

# Ψυχολογικές γνώμες

*νέο δίγλωσσο site*

[www.psychological-opinions.gr](http://www.psychological-opinions.gr)



ΤΕΥΧΟΣ #8  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016



# Editorial

Λίγο πριν την εκπνοή του 2016, ένα ακόμα τεύχος του περιοδικού «Ψυχολογικές Γνώμες» είναι έτοιμο.

Στο τεύχος αυτό μπορείτε να διαβάσετε, το ενδιαφέρον άρθρο της **Δήμητρας Διδαγγέλου** για τη **θεραπευτική - εκφραστική γραφή**. Πέρα από ένας δημιουργικός τρόπος έκφρασης, βοηθάει στην κατανόηση του παρελθόντος, στη νοηματοδότηση του παρόντος, βελτιώνει την απόδοση, την κοινωνικότητα και την αυτοπεποίθηση. Αν δεν πειστήκατε, διαβάστε και τους δώδεκα λόγους για τους οποίους αξίζει να αναμετρηθείτε με τη λευκή σελίδα.

Επίσης, ο **Πέτρος Θεοδώρου** αναρωτιέται μέσα από το πλούσιο νοημάτων κείμενό του, για **την τάση υπερεκτίμησης της συντροφικής σχέσης**. Αναφέρεται στους εσωτερικούς δαίμονες και τα τραύματα, που προσπαθούμε να ησυχάσουμε μέσα από το μαζί, για την ανάγκη ο Άλλος να καλύπτει όλες μας τις ρεαλιστικές και μη ανάγκες, και για την αξιολόγηση του σεξ και της σεξουαλικότητας, ως δευτερευούσης σημασίας εκφράσεις.

Ακόμα, στο εμπειριστατωμένο άρθρο του **Κωνσταντίνου Μαντζίκου**, διαβάστε για ένα θέμα που δυστυχώς παραμένει επίκαιρο, **του σχολικού εκφοβισμού και πώς συνδέεται με την κατάθλιψη**. Συνήθως εκφράζεται με τη σχολική βία, που αποτελεί εσκεμμένη πράξη, αποσκοπώντας στην

πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου και στην υποταγή του θύματος. Στο άρθρο του, πέρα από τα συμπτώματα με τα οποία σχετίζεται ο σχολικός εκφοβισμός, αναφέρεται και στους τρόπους αντιμετώπισης τους.

Τέλος, σας παρουσιάζουμε ένα βιβλίο που καλύπτει ένα μεγάλο εύρος θεμάτων γύρω από το σεξ, όπως δηλώνει και ο τίτλος του: «**100 μικρές αλήθειες για το σεξ**», από τις εκδόσεις Φυλάτος. Μέσα από τη μικρή παρουσίαση του από τη συγγραφέα **Εύη Κυράνα**, η οποία όπως μας λέει, προσπάθησε να απαντήσει σε 100 διαφορετικά ερωτήματα γύρω από το σεξ, μέσα από ισάριθμα μικρά και κατανοητά κείμενα, στα οποία παρουσιάζει και σχολιάζει τα ερευνητικά δεδομένα της τελευταίας δεκαετίας.

Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να γραφτείτε στην σελίδα του περιοδικού [εδώ](#) ή να κάνετε [like](#) στη σελίδα μας και να βλέπετε νέα άρθρα και συνέδρια.

Καλές γιορτές και καλή ανάγνωση.

*Έρα Μουλάκι*

## Περιεχόμενα

<b>12 λόγοι για να πιάσετε μολύβι και χαρτί</b> <b>Πώς το γράψιμο μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας</b> της Δήμητρας Διδαγγέλου	5
<b>Η συντροφική σχέση:</b> <b>Γιατί συχνά τη φορτώνουμε με υπερβολικές προσδοκίες;</b> του Πέτρου Θεοδώρου	10
<b>Bullying και Κατάθλιψη στα παιδιά</b> του Κώστα Μαντζίκου	15
Παρουσίαση Βιβλίου <b>«100 Μικρές Σεξουαλικές Αλήθειες»</b> από τη συγγραφέα Εύη Κυράνα	22

## 12 λόγοι για να πιάσετε μολύβι και χαρτί: Πώς το γράψιμο μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας

Άρθρο της

**Δήμητρας Διδαγγέλου**



*«Γράφουμε για να γευτούμε τη ζωή δύο φορές,  
την ίδια τη στιγμή κι εκ των υστέρων»*

*Αναΐς Νιν*

Απ' όσο θυμάμαι τον εαυτό μου, μου άρεσε να γράφω. Οτιδήποτε, από τις ασκήσεις μου για το σχολείο μέχρι ποιήματα. Περισσότερο, όμως, με διασκέδαζε να γράφω στο ημερολόγιό μου. Λάτρευα την όλη διαδικασία. Να μένω μόνη μου με τον εαυτό μου και το χέρι μου να τρέχει πάνω στη λευκή σελίδα. Με το που άνοιγα το ημερολόγιό μου, απλωνόταν μπροστά μου ένας καινούργιος κόσμος και τον έφτιαχνα όπως εγώ ήθελα. Κολλούσα αυτοκόλλητα, έγγραφα (φαινομενικά) άσχετες λέξεις και φράσεις στο περιθώριο... Σήμερα, οι καταστάσεις για τις οποίες γράφω μπορεί να έχουν αλλάξει κατά πολύ από εκείνες της παιδικής μου ηλικίας, όμως το τελετουργικό, έχει παραμείνει το ίδιο.

Όσο για τις εξομολογήσεις; Όσο μεγάλο ή μικρό κι αν φαντάζει στα μάτια ενός τρίτου ένα γεγονός, τα συναισθήματα και οι σκέψεις που αυτό προκαλεί είναι που έχουν σημασία. Είτε πρόκειται, ως παιδί για μια δασκάλα που με μάλωσε στο σχολείο, είτε ως ενήλικη για το άγχος μου ότι θα χάσω τη δουλειά μου, η διαδικασία της κάθαρσης είναι η ίδια. Σκέφτομαι, νιώθω, τα βγάζω στο χαρτί, αποφορτίζομαι.

Την εποχή που ξεκίνησα να γράφω στο ημερολόγιό μου, όμως, δεν μπορούσα να φανταστώ, ότι στην άλλη άκρη της γης, τις ΗΠΑ, κάποιοι επιστήμονες έκαναν έρευνες για να επιβεβαιώσουν τα οφέλη αυτής της διαδικασίας και να το εξελίξουν σε επιστήμη, αυτή της θεραπευτικής ή εκφραστικής γραφής.

