

**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ – ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ –
ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ:
Η πορεία για την κατάκτησή τους
στις ηλικίες 0-6 ετών**

Μετέχοντες Σπουδαστές

ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

ΛΕΚΚΑ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΠΑΓΙΑΤΑΚΗ ΖΗΝΙΑ-ΚΡΙΣΤΗ

Υπεύθυνη Καθηγήτρια

ΑΜΑΛΙΑ ΤΖΟΝΣΟΝ-ΤΟΥΡΝΑ

Πτυχιακή εργασία για τη λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική
Εργασία από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, της Σχολής
Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας, του Τεχνολογικού
Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Τ.Ε.Ι.) Πάτρας.

ΠΑΤΡΑ, ΜΑΪΟΣ 1998



ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	4159
----------------------	------

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Η εργασία μας επιθυμούμε να αποτελέσει μία μικρή αφορμή, για να ευχαριστήσουμε τους γονείς μας, που κατάφεραν με κόπο, επιμονή, αίσθηση του καθήκοντος αλλά και, πρωταρχικώς, αγάπη, αυταπάρνηση, υποστήριξη και σεβασμό να μας ενθαρρύνουν να πορευθούμε προς την εξατομίκευσή μας, ως πρόσωπα ξεχωριστά και μοναδικά, ενώ ταυτόχρονα κατάφεραν να αποτελέσουν, έως σήμερα μία “ασφαλή βάση”, κάθε φορά που οι δυνάμεις μας για αυτονομία, δεν ήταν αρκετές.

Ας είναι βέβαιοι ότι και στο μέλλον, θα διατηρήσουν αυτόν το ρόλο: θα είναι πάντοτε εκεί για εμάς, εκεί από όπου ξεκινήσαμε: η βάση μας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη διαφόρων παραγόντων, που ενισχύουν την προσπάθεια του ατόμου για την κατάκτηση σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης - αυτονομίας, από την αρχική οικογένεια καταγωγής, διατηρώντας ταυτόχρονα συναισθηματική σχέση με την οικογένεια αυτή. Η Τζόνσον-Τουρνά (1993) ορίζει τη διαδικασία αυτή ως ψυχολογική ωριμότητα.

Μεταξύ των χαρακτηριστικών, που διαθέτει το ψυχολογικά ώριμο άτομο (κατά την Τζόνσον-Τουρνά, 1993), επιλέξαμε τέσσερα:

- σχετική διαφοροποίηση - εξατομίκευση του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής, ενώ διατηρεί συναισθηματικό δεσμό με αυτή,
- αυτάρκεια - αυτονομία,
- προσαρμογή - ευελιξία σε νέες συνθήκες- αλλαγές, και
- ενσυναίσθηση.

Ειδικότερα, προσπαθήσαμε να φωτίσουμε μερικούς από τους τρόπους, με τους οποίους είναι δυνατό να κατακτηθούν τα ανωτέρω τέσσερα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ωριμότητας (κατά Τζόνσον-Τουρνά, 1993).

Συγκεντρώσαμε, λοιπόν, βιβλιογραφικό υλικό για τα: δεσμός μητέρας - βρέφους, πρώτες εμπειρίες αποχωρισμού - απωλειών, αυτο-εκτίμηση του παιδιού, οικογενειακός μύθος, προκειμένου να εξετάσουμε αν και πως σχετίζονται με την κατάκτηση των τεσσάρων χαρακτηριστικών ψυχολογικής ωριμότητας.

Ταυτόχρονα, παρακολουθήσαμε τις συναντήσεις μιας ομάδας γονέων, οι οποίες επικεντρώθηκαν στο θέμα της ψυχολογικής ωριμότητας και στον τρόπο με τον οποίο αυτή κατακτάται.

Μετά από την επεξεργασία του συγκεντρωθέντος βιβλιογραφικού υλικού, η μελέτη μας κατέληξε σε μια σειρά συμπερασμάτων τα οποία συνοψίζουμε, ως ακολούθως.

