

Η ψυχοκοινωνική εξέλιξη του παιδιού και του εφήβου

Γεωργαντά Ευγενία, Psy.D.

Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια*

Απόψε θα μιλήσουμε για τρία θέματα:

1. Την ψυχοκοινωνική εξέλιξη του παιδιού και του εφήβου
2. Τον ρόλο του γονέα σε αυτή την εξελικτική πορεία και
3. Την ψυχοκοινωνική εξέλιξη σαν μέρος της ψυχικής εξέλιξης του ανθρώπου γενικότερα.

Θα ξεκινήσουμε από το τρίτο θέμα γιατί έτσι θα μπορέσουμε να καταλάβουμε καλύτερα την αξία της ψυχοκοινωνικής εξέλιξης και την σημασία του ρόλου του γονιού σε αυτήν.

Η ψυχοκοινωνική εξέλιξη είναι μόνο ένα μέρος της ευρύτερης εξέλιξης του ανθρώπου. Αλλά τι είναι η ψυχική εξέλιξη, που στοχεύει και πως μπορεί, στο μέτρο που αυτό είναι εφικτό, να ολοκληρωθεί.

Όταν μιλάμε για εξέλιξη εννοούμε μια συνεχή διαδικασία και πορεία ανάπτυξης των:

A. Φυσικών,

B. Νοητικών και

Γ. Συναισθηματικών δυνατοτήτων μας.

Ερχόμαστε σε αυτή τη ζωή προικισμένοι με κάποιες χάρες, με κάποιες δυνατότητες και κουβαλώντας και κάποια συστατικά ιδιοσυγκρασίας και τεμπεραμέντου που από την αρχή ορίζουν την ύπαρξη μας σαν διαφορετική από οποιαδήποτε άλλη ύπαρξη. Εν δυνάμει έχουμε την δυνατότητα της ανάπτυξης του σκελετομυϊκού συστήματος, της γλώσσας, της αντίληψης αλλά και άλλων χαρακτηριστικών του είδους μας. Κάθε ένας θα τα αναπτύξει και θα τα καλλιεργήσει στο βαθμό που μπορεί και του επιτρέπει το περιβάλλον. Είναι γνωστό ότι χωρίς την ύπαρξη πρόσφορου εδάφους πολλές δυνατότητες μπορούν να θαφτούν ή να μείνουν ανεκμετάλλευτες.

Η διαδικασία της εξέλιξης λοιπόν περνάει μέσα από στάδια. Έτσι έχουμε εξελικτικά στάδια σε ένα φυσικό επίπεδο, όπως η δυνατότητα του μωρού να κάθεται γύρω στον 5^ο μήνα, να μπουσουλάει στον 10^ο να στέκεται και να περπατάει στις αρχές του δεύτερου χρόνου, η ικανότητα να ελέγχει τους σφιγκτήρες κατά την διάρκεια του ίδιου χρόνου, και γενικότερα η αυξανόμενη ικανότητα του να ελέγχει το σώμα του και να αποκτάει μεγαλύτερη δυνατότητα αυτονομησης.

Αντίστοιχα βλέπουμε μια σταδιακή αύξηση στις νοητικές ικανότητες του βρέφους που αποκτά την δυνατότητα να χρησιμοποιεί σύμβολα και να

*Παρουσίαση στον Σύλλογο Γονέων Ωρωπού (Νοέμβριος 2002)

εκφράζεται λεκτικά, να αντιλαμβάνεται τις διαστάσεις και τους συσχετισμούς των αντικειμένων. Να μπορεί να κατηγοριοποιεί, να αφομοιώνει, να συμβιβάζει και να οργανώνει τις πληροφορίες που προσλαμβάνει έτσι ώστε σταδιακά να αποκτήσει την δυνατότητα για αφηρημένη σκέψη.

Σε έναν άλλο τομέα που θα μας απασχολήσει ιδιαίτερα σήμερα το βρέφος αναπτύσσεται και συναισθηματικά. Το συναίσθημα και ως εκ τούτου και ο συναισθηματικός κόσμος αναφέρεται σε μια ενοποίηση πληροφοριών. Η συνειδητή εμπειρία των συναισθημάτων περιλαμβάνει την σύνθεση πληροφοριών από τρεις πηγές:

1. Τα αισθητήρια όργανα, δηλαδή τις πληροφορίες που παίρνει ο εγκέφαλος από τις αισθήσεις την συγκεκριμένη στιγμή και ονομάζονται αισθητηριακοί παράγοντες
2. Την παροχή πληροφοριών από το σώμα δηλαδή από τα εσωτερικά όργανα και το μυϊκό σύστημα και αποκαλούνται φυσικοί παράγοντες και
3. Από την μνήμη των εμπειριών του παρελθόντος και την αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης που ονομάζονται γνωστικοί παράγοντες. (Πίνακας Νο. 1)

Έτσι η σύνθεση αλλά και η ερμηνεία της συνειδητής εμπειρίας του συναισθήματος στην παρούσα στιγμή βασίζεται στις πληροφορίες που έχουν κρατηθεί στη μνήμη από παρόμοιες καταστάσεις του παρελθόντος, στην αντίληψη του τι συμβαίνει στο περιβάλλον στην συγκεκριμένη στιγμή και στην ανατροφοδότηση του τι βιώνει κάνει στο σώμα στην συγκεκριμένη κατάσταση. (παράδειγμα σεισμού). Έτσι αντιλαμβανόμαστε ότι για να μιλήσουμε για το πώς νοιώθουμε για συγκεκριμένες καταστάσεις χρειάζεται να κατανοήσουμε όχι μόνο πως τις αντιλαμβανόμαστε τώρα αλλά και πως αυτή η αντίληψη έχει αρχίσει να σχηματίζεται από την βρεφική ηλικία. Ο άνθρωπος ξεκινά να καταγράφει τις εμπειρίες του και να τις ερμηνεύει από την πρώτη κιόλας στιγμή της γέννησης του. Οι σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους και οι επιδράσεις που θα δεχτεί θα παίξουν ένα κρίσιμο ρόλο για το μέλλον του.

Παρά την σημασία λοιπόν της συναισθηματικής μας εξέλιξης για την εν γένει ψυχική μας εξέλιξη και υγεία οι συναισθηματικές ανάγκες τόσο των παιδιών μας όσο και του εαυτού μας έχουν κατά κόρον παραμεληθεί. Η σημερινή κοινωνία μας πάσχει από έλλειψη αξιών, πιστεύω και άλλων ιδεωδών που πηγάζουν από το ανώτερο συναίσθημα του ανθρώπου για όχι μόνο εξέλιξη αλλά και ανέλιξη του ψυχικού κόσμου. Ίσως, παρά την εγκατάσταση της ψυχολογίας στη ζωή μας, να παραγκωνίζεται σήμερα περισσότερο από ποτέ η αξία του ψυχικού κόσμου. Η κοινωνία μας είναι καθηλωμένη στον υλισμό και την έλλειψη πνευματικών αξιών και ιδεωδών που πάντα συντελούν στην ουσιαστική εξέλιξη του είδους μας.