**Η θεραπευτική ή εκφραστική γραφή είναι** το σκόπιμο κι εκ προθέσεως γράψιμο που βασίζεται σε βιωματικές εμπειρίες, για να έχουμε συγκεκριμένα κι επιθυμητά αποτελέσματα. Οι λέξεις κλειδιά είναι το «σκόπιμο» και το «εκ προθέσεως». Δεν αρκεί πάντα απλά να πιάσουμε ένα μολύβι ή το πληκτρολόγιο και ν' αρχίσουμε να γράφουμε για ν' ανακουφιστούμε (Adams, 1999). Χρειάζεται να υπάρχει κάποιος σκοπός και γι' αυτό το λόγο εφαρμόζονται συγκεκριμένες τεχνικές, ανεπτυγμένες από τους ειδικούς σ' αυτό το χώρο.

**Η εκφραστική γραφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί απ' οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε φάση της ζωής του.** Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε εξίσου σε ήρεμες και χαλαρές φάσεις της ζωής μας για ν' αφεθούμε στη ροή των πραγμάτων ή σε περιόδους που αντιμετωπίζουμε δυσκολίες ή διλήμματα για ν' αποφορτιστούμε, να δούμε πιο ξεκάθαρα τα γεγονότα και να δουλέψουμε πιο εντατικά με τα συναισθήματά μας (Progoff, 1992).

Ο Δρ. James Pennebaker, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, μέσα από τις πολυάριθμες μελέτες του έχει βρει ότι το γράψιμο βοηθά τους ανθρώπους να οργανώσουν τις σκέψεις τους και να βρουν ένα νόημα στις τραυματικές εμπειρίες τους. Ανάμεσα στους συμμετέχοντες στις έρευνές του ήταν από φορείς του έιτζ, καρκινοπαθείς, θύματα σεξουαλικής ή άλλου είδους κακοποίησης μέχρι βετεράνοι του Βιετνάμ. Ένα απ' τα κυριότερα συμπεράσματά του είναι ότι **όσο μεγαλύτερο νόημα βρει κανείς στις δυσκολίες του, τόσο πιο ομαλά θα μπορέσει να τις ξεπεράσει.** Και το γράψιμο μπορεί να βοηθήσει κάποιον να βρει αυτό το νόημα.

**Με ποιους τρόπους, όμως, πιο συγκεκριμένα το γράψιμο μας ωφελεί;**

### **1. Μας βοηθά να κατανοήσουμε το παρελθόν μας**

Όταν γράφω για το παρελθόν μου με βοηθά να καταλάβω καλύτερα το παρόν μου. Ρίχνοντας φως σε γεγονότα και συναισθήματα της παιδικής ηλικίας αποκτώ μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον εαυτό μου και μπορώ να κατανοήσω τις αντιδράσεις μου σήμερα. Μια κινέζικη παροιμία λέει ότι «πιο αξιόπιστη είναι μια αχνή γραμμή από μελάνι πάνω στο χαρτί, παρά η πιο δυνατή ανάμνησή μας»...

### **2. Λειτουργεί θεραπευτικά**

Μέσα σ' αποτελέσματα των ερευνών του ο Δρ. James Pennebaker συγκαταλέγονται τα εξής: ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, άμβλυση των συμπτωμάτων του μετατραυματικού στρες, βελτίωση της καταθλιπτικής διάθεσης, μείωση του άγχους, εξισορρόπηση των συναισθηματικών σκαμπανεβασμάτων, μείωση των έμμονων σκέψεων, ελάττωση του πόνου. (Pennebaker, 2004)

### **3. Μας βοηθά να οργανώσουμε και να καταλάβουμε καλύτερα τη ζωή μας**

Υπάρχουν μέρες που νομίζω ότι ο χρόνος τρέχει πολύ γρήγορα και πως η ζωή γλιστρά μέσα από τα χέρια μου. Όταν κάθομαι να γράψω για όσα συμβαίνουν αισθάνομαι ότι παγώνω για λίγο το χρόνο. Όταν μάλιστα οργανώνω γραπτώς όσα έχω να κάνω μέσα στη μέρα, την εβδομάδα ή το μήνα με βοηθά πολύ να βάλω μια τάξη στο καθημερινό χάος.

### **4. Βελτιώνει την απόδοση στο σχολείο και τη δουλειά**

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι φοιτητές έχουν καλύτερους βαθμούς όταν πριν το εξάμηνο έχει προηγηθεί μια γραπτή μελέτη. Αυτό ίσως εξηγείται γιατί η εκφραστική γραφή ελευθερώνει την εργαζόμενη μνήμη, η οποία είναι υπεύθυνη για περίπλοκες δραστηριότητες (Klein & Boals, 2001, Cameron & Nicholls 1998). Το ίδιο συμβαίνει και με τα εργασιακά μας καθήκοντα.

### **5. Αυξάνει την κοινωνικότητά μας**

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει πως όσοι έγραφαν για τις τραυματικές τους εμπειρίες μιλούσαν πιο συχνά με τους άλλους, γελούσαν περισσότερο και πιο συχνά και χρησιμοποιούσαν περισσότερες λέξεις συνδεδεμένες με θετικά συναισθήματα. Η εκφραστική γραφή φαίνεται ότι τους έκανε πιο άνετους κοινωνικά, καλύτερους ακροατές, ομιλητές και καλύτερους φίλους (Pennebaker & Graybeal, 2001).

### **6. Αυξάνει τις πιθανότητες να βρούμε δουλειά**

Σε μία απ' τις έρευνές του ο Δρ.Pennebaker είχε ζητήσει από μεσήλικες άνδρες που είχαν χάσει τη δουλειά τους να γράφουν για τα συναισθήματά τους, το θυμό τους και τις σκέψεις τους. Η ομάδα ελέγχου έγραφε απλά για το πώς περνούσε το χρόνο της. Οκτώ μήνες αργότερα, το 52% του γκρουπ που έγραφε για τα συναισθήματά του είχε καινούργιες δουλειές, ενώ μόνο το 20% από την ομάδα ελέγχου. (Pennebaker, 2004)

### **7. Αυξάνει τη συνειδητότητά μας**

Όταν συγκεντρώνω στο χαρτί αναμνήσεις, συναισθήματα, λέξεις, φράσεις, εικόνες έχω την αίσθηση ότι δίνω ένα σχήμα στη ζωή μου. Με βοηθά να έχω μια πιο ολοκληρωμένη άποψη για το ποια είμαι και ποιος είναι ο ρόλος μου στη ζωή.

### **8. Αυξάνει την παραγωγικότητά μας**

Η ερευνήτρια στο Harvard Business School, Teresa Amabile, ανακάλυψε πως όταν οι άνθρωποι καταγράφουν ακόμη και τα μικρότερα επιτεύγματά τους, αισθάνονται πιο δεσμευμένοι, παραγωγικοί κι εκτιμούν καλύτερα το νόημα της δουλειάς τους. Εργάζονται, δηλαδή, πιο συνειδητά (Amabile, 2011).

