμε και τις πρώτες –ερωτικού τύπου- σκέψεις και επαφές με το αντίθετο φύλο. Οι νέοι αρχίζουν να λαμβάνουν υπόψη τους το τι σκέφτονται οι άλλοι γι'αυτούς, συνήθως οι συνομήλικοι τους, ενώ θα αρχίσουν να κάνουν και τα πρώτα τους βήματα προς την ανεξαρτησία από το γονικό πλαίσιο, βιώνοντας

συχνά εσωτερικές συγκρούσεις για διάφορα-προσωπικά- θέματα. Αυτές οι συγκρούσεις πολύ συχνά δύνανται να αποκαλυφθούν με ήπια μορφή προς τους γονείς, ενώ άλλες φορές πολύ έντονα και βίαια. Όλα τα ανωτέρω, θα ορίσουν εν τέλει σε πολύ μεγάλο βαθμό την προσωπικότητα των εφήβων, που θα τους συνοδεύσει σε όλη την υπόλοιπη ενήλικη ζωή τους.

Αφού δώσαμε το γενικό περίγραμμα της εφηβείας ας ασχοληθούμε τώρα με τις κύριες πηγές των συμπεριφορών των εφήβων και πως αντιμετωπίζουν τους γονείς τους. Σε πρώτο επίπεδο, έχουμε μια συνειδητοποίηση από πλευράς εφήβου ότι σε κάποια θέματα που αφορούν και τους ίδιους (όπως το μέλλον τους) συχνά έχουν διαφορετικές απόψεις από τους γονείς τους. Αισθάνονται πως οι γονείς τους είναι μιας «άλλης γενιάς» και δεν μπορούν να τους καταλάβουν πλήρως και να έχουν τις ίδιες απόψεις. Αντιθέτως, οι συνομήλικοι φίλοι και φίλες τους είναι πολύ πιο κοντά σε αυτοί που ίδιοι σκέφτονται για τον κόσμο και τη δομή του.

Μάλιστα, το γεγονός ότι αλληλεπιδρούν πολύ μεταξύ τους συντελεί στο να δημιουργούν συχνά κοινές αναπαραστάσεις των εαυτών τους και του κόσμου τους, φέρνοντας τους έτσι ακόμα πιο κοντά. Αντίθετα, απομακρύνονται από τους γονείς τους στους οποίους αναγνωρίζουν όλο και περισσότερες διαφορές. Έπειτα, έρχεται η συνειδητοποίηση ότι μπορούν να προβούν σε δραστηριότητες «αρεστές ή μη» προς τους γονείς, διότι αρχίζουν να έχουν και το περίφημο 'αίσθημα της παντοδυναμίας', που είναι προάγγελος της μελλοντικής τους ανεξαρτητοποίησης.

Έχουν ακόμα την ανάγκη να αποδείξουν το δίκαιο των απόψεων τους έναντι των «αναχρονιστικών» αντιλήψεων των γονιών τους, κάτι που ίσως οδηγήσει σε σύγκρουση τα μέλη της οικογένειας, με τους γονείς να αποτελούν τον εύκολο στόχο ως παραλήπτες παραπόνων! Στόχος των γονέων πρέπει να είναι η ουσιαστική και εις βάθος καλή σχέση με το παιδί τους (που χτίζεται από την πρώιμη κιόλας παιδική ηλικία). Το ασφαλές και κατανοητικό περιβάλλον βοηθά σημαντικά να απορροφούνται τέτοιου είδους συγκρούσεις. Οι παρεμβάσεις του πατέρα και της μητέρας οφείλουν να είναι διακριτικές.