Ο άνθρωπος με τις τεχνολογικές και βιολογικές επιτεύξεις του έχει έρθει να πιστέψει ότι είναι το κέντρο του σύμπαντος, ότι είναι ο ίδιος ο Θεός που διέπει όλα τα πράγματα. Σφάλει όμως. Απόδειξη είναι ότι ο σύγχρονος άνθρωπος πάσχει από τον φόβο του θανάτου περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη εποχή. Φοβόμαστε να πεθάνουμε, φοβόμαστε να πονέσουμε, φοβόμαστε να πολεμήσουμε για κάτι καλύτερο. Έχουμε βολευτεί μέσα στην ευμάρεια και την ευκολία που παρέχουν οι υλικές μας κατακτήσεις

και έχουμε αρνηθεί μια από τις σημαντικότερες διαστάσεις μας. Το πνεύμα μας.

Ο Δημητράκος στο Νέο Ορθογραφικό, Ερμηνευτικό Λεξικό ορίζει την λέξη πνεύμα ως: Πνοή, Άνεμος, Πνοή Ζωής, Η ψυχή, Η Θεία Χάρις, Α παν άυλο. Δηλαδή αυτή η ανώτερη ουσία, η δομή θα μπορούσαμε να πούμε της προσωπικότητας που είναι πιθανόν να είναι και η μόνη που δεν θα καταστραφεί από τον φυσικό μας θάνατο. Αυτό το κομμάτι του εαυτού μας και της ζωής μας είναι που έχουμε παραγκωνίσει πιο πολύ από όλα.

Η ψυχική και πνευματική μας εξέλιξη είναι το συνοθήλευμα τοσο της σωματικής και της νοητικής οσο και της συναισθηματικής μας εξέλιξης. Η ψυχή μας είναι μια οντότητα μεγαλύτερη από αυτό που εμείς αντιλαμβανόμαστε σαν ο εαυτός μας , ακομα περισσότερο από αυτό που ορίζουμε ως το εγώ μας. Συνήθως αντιλαμβανόμαστε μόνο αυτά που βρίσκονται στην άμεση συνείδηση μας. Αυτά που ακούμε, βλέπουμε, και νοιώθουμε μέσα από τις αισθήσεις μας. Ακόμα και αν ακολουθήσουμε μια σοβαρή πορεία αυτογνωσίας είναι δύσκολο να πούμε ότι κάποιος μπορεί να γνωρίζει πλήρως τον εαυτό του, δηλαδή την ουσία του, που είναι η ψυχή του, το Πνεύμα του. Τα πράγματα που κείτεται στις παρυφές της συνείδησης μπορούν με κάποια σημαντική προσπάθεια να γίνουν και αυτά συνειδητά και έτσι να διευρύνουμε την συνείδηση μας και σε άλλα κομμάτια του εαυτού μας που δεν είναι άμεσα αντιληπτά. Η συνειδητότητα όμως του Όλου του είναι μας είναι σχεδόν ανέφικτη. Χωρίς επομένως να προσπαθούμε για την τέλεια κατανόηση αυτού που είμαστε θα ήταν σημαντικό να μπορέσουμε να κατανοήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες πλευρές αυτής της ψυχικής εξέλιξης.

Κατά αρχάς θα πρέπει να εξετάσουμε ορισμένα δεδομένα της ύπαρξης μας και να κατανοήσουμε ποιος είναι ο απώτερος στόχος αυτής της εξελικτικής πορείας για την οποία μιλάμε. Ο υπαρξιστής ψυχοθεραπευτής Yalom μίλησε για τέσσερα βασικά υπαρξιακά θέματα που απασχολούν, και θα μπορούσαμε να πούμε κατατρέχουν, την ανθρώπινη ύπαρξη:

Το θάνατο, την ελευθερία, την μοναξιά και την έλλειψη νοήματος στη ζωή.

Ο **ΘΑΝΑΤΟΣ** είναι από τους μεγαλύτερους φόβους και αγωνίες του ανθρώπου. Τι θα συμβεί; Θα πονέσω; Πρέπει να αφήσω πίσω όλα όσα έχω δημιουργήσει.; Πως θα αντιδράσουν οι άλλοι; Χιλιάδες ερωτήσεις και η πιο σημαντική: Τι θα γίνω; Ένα τίποτα; Ο φόβος του θανάτου είναι κοινός για όλους τους ανθρώπους , γιατί είναι μια πραγματικότητα που όλοι θα αντιμετωπίσουμε. Όλοι είμαστε ίσοι και ταπεινοί μπροστά στο θάνατο. Όταν συνειδητοποιήσουμε αυτό το δεδομένο της ύπαρξης (ίσως το μόνο σίγουρο στη ζωή) τότε μπορούμε να αρχίσουμε να ζούμε πραγματικά. Τα μικρά πράγματα στη ζωή αποκτούν την πραγματική τους αξία. Μια ηλιόλουστη μέρα, η συζήτηση με κάποιο φίλο είναι στιγμές που μπορούμε να αρχίσουμε να εκτιμούμε όταν συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί αύριο κιάλας να τα χάσουμε. Έτσι ενώ η φυσικότητα του θανάτου μας καταστρέφει , η ιδέα του θανάτου μας σώζει .

Οι υπαρξιστές φιλόσοφοι πιστεύουν ότι η ζωή και ο θάνατος συνυπάρχουν. Είναι οι δύο πλευρές του ιδίου νομίσματος. Όσο πιο πλήρως αναγνωρίζουμε την ύπαρξη του θανάτου, τόσο πιο πλήρως ζούμε την ζωή και αντίστροφα,

όσο πιο πλήρως ζούμε την ζωή τόσο λιγότερο φοβόμαστε το θάνατο. Η άρνηση του ενός συνεπάγεται και την άρνηση του άλλου. Όπως έλεγαν και οι Στωικοί, ο θάνατος είναι το πιο σημαντικό γεγονός της ζωής. Το να μάθουμε να ζούμε καλά σημαίνει το να μάθουμε πώς να πεθάνουμε καλά και αντίστροφα.

Η έννοια της **ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ** είναι ένα επίσης σημαντικό θέμα της ανθρώπινης ύπαρξης. Συνειδητοποιώντας ότι τη στιγμή του θανάτου εμείς θα πεθάνουμε και κανείς άλλος αντιλαμβανόμαστε ότι εμείς ζούμε την ζωή μας τώρα και κανείς άλλος (για τον οποίο πιθανόν «θυσιάζουμε» τη ζωή μας) . Έτσι καταλαβαίνουμε ότι εμείς αποφασίζουμε τι πορεία θα πάρει η ζωή μας σήμερα. Σίγουρα υπάρχουν όρια και δεδομένα της ύπαρξης μας, τόσο βιολογικά όσο και ψυχοκοινωνικά, τα οποία πρέπει να αποδεχτούμε και να λάβουμε υπόψη μας. Παρόλα αυτά όμως οι πιθανότητες και οι δυνατότητες επιλογών που έχουμε μέσα σε αυτά τα δεδομένα είναι εξίσου τεράστιες.

Όπως άλλωστε λει και ο Viktor Frankl (1963) αυτό που έχει σημασία δεν είναι τα γεγονότα αυτά καθ'εαυτά , όπως για παράδειγμα η ύπαρξη μιας χρόνιας ασθένειας, αλλά η στάση που παίρνουμε απέναντι σε αυτά. Η ανθρώπινη ελευθερία δεν σημαίνει ελευθερία από συνθήκες αλλά ελευθερία στο να επιλέξει κανείς την στάση του απέναντι σε αυτές.