### **9. Μας κάνει πιο ισορροπημένους και ήρεμους**

Ο δοκιμογράφος και ποιητής Ralph Emerson τόνιζε συχνά τον πειρασμό στον οποίο πέφτουμε όταν βασίζουμε την ύπαρξή μας σε εξωτερικούς

παράγοντες – την ιδιοκτησία, την τύχη και κυρίως τις προσδοκίες των άλλων από εμάς. Για ν' απαλλαγούμε απ' αυτά τα δεσμά θα πρέπει να δυναμώσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο. Αν ενισχύσουμε την εσωτερική μας ζωή, δεν θα επηρεαζόμαστε τόσο πολύ απ' ό,τι γίνεται έξω. Στον Emerson και πάλι ανήκει η φράση «Τίποτε άλλο εκτός από τον εαυτό σου δεν μπορεί να σου φέρει γαλήνη». Το γράψιμο είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να έρθουμε σ' επαφή με τον εαυτό μας και τον εσωτερικό μας κόσμο, κι έτσι να φέρουμε την ισορροπία μέσα μας.

#### **10. Μας κάνει πιο σοφούς**

Ο νευροεπιστήμονας, Antonio Damasio, υποστηρίζει ότι αυτό που ονομάζουμε σοφία είναι στην πραγματικότητα η ικανότητά μας να κατανοούμε πώς προκύπτουν τα συναισθήματά μας και να μαθαίνουμε από αυτά. Το γράψιμο μας βοηθά να εξετάζουμε τα συναισθήματά μας και να τα ερμηνεύουμε, φέρνοντάς μας μ' αυτό τον τρόπο πιο κοντά στην εσωτερική μας σοφία. Ένας ακόμη λόγος για να γράφουμε.

#### **11. Αυξάνει την αυτοπεποίθησή μας**

Αφού ξεπεράσουμε τις όποιες αναστολές και αντίστασή μας απέναντι στο χαρτί, θα έχουμε μια ευχάριστη έκπληξη. Θ' ανακαλύψουμε ότι έχουμε αποκτήσει ένα ασφαλές και ζεστό μέρος για να εκφράζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Το γεγονός αυτό μπορεί ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή μας και να δυναμώσει την αυτοεκτίμησή μας.

#### **12. Αυξάνει τη δημιουργικότητά μας**

Νομίζω, δεν χρειάζεται περισσότερη εξήγηση. Σκέφτεστε τίποτα καλύτερο;

**Μάθετε περισσότερα για την εκφραστική γραφή:**

[www.ekfrastiki-grafi.gr](http://www.ekfrastiki-grafi.gr)

#### **Βιβλιογραφία:**

Adams, K. (1999). Writing as therapy. Counseling & Human Development. Denver: Love Publishing.

Amabile, T. M., and St. J. Kramer. (2011). The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work. Harvard Business Review Press.

Cameron, L.D., and G. Nicholls. 1998. Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. Health Psychology 17: 84-92.



Klein, K.A., and K.N. Miner. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26: 220 – 330.

Pennebaker, J.W.. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland CA: New Harbinger Publications.

Pennebaker, J.W., and A. Graybeal. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*: 90-93.

Progoff, I. (1992). *At a Journal Workshop*. New York: Tarcher.

## ***Η συντροφική σχέση: γιατί συχνά τη φορτώνουμε με υπερβολικές προσδοκίες;***

Άρθρο του

**Πέτρου Θεοδώρου**



### **Περίληψη**

*Στις μέρες μας, φαίνεται ότι η συντροφική σχέση εγγύτητας και διάρκειας αποκτά μια ιδιαίτερη και ίσως υπερβολική αξία, με αποτέλεσμα συχνά να δημιουργείται ένα είδος προτύπου "υπερ-σχέσης", που αν κάποιος δεν καταφέρνει να το έχει νιώθει αποτυχία και ανεπάρκεια. Είναι όμως "πραγματικά" αυτή η μορφή σχέσης "καλύτερη" από άλλες; Μήπως αυτή η υπερεκτίμηση συνδέεται με άλλα ψυχολογικά φαινόμενα;*

---

Πιστεύω ότι στις μέρες μας, παρά τα διαρκώς αυξανόμενα διαζύγια, αποκτά υπερβολικά μεγάλη σημασία η συντροφική σχέση εγγύτητας και διάρκειας - είτε τη λέμε γάμο, συμβίωση, "δεσμό" είτε "σοβαρή σχέση". Επίσης, βλέπω αυτήν την υπερεκτίμηση να έχει εν μέρει τις ρίζες της σε δύο βασικούς λόγους.

Ο ένας από αυτούς, είναι διάφορα χαρακτηριστικά της ύπαρξής μας. Μεταξύ αυτών, βλέπω και τα παρακάτω: **(α)** οι τρόμοι της μοναξιάς μας, τους οποίους εμείς, ως μοναδικές οντότητες, μπορούμε μεν να περιγράψουμε λεκτικά, αλλά ποτέ δεν γίνεται, εκ φύσεως, να μοιραστούμε αυτούσιο το βίωμά τους. **(β)** Η ματαιότητα που γεννά η διάψευση υποσχέσεων περί συλλογικής ευημερίας και θριάμβου του "καλού" και της "θετικής σκέψης" στον πλανήτη μας. **(γ)** Ο πανικός του μηδενικού μας ελέγχου επάνω στη φυσική πραγματικότητα (ίσως τώρα που γράφω αυτές τις λέξεις να γεννιούνται τα πρώτα καρκινικά μου κύτταρα, να ετοιμάζεται το πρώτο μου έμφραγμα ή εγκεφαλικό ή να μαγειρεύεται ένας σεισμός που θα γκρεμίσει την

πολυκατοικία μου). **(δ)** Η επίγνωση της ακατάπαυστης πορείας μας προς τα γηρατειά και τον θάνατο. Γι' αυτό, όσο ο καιρός περνά και δεν φέρνουμε τη ζωή μας κοντύτερα σε ό,τι είμαστε και ό,τι χρειαζόμαστε, η ιδέα του αναπόφευκτου θανάτου μας στο μέλλον (άραγε κοντινό ή μακρινό;), ριζώνει ολοένα και βαθύτερα στους ασθενείς αρμούς του μυαλού μας γεμίζοντάς μας παγωνιά και παράλυση. **(ε)** Η ευθύνη των επιλογών μας στην πραγματική ζωή, παρά την αέρινη κίνησή μας στην άυλη διάσταση των διαδικτυακών προσομοιώσεων και παρότι κρατούμε σαν πιστόλι το κινητό μας, γίνεται ένα όλο και βαρύτερο ζήτημα· όσο μακρύ κι αν είναι το ραβδάκι του selfie που θα αγοράσουμε, δεν είναι ποτέ μαγικό, ώστε να αλλάζει την πραγματικότητα σύμφωνα με τα γούστα μας...