Η ποιότητα και πορεία του δεσμού μητέρας - βρέφους είναι η αφετηρία μιας σειράς πολύπλοκων και αλληλοεξαρτώμενων ψυχολογικών φαινομένων - διεργασιών, μέσω των οποίων το άτομο πορεύεται προς την κατάκτηση της ψυχολογικής ωριμότητας.

Αν η μητέρα - τροφός, καταφέρει να συντονιστεί με τις ανάγκες του βρέφους, έτσι ώστε το βρέφος να αισθανθεί ασφάλεια, τρυφερότητα, αγάπη, ανακούφιση, τότε αυτό θα προσκολληθεί ασφαλώς με τη μητέρα - τροφό και θα ενδοβάλλει το πρότυπο της ως “αρκετά καλής μητέρας”.

Το ανωτέρω ενδοβεβλημένο πρότυπο, είναι η βάση για να αρχίσει το βρέφος να αισθάνεται κάτι από τα συναισθήματα της μητέρας και να συντονίζεται και αυτό με τη σειρά του στις δικές της ανάγκες.

Καθώς η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη προχωρά, η ικανότητα του παιδιού να αισθάνεται τα συναισθήματα άλλων θα επεκταθεί και προς άλλα πρόσωπα (ενσυναίσθηση).

Η θετική σχέση - προσκόλληση με τη μητέρα - τροφό οδηγεί το βρέφος να αισθάνεται τη μητέρα ως την “ασφαλή βάση” για τις πρώτες απόπειρες αυτονόμησης και εξερεύνησης του περιβάλλοντος του.

Η επιτυχία στις απόπειρες αυτές, εδραιώνει μια πρώτη θετική εικόνα εαυτού. Ρεαλιστική επιβράβευση των επιτευγμάτων και υποστήριξη στις αποτυχίες, ωθεί το παιδί να διευρύνει τις εξερευνήσεις του, να “δοκιμάζει” διαρκώς τις ικανότητες του και να αξιολογεί θετικά τον εαυτό του (θετική αυτο-εκτίμηση).

Με τον τρόπο αυτό, σταδιακά θα αρχίσει να βλέπει τον εαυτό του ως άτομο ικανό, αυτάρκες και αυτόνομο.

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό, η υποστήριξη από το περιβάλλον και ο θετικός τρόπος αποχωρισμού από τη μητέρα στις πρώτες απόπειρες εξερεύνησης του περιβάλλοντος, είναι η βάση για τον εποικοδομητικό τρόπο χειρισμού εμπειριών αποχωρισμού - απωλειών.

Το άτομο, που έχει αποκτήσει ενσυναίσθηση, αισθάνεται αυτάρκες - αυτόνομο και αντιμετώπισε θετικά εμπειρίες αποχωρισμού - απωλειών, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιεί την οικογένεια του ως “ασφαλή βάση”, προχωρά στην εξατομίκευση -

διαφοροποίηση - αυτονόμηση από την οικογένεια καταγωγής, ενώ παράλληλα θα επιθυμεί να διατηρεί συναισθηματική σχέση με αυτή.

Σε όλα τα παραπάνω η επίδραση του περιβάλλοντος, δηλαδή όλων των προσώπων με τα οποία το παιδί αλληλεπιδρά, είναι καθοριστική. Ειδικά, οι εμπειρίες, που οι γονείς είχαν στην παιδική τους ηλικία (σχέση με τους δικούς τους γονείς, εμπειρίες αυτονόμησης, απωλειών, αποχωρισμού), θα επηρεάσουν τη στάση τους απέναντι στην προσπάθεια του παιδιού να αναδειχθεί σε ένα εξατομικευμένο - διαφοροποιημένο - αυτόνομο άτομο.