Ας περάσουμε τώρα από την άλλη όχθη! Πώς φέρονται συνήθως οι γονείς όταν τα παιδιά τους μπαίνουν στην εφηβεία; Σε αυτή τη κρίσιμη περίοδο της ζωής τους, οι έφηβοι αλλάζουν λίγο έως πολύ ψυχικά, συναισθηματικά και γνωστικά. Αυτή την ουσιαστική αλλαγή οι γονείς πολλές φορές δεν την ανιχνεύουν γρήγορα(λογικό σε μεγάλο βαθμό αφού οι έφηβοι γίνονται πιο κρυψίνοι), με αποτέλεσμα να μην ανταπεξέρχονται ικανοποιητικά σε αυτό που έφηβος θεωρεί «ικανοποιητικά»! Επίσης, υπάρχει περίπτωση οι γονείς αφενός να αρχίσουν να επιτρέπουν κάποια πράγματα πιο πολύ, όπως το να μείνει το παιδί τους πιο αργά έξω από το σπίτι, αφετέρου όμως να απαγορεύουν άλλες δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα το

να γυρίσει μόνος/η το βράδυ από το φροντιστήριο γιατί ακόμα «είναι μικρός/η»! Αυτές όμως οι συμπεριφορές στέλνουν αντιφατικά μηνύματα στους νέους και συχνά νευριάζουν από την ασυμμετρία των κανόνων των γονιών τους. Κάτι άλλο που επίσης συνηθίζεται από πλευράς γονέων είναι... η άρνηση τους να καταλάβουν ότι τα παιδιά τους δεν θα μείνουν για πάντα παιδιά! Μάλιστα, όταν μιλούμε για την εφηβεία, όπου γίνεται το πρώτο βήμα για την ανεξαρτητοποίηση του νέου. Πολλοί γονείς βλέποντας αυτό, προσπαθούν να κερδίσουν ξανά το αίσθημα ανάγκης του παιδιού τους προς αυτούς, συχνά έχοντας τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα. Τέλος, το στερεότυπο του «ιδανικού γονέα» πρέπει να βγει από το μυαλό όλων. Δεν υπάρχει ιδανικός γονιός! Υπάρχει γονιός που προσπαθεί για το καλό του παιδιού του.

Βλέπουμε λοιπόν να υπάρχει μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στους δυο 'πόλους' , άλλες φορές ομαλή και άλλες όχι. Συχνά οι δυο πλευρές εμμένουν σθεναρά στις απόψεις τους, επιτείνοντας έτσι την ένταση που προκύπτει από τις διαφορετικές συναισθηματικές ανάγκες και απόψεις των δυο πλευρών. Αντί επιλόγου, σκεφτήκαμε πως θα ήταν χρησιμότερο να παραθέσουμε κάποιες συμβουλές για τους γονείς... σε απόγνωση!

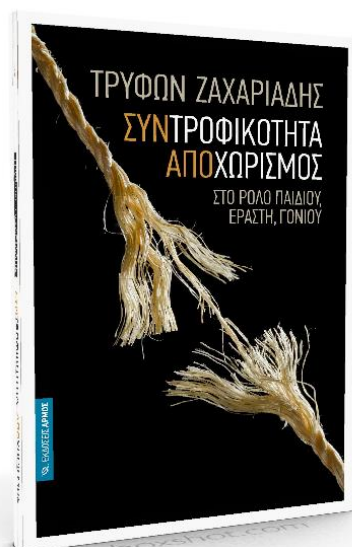
- Το Α και το Ω είναι το σταθερό και ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον
- Η κάλυψη των όποιων συναισθηματικών αναγκών του νέου/νέας(αναλόγως και της ιδιοσυγκρασίας του εφήβου-ης)
- Να δίνεται σταδιακά ένα πλαίσιο ελευθερίας και ευελιξίας στο παιδί σε ορισμένα θέματα-κυρίως όσα αφορούν τον/την ίδιο-α.
- Να του /της ανατίθενται εργασίες ξεκινώντας από μικρής σημασίας και καταλήγοντας σε μεγαλύτερης, πρώτον για να επιβεβαιωθεί η χρησιμότητα του εφήβου-ης, αλλά και να κατανοήσει το παιδί ότι μαζί με την αυτονομία «έρχονται» και πιο πολλές υποχρεώσεις
- Επιβράβευση- ιδιαίτερα στα πρώτα βήματα- για κάθε τι καλό που πετυχαίνει ο νέος, αλλά και επεξήγηση των λαθών που τυχόν γίνονται. Οι παρατηρήσεις να κινούνται σε ήπιο και διδακτικό τόνο και όχι με κατακριτέο/προσβλητικό ύφος.