Τελικά, φαίνεται ότι καμία ψηφιακή προσομοίωση παραδείσου δεν επαρκεί για να διαγράψει αυτούς και άλλους τόσους εγγενείς υπαρξιακούς μας τρόμους. Απλά τους καλύπτει προσωρινά. Αλλά το άτομο νιώθει πάντα τον παλμό τους, και, ενώ πλέει μέσα στη διαδικτυακή ευδαιμονία του, κάθε τόσο παγώνει από την ανεπαίσθητη πνοή μιας διαρκούς και αόρατης απειλής· συχνά μάλιστα καταρρέει, καθώς ένα αρχαίο και αενάως ανανεούμενο κρυφό τραύμα παιδικού φόβου μπροστά στο επερχόμενο άγνωστο μέλλον, ματώνει ασταμάτητα και σιωπηλά. Τότε, ο Άλλος και η σκέπη του, φαντάζουν σαν ένα ζεστό, φιλόξενο σπιτάκι μέσα στο άγριο δάσος...

Ο δεύτερος λόγος υπερεκτίμησης της σχέσης εγγύτητας και διάρκειας θα μπορούσε να είναι η ωμή βία, που είναι γνώρισμα του είδους μας ισότιμο με την τάση μας για ευγενείς πνευματικές αναζητήσεις και εξακολουθεί να βασιλεύει στις μέρες μας. Βέβαια, καλύπτεται πλέον πολύ καλά πίσω από πάμπολλα προπετάσματα, όπως είναι η χαμογελαστή "εξυπηρέτηση πελατών" (γεμίσαμε επιγραφές του είδους "είμαστε εδώ για σας!", "ο κόσμος μας είστε εσείς"). Άλλα προπετάσματα είναι τρομολαγνικά δελτία ειδήσεων, δόσεις δανείων, φόροι απαλοί σα βαμβάκι, που όμως σφάζουν σα λεπίδι, φιλίες και παιχνιδιάρικα "like" του facebook, που υπογραμμίζουν τη μοναξιά μας κοκ. Όμως, τίποτε από όλα αυτά δεν εξαλείφει την υπόκωφη αναπνοή της βίας κάτω από τους αρμούς των επιτευγμάτων μας.

Έτσι, οι υπαρξιακές μας δυσκολίες και η αγριάδα των καιρών μας, ήδη συνθέτουν ένα λαμπρό ντουέτο αιτίων, που συνηγορούν στην υπερεκτίμηση της σχέσης εγγύτητας και διάρκειας.

Ταυτόχρονα, στον τονισμό ιδιαίτερα των πνευματικών όψεων της σχέσης εγγύτητας και διάρκειας, ίσως παίζουν κάποιο ρόλο και οι επιρροές του εμπορευματοποιημένου τέως κινήματος New Age. Πιστεύω ότι στις μέρες μας, η επίδραση αυτή συμβάλλει πολύ στην υπογράμμιση μιας κάπως επιδερμικής αντίληψης περί πνευματικότητας και ολοκλήρωσης, καθιστώντας παράλληλα αυτά τα στοιχεία κυρίαρχους στόχους μιας σχέσης εγγύτητας και διάρκειας. Και θεωρώ ότι έτσι αποδυναμώνεται το "χώρα και το αίμα", η γήινη "αρένα" των σχέσεών μας, με αποτέλεσμα να γινόμαστε κάπως "μαλθακοί" στις συναντήσεις μας με τον Άλλον.

Σε ένα τέτοιο συνολικό φόντο, η αναζήτηση του Άλλου και μία βαθιά και διαρκής σχέση μαζί του αποκτά τεράστια σημασία - αλλά μάλλον, αυτή η ίδια η βασανιστική της πλέον αναγκαιότητα την παραμορφώνει συθέμελα σε μία "σχέση - τέρας", τόσο ως ζητούμενο όσο και ως διαδρομή.

Τι θέλουμε τελικά από τον Άλλον όταν ζητούμε μία "σοβαρή" σχέση μαζί του; Χαρά; Ηδονή; Ασφάλεια; Να γίνει ο δωρητής όσων χρειαζόμασταν και δεν πήραμε ούτε πρόκειται ποτέ να πάρουμε; Συχνά τα ζητούμε όλα αυτά μαζί και μάλιστα σε τόνους προσδοκιών πρωταθλητισμού. Να είναι ο τέλειος σύντροφος, ο συναρπαστικός φίλος, ο αξεπέραστος εραστής που μας συγκλονίζει διαρκώς με το ωραιότερο σεξ όλης μας της ζωής, ο σφοδρότερος και αιώνιος έρωτάς μας, πηγή συναρπαστικών ιδεών και έντασης, ο συνεννοήσιμος πατέρας ή μητέρα των παιδιών μας, η αστείρευτη πηγή ενός μοναδικού συνδυασμού ασφάλειας και ελευθερίας, ο αιώνιος συνεταίρος με τον οποίο φροντίζουμε το σπιτικό μας, πληρώνουμε τους λογαριασμούς, την εφορία, ψωνίζουμε στη λαϊκή ή στα σούπερ μάρκετ, μεγαλώνουμε τα παιδιά μας, αντέχουμε τους γονείς και τα πεθερικά μας κοκ. Και όταν κάτι από όλα αυτά δεν καλύπτεται ή όταν εμείς δεν είμαστε ευχαριστημένοι με όλα αυτά, κατηγορούμε τον Άλλον ή νιώθουμε εμείς ένοχοι, βέβαιοι ότι κάτι δεν πάει καλά στη σχέση μας.

Αναμφίβολα η εμπειρία της αγάπης είναι εξαιρετικά σύνθετη. Είναι πολυεπίπεδη και βαθιά, πολύ διαφορετική από τον έρωτα και τον πόθο. Και αναμφίβολα, η σχέση διάρκειας και εγγύτητας (με την αγάπη ως κεντρικό της γνώρισμα), είναι η συνθετότερη ίσως μορφή σύνδεσης δύο προσώπων. Επίσης, συνιστά έναν σπουδαίο και αναγκαίο σταθμό στην προσωπική μας διαδρομή, γιατί αναδεύει και κινητοποιεί την ύπαρξή μας σε όλα της τα βάθη και τις διαστάσεις· ωθεί το σύστημα του "είναι" μας στην αναζήτηση νέων καταστάσεων ισορροπίας, καθώς μαθαίνουμε να συνδυάζουμε την τρομακτική επίγνωση των ορίων της θνητότητάς μας με την εγγενή μας ικανότητα για υπέρβαση.

Όμως όλα τα παραπάνω:

**(α)** Δεν προσδίδουν αξιωματικά στη σχέση εγγύτητας και διάρκειας κάποια "αντικειμενικά" μεγάλη αξία, στον προσωπικό μικρόκοσμο οποιουδήποτε ανθρώπου.