Παράλληλα, θέλουμε να δώσουμε έμφαση στα εξής:

- Δεν είναι δυνατό να οριστεί συγκεκριμένη ηλικία, στην οποία κατακτάται η ψυχολογική ωριμότητα. Η όλη πορεία προς την κατάκτηση της ψυχολογικής ωριμότητας, έχει τη βάση της σε πολύπλοκες και αλληλοεξαρτώμενες ψυχολογικές διεργασίες, οι οποίες δεν ολοκληρώνονται με απόλυτο κριτήριο την ηλικία του ατόμου.
- Η ψυχολογική ωριμότητα ως εξελικτική διαδικασία, διαβαθμίζεται σε επίπεδα, τα οποία κυμαίνονται από χαμηλότερα έως υψηλότερα (επίπεδα), αναλόγως με τα χαρακτηριστικά του λιγότερο ή περισσότερο ώριμου ατόμου.
- Η πορεία προς τα υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας διαρκεί καθ' όλη τη ζωή του ατόμου.

- Δεν μπορούμε να κάνουμε λόγο για τον «τέλειο» άνθρωπο, ως προς την ψυχολογική ωρίμανσή του. Ακόμα και σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας, η ανάπτυξη είναι εφικτή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ.....	1
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
1.1 ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ.....	14
1.2 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	16
1.3 ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	25
2.1 Δεσμός μητέρας - βρέφους	26
. <i>Εισαγωγή</i>	26
2.1.1 Πρώιμος δεσμός (<i>Early Bonding</i>).....	29
2.1.2 Προσκόλληση Μητέρας - Βρέφους	34
2.1.2.1 Φάσεις Προσκόλλησης	35
2.1.2.2 Τύποι Προσκόλλησης (Πείραμα Ainsworth)	39
2.1.2.3 Χαρακτηριστικά Μητέρας	45
2.1.2.4 Χαρακτηριστικά Βρέφους	50
2.1.2.5 Επιδράσεις Τύπων Προσκόλλησης	56
2.1.3 Συνήθεις Φόβοι της βρεφικής ηλικίας	65
2.1.4 Σχέση Δεσμού Μητέρας Βρέφους με την Ψυχολογική Ωριμότητα	68
2.2 Πρώιμες Εμπειρίες Αποχωρισμού - Απώλειες	71
<i>Εισαγωγή</i>	
2.2.1	<i>Αντιδράσεις βρέφους στις πρώιμες</i>

εμπειρίες αποχωρισμού-Αιτιολογία	72
2.2.2 Στάδια αποχωρισμού - εξατομίκευσης κατά Mahler	75
2.2.3 Σχέση εμπειριών αποχωρισμού και ψυχολογικής ωριμότητας	81
2.3 Αυτοεκτίμηση (Α/Ε) του παιδιού	83
Εισαγωγή	83
2.3.1 Μέρη Εαυτού - Έννοια Αυτοεκτίμησης.....	85
2.3.2 Πώς σχηματίζεται.....	88
2.3.3 Παράγοντες που επηρέαζαν την αυτο-εκτίμηση του παιδιού.....	90
2.3.4 Χαρακτηριστικά ατόμων με βάση το βαθμό αυτοεκτίμησης.....	99
2.3.5 Σταθερή ή όχι η αυτο-εκτίμηση;.....	99
2.3.6 Σύνδεση των χαρακτηριστικών των ατόμων με υψηλή αυτο-εκτίμηση με χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ωριμότητας	99
2.3.7 Σχέση αυτοεκτίμησης και ψυχολογικής ωριμότητας	99/09
2.4 Οικογενειακός μύθος (Family Romance)	99
Εισαγωγή	99
2.4.1 Επανεμφάνιση πρώιμων εμπειριών προσκόλλησης στην ενήλικη ζωή.....	99
2.4.2 Περιγραφή του φαινομένου του οικογενειακού μύθου.....	120
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	125
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ.....	131
4.1 Συμπεράσματα.....	132
4.2 Εισηγήσεις	139
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	147
Η Ομάδα και η Έλεν.....	147
Οι Εσωτερικές Αλλαγές.....	150
Μητέρα, ο Δράκος των Παραμυθιών.....	151