Υ.Γ: Στο εν λόγω άρθρο επικεντρωθήκαμε κυρίως στις αρνητικές καταστάσεις που συχνά δημιουργούνται στη κρίσιμη περίοδο της εφηβείας και προσπαθήσαμε να δώσουμε τις βασικές «αιτίες» τους. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να νομίζουμε πως όλες οι οικογένειες αντιμετωπίζουν (ή θα αντιμετωπίσουν) σοβαρά προβλήματα στη περίοδο της εφηβείας ή ότι όλοι οι έφηβοι θα βιώσουν με βίαιο τρόπο τις αλλαγές στον εαυτό τους.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- E. Campbell, G. R. Adams, W. R. Dobson(1984). Familial correlates of identity formation in late adolescence. In *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 13.
- Steinberg, Laurence D. (1981). Transformations in family relations at puberty.

Συνέντευξη του Τρύφωνα Ζαχαριάδη
από την
Έρα Μουλάκη



ΕΡ. Με την ευκαιρία της έκδοσης του βιβλίου σας, που φέρει τον τίτλο «ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ-ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ» (εκδόσεις Αρμός), θα ήθελα να σας ρωτήσω πως αποφασίσατε να γράψετε για τις δύο αυτές συναισθηματικές «έννοιες» και ταυτόχρονα ποιό ρόλο έπαιξε στη συγγραφή τους η ιδιότητα σας ως ψυχοθεραπευτή;

ΤΡΥΦΩΝ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ: Η βιωματική διαδρομή μου με οδήγησε να επιλέξω τις δυο κυρίαρχες συγκινήσεις της ζωής. Η ψυχοθεραπευτική μου ενασχόληση με διευκόλυνε να «οργανώσω» συμπεράσματα και απόψεις για τον ψυχισμό, όταν αυτός καλείται να διαχειριστεί εμπειρίες σαν της συντροφικότητας και του αποχωρισμού.

Το ενδιαφέρον ίσως στο συγκεκριμένο βιβλίο έχει σχέση με τους τρεις βασικούς ρόλους ζωής που διεκπεραιώνουμε. Δηλαδή το πώς συντροφεύουμε και το πώς αποχωριζόμαστε αντίστοιχα τους ρόλους του παιδιού, του εραστή και του γονιού. Η κατεύθυνσή μας θα έπρεπε να διατηρεί συνάφεια με τη συναισθηματική ωριμότητα, ώστε να καταφέρουμε να συντροφεύσουμε με «υγεία» αυτούς που διαλέγουμε και να αποκτήσουμε την ψυχική αντοχή, όταν χρειάζεται, να τους αποχωρισθούμε. Όμως είναι γνωστό ότι δεν λειτουργούμε με ανάλογες προδιαγραφές. Αφήνουμε πολλά περιθώρια επαφής με σκοτεινά, συχνά εχθρικά συναισθήματα, που καθορίζουν δυσάρεστα τις συμπεριφορές της καθημερινότητάς μας.