**(β)** Δεν την καθιστούν αξιωματικά αναγκαίο στόχο, υποβιβάζοντας σε ανωριμότητα τα πάθη, τα αδιέξοδα και τις άλλες πτυχές του κάθε προσωπικού δράματος.

Ίσως είναι γεγονός πως ο έρωτας έχει στον πυρήνα του μόνο την ψευδαίσθηση της συνάντησης με τον Άλλον και πως το σεξ δεν μπορεί να γαληνέψει για πολύ τους βαθύτερους τρόμους μας. Όμως τόσο ο έρωτας όσο και το σεξ δεν παύουν να είναι αναγκαίες εμπειρίες και βαθύτατες ανάγκες μας. Και δεν υπάρχει κανένα αντικειμενικό σύστημα αξιών σύμφωνα με το οποίο αυτές οι ανάγκες πρέπει να υποβαθμίζονται επειδή η σχέση εγγύτητας και διάρκειας επιλέγεται να γίνει για κάποιον πεδίο ολοκλήρωσης. Στο κάτω-κάτω, αυτό που μας βοηθά να αναπτυχθούμε διατηρώντας μία τέτοιου είδους σχέση, δεν είναι το να τη δούμε ως αφορμή ολοκλήρωσης, ούτε η ψυχαναγκαστική παραμονή μας σε αυτήν, για να

“εξελιχτούμε” αντέχοντάς την. Δεν χρειάζεται να “βγάζουμε πάντα από τη μύγα ξίγκι” για να νιώθουμε ότι ολοκληρωνόμαστε. Όπως σε κάθε εμπειρία, αν κάτι μας πάει μπροστά στη σχέση αυτή, είναι μόνο το αν και κατά πόσον καταφέρνουμε να διδαχτούμε κάτι από την πορεία της - και φυσικά, το πώς αξιοποιούμε αυτήν τη γνώση στα επόμενα βήματά μας στη ζωή.

Πιστεύω ότι είναι πολλοί οι τρόποι με τους οποίους, τόσο στη ζωή όσο και σε κάποια σχετικά κείμενα, η σχέση αυτή υπερεκτιμάται - ακριβώς γιατί αποκτά τη σημασία μιας “σανίδας σωτηρίας” ικανής να δώσει νόημα και χρώμα στη ζωή μας, εφόσον γίνει έσχατος προορισμός της. Ανάμεσα σε αυτούς τους τρόπους, είναι και οι ακόλουθοι:

**(α)** Υπογραμμίζονται κυρίως τα πνευματικά της στοιχεία και υποβαθμίζονται οι τεράστιες δυσκολίες και τα αντίτιμά της.

**(β)** Η σχέση αυτή θεωρείται αυθαίρετα ως μέσον προσωπικής ανάπτυξης και ολοκλήρωσης, άρα, να ένας βολικός φάρος στην έρημο των ημερών μας.

**(γ)** Ο έρωτας και ο σεξουαλικός πόθος θεωρούνται εκφράσεις “ανωριμότητας”, άρα δευτερεύουσας σημασίας για τον αναπτυσσόμενο σημερινό πνευματικό άνθρωπο - με άλλα λόγια, αυθαίρετα κατακρημνίζονται σε κατώτερα στάδια προσωπικής ανάπτυξης, συγκριτικά με την αγάπη.

**(δ)** Η σεξουαλικότητα και ο έρωτας αποσπώνται από την εικόνα ενός συγκεκριμένου άλλου προσώπου και ψευδαισθητικά μετουσιώνονται σε ένα πολύ αόριστο και “ακίνδυνο” άνοιγμα προς τον κόσμο ή μπαίνουν στο ψυγείο ως απαγορευμένοι καρποί, που τρώγονται κρυφά, στα σκοτεινά.

**(ε)** Θεωρούμε αυθαίρετα ότι, στην αγάπη, ο ρόλος του Άλλου είναι να μας δίνει όσα δε μας έδωσε η ζωή μέχρι τώρα, οπότε έχουμε δίκιο να του ζητούμε γην και ύδωρ· εν τέλει η δόλια αυτή σχέση, στιγματίζεται ως “αποτυχημένη”, τη στιγμή που ο Άλλος, φέροντας το ασήκωτο φορτίο να είναι σύντροφος και θεμέλιο σε όλα όσα χρειαζόμαστε, δεν καταφέρνει πλέον να μας τροφοδοτεί διαρκώς και αδιαλείπτως με σταθερές και χορταστικές για μας δόσεις έρωτα και σεξ.

Συμπερασματικά, πιστεύω ότι κάποιες φορές, τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στην περί σχέσεων βιβλιογραφία του χώρου της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας, υπάρχει μία κάποια μονομέρεια, όσον αφορά τη σημασία της σχέσης εγγύτητας και διάρκειας. Μία μονομέρεια που ίσως σχετίζεται με το πώς βιώνουμε σήμερα πολλές υπαρξιακές μας ανάγκες καθώς και με πεποιθήσεις και αξίες, που συνιστούν το φόντο αυτών των αναγκών.

Λες και όταν καταφέρνει κάποιος να αγαπά εξαφανίζεται η ανάγκη του να ερωτεύεται.

Λες και μειώνεται η τεράστια (για μένα) σημασία της τραγικότητας και της παραδοξότητας, που αποπνέει η κάθε στιγμή της εμπειρίας του έρωτα· του έρωτα, στον οποίο ο ερωτευμένος στρέφεται όχι προς τον αφηρημένο αχανή ορίζοντα μπροστά του αλλά σ’ εκείνα ή τα άλλα συγκεκριμένα μάτια δίπλα του, που τώρα τον κοιτούν και τον έλκουν στην άβυσσό τους - μίαν άβυσσο, που, με την αμειλικτή λογική των συγκοινωνούντων δοχείων, τρυπώνει στον κόσμο του και ενώνεται με τη δική του.

Λες και όταν αγαπούμε, πρέπει να γυμνώνεται η σεξουαλικότητά μας από τις αρχέγονες, παγανιστικές και χθόνιες ρίζες της, που φτάνουν αλλού από την πνευματικότητά μας (ακόμα και στην περίπτωση που υποθέσουμε ότι αυτό το "αλλού" είναι όντως "κατώτερο" από τα πνευματικά μας τοπία, δεν παύει να είναι ένα "αλλού" με τα δικά του μοναδικά βιωματικά χρώματα...).

Λες και η σεξουαλικότητά μας μπορεί να μεταλλαχθεί αυτομάτως σε απαλή κοσμική δόνηση ή σε συννεφένιο ροζ χάνδι και να μην είναι ένα ενίοτε αφόρητο δάγκωμα κάτω, χαμηλά, στα σπλάχνα, που κόβει τα γόνατα και προκαλεί σιελόρροια, όπως όταν λαχταρούμε σπαραχτικά κάποιο έδεσμα.