Η Έλεν Σκέφτεται το Χωρισμό.....	152
Τολμώντας να Μιλήσει και να Επιλέξει.....	15854
Αναστάτωση.....	16056
Τα βάθη.....	16358
Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας.....	166
Το Κόστος της Ανεξαρτησίας.....	1683
Ο Φόβος της Ανεξαρτησίας.....	170
Τολμά να Αντιμετωπίσει και είναι Ευγνώμων γι' Αυτό.....	172
Άλλο ένα Χτύπημα.....	175
Αξίζει τον Κόπο ο Πόνος της Ανάπτυξης;.....	176
Μερικές Συμπερασματικές Σκέψεις.....	177
Έξι Χρόνια Αργότερα.....	179
Συμπέρασμα.....	183
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	185

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη διαφόρων παραγόντων, που ενισχύουν την προσπάθεια του ατόμου για την κατάκτηση σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης - αυτονομίας από την αρχική οικογένεια καταγωγής, διατηρώντας ταυτόχρονα μια συναισθηματική σχέση με την οικογένεια αυτή. Η Τζόνσον-Τουρνά (1993) ορίζει τη διαδικασία αυτή ως ψυχολογική ωριμότητα.

1.1 ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Οι εννέα μήνες της κύησης αποτελούν την απαραίτητη περίοδο προετοιμασίας του νέου οργανισμού κατά την οποία συντελούνται ποικίλες διεργασίες, ώστε να καταστεί ικανός να αποχωρισθεί το προστατευμένο περιβάλλον της μήτρας.

Στο διάστημα αυτό η σχέση μητέρας - εμβρύου χαρακτηρίζεται ως συμβιωτική, καθώς η μητέρα του παρέχει ασφάλεια, προστασία από το εξωτερικό περιβάλλον και όλα τα απαραίτητα εφόδια για τη βιολογική του ανάπτυξη. Στόχος της συμβιωτικής αυτής σχέσης είναι η δημιουργία ενός ξεχωριστού οργανισμού, που ακολουθεί τη ρήξη του ομφάλιου λώρου.

Η βιολογικά καθορισμένη αυτή πορεία θυμίζει την προσπάθεια του “παιδιού”, μέσα από το προστατευμένο και ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον, να αναδειχθεί σε μία αυτόνομη και ανεξάρτητη προσωπικότητα. Η κατάκτηση της αυτονομίας, διαφοροποίησης και εξατομίκευσης (Τουρνά, 1993) είναι μία διαδικασία, που δεν ελέγχεται από βιολογικούς, γενετικούς παράγοντες.

Εξαρτάται, σε μεγαλύτερο βαθμό, από την προσωπικότητα και τη στάση του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Ποικίλοι παράγοντες καθοριστικοί για τη διαφοροποίηση του ατόμου επηρεάζονται από την προαναφερθείσα στάση του οικογενειακού περιβάλλοντος. Οι βασικότεροι είναι: ο δεσμός

μητέρας - βρέφους, οι εμπειρίες αποχωρισμού, οι απώλειες, η αυτό-εκτίμηση του παιδιού και οι παρελθούσες εμπειρίες των γονιών (Family romance).

Η επίδραση των παραγόντων αυτών είναι εμφανής στον καθορισμό του εύρους μίας κλίμακας, στο ένα άκρο της οποίας βρίσκεται το συναισθηματικά διαφοροποιημένο άτομο (self-differentated) και στο άλλο άκρο το άτομο, που δεν κατορθώνει ποτέ να κόψει τον ψυχολογικό ομφάλιο λώρο, που το συνδέει με την οικογένειά του.

1.2 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη διαφόρων παραγόντων, που ενισχύουν την προσπάθεια του ατόμου για την κατάκτηση σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης - αυτονομίας από την αρχική οικογένεια καταγωγής, διατηρώντας ταυτόχρονα συναισθηματική σχέση με την οικογένεια αυτή. Η Τζόνσον-Τουρνά (1993) ορίζει τη διαδικασία αυτή ως ψυχολογική ωριμότητα.