ΕΡ. :Δύο φράσεις στο βιβλίο σας «Οι άνθρωποι ενώνονται για να χωρίσουν» και «Η συντροφικότητα προσδοκά την κάλυψη της μοναξιάς ενώ ο αποχωρισμός πιστοποιεί τη μοναχικότητα", δεν θεωρείται ότι είναι προκλητικές; Δηλαδή οι φίλοι, οι γονείς, δεν μπορούν να καλύψουν αυτό το κενό;

ΤΡΥΦΩΝ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ: Η πρώτη αναφορά δεν είναι ούτε φιλοσοφική ούτε ψυχολογική. Εμπεριέχει την αλήθεια της ανθρώπινης θνητότητας. Από την ώρα που γεννιόμαστε φέρουμε εντός μας και τη ζωή και το θάνατο. Ο αποχωρισμός επομένως είναι μια αδιαπραγμάτευτη πραγματικότητα. Συμβολικά το ίδιο συναντάμε στις ανθρώπινες σχέσεις. Ο έρωτας έχει αρχή και τέλος. Οι φιλίες δικαιολογημένα διεκδικούν αλληλοτροφοδότηση συναισθηματική και όχι μόνο. Κάποιες περιπτώσεις που μοιάζουν «σχετικά ιδανικές», επειδή είναι σπάνιες, πιστοποιούν τη ματαίωση που εισπράττει η πλειονότητα των ανθρώπων. Αυτοί που αγαπάμε είναι οι υποψήφιοι «Ιούδες» της ζωής μας. Όχι βέβαια γιατί πάντα οι «Άλλοι» είναι κακοί, όσο γιατί μεγαλώνουμε σίγουροι ότι οι άλλοι μας «οφείλουν» περισσότερα από αυτά που μας δίνουν. Πρόκειται για ένα γαϊτανάκι ανωριμότητας, που ο καθένας το ενισχύει με τις διεκδικήσεις του.

Όσο για τους γονείς και τη δυνατότητα να καλύπτουν με την αγάπη τους την μοναχικότητά μας, θα σας έλεγα πως αυτό συμβαίνει στην παιδική ηλικία. Αν στην ενήλικη ζωή, μας αρκεί αυτή η αγάπη, υποδηλώνει ότι δεν έχουμε την συναισθηματική ικανότητα να αγαπήσουμε (συντροφεύσουμε ικανοποιητικά) άλλους ανθρώπους εκτός από τους γονείς μας και να νοιώσουμε μαζί τους σχετική πληρότητα. Επομένως, κάτι βλαπτικό αναπτύχθηκε στη συνάφεια με τους γονείς στη συναισθηματική εκπαίδευση των παιδικών μας χρόνων.

ΕΡ.: «Η ανάγκη να υπάρχουμε στην καθημερινότητα των άλλων με την ελπίδα ότι δεν θα χρειαστεί να τους αποχωριστούμε ποτέ» προκύπτει λόγω της έλλειψης συναισθηματικής ωριμότητας ή είναι μια φυσική μας ανάγκη;

ΤΡΥΦΩΝ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ: Αυτό που στο ερώτημά σας ονομάζετε «φυσική ανάγκη», είναι διαφορετικό ως διεκδίκηση στην παιδική ηλικία και άλλο στην ενήλικη ζωή. Πρόκειται για το αυτονόητο αίτημα «του ατελεύτητου, του αιώνιου, του αθάνατου» που ζητά το βρέφος από τη μητέρα του και που «δεν συμφέρει να την αποχωριστεί ποτέ», μια και η αιώνια παρουσία της επιβεβαιώνει την ικανοποίηση των αναγκών του και καλύπτει το αίσθημα της επιβίωσής του.

Αργότερα όταν έρθει κάποιος σε επαφή με την έννοια ή την αίσθηση-φόβο του τέλους ή του θανάτου, συνειδητοποιώντας τη θνητότητα, «παίζει παιχνίδια ουτοπίας» με το συναίσθημά του. Υπόσχεται ότι θα «αγαπά κάποιον για πάντα», λέει «δεν θα σε προδώσω ποτέ» και ελπίζει ότι έτσι θα πουν και θα πράξουν και οι άλλοι. Δηλαδή λειτουργεί με μια συνειδητή ψευδαίσθηση «συνεχούς διάρκειας». Θέλει να πείσει τον εαυτό του για το «μη τέλος».