## **Bullying και Κατάθλιψη στα παιδιά**

Άρθρο του

**Κώστα Μαντζίκου**



### **Εισαγωγή**

Τα τελευταία χρόνια ο σχολικός εκφοβισμός (Bullying) είναι ένα φαινόμενο, που λαμβάνει μεγάλες και σοβαρές διαστάσεις στη σχολική κοινότητα. Οι συνέπειες αυτού του φαινομένου στα παιδιά είναι αρκετά σοβαρές τόσο σωματικά, όσο και ψυχολογικά, (Pernille, Holstein, Lynch, Diderichsen, Gabhain, Scheidt, & Currie, 2005· Sansone & Sansone, 2008). Επίσης, μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις και στις σχολικές επιδόσεις των παιδιών (George, 2011· Hawkins, 2011· Ronzo, 2013)

Ο Παπάνης (2008) αναφέρει έναν πολύ εύστοχο ορισμό: ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) είναι η κύρια μορφή με την οποία εμφανίζεται η σχολική βία και αποτελεί εσκεμμένη πράξη, που αποσκοπεί στην πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου και στην υποταγή του θύματος.

## **Οι παράγοντες και οι επιπτώσεις του Σχολικού Εκφοβισμού στη ψυχολογία των παιδιών**

Η επιθετικότητα και ο σχολικός εκφοβισμός οφείλονται σε πολλούς παράγοντες, όπως η επιθετικότητα των γονέων στα παιδιά τους και μεταξύ τους (Efobi & Nwokolo, 2014· Νέστορος, 1992), στο θυμό των εκπαιδευτικών, που συνήθως εκδηλώνεται είτε σωματικά, είτε λεκτικά προς τα παιδιά (Νέστορος, 1992), οι ομάδες συνομηλίκων (Βουϊσδάκης, 1987· Μαρκουλάκη & Παπαστεφανάκης, 2008), οι συμμορίες ανηλίκων παραβατών (Γεωργουλός, 2000), τα MME και τα videogames (Νικολάου, 2004), και η κοινωνία (Courtecuisse, Fortin, Μπεζέ, Pain, & Selosse, 1998).

Αρκετές έρευνες (Bond, Carlin, Thomas, Rubin, & Paton, 2001· Gini, 2007· Pernille et al, 2005· Woods & White, 2005) έχουν αποδείξει ότι το φαινόμενο αυτό έχει σχέση με την ύπαρξη συναισθηματικών προβλημάτων. Άλλες έρευνες (Olweus, 1997· Salmon, Jones, & Smith, 1998) υποστηρίζουν ότι ο σχολικός εκφοβισμός συσχετίζεται και με την ύπαρξη εσωτερικευμένων και μη εσωτερικευμένων διαταραχών.

Τα παιδιά που έχουν πέσει θύματα αυτού του φαινομένου αντιμετωπίζουν αρκετά προβλήματα στο σχολείο, όπως η απροθυμία για παρακολούθηση των μαθημάτων και η απουσία από τα μαθήματα (Reid, 1983). Επιπλέον, πολλά παιδιά καταφεύγουν στην αυτοκτονία (Brunstein-Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfield, & Gould, 2007· Prewitt, 1988). Από την άλλη πλευρά, πολλά παιδιά εξαιτίας αυτού, εμφανίζουν υψηλά ποσοστά κατάθλιψης και άγχους (Brunstein-Klomek et al, 2007· Fekkes, Pijpers & Vervloove-Vanhorick, 2004· Kaltiala-Heino, Rimpela, Rantanen, & Rimpela, 2000· Kumpulainen, Räsänen, & Puura, 2001· Nordqvist, 2013), καθώς και μετατραυματικό στρες (Nielsen, Tangen, Idsoe, Matthiesen, & Magerøy, 2015).

### **Έρευνες σχετικά με τον Σχολικό Εκφοβισμό (Bullying) και την Κατάθλιψη στα παιδιά**

Ο Olweus (1991) σε έρευνα του βρήκε, ότι τα αγόρια που είχαν υποστεί σχολικό εκφοβισμό, είχαν αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης, στην εφηβεία. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα της έρευνας των Neary και Joseph (1994) που μελέτησαν τον σχολικό εκφοβισμό, στα κορίτσια. Η έρευνα του Slee (2005) έρχεται σε συμφωνία, με τις δύο παραπάνω έρευνες. Τα αποτελέσματα της έρευνάς του έδειξαν ότι, υπήρχε μια σχέση του σχολικού εκφοβισμού με την κατάθλιψη, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια.

Ο Bond και οι συνεργάτες του (2001) διεξήγαγαν έρευνα σε (3623) μαθητές. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι υπάρχει σε μεγάλο βαθμό σχέση της



θυματοποίησης με τα συμπτώματα άγχους και την κατάθλιψη. Το (25,1%) του δείγματος που είχε υποστεί Bullying είχε συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης σε σχέση με το (7,2%) του δείγματος που δεν είχε υποστεί Bullying. Από την άλλη πλευρά, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (53,7%) που είχε υποστεί σε τακτική βάση σχολικό εκφοβισμό παρουσίαζε τα συμπτώματα αυτών των δυο διαταραχών. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο συχνός σχολικός εκφοβισμός συνδέεται με το άγχος και την κατάθλιψη. Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα της έρευνας του Craig (1998) που διεξήγαγε έρευνα σε (546) μαθητές ηλικίας 11 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνάς του έδειξαν ότι τα παιδιά που είχαν υποστεί Bullying είχαν υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σε σύγκριση με τους θύτες και την ομάδα ελέγχου.

Σε μια έρευνα τους οι Natvig, Albrektsten και Qvarnstrom (2001) βρήκαν ότι οι μαθητές που έπεσαν θύματα σχολικού εκφοβισμού από τους συμμαθητές τους, είχαν εκδηλώσει πολλά και υψηλής έντασης ψυχοσωματικά συμπτώματα, με κύρια μορφή συμπτωμάτων, αυτήν της κατάθλιψης. Παρόμοια είναι και η έρευνα της Fekkes και των συνεργατών της (2004) οι οποίοι εξέτασαν το βαθμό συσχέτισης μεταξύ σχολικού εκφοβισμού, ψυχοσωματικών συμπτωμάτων και συμπτωμάτων κατάθλιψης σε παιδιά 9-12 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι, τα παιδιά που είχαν υποστεί Bullying παρουσίασαν ψυχοσωματικά συμπτώματα όπως ο πονοκέφαλος, το άγχος, τα προβλήματα ύπνου και η κακή διάθεση. Επίσης, βρήκαν ότι τα παιδιά παρουσίασαν σε μεγάλο ποσοστό κατάθλιψη, σε σύγκριση με τους άλλους μαθητές. Οι Sharp, Thompson και Arora (2000) διεξήγαγαν έρευνα σε (703) μαθητές. Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι οι μαθητές που έπεσαν θύματα είχαν αναφέρει ευερεθιστότητα, διαρκή αίσθηση πανικού, επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις των περιστατικών και προβλήματα συγκέντρωσης.