Η βιβλιογραφική μελέτη μας βασίστηκε στον ορισμό της Τζόνσον-Τουρνά (1993) για την ψυχολογική ωριμότητα. Από τα χαρακτηριστικά του ατόμου, που λειτουργεί σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας, όπως δίδονται από τη Τζόνσον-Τουρνά (1993), επιλέξαμε τέσσερα συγκεκριμένα και προσπαθήσαμε να εξετάσουμε μερικούς από τους τρόπους, με τους οποίους αυτά μπορούν να κατακτηθούν. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι τα εξής:

- Σχετική διαφοροποίηση – εξατομίκευση του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής, ενώ διατηρεί συναισθηματικό δεσμό με την οικογένεια αυτή.
- Αυτάρκεια-αυτονομία.
- Προσαρμογή-ευελιξία σε νέες συνθήκες-αλλαγές.
- Ενσυναίσθηση (empathy).

Τα χαρακτηριστικά αυτά αποτέλεσαν το επίκεντρο του ενδιαφέροντός μας, ως εκπαιδευόμενοι Κοινωνικοί Λειτουργοί και σύντομα επαγγελματίες, έχοντας υπόψην ότι αποτελούν ταυτόχρονα,

όχι μόνο χαρακτηριστικά του ψυχολογικά ώριμου ατόμου, αλλά και του ώριμου επαγγελματία Κοινωνικού Λειτουργού.

Επιλέξαμε την ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας τη σπουδαιότητά της, ως προς την ικανότητα του επαγγελματία Κοινωνικού Λειτουργού να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα προβλήματα των ατόμων, που ζητούν υποστήριξη.

Επιπλέον, η ευελιξία αποτελεί και αυτή εφόδιο του Κοινωνικού Λειτουργού, που σκέφτεται και ενεργεί χωρίς άκαμπτες ιδέες και στάσεις (προκαταλήψεις), που τον εμποδίζουν να «δει» το πρόβλημα του πελάτη με τα μάτια του τελευταίου.

Ταυτοχρόνως, ένας επαγγελματίας Κοινωνικός Λειτουργός χρειάζεται να διαθέτει μια ξεκάθαρη αίσθηση του εαυτού του, ως ξεχωριστού και μοναδικού και να εμπιστεύεται τις δυνάμεις του, ενώ συγχρόνως αναγνωρίζει τη σχετικότητα αυτών όταν δεν είναι αρκετές και χρειάζονται ενίσχυση, που άλλα άτομα μπορούν να του προσφέρουν (συνάδελφοι, φίλοι, οικογένεια, σύντροφος, κ.λπ.)

Στη συνέχεια, διατυπώσαμε μία σειρά υποθέσεων για να φωτιστούν ορισμένοι παράγοντες, που πιθανώς συντελούν στην κατάκτηση των τεσσάρων χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ωριμότητας του ατόμου, που πορεύεται επιτυχώς προς αυτήν.

Οι παράγοντες αυτοί εξετάζονται αποκλειστικά στην ηλικία των 0-6 ετών.

Οι βασικές υποθέσεις (ερωτήματα) ήταν αν και πως:

- ο δεσμός μητέρας - βρέφους,
- οι πρώτες εμπειρίες αποχωρισμού - απώλειες,
- η αυτό-εκτίμηση του παιδιού,
- ο οικογενειακός μύθος,

σχετίζονται με την κατάκτηση:

- σχετικής διαφοροποίησης - εξατομίκευσης του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής ενώ διατηρεί συναισθηματικό δεσμό με την οικογένεια αυτή,
- αυτάρκειας - αυτονομίας,
- προσαρμογής - ευελιξίας σε νέες συνθήκες - αλλαγές,
- ενσυναίσθησης (empathy),

Οι παράγοντες αυτοί θα εξεταστούν από τη γέννηση του παιδιού έως την ηλικία των 6 ετών. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική μελέτη μας και τον ορισμό, που χρησιμοποιούμε για την ψυχολογική ωριμότητα (Τζόνσον-Τουρνά, 1993), τα χρόνια αυτά αποτελούν μία αποφασιστικής σπουδαιότητας περίοδο της ζωής του παιδιού, στην οποία μπαίνουν οι βάσεις για απόκτηση σχετικής αυτονομίας, εξατομίκευσης, διαφοροποίησης.,