Δεν πιστεύω ότι η πλειονότητα των ανθρώπων επιλέγει την αφέλεια. Γνωρίζω όμως ότι αν χρειάζεται να ευτυχίσουμε στιγμιαία, δεν είναι φοβερό να «κάνουμε» τους αφελείς!

ΕΡ.: Η «αυτοφροντίδα» που σχολιάζετε σε κάποια σημεία του βιβλίου, μπορεί να σημαίνει ότι δεν έχουμε ανάγκη τους άλλους;

ΤΡΥΦΩΝ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ: Όχι δεν έχει σχέση με αίσθημα ή κατεύθυνση «παντοδυναμίας». Τους άλλους τους έχουμε ανάγκη και πρακτικά και συναισθηματικά. Είναι κοινή στην ανθρώπινη φύση η ανάγκη όλων να αγαπηθούν από το «σημαντικό άλλο». Στην βρεφική ηλικία αν δεν με ταΐσουν, δεν με φροντίσουν, θα μαραζώσω και θα πεθάνω. Στην ενήλικη ζωή αν δεν με «ταΐσουν και δεν με φροντίσουν», θα πρέπει να επιβιώσω αυτοφροντιζόμενος. Σε διαφορετική περίπτωση, θα τριγυρνάω ως ανήμπορο βρέφος γύρω από το «στεγνό στήθος» διεκδικώντας μίζερα ένα «ντάντεμα» που κάποιος αρνείται ή δεν μπορεί να μου το προσφέρει. Η γνώση και η ενεργοποίηση της αυτοφροντίδας είναι το αντίδοτο στο «διαρκές τραύμα».

Η αυτοφροντίδα είναι ο πυρήνας της ωριμότητας και έχει διάφορες εκφάνσεις. Μια διάστασή της έχει σχέση με την ψυχολογική προετοιμασία μας από τους γονείς, να τους αποχωριζόμαστε. Μια άλλη είναι να αντέξουμε εμείς ως γονείς να διευκολύνουμε τα παιδιά μας να μας αποχωριστούν... Αυτή είναι η έντιμη φροντίδα προς τη ζωή και τη συνέχειά της!

ΕΡ.: Η τελευταία ενότητα του βιβλίου σας ονομάζεται «επιμήθιο αγάπης». Συνδέστε μας λίγο τις δύο εμπειρίες της συντροφικότητας και του αποχωρισμού με την αγάπη.

ΤΡΥΦΩΝ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ: Θα σας απαντήσω με ένα μικρό απόσπασμα από την σελ., 161 «..Και τα δύο βασικά ένστικτα, έρωτας-θάνατος, συνδέονται εξίσου με την αγάπη. Στον έρωτα είσαι το αγαπημένο πρόσωπο ή προσδοκός να αγαπηθείς από τον άλλο, ενώ στο θάνατο η διακοπή της φυσικής παρουσίας του άλλου ματαιώνει την αγάπη του προς εσένα ή την προσδοκία σου να αγαπηθείς στο μέλλον από αυτόν».

Η ποιότητα όμως αυτής της ανθρώπινης συναλλαγής έχει συγγένεια και με το πώς αγαπήθηκε κάποιος ως βρέφος ή πιο απλά με το τι έχει περισσέψει από την αλληλοτροφοδοτούμενη σχέση με τους πρώτους «άλλους», τους γονείς. Ανάλογα με αυτό το «περίσσευμα», αρκετές φορές βαφτίζουμε αγάπη τη συνήθεια, το φόβο της μοναχικότητας, το άγχος ένταξης στο κοινωνικό «πρέπει», την ανασφάλεια ή κάποια μορφή εξάρτησης.

Γι' αυτό μια «συντροφική σχέση» μπορεί να στηρίζεται σε λαθεμένες ανάγκες, ενώ ένας χωρισμός να αποτελεί ασυνείδητη έκφραση ενός φόβου για την εγγύτητα και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από αυτήν.