Όταν αντιληφθούμε ότι είμαστε ελεύθεροι και ότι μπορούμε να επιλέξουμε εμείς, μέσα από πολλούς δρόμους, το δικό μας μοναδικό, προσωπικό μονοπάτι, το βάρος της ευθύνης και της θέλησης που αυτό συνεπάγεται μας τρομάζει. Έτσι πολλές φορές προσπαθούμε να ξεφύγουμε από την ελευθερία των επιλογών που έχουμε βρίσκοντας χιλιάδες δικαιολογίες και δημιουργώντας στο μυαλό μας χιλιάδες εμπόδια που δεν μας «επιτρέπουν» να κάνουμε αυτό που πραγματικά θέλουμε.

Ειδικά στη σημερινή κοινωνία ο άνθρωπος υποφέρει πιο πολύ από την ελευθερία και το τεράστιο πρόβλημα της ευθύνης της απόφασης μπροστά σε χιλιάδες επιλογές , παρά από την καταπίεση των ενστίκτων που βασάνιζαν τους πελάτες του Freud κατά την Βικτοριανή εποχή. Έτσι βλέπουμε την δημιουργία αμυντικών μηχανισμών που προσπαθούν να προστατέψουν το άτομο από την συνειδητοποίηση της ευθύνης που έχει απέναντι στη ζωή του.

Η **ΜΟΝΑΞΙΑ** είναι ένα τρίτο βασικό θέμα της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο Irvin Yalom (1980) αναφέρεται σε τρία είδη μοναξιάς ή απομόνωσης (isolation) :

1. Την διαπροσωπική απομόνωση που βιώνεται σαν μοναξιά και έχει σχέση με την ικανότητα μας να δημιουργούμε κοντινές σχέσεις και ικανοποιητικές κοινωνικές επαφές.
2. Την ενδοπροσωπική απομόνωση που αναφέρεται στην κακή σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας και που σε ακραίες καταστάσεις οδηγεί στην απόσχιση κομματιών της προσωπικότητας μας από την συνείδηση μας. Και στην
3. **ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ** , η οποία αναφέρεται σε εκείνη την βαθιά εσωτερική γνώση ότι είμαστε μόνοι άσχετα από το αν έχουμε καλές κοντινές σχέσεις ή όχι. Είναι η επίγνωση ότι γεννηθήκαμε μόνοι και μόνοι θα πεθάνουμε. Εμείς είμαστε αυτοί που πρέπει να παλέψουμε σκληρά για την πορεία που θα πάρει η ζωή μας. Όπως είδαμε και προηγούμενα αυτό είναι που μας οδηγεί και στην συνειδητοποίηση της ελευθερίας και της ευθύνης

που φέρουμε γιατί βέβαια η κάθε μια από τις τέσσερις βασικές υπαρξιακές ανησυχίες είναι άμεσα συνδεδεμένη με την άλλη. Έτσι βαθιά μέσα μας έχουμε την επίγνωση ότι κανένας δεν μπορεί να μας κρατήσει στην ζωή όσο και αν μας αγαπά και ενδιαφέρεται. Εμείς οι ίδιοι πρέπει να φροντίσουμε για τον εαυτό μας. Η αυτό-φροντίδα, η αυτό-εκτίμηση και η αυτό πεποίθηση είναι άμεσα συνδεδεμένες έννοιες και απαραίτητες για την δημιουργία μιας θετικής εικόνας του εαυτού μας που είναι και ο μόνος δρόμος για μια θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Η συνειδητοποίηση της υπαρξιακής μας απομόνωσης, δηλαδή ο φυσικός μας αλλά και ψυχικός μας διαχωρισμός από κάθε άλλη οντότητα, είναι κατά τον Fromm (1963) η πηγή όλου του άγχους μας. Στην προσπάθεια μας να αντιμετωπίσουμε αυτό το άγχος, να μην νοιώθουμε δηλαδή μόνοι, καταφεύγουμε σε διάφορες «λύσεις». Για παράδειγμα, ερωτευόμαστε παράφορα και έχουμε την αίσθηση ότι είμαστε ένα με τον άλλο, ή παραμένουμε εξαρτημένοι και αρνούμαστε να αποχωριστούμε σχέσεις που μας παρέχουν ασφάλεια, όπως η μητρική. Αυτό όμως έχει ως αποτέλεσμα την καθήλωση της εξελικτικής μας πορείας. Η ΕΞΕΛΙΞΗ είναι μια συνεχής διαδικασία αποχωρισμών και μια συνεχής διαφοροποίηση από τους άλλους έτσι ώστε να γίνουμε ο εαυτός μας. Συμβολικά αλλά και απτά φυσικά ο πρώτος τέτοιος αποχωρισμός είναι η κοπή του ομφάλιου λώρου την στιγμή της γέννησης.

Χωρίς αυτή την σίγουρα επώδυνη διαδικασία των αποχωρισμών και της εξατομίκευσης (process of separation/individuation) το άτομο δεν έχει την δυνατότητα να αναπτύξει και να εξελίξει το δικό του εσωτερικό, προσωπικό δυναμικό. Έτσι δεν παρέχει στον εαυτό του την δυνατότητα να ζήσει ευτυχισμένα και ολοκληρωμένα. Η αντιμετώπιση αυτού του δύσκολου υπαρξιακού έργου μας φέρνει αντιμέτωπους με ένα άλλο ζωτικό θέμα. Αυτό της ανθρώπινης δύναμης να αντιμετωπίσει τον πόνο και την απόγνωση που συχνά πυκνά προκαλεί η ίδια η ζωή.

Το τέταρτο βασικό θέμα που απασχολεί τον άνθρωπο είναι κατά τον Yalom (1980) η **ΕΛΛΕΙΨΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ** στη ζωή. Χιλιάδες ερωτήσεις μας ταλαιπωρούν όπως πολύ ωραία περιγράφει ο Tolstoy (1929) «Τι θα έρθει από αυτό που κάνω σήμερα και που μπορεί να κάνω αύριο; Ποιο το όφελος από όλη μου την ζωή; Γιατί να ζω; Γιατί να εύχομαι για κάτι; Γιατί να κάνω κάτι; Υπάρχει κανένα νόημα στη ζωή μου που δεν θα καταστραφεί από τον αναπόφευκτο θάνατο που με περιμένει;» (σελ.20).

Η απάντηση σε αυτό το δύσκολο ερώτημα δεν είναι απλή. Διάφοροι φιλόσοφοι αλλά και ψυχολόγοι δίνουν διαφορετικές απαντήσεις και διαφορετικές λύσεις. Για τον Yalom (1980) το πρόβλημα του νοήματος ξεκινάει από ένα βαθύ και ουσιαστικό δίλημμα. Από την μια ο άνθρωπος χρειάζεται νόημα στη ζωή του. Το να ζει κανείς χωρίς νόημα, ιδανικά, στόχους, αξίες δημιουργεί δυσφορία. Σε ακραίες καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει και στην αυτοκτονία. Χρειαζόμαστε απόλυτες και σταθερές ιδέες και αξίες προς τις οποίες μπορούμε να κατευθύνουμε την ζωή μας για να μην βιώνουμε το χάος. Από την άλλη η υπαρξιακή έννοια της ελευθερίας προϋποθέτει ότι το μόνο απόλυτο είναι ότι δεν υπάρχουν απόλυτα. Ότι ο κάθε άνθρωπος δημιουργεί την ζωή του και φτιάχνει ο ίδιος με τις επιλογές του το μονοπάτι της ζωής του. Δεν υπάρχει προκαθορισμένο νόημα στο

σύμπαν. Και σε αυτό το επίπεδο ο άνθρωπος χρειάζεται να αναλάβει την ευθύνη της αυτο-δημιουργίας του και να μην ζητάει προκατασκευασμένα νοήματα.