Επιπλέον, σε αυτή την περίοδο λαμβάνουν χώρα δύο βασικοί αποχωρισμοί: του βρέφους από τη μητέρα (7-15/18 μηνών) - πρώτες προσπάθειες αυτονομίας (Β΄ στάδιο - πρακτική εφαρμογή) κατά Mahler (στο Mahler, 1975) και η είσοδος του παιδιού στο σχολείο.

1.3 ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ

- Ψυχολογικά, η ωρίμανση μπορεί να ορισθεί ως μία εξελικτική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα διαφοροποιούνται-αποχωρίζονται συναισθηματικά από την αρχική τους οικογένεια (family of origin), ενώ εξακολουθούν να διατηρούν κάποια συναισθηματική επαφή με αυτήν και με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνουν μία σχετική (relative) διαφοροποίηση, αυτονομία ή εξατομίκευση. (Τζόνσον-Τουρνά, 1993, διδακτικές σημειώσεις Β΄ εξαμήνου Κοινωνικής Εργασίας). Η εξατομίκευση - αυτονομία - διαφοροποίηση είναι σχετική διότι δεν μπορούμε να κάνουμε λόγο για απόλυτη ψυχολογική ωριμότητα (βλ.Κεφάλαιο “Συμπεράσματα”)

- Ψυχολογική ανάπτυξη: όρος, που αναφέρεται στην εξέλιξη ενός ατόμου, από απλοϊκά σε πιο σύνθετα και περίπλοκα στάδια αναγνώρισης του εαυτού και της σχέσης μεταξύ αυτού και του κοινωνικού περιβάλλοντος (στο Napoli et al, 1982, σελ.65).

- Προσκόλληση: όρος, που πρωτοεισήχθη από τον Bowlby (1958). Αναφέρεται στη σταθερή σχέση - ισχυρό δεσμό, που αναπτύσσεται ανάμεσα στο παιδί και στη μητέρα του ή/και προς άλλα πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντος, τα οποία περιποιούνται το παιδί και το φροντίζουν. Η σχέση αυτή εμπεριέχει έντονα συναισθήματα και θυμικές αντιδράσεις και διατηρείται σταθερή με το πέρασμα του χρόνου: το άτομο

δείχνει τα θετικά του συναισθήματα προς τα πρόσωπα αυτά σε σταθερή βάση (στο Παρασκευόπουλος, 1983, Τόμος Α΄, σελ.199).

- Προσκόλληση: μία στενή συναισθηματική σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων, στην οποία χαρακτηριστική είναι η αμοιβαία τρυφερότητα και η επιθυμία για τη διατήρηση της εγγύτητας (στο Shaffer, 1993, σελ.410).
- Προσκόλληση: ένας ιδιαίτερα στενός συναισθηματικός δεσμός, που αναπτύσσεται ανάμεσα σε έναν ζωντανό οργανισμό και σε έναν άλλο οργανισμό ή αντικείμενο (στο Dworetzky, 3rd ed, σελ.353).
- Προσκόλληση: ο θετικός συναισθηματικός δεσμός, που αναπτύσσεται μεταξύ ενός παιδιού και ενός συγκεκριμένου ατόμου - είναι μία από τις πιο σπουδαίες μορφές κοινωνικής ανάπτυξης, που επισυμβαίνουν στη βρεφική ηλικία (στο Feldman, 1992, σελ.314).
- Προσκόλληση: μια ενεργός, συναισθηματικώς αμοιβαία και αυθεντική σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων. Σε μία μη επιστημονική απόδοση, θα την αποκαλούσαμε αγάπη (στο Papalia et al, 1995, σελ.176).
- Μεταβατικό αντικείμενο: ψυχολογικός όρος για την αναφορά σε ένα αντικείμενο, επιλεγθέν από το βρέφος, μέσω του οποίου επιτυγχάνεται η μετάβαση του βρέφους από την κατάσταση

μέθεξης με τη μητέρα, στην κατάσταση, όπου η σχέση με τη μητέρα είναι μία σχέση με κάτι έξω και ανεξάρτητο από τον εαυτό του (Winnicott, 1988, σελ. 195-196).