Οι Rigby και Slee (1993) διεξήγαγαν έρευνα σε (877) μαθητές ηλικίας 12-18 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι υπάρχει μια σημαντική σχέση της θυματοποίησης με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν οφείλονταν στα αντικοινωνικά στοιχεία της προσωπικότητας των παιδιών, αλλά στην ίδια τη θυματοποίηση. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα των Egan και Perry (1998) που διεξήγαγαν έρευνα σε (189) μαθητές ηλικίας 11 ετών. Τα ευρήματα της έρευνάς τους έδειξαν ότι τα χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης στα παιδιά μπορεί να προδιαθέτουν θυματοποίηση στο παιδί και ότι η θυματοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση.

## **Η αντιμετώπιση του Σχολικού Εκφοβισμού και της Κατάθλιψης στα παιδιά**

Η αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου πρέπει να λύνεται σε συλλογικό επίπεδο. Γονείς, εκπαιδευτικοί και μαθητές πρέπει να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης. Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης. Αρχικά τα παιδιά-θύματα για την διαχείριση της κατάθλιψης και του έντονου άγχους θα πρέπει να έχουν υποστήριξη από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Μια αποτελεσματική θεραπευτική παρέμβαση για αυτά τα παιδιά είναι η Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία (Cognitive - Behavioral Therapy). Μαζί με τον ψυχολόγο το παιδί-θύμα δουλεύουν πάνω στη συναισθηματική εκπαίδευση, όπου με συζήτηση και ασκήσεις, επιχειρείται η κατανόηση του τρόπου με τον οποίον το παιδί αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις που το προβληματίζουν, τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων, καθώς και η κατανόηση γενικά των συνδέσεων μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών. Στο στάδιο της γνωστικής αναδόμησης, το παιδί μαθαίνει να σκέφτεται για τον εαυτό του, (για τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του), να διαχειρίζεται το άγχος και την κατάθλιψη. Έτσι, με τη γνωστική αναδόμηση το άτομο διορθώνει τις δυσλειτουργικές αντιλήψεις του (Lohmann, 2013).

Από την άλλη πλευρά, πρέπει να υπάρχει συνεχής επιμόρφωση-ενημέρωση, των εκπαιδευτικών και των γονέων σχετικά με αυτό το φαινόμενο. Όσον αφορά στα άτομα που ασκούν το Bullying, να δοθεί έμφαση στην έγκαιρη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση και σε ατομικό και σε οικογενειακό επίπεδο, ώστε να μετριαζονται αυτές οι τάσεις. Επιπλέον, θα πρέπει να δίνονται στα παιδιά ευκαιρίες για θετική έκφραση της επιθετικότητας, μέσα από διάφορα αθλήματα και περισσότερες ευκαιρίες επαφής-διαβίωσης, μέσα σε φυσικό περιβάλλον, που έχει ιδιαίτερα κατευναστικά αποτελέσματα στο νευρικό σύστημα.

### **Βιβλιογραφία**

Βουϊδάσκης, Κ. Β. (1987). *Η επιθετικότητα σαν κοινωνικό πρόβλημα στην οικογένεια και στο σχολείο*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Bond, L., Carlin, B.J., Thomas, L., Rubin, K., & Patton, G. (2001). Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers. *British Medical Journal*, 323 (7311), 480-484.

Brunstein-Klomek, A., Marrocco, F., Kleinman M., Schonfield, I.S., & Gould, M.S. (2007). Bullying, depression, and suicidality in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(1), 40-49.

Γεωργούλας, Σ. (2000). *Ανήλικοι παραβάτες στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Courtecuisse, V., Fortin, J., Μπεζέ, Λ., Pain, J. & Selosse, J. (1998). *Βία στο σχολείο... του σχολείου...* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Craig, W. M. (1998). The relationship among aggression types, depression, and anxiety in bullies, victims, and bully/victims. *Personality and Individual Differences*, 24, 123-130.

Efobi, A. & Nwokolo, C. (2014). Relationship between Parenting Styles and Tendency to Bullying Behaviour among Adolescents. *Journal of Education & Human Development*, 3(1), 507-521.

Egan, S. K, & Perry, D. G. (1998). Does low self-regard invite victimization? *Developmental Psychology*, 34, 299-309.

Fekkes M, Pijpers F.I., & Verloove-Vanhorick, S.P. (2004). Bullying behavior and associations with psychosomatic complaints and depression in victims. *Journal of Pediatrics*, 144, 17-22.

George, S.T.D. (2011). *Bullying linked to lower school achievement*. Retrieved from <https://goo.gl/vnni0L>

Gini, G. (2007). Associations between bullying behaviour psychosomatic complaints emotional and behavioural problems. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 44 (9), 492-497.

Hawkins, B. (2011). *Latest research points to adverse impact of bullying on academic performance*. Retrieved from <https://goo.gl/n1JAcl>

Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P., & Rimpelä, A. (2000). Bullying at school - an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *Journal of Adolescence*, 23, 661-674.

Kumpulainen, K., Räsänen, E., & Puura, K. (2001). Psychiatric disorders and the use of mental health services among children involved in bullying. *Aggressive Behavior*, 27(2), 102-110.

Lohmann, R.C. (2013). *Teen Bullying: A CBT Approach to Addressing the Issue: Understanding the broad scope of teen bullying*. Retrieved from <https://goo.gl/5OhwaA>

Μαρκουλάκη, Ε. & Παπαστεφανάκης Ε. (2007). 3ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο για την αντιμετώπιση της σεξουαλικής κακοποίησης Μάρτιος 2007. Αθήνα. [www.etcogress2007.gr](http://www.etcogress2007.gr)

Νέστορος, Ι.Ν. (1992). *Η επιθετικότητα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Νικολάου, Μ. Σ. (2004). *Η Βία, η Επιθετική Συμπεριφορά και η Τηλεοπτική επίδραση*. Διαθέσιμο στο: <http://goo.gl/zBgjWs>

Natvig, G.K., Albreksten, G. & Qvarnstrøm, U. (2001). Psychosomatic Symptoms Among Victims of School Bullying. *Journal of Health Psychology*, 6(4): 365–377.

Neary, A., & Joseph, S. (1994). Peer victimization and its relationship to selfconcept and depression among school children. *Personality and Individual Differences*, 16, 183-186.

Nielsen, M.B., Tangen, T., Idsoe, T., Matthiesen, SB., & Magerøy, N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 17–24.