Έτσι ο Yalom θεώρησε ότι είναι ένα άλυτο ζήτημα που καλύτερα είναι να μην εντριφεί κανείς σε αυτό αλλά αντί αυτού να βουτήξει στον ποταμό της ζωής και να ζήσει αντί να στέκεται στην όχθη και να την κοιτάει να κυλάει αχρησιμοποίητη. Άλλοι υπαρξιστές όπως ο Frankl θεώρησε ότι είναι τόσο σημαντικό θέμα που χωρίς την επίλυση του δεν μπορούμε να παμε παρακάτω, να ζήσουμε πραγματικά. Έτσι ίδρυσε ολόκληρη σχολή ψυχοθεραπείας που ονόμασε Λογοθεραπεία. Η Λογοθεραπεία ασχολείται αποκλειστικά με την εξεύρεση του Λόγου της ύπαρξης. Τι νόημα έχει η ζωή χωρίς κάποιον ανώτερο/υψηλότερο λόγο για να την ζεις; Γι' αυτό άλλωστε πρότεινε και την ψυχολογία του ύψους αντί της μέχρι τότε γνωστής ψυχολογίας του βάθους. Δηλαδή πρότεινε την αναζήτηση κάποιων ανώτερων σκοπών ή στόχων στη ζωή που μας βοηθούν στο να τείνουμε προς τα άνω. Άνω και θρόσκω οι δυο λέξεις από τις οποίες παράγεται η λέξη Άνθρωπος.

Πέρα από τον Frankl και άλλοι σημαντικοί ψυχολόγοι και ψυχίατροι όπως ο Carl Jung μίλησαν για την αξία και την σημασία της πνευματικής φύσης του ανθρώπου, κομμάτι που όπως είπαμε και νωρίτερα, έχει μείνει ανεξέλικτο περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο στην εποχή μας. Έτσι ερχόμαστε και στο καίριο ερώτημα του ποιος είναι ο στόχος αυτής της ψυχικής και πνευματικής εξέλιξης η οποία, όπως είπαμε απαρτίζεται τόσο από την φυσική, όσο και από την νοητική και συναισθηματική φύση του ανθρώπου; Ο άνθρωπος έρχεται σε αυτή την ζωή με χάρες αλλά και ελαττώματα, έχει δυνατότητες αλλά και ανάγκες. Μπορεί να εξελιχθεί αλλά και να μείνει στάσιμος. Το τι θα συμβεί στο περιβάλλον του κατά την διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής αλλά και μετέπειτα επηρεάζει άμεσα και πολλαπλά το ξεδίπλωμα των δυνατοτήτων του αλλά και την εκπλήρωση των αναγκών του.

Όπως ήδη αναφέραμε και στο νόημα της ζωής θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ολοκλήρωση μας σαν άνθρωποι είναι ο κύριος στόχος. Η διαδικασία της ολοκλήρωσης έχει συζητηθεί πολύ και με διαφορετικούς τρόπους από διάφορους ψυχολόγους. Πάντως μπορούμε να πούμε ότι η ολοκλήρωση προϋποθέτει την διαφοροποίηση του ατόμου από την κοινωνική μάζα. Την εξατομίκευση του δηλαδή. Με άλλα λόγια να μπορεί να λειτουργεί ως ατομική ψυχή που έχει, στο μέτρο που μπορεί, το γνώθι εαυτόν. Η διαδικασία της εξατομίκευσης περνάει μέσα από στάδια συνεχών αποχωρισμών. Ο αποχωρισμός και η εξατομίκευση (separation/individuation) είναι ένας όρος που χρησιμοποιήθηκε από την Margaret Mahler ο οποίος αναφέρεται στον προοδευτικό αποχωρισμό του βρέφους από 4 έως 36 μηνών από την μητέρα. Αυτή η πρώτης μορφής εξατομίκευση στοχεύει στην επίτευξη μεγαλύτερης αυτονομίας από την μητέρα και στην σύνθεση του εαυτού σαν ξεχωριστό αντικείμενο από αυτήν. Θα δούμε και παρακάτω τι σημαίνει αυτή η αρχική εξατομίκευση και τις συνέπειες που έχει για όλη την διαδικασία της εξέλιξης μας. Η διαφοροποίηση και εξατομίκευση του ατόμου από την μητέρα, την οικογένεια και αργότερα από το κοινωνικό σύνολο έχει σαν απώτερο στόχο αυτό που ο Maslow ονόμασε αυτοπραγμάτωση.

Η **αυτοπραγμάτωση**, δηλαδή η αναγνώριση και εκπλήρωση από το άτομο ολόκληρου του δυναμικού του, είναι μια ιδέα που κυριαρχεί στις ανθρωπιστικές θεωρίες της ψυχολογίας. Η ανθρωπιστική σχολή στην ψυχολογία δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην σπουδή του ψυχικού κόσμου όπως το ίδιο το άτομο τον βιώνει. Έτσι η προσπάθεια του ψυχολόγου επικεντρώνεται στο να καταλάβει την εσωτερική ζωή και τον εσωτερικό προσωπικό τρόπο με τον οποίο το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται την ζωή του και τις εμπειρίες του.

Αν και η συμπεριφορά των ζώων, κάτω από αυστηρό έλεγχο του περιβάλλοντος, μπορεί να είναι προβλέψιμη, όπως περιγράφουν τα μπιχεβιοριστικά μοντέλα, η συμπεριφορά του ανθρώπου εξαρτάται κυρίως από τον τρόπο που το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται τον κόσμο γενικότερα και ειδικότερα το συγκεκριμένο γεγονός που βιώνει στο εδώ και τώρα. Έτσι δεν έχει νόημα να προσπαθούμε να εξηγήσουμε την συμπεριφορά του κοιτώντας μόνο το περιβάλλον. Σίγουρα το περιβάλλον παίζει πρωταρχικό ρόλο αλλά υπάρχουν και χαρακτηριστικά που είναι καθαρά στην ιδιοσυγκρασία του ατόμου και χρειάζεται να μελετηθούν από την εσωτερική εμπειρία.

Τέλος θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι ανθρωπιστικές θεωρίες ονομάζονται έτσι γιατί δίνουν έμφαση σε αυτά τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που διαφοροποιούν τον άνθρωπο από τα άλλα ζώα. Δηλαδή κυρίως στην ελεύθερη βούληση και στην ορμή για αυτοπραγμάτωση. Έτσι στις ανθρωπιστικές θεωρίες— σε αντιδιαστολή ως πούμε με τον Freud που πίστευε ότι τα κύρια κίνητρα που κινητοποιούν τον άνθρωπο είναι τα βασικά ένστικτα σεξ και επιθετικότητα —πιστεύουν ότι τα κύρια κίνητρα που βρίσκονται πίσω από την συμπεριφορά του ανθρώπου είναι η έμφυτη τάση του για ανάπτυξη και ολοκλήρωση. Ο καθ' ένας μας έχει μια βασική ανάγκη **να εξελιξη το δυναμικό του όσο πιο πολύ μπορεί**. Να προχωρήσει και να εξελιχθεί πέρα από εκεί που είναι τώρα.