- Strange Situation (“παράξενη κατάσταση”): μία σειρά επτά μετρίως αγχογόνων καταστάσεων, στις οποίες εκτίθενται τα βρέφη (υπό συνθήκες εργαστηριακού πειράματος), προκειμένου να προσδιοριστεί η ποιότητα των προσκολλήσεών τους σε ένα ή περισσότερα άτομα. Το πείραμα πρωτοεφαρμόστηκε από την Ainsworth και τους συνεργάτες της (στο Shaffer, 1993, σελ.428).
- Φόβος προς ξένα πρόσωπα (fear of strangers): συνήθης φόβος κατά το τέλος του πρώτου χρόνου ζωής. Το βρέφος συγκρίνει τα γνωστικά σχήματα των προσώπων, που του είναι γνωστά και έχει εσωτερικεύσει, με το σχήμα ενός νέου προσώπου. Αν δεν μπορεί να καταλάβει την ασυμφωνία (τα σχήματα δεν ταιριάζουν), τότε το βρέφος αναπτύσσει μία ανησυχία (στο Mussen et al, 1990, σελ.139).
- Άγχος προς ξένα πρόσωπα: μία αντίδραση ετοιμότητας και φόβου, την οποία εμφανίζουν τα βρέφη και τα νήπια, όταν προσεγγίζονται από άγνωστα πρόσωπα (στο Shaffer, 1993, σελ.422).

- Φόβος αποχωρισμού (fear for separation): ο φόβος του προσωρινού αποχωρισμού από έναν γνωστό τροφό (πρόσωπο που φροντίζει το βρέφος) (στο Mussen et al, 1990, σελ.140).
- Άγχος αποχωρισμού: μία αντίδραση ετοιμότητας και φόβου, την οποία εμφανίζουν τα βρέφη και τα νήπια, όταν αποχωρίζονται το (ή τα) άτομο (ή άτομα) στο/α οποίο/α είναι προσκολλημένα (στο Shaffer, 1993, σελ.422).
- Ενδοβεβλημένο πρότυπο δεσμού (internal working model): γνωστικές δομές, που εμπερικλείουν τις αναμνήσεις των καθημερινών αλληλεπιδράσεων με τη φιγούρα προσκόλλησης (attachment figure). Πρόκειται για “σχήματα” ή “σενάρια γεγονότων”, που επηρεάζουν τις ενέργειες του παιδιού προς τη φιγούρα προσκόλλησης και τα οποία βασίζονται στις παρελθούσες αλληλεπιδράσεις και τις προσδοκίες του παιδιού για σημαντικές εμπειρίες, συνδεδεμένες με τη φιγούρα προσκόλλησης (στο Smith and Cowie, 1988, σελ.68).
- Κρίσιμη περίοδος: είναι μία σύντομη περίοδος κατά την εξέλιξη ενός οργανισμού, κατά την οποία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος σε συγκεκριμένες περιβαλλοντικές επιδράσεις – εκτός αυτής της περιόδου, οι ίδιες επιδράσεις θα είχαν ελάχιστη ή και μηδαμινή επίδραση (στο Shaffer, 1993, σελ.422).