Nordqvist, J. (2013). *Victims Of Bullying At Increased Risk Of Anxiety Disorders And Depression Later On*. Retrieved from <http://goo.gl/ft94RH>

Olweus, D. (1991). Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program. In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Olweus, D. (1997). Bully/victim problems at school: Knowledge base and an effective intervention program. *The Irish Journal of Psychology*, 18, 170-190.

Παπάνης, Ε. (2008). *Σχολική βία: Φαινόμενο της εποχής*. Διαθέσιμο στο: [www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=6022](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=6022)

Pernille, D., Holstein, B.E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S.N., Sheidt, P., & Currie, C. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15 (2), 128–132.

Ponzo, M. (2013). Does bullying reduce educational achievement? An evaluation using matching estimators. *Journal of Policy Modeling*, 35(6), 1057-1078.

Prewitt, P. W. (1988). Dealing with Ijime (bullying) among Japanese students. *School Psychology International*, 9, 189–195.

Reid, K. (1983). Retrospection and persistent school absenteeism. *Educational Research*, 25, 110–115.

Rigby, K. & Slee, P.T. (1993). Children's attitudes towards victims. In D.P. Tattum (Ed) *Understanding and Managing Bullying*, pp 119-135. Heinemann Books.

Salmon, G., Jones, A., & Smith, D.M. (1998) Bullying in school: self-reported anxiety and self-esteem in secondary school children. *British Medical Journal*, 317 (7163) 924-5.

Sansone, R.A., & Sansone, L.A. (2008). Bully Victims: Psychological and Somatic Aftermaths. *Psychiatry*, 5 (6), 62-64.

Sharp, S., Thompson, D., & Arora, T. (2000). How long before it hurts? An investigation into long-term Bullying. *School Psychology International*, 21 (1), 37-46.

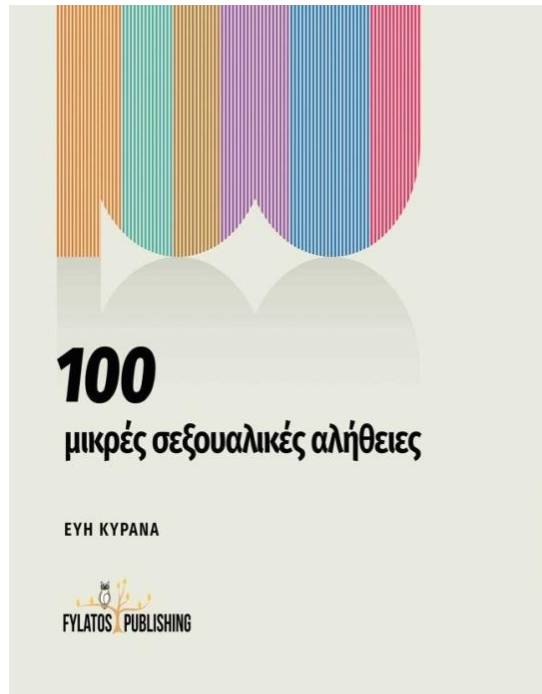
Slee P.T. (2005). The P.E.A.C.E. Pack: Evaluation of a program for the successful reduction of school bullying. In P.K. Smith and N, Soeda (eds.) *School Bullying Around the World*. Minerva Shobo Publishers: Tokyo.

Woods, S., & White, E. (2005). The association between bullying behaviour, arousal levels and behaviour problems. *Journal of Adolescence*, 28, 381-95.

## Παρουσίαση Βιβλίου:

### «100 Μικρές Σεξουαλικές Αλήθειες»

Από τη συγγραφέα του: Εύη Κυράνα



### Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η λέξη 'σεξ' σε μια μηχανή αναζήτησης στο διαδίκτυο, ανασύρει 2.490.000 αποτελέσματα μέσα σε 0.34 δευτερόλεπτα. Το πρόβλημα σήμερα δεν είναι η έλλειψη πληροφόρησης γύρω από το σεξ, αλλά η δυσκολία να διαχειριστεί και να αξιολογήσει ο αναγνώστης, τον τεράστιο όγκο πληροφοριών.

Δουλεύοντας με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν σεξουαλικά προβλήματα, γνωρίζω πολύ καλά την ισχυρότατη αρνητική επίδραση που έχει η παραπληροφόρηση στη διαμόρφωση της σεξουαλικότητας του κάθε ατόμου. Ως εκ τούτου, θεωρώ υποχρέωση των επιστημόνων να επικοινωνούν στο ευρύ κοινό τα επιστημονικά δεδομένα, χρησιμοποιώντας κάθε δυνατό μέσο.

Είναι ιδιαίτερα σύννηθες να ερωτώμαι τι είναι «φυσιολογικό», αν κάτι είναι «σωστό», ή αν κάτι άλλο «πρέπει». Άλλωστε τα θέματα που άπτονται της

ανθρώπινης σεξουαλικότητας, συνήθως, συνοδεύονται από δογματισμούς, γενικεύσεις και ηθικούς κανόνες. Όμως, ο ρόλος της επιστήμης της σεξολογίας είναι άλλος. Είναι η μελέτη, η παρατήρηση και η κατανόηση της σεξουαλικής συμπεριφοράς μέσα από ερευνητικές εργασίες. Ως εκ τούτου, ο ρόλος των επιστημόνων είναι να γράφουν σύμφωνα με σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα, να κρίνουν τη μεθοδολογική επάρκεια των μελετών, να συνθέτουν τα αποτελέσματα των μελετών, και σε αυτή τη βάση να εκφράζουν την άποψή τους. Αυτόν τον στόχο προσέγγισα με το βιβλίο **‘100 μικρές σεξουαλικές αλήθειες’**.

Το βιβλίο περιλαμβάνει 100 διαφορετικά ερωτήματα γύρω από το σεξ, τα οποία απαντώνται μέσα από ισάριθμα μικρά και κατανοητά κείμενα, στα οποία παρουσιάζω, συνθέτω και σχολιάζω τα ερευνητικά δεδομένα της τελευταίας δεκαετίας. Το ερωτήματα καλύπτουν ένα τεράστιο φάσμα θεμάτων κατηγοριοποιημένων σε 6 ενότητες, που περιλαμβάνουν **α)** από το φλερτ ως το σεξ, **β)** γάμος, εγκυμοσύνη και σεξ, **γ)** απειλές για τη σεξουαλική ευχαρίστηση, **δ)** σεξουαλική λειτουργία γυναικών, **ε)** σεξουαλική λειτουργία ανδρών, **ζ)** ερωτικά βοηθήματα, πορνό φαντασιώσεις.

Διαβάζοντας κανείς το βιβλίο, μπορεί να έχει συμπυκνωμένη την πιο πρόσφατη γνώση που μας έχει δώσει η επιστήμη της σεξολογίας κατά την τελευταία δεκαετία. Η απλότητα με την οποία έχει γραφτεί προορίζει το βιβλίο για το γενικό κοινό αλλά και για επαγγελματίες υγείας.