Δυστυχώς αυτή η ανελικτική μας πορεία δεν είναι απρόσκοπτη. Υπάρχουν πολλά εμπόδια που συνήθως δημιουργούνται από οικογενειακούς, κοινωνικούς, και εν γένει περιβαλλοντικούς λόγους. Αυτά τα εμπόδια καλούμαστε να καταλάβουμε καλύτερα έτσι ώστε να μην γινόμαστε αναχαιτιστές αλλά αρωγοί στην προσπάθεια των παιδιών μας για εξέλιξη.

Ο Abraham Maslow ήταν ένας μεγάλος σύγχρονος ψυχολόγος που αποφάσισε αντί να μελετήσει ανθρώπους με ψυχικά προβλήματα για να αναπτύξει τη θεωρία του να μελετήσει επιτυχημένους ανθρώπους. Έτσι διάλεξε τέτοιες προσωπικότητες όπως ο Einstein, ο Abraham Lincoln, ο Thomas Jefferson, η Eleanor Roosevelt, κ.λ.π. και αφού μελέτησε την ζωή τους έφτασε σε μια σύνθετη εικόνα αυτού που αποκαλεί αυτοπραγμάτωση/αυτό-εκπλήρωση. Έτσι βλέπουμε στον πίνακα No. 2 τα χαρακτηριστικά των ατόμων με αυτοπραγμάτωση και τις συμπεριφορές που τους οδήγησαν εκεί.

Αργότερα ο Maslow διεύρυνε την μελέτη του σε φοιτητές του Πανεπιστημίου και βρήκε ότι αυτοί οι φοιτητές που εμπήπτανε στην κατηγορία των ανθρώπων με αυτοπραγμάτωση ανήκαν στο 1% του πληθυσμού που είχε τα λιγότερα προβλήματα υγείας. Γνωρίζουμε βέβαια από τα πολύ παλιά χρόνια

ότι άρρηκτοι δεσμοί ενώνουν την ψυχή με το σώμα. Στις μέρες μας διαπιστώνουμε ότι όλο και περισσότερες ασθένειες εμπίπτουν στην κατηγορία των ψυχοσωματικών ασθενειών. Έτσι η προσπάθεια για μεγαλύτερη κατανόηση των στοιχείων που οδηγούν το παιδί σε καλή ψυχική υγεία έχει αναμφίβολα θετική επίδραση και στην σωματική του υγεία.

Στον πίνακα Νο. 3 βλέπουμε ότι ο Maslow τοποθέτησε την αυτοπραγμάτωση στην κορυφή μιας πυραμίδας. Για να φτάσουμε εκεί πρέπει πρώτα να εκπληρώσουμε άλλες βασικότερες ανάγκες. Έτσι φυσικά ξεκινάμε από τα πολύ βασικά βιολογικά μας ένστικτα και φυσικές ανάγκες και προχωράμε σε πιο περίπλοκες ψυχολογικές ανάγκες και κίνητρα. Μόνον αφού τα πρώτα επίπεδα έχουν επιλυθεί επαρκώς μπορούμε να ασχοληθούμε με την εκπλήρωση ανώτερων αναγκών. Γι' αυτό βέβαια και οι υπαρξιστές, όπως ο Jean Paul Sartre πιστεύουν ότι οι υπαρξιακές ανησυχίες αρχίζουν από την στιγμή που έχουμε την κοιλιά μας γεμάτη και την ασφάλεια της στέγης πάνω από το κεφάλι μας εξασφαλισμένη. Στην σύγχρονη εποχή και στις ανεπτυγμένες κοινωνίες που αυτά είναι εξασφαλισμένα η προσοχή μας χρειάζεται να στραφεί στις ψυχικές ανάγκες που φαίνεται ότι δεν αντιμετωπίζονται με την απαιτούμενη σοβαρότητα.

Στην ιεραρχία του Maslow λοιπόν βλέπουμε ότι αμέσως μετά τις φυσικές ανάγκες για φαΐ, νερό, Καθαριότητα, κ.τ.λ. περνάμε στο στάδιο της **ασφάλειας**. Η ασφάλεια είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο για την ψυχική μας υγεία. Η ανασφάλεια που μας ταλαιπωρεί, άλλους περισσότερο και άλλους λιγότερο, είναι ένα βασικό θέμα που χρειάζεται να επιλυθεί για να μπορέσουμε να εξελιχθούμε παραπέρα. Η ασφάλεια είναι ένα θέμα που δεν αφορά τα εξωτερικά υλικά αγαθά ή την φυσική μόνο διάσταση του θέματος. Η ουσία της ασφάλειας ή της ανασφάλειας που νοιώθουμε έχει να κάνει με τον εσωτερικό μας κόσμο. Με το πώς δηλαδή βιώνουμε την ζωή. Νοιώθουμε ότι ζούμε σε ένα ασφαλή κόσμο ή σε ένα κόσμο επικίνδυνο όπου δεν πρέπει να εμπιστευόμαστε κανέναν και τίποτα; Τι είναι αυτό που μας κάνει να νοιώθουμε ότι δεν κινδυνεύουμε;

Αν μπορούσαμε για ένα λεπτό να μπούμε στην ψυχολογία ενός βρέφους θα καταλαβαίναμε ότι αυτό που το διασφαλίζει είναι η παρουσία της «μητέρας». Είναι η παρουσία ενός ενήλικα που το φροντίζει. Η μητρική φροντίδα είναι ένας σημαντικός παράγοντας στο χτίσιμο της πρωταρχικής αίσθησης της ασφάλειας που αποκτάμε στην ζωή αυτή. Είναι κάποιος εκεί για μας; Η απλή φυσική παρουσία καλύπτει τις βασικές ανάγκες αλλά δημιουργεί αναπόφευκτα και μια σχέση εξάρτησης. Η ουσία βέβαια της ασφάλειας δεν βρίσκεται στην απλή φυσική παρουσία αλλά στην ποιότητα της σχέσης μητέρας-παιδιού. Χρειάζεται να υπάρχει η βαθύτερη αίσθηση σύνδεσης, ενδιαφέροντος, επαφής με την μητέρα που μας κάνει πραγματικά να νοιώθουμε ότι είναι εκεί και ότι νοιάζεται για μας.

Μέσα από αυτή την σύνδεση αγάπης, κατανόησης, ενδιαφέροντος και φροντίδας το παιδί δεν θα νοιώσει μόνο ασφάλεια αλλά θα αποκτήσει και εμπιστοσύνη στη ζωή και τους ανθρώπους και θα οδηγηθεί, όπως λει ο Erikson στην αρετή της ελπίδας που σε πολλές δύσκολες στιγμές θα του δώσει την δύναμη και το κουράγιο για να συνεχίσει τον αγώνα.

Αυτή η κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών του παιδιού είναι που θα του δώσει γερές βάσεις για το μέλλον. Μια αρχική αίσθηση αξίας για την ύπαρξη του, που ξεκινάει από το ενδιαφέρον που δείχνουν οι σημαντικοί άλλοι στη ζωή του. Να επισημάνουμε εδώ ότι το παιδί έχει απόλυτη ανάγκη να περάσει από μια ναρκισσιστική φάση όπου νοιώθει ότι είναι το κέντρο του σύμπαντος (δεν μπορεί άλλωστε και νοητικά να αντιληφθεί κάτι άλλο) και φυσικά το κέντρο της ζωής και του ενδιαφέροντος της οικογένειας και όχι κάτι περιφερειακό ώρες-ώρες μπορεί να είναι βάρος.

Αυτές οι ναρκισσιστικές ανάγκες όπως και η ανάγκη για μια βαθιά σύνδεση και αίσθηση αγάπης και ενδιαφέροντος εκ μέρους των γονέων είναι φυσικές και σίγουρα θα μειωθούν περνώντας τα χρόνια. Ίσα-ίσα που όπως θα δούμε παρακάτω η μεγάλη δυσκολία και τα εμπόδια που θα βάλουν οι ίδιοι αυτοί γονείς που βλέπουν το παιδί σαν φορτίο ή σαν μπελά, θα είναι εμπόδια προς την αυτονόμηση του.

Η αξία της προσκόλλησης (Attachment) για την οποία μίλησε ο Bowlby, δηλαδή του συναισθηματικού δεσμού που αναπτύσσεται μεταξύ του βρέφους και της μητέρας έχει αποδειχτεί και πειραματικά. Έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι όλα τα μωρά έχουν δημιουργήσει αυτή την σύνδεση προσκόλλησης μέχρι το τέλος του πρώτου έτους. Η ποιότητα της προσκόλλησης διαφέρει ανάλογα με την ανταπόκριση που δείχνει μια μητέρα στις ανάγκες του βρέφους της. Όταν η στάση της μητέρας απέναντι στις ανάγκες του παιδιού είναι απαθής ή χωρίς ανταπόκριση το παιδί δημιουργεί μια αγχώδη προσκόλληση στη μητέρα και παρουσιάζει μια αμφιθυμία ή μια τάση αποφυγής της μητέρας. Αυτή η στάση είναι μια άμυνα σε μια περαιτέρω απογοήτευση του από την αδιάφορη μητέρα. Ενώ τα περισσότερα μωρά ανταποκρίνονται με χαρά και προσκόλληση στη μητέρα κατά την επάνοδο της ακόμα και μετά από μικρή σχετικά απουσία, σε ακραίες περιπτώσεις όπου ο δεσμός του βρέφους και της μητέρας έχει διαταραχθεί σοβαρά από μια μακροχρόνια απουσία της παρατηρούμε ότι το βρέφος δείχνει πλήρη απάθεια στην παρουσία της μητέρας (Ainsworth, 1973).

Αυτή λοιπόν η αρχική σχέση μητέρας-παιδιού είναι αυτή που θα δώσει όχι μόνο την αίσθηση της ασφάλειας αλλά και της εμπιστοσύνης του παιδιού προς τους άλλους και προς την ζωή γενικότερα. Έτσι όπως βλέπουμε στον πίνακα Νο. 4 η ευνοϊκή έκβαση για τον Erikson αυτής της ψυχοκοινωνικής φάσης είναι η δημιουργία εμπιστοσύνης και αισιοδοξίας για την ζωή. Συνεχίζοντας στον δεύτερο χρόνο της ζωής και την δεύτερη σημαντική Ψυχοκοινωνική κρίση βλέπουμε, όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ότι το παιδί αρχίζει να αποκτά μια μεγαλύτερη αυτονομία. Τόσο η ικανότητα του να μετακινείται από μόνο του και να ελέγχει όλο και πιο πολύ το μυϊκό του σύστημα όσο και η δυνατότητα να εκφράζεται λεκτικά θα του δώσουν σημαντικές καινούργιες προοπτικές εξέλιξης. Η ιδέα της αυτονομίας είναι εξίσου βασική και ουσιαστική όσο και της ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η διαδικασία της αυτονόμησης ξεκινά από εκείνο το πρώτο συμβολικό αλλά και φυσικό κόψιμο του ομφάλιου λώρου και συνεχίζει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής. Με το κόψιμο του ομφάλιου λώρου το βρέφος διαχωρίζεται από την μητέρα και αποκτά την δική του ξέχωρη

φυσική υπόσταση. Στην συνέχεια, και μέσα από μία συνεχή διαδικασία αποχωρισμών, όπως έχουμε πει, το βρέφος θα εξελιχθεί και σε μια συναισθηματικά και ψυχικά ξέχωρη οντότητα.

Η συναισθηματική και ψυχική αποκόλληση από την μητέρα είναι βέβαια αυτή που είναι η δύσκολη και η σημαντική και αυτή που καθορίζει τον βαθμό της ψυχικής υγείας του ατόμου. Οι περιπτώσεις ανθρώπων που δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς την μαμά τους σε ένα φυσικό επίπεδο (θέλουν δηλαδή πραγματικό τάισμα σε μεγάλη ηλικία) είναι σπάνιες. Το συναισθηματικό όμως τάισμα μπορεί να συνεχίζεται και σε μεγάλες ηλικίες. Από την εφηβεία και μετά βέβαια ευθύνη φέρει και ο ίδιος ο έφηβος για την στάση του απέναντι στη ζωή του και τις σχέσεις του. Σίγουρα όμως εμείς οι «μεγάλοι» πολλές φορές δυσκολεύουμε ακόμα πιο πολύ τον ήδη δύσκολο δρόμο της αυτονομίας.

Η δυσκολία που αντιμετωπίζουν πολύ γονείς στην έννοια της αυτονόμησης του παιδιού τους έχει σχέση με κάποια εξουσιαστικά, εγωιστικά και κτητικά στοιχεία που όλοι έχουμε. Πάρα πολύ γονείς βλέπουν τα παιδιά τους ως προέκταση του εαυτού τους. Ως κάτι που δημιούργησαν για να αφήσουν πίσω μετά το θάνατο τους και για το οποίο πολλές φορές συνειδητά, αλλά και άπειρες άλλες ασυνείδητα, έχουν ήδη σχηματίσει στο μυαλό τους το πώς θα ήθελαν να είναι το παιδί τους. Ανεκπλήρωτες επιθυμίες, όνειρα καταχωνιασμένα ή άλλες βλέψεις και ασυνείδητες στάσεις μεταφέρονται στο παιδί που έτσι γίνεται φορέας όχι μόνο του γενετικού υλικού των γονέων αλλά και των φαντασιώσεων και των προβλημάτων των γονιών. Έτσι πολλές φορές είναι δύσκολο να διαφοροποίηση κανείς αν ο αλκοολισμός, η σχιζοφρένεια, η μανιοκατάθλιψη αλλά ακόμα και ο καρκίνος που θεωρούνται κληρονομικές ασθένειες έχουν να κάνουν μόνο με το βιολογικό-γενετικό υλικό και όχι με μία στάση άποψης, λειτουργίας και ζωής της συγκεκριμένης οικογένειας.

Η αυτονόμηση λοιπόν στην νηπιακή ηλικία έχει να κάνει με την στάση μας απέναντι στο παιδί αλλά και απέναντι στη ζωή και τον εαυτό μας. Ερωτήματα όπως: το πώς βλέπουμε την ζωή, τους άλλους ανθρώπους, τον εαυτό μας, τις σχέσεις μας. Τι είναι το παιδί για μας και τι αναπαριστά. Τι βλέπουμε όταν το κοιτάμε, ένα κομμάτι του εαυτού μας ή μια καινούργια αυθύπαρκτη οντότητα που έχει δικό του χαρακτήρα και μέσα από τις εμπειρίες της ζωής διαμορφώνει άποψη, χρειάζεται να απαντηθούν.

Αλλά και στα επόμενα δύο στάδια της ψυχοκοινωνικής εξέλιξης του παιδιού, από ηλικία 3 έως 5 και από 6 έως 12-13 χρονών, ο ρόλος των γονέων είναι σημαντικότερος. Όπως περιγράφει ο Erikson η ευνοϊκή έκβαση της κρίσης πρωτοβουλία αντί ενοχών, κατά την διάρκεια του Οιδιπόδειου, βάζει τα θεμέλια για την ικανότητα του ατόμου να βάζει στόχους, να οργανώνεται και να επιτυγχάνει στις δραστηριότητες που ο ίδιος ξεκινά. Με άλλα λόγια η θετική στάση του γονιού απέναντι στις πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει το ίδιο το παιδί είναι σημαντική για την μετέπειτα δυνατότητα του να ξέρει τι θέλει και που πάει, τι αποζητά από την ζωή. Η συνεχής μας αρνητικότητα με μη, δεν πρέπει, είναι λάθος, δεν το κάνεις καλά, κ.τ.λ. μπλοκάρουν αυτή την

δυνατότητα του παιδιού, και μετέπειτα του ενήλικα, στο να παίρνει πρωτοβουλίες.

Στο επόμενο στάδιο της φιλεργίας αντί των συναισθημάτων κατωτερότητας, το παιδί που βρίσκεται πλέον στην σχολική ηλικία θα δώσει εξετάσεις και το ίδιο και οι γονείς του για το πόσο εργατικό, πόσο καλό, πόσο υπάκουο και ήσυχο είναι. Άλλοι εκτός της βασικής οικογένειας θα το κρίνουν. Θα μπορέσει να επιτύχει μια ευνοϊκή έκβαση για την ζωή του; Θα νοιώθει ικανό και άξιο ή θα τυραννιέται από συναισθήματα κατωτερότητας; Και εδώ βέβαια η στάση των γονιών παίζει σημαντικό ρόλο, όπως βέβαια πλέον και των δασκάλων. Είμαστε άνθρωποι ευαισθητοποιημένοι στις ανάγκες του παιδιού ή είμαστε απορροφημένοι στα δικά μας προβλήματα; Αν είμαστε πολυάσχολοι και ανίκανοι να αφιερώσουμε έστω και κάποιο χρόνο στο να ακούσουμε το παιδί, να το στηρίξουμε και να το ενθαρρύνουμε στις προσπάθειες του αυτό θα βιώνει μια αίσθηση ανεπάρκειας όχι μόνο για αυτό που κάνει αλλά και για την αδυναμία του να προσελκύσει έστω και για λίγο το ενδιαφέρον μας.

Και στατιστικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία για την εξέλιξη του παιδιού είναι η στάση που έχουν οι γονείς απέναντι του. Οι γονείς που είναι σχετικά σταθεροί και συνεπείς στις προσδοκίες τους για το πώς πρέπει να συμπεριφέρεται το παιδί τους αλλά που ταυτόχρονα είναι ζεστοί, τρυφεροί και σέβονται την άποψη των παιδιών τους έχουν παιδιά που επιδεικνύουν την πιο ώριμη, ικανή και με αυτοπεποίθηση συμπεριφορά. ακόμα και από το δημοτικό. Όταν οι γονείς ελέγχουν πολύ το παιδί και ασχολούνται πιο πολύ με τις δικές τους ανάγκες παρά με τις ανάγκες του παιδιού, τα παιδιά τους μπορεί μεν να επιδεικνύουν αυτό-έλεγχο αλλά δεν είναι τόσο ασφαλή και δεν έχουν αυτοπεποίθηση όταν προσεγγίζουν καινούργιες καταστάσεις ή άγνωστους ανθρώπους. Οι γονείς που επιτρέπουν πολλές διαφορετικές συμπεριφορές χωρίς να επιδεικνύουν κάποια σταθερότητα και οριοθέτηση στην συμπεριφορά των παιδιών τους έχουν παιδιά που είναι τα πλέον ανώριμα και ανασφαλή. Έτσι θα μπορούσαμε να πούμε ότι ένα μείγμα αυστηρότητας, σταθερότητας αλλά και τρυφερότητας με σεβασμό για την προσωπικότητα του παιδιού οδηγεί στην καλύτερη δυνατή εξέλιξη της εμπιστοσύνης και της αυτοπεποίθησης που έχει ένα παιδί σχολικής ηλικίας (Baumrind, 1972).

Αυτή η θετική στάση του παιδιού απέναντι στον εαυτό του και τις ικανότητες του είναι η βάση όχι μόνο για την θετική αυτοεκτίμηση που μας είναι απαραίτητη για ολόκληρη την ζωή μας, όπως είδαμε και στην ιεραρχία αναγκών του Maslow, αλλά κυρίως γιατί μας βοηθάει να ερμηνεύουμε θετικά τα γεγονότα της ζωής μας. Με άλλα λόγια αποκτάμε αυτό το μεγάλο πλεονέκτημα που λέγεται θετική σκέψη και αισιοδοξία για την ζωή. Έτσι, για παράδειγμα, ακόμα και σε μια φάση που τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά στην ζωή μας και έχουμε κατάθλιψη είναι πολύ δύσκολο να φτάσουμε στο σημείο της αυτοκτονίας γιατί δεν πιστεύουμε ότι υπάρχει ελπίδα. Ο άνθρωπος που είναι αισιόδοξος και σκέφτεται θετικά πάντα θα βρίσκει κάτι για να πιαστεί και να ελπίζει.

Βλέπουμε λοιπόν πως μπορεί να χτιστεί σταδιακά ένα θετικό οικοδόμημα για την ψυχική μας υγεία. Οι γερές βάσεις είναι η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια

που νοιώθει το παιδί στο περιβάλλον του. Σιγά-σιγά μέσα από την σταδιακή αυτονόμηση του, την δυνατότητα να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να νοιώθει ικανό και άξιο έχουμε ένα παιδί που θα αντιμετωπίσει την κρίση της εφηβείας με τα καλύτερα δυνατά εφόδια.

Συχνά λέμε ότι η εφηβεία είναι μια μεγάλη κρίση τόσο για τον ίδιο τον έφηβο όσο και για την οικογένεια του. Γιατί όμως; Η εφηβεία, όπως λέει και η λέξη, ξεκινά με την αρχή της ήβης. Το σώμα αλλάζει, δευτερογενή σεξουαλικά χαρακτηριστικά εμφανίζονται και ο έφηβος δεν γνωρίζει τι να κάνει με το σώμα του και τις ορμόνες του. Παράλληλα οι νοητικές δυνατότητες φτάνουν σε ένα αποκορύφωμα με την εξέλιξη της αφηρημένης σκέψης. Έτσι το παιδί που δεν είναι πια παιδί αλλά ούτε ενήλικας αρχίζει να αναρωτιέται: Τι είμαι; Ποιος είμαι; Που πάω; Τι θέλω; Δύσκολα και κρίσιμα ερωτήματα. Η αναζήτηση ταυτότητας είναι κάτι που αρχίζει στην εφηβεία αλλά που δεν παύει να μας απασχολεί και αργότερα. Ο άνθρωπος είναι ένα δυναμικό όν που συνεχεία μεταβάλλεται. Μια απάντηση που θα δώσει στα 20 σίγουρα χρειάζεται αναθεώρηση ή έστω επαναξιολόγηση στα 40 και στα 50. Για αυτό άλλωστε η κρίση της μέσης ηλικίας είναι και πάλι μια σημαντική και δύσκολη φάση της ζωής.

Ο έφηβος λοιπόν έχει και θα πρέπει να έχει άποψη. Πρέπει να δημιουργήσει ταυτότητα. Διαφορετικά μέσα από τις ενοχές, τις προκαταλήψεις, τον αρνητισμό και τον φόβο θα τον οδηγήσουμε στο να νοιώθει ανίκανος να ανταποκριθεί στις δυσκολίες της ζωής. Έτσι μπορούμε να καταλάβουμε πως η τρυφερή ψυχή ενός 14χρονου 15χρονου παιδιού που νοιώθει αρνητικά για τον εαυτό του και την ζωή του είναι πολύ επιρρεπές στα ναρκωτικά ή σε μια απόπειρα αυτοκτονίας ή σε μια κρίση με έντονα ψυχικά αλλά και σωματικά συμπτώματα. Τι κάνουμε εμείς ή μάλλον καλύτερα τι έχουμε κάνει εμείς γι' αυτό το παιδί; Το ενθαρρύνουμε να παίρνει πρωτοβουλίες ανάλογες με την ηλικία του; Το αφήνουμε να διαλέξει τα ρούχα του να οργάνωση το γραφείο του και τα μαθήματα του; Να συμμετάσχει στις δουλειές του σπιτιού ή σε άλλες δραστηριότητες αντίστοιχες των δυνατοτήτων του; Το παράδοξο είναι ότι πολλές φορές οι γονείς, ενώ δεν δείχνουν εμπιστοσύνη και σεβασμό στην κρίση του παιδιού τους για μικρά πράγματα, σε μεγάλα ζητήματα, όπως για παράδειγμα ένα διαζύγιο, συχνά τους ζητούν τέτοια εξωφρενικά πράγματα όπως το να πάρουν θέση για το ποιος έφταιγε που χώρισαν.

Συνοψίζοντας λοιπόν την ψυχοκοινωνική εξέλιξη μέχρι την εφηβεία θα μπορούσαμε να πούμε ότι το τι νοιώθουμε ότι νοιώθουν οι γονείς μας για μας και το τι μαθαίνουμε να πιστεύουμε για μας αλλά και την ζωή μας εν γένει έχει πρωταρχική σημασία για την ψυχική μας εξέλιξη. Για το πώς νοιώθουμε και πως σκεφτόμαστε για μας και την ζωή μας. Είναι σημαντικό το να μπορούμε να είμαστε συνειδητοί του τι μεταφέρουμε στα παιδιά μας. Τι τους μαθαίνουμε με την στάση μας και τις απόψεις μας γι' αυτά, για την ζωή αλλά βέβαια και για τον εαυτό μας. Η στάση άλλωστε που εμείς οι ίδιοι έχουμε απέναντι στον εαυτό μας και την ζωή μας καθορίζει την στάση που έχουμε και απέναντι στους άλλους. Έτσι λοιπόν χρειάζεται καθένας από εμάς να αναρωτηθεί κάποια στιγμή: Τι πιστεύω εγώ για την ζωή και τους άλλους; Ποιος είμαι; Τι θέλω; Που πάω; Βασικές ερωτήσεις που όπως είπαμε ταλαιπωρούν τον έφηβο αλλά και που όλοι χρειάζεται από καιρό εις καιρόν να ξαναρωτάμε.

Το παιδί λοιπόν μαθαίνει από εμάς πώς να σκέφτεται και πώς να νοιώθει για τον εαυτό του. Υπερήφανο, θετικό και υπεύθυνο ή γεμάτο με συναισθήματα κατωτερότητας, ανασφάλειας, ενοχής και ντροπής για αυτό που είναι; Θέλουμε ένα έφηβο με άποψη και ταυτότητα ή ένα πειθήνιο όργανο που υπακούει σε αυτό που του λενε οι άλλοι; Ένα παιδί ασφαλές και δυνατό ή ένα παιδί γεμάτο ανασφάλεια και φόβο απέναντι στη ζωή και κυρίως απέναντι στις δικές του δυνάμεις; Η αίσθηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, που είναι τόσο πολύ σημαντικά στοιχεία για την επίτευξη της αυτοπραγμάτωσης, καλλιεργείται μέσα από την αίσθηση της επιτυχίας και της αποδοχής που παίρνει ένα παιδί αλλά και ένας ενήλικας από το περιβάλλον του. Η αίσθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε και ότι είμαστε αγαπητοί συνεισφέρουν πάρα πολύ στην δημιουργία μιας θετικής εικόνας για τον εαυτό μας. Έτσι φτάνουμε στην ενηλικίωση προικισμένοι με ένα σωρό χάρες και εφόδια που θα μας φανούν απαραίτητα για την κατάκτηση της ζωής.

ΠΙΝΑΚΕΣ

ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΣΑΝ ΕΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Η συνειδητή εμπειρία των συναισθημάτων περιλαμβάνει την ενοποίηση πληροφοριών από τρεις πηγές :

- **ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:** Η εισροή πληροφοριών στον εγκέφαλο από το σώμα μας, δηλαδή από τα εσωτερικά όργανα και το μυϊκό σύστημα,
- **ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:** Η εισροή πληροφοριών στον εγκέφαλο από τα αισθητήρια όργανα: αφή, οσμή, γεύση, όραση, ακοή, και από,
- **ΓΝΩΣΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:** Η εισροή πληροφοριών από την μνήμη παρελθόντων εμπειριών και την ερμηνείας της τότε κατάστασης, σε συνδυασμό με την εκτίμηση της παρούσας κατάστασης. Η εκτίμηση της παρούσας κατάστασης επανατροφοδοτείται διαρκώς από τα μηνύματα του σώματος και των αισθητηρίων οργάνων.



Το πως νιώθουμε για τη ζωή και τον εαυτό μας επηρεάζεται τόσο από τη φύση μας όσο και από το μυαλό μας.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΑΠΟ Hågard, E., Atkinson, R & Atkinson, R. Introduction to Psychology, Harcourt Brace Jovanovich, Inc. New York, 1979, σελ. 335

.....
σχέσεις με λίγους, αντί με πολλούς ανθρώπους.

- Να είναι ικανός/ή να βλέπει τη ζωή με αντικειμενικότητα.

ΠΙΝΑΚΑΣ Νο. 3

Η ΙΕΡΑΡΧΙΑ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΟΥ MASLOW



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΑΠΟ Hilgard, E., Atkinson, R & Atkinson, R. Introduction to Psychology, Harcourt Bruce Jovanovich, Inc.
New York, 1979. σελ. 316

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ainsworth, M.D.S. (1973) *Anxious attachment and defensive reactions in a strange situation and their relationship to behavior at home*. In Hilgard, Atkinson & Atkinson (Eds.) *Introduction to Psychology*, New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Baumrind, D. (1972) *Socialization and instrumental competence in young children*. In Hilgard, Atkinson & Atkinson (Eds.) *Introduction to Psychology*, New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Bowlby, J. (1973) *Separation. Attachment & Loss*, Vol.2, New York: Basic Books.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton

Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

Fromm, E. (1977) *The Fear of Freedom*. London: Routledge & Kegan Paul.

Hilgard E, Atkinson, R. & Atkinson, R. (1979).Eds. *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace Jovanovich

Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

Tolstoy (1929). *My Confession, my religion, the Gospel in brief*. New York: Scharles Scribner.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.