- Οικογενειακός μύθος: ψυχαναλυτικός όρος για να περιγράψει το φαινόμενο της αναβίωσης της σχέσης του βρέφους με τη μητέρα του, στη σχέση με τα δικά του παιδιά, στη νέα οικογένειά του ως ενήλικου (Τσιάντης, 1993, Τόμος Α΄, σελ.124).
- Αυτο-αντίληψη (self-concept): το άθροισμα (σύνολο) των επιθέτων, που το άτομο χρησιμοποιεί για να περιγράψει τον εαυτό του (στο Malmquist, 1978, σελ.2).
- Αυτο-εκτίμηση (self-esteem): η εκτίμηση των πληροφοριών που εμπεριέχονται στην αυτο-αντίληψη (self-concept), βασίζεται στα συναισθήματα του ατόμου για όλα τα πράγματα, όσα είναι (στο Malmquist, 1978, σελ.2).
- Αυτο-εκτίμηση (self-esteem): η προσωπική κρίση της αξίας του ατόμου, η οποία εκφράζεται με τις στάσεις που αναπτύσσει απέναντι στον εαυτό του (ορισμός του Coopersmith, στο Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό, Τόμος 2ος, σελ.889).
- Με τον όρο αυτο-εκτίμηση νοείται η εκτίμηση από το ίδιο το άτομο των δυνατοτήτων, των αρετών και της θέσης του μεταξύ των άλλων ανθρώπων (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό, Τόμος 2ος, σελ.892).
- Empathy: η διανοητική και συναισθηματική προσέγγιση, επαφή, επίγνωση και κατανόηση της ψυχικής κατάστασης ενός

άλλου ατόμου χωρίς απώλεια της αντικειμενικότητας (Ερμηνευτικό Λεξικό Ψυχιατρικών Όρων στο Μάνος, 1988, σελ.38).

- Empathy: ο όρος χρησιμοποιήθηκε πρώτα στα γερμανικά ως Ein Fuhlung και είναι δύσκολο να μεταφραστεί στη γλώσσα μας, καθώς η αντίστοιχη λέξη “εμπάθεια” σημαίνει κάτι τελείως διαφορετικό, αν όχι το αντίθετο (εμπάθεια → εν+πάθος: κατάσταση, όπου κάποιος είναι γεμάτος πάθη, είναι εμπαθής). Έχει μεταγλωττιστεί από τον παιδαγωγό Ε. Παπανούτσο ως “ενσυναίσθηση” ή “εμβίωση” (Χαρτοκόλλης, 1991, σελ.330).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη διαφόρων παραγόντων, που ενισχύουν την προσπάθεια του ατόμου για την κατάκτηση σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης - αυτονομίας από την αρχική οικογένεια καταγωγής, διατηρώντας ταυτόχρονα μια συναισθηματική σχέση με την οικογένεια αυτή. Η Τζόνσον-Τουρνά (1993) ορίζει τη διαδικασία αυτή ως ψυχολογική ωριμότητα.

2.1 Δεσμός μητέρας - βρέφους

Εισαγωγή

Ο ρόλος της μητέρας στην ανάπτυξη και εξέλιξη του βρέφους ουδέποτε αμφισβητήθηκε βιβλιογραφικά. Ιδιαίτερα η φυσική και συναισθηματική παρουσία της μητέρας από τα πρώτα κιόλας λεπτά μετά τη γέννηση του βρέφους προσέλκυσε το ενδιαφέρον των ερευνητών (Klaus and Kennell στο Dworetzky, 3rd ed, σελ. 355 - Shaffer, 1993, σελ. 411).

Η πρώιμη σχέση μητέρας - βρέφους παρουσιάζει μία εξελικτική πορεία, κατά την οποία η φύση και τα δυναμικά του δεσμού αυτού τροποποιούνται. Μία σειρά κρίσιμων περιόδων του δεσμού μητέρας - βρέφους, που είναι ανάλογες με την ηλικία και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του βρέφους, λαμβάνουν χώρα από τη γέννηση μέχρι και την ηλικία των 3 ετών περίπου.

Συγκεκριμένα, στη βιβλιογραφία αναφέρονται οι εξής τρεις φάσεις:

- Πρώιμος δεσμός (early bonding).
- Προσκόλληση (attachment) μητέρας - βρέφους.
- Άγχος αποχωρισμού (seperation fear) και άγχος προς ξένα πρόσωπα (fear for strangers).

Βιβλιογραφικά τεκμηριώνεται ότι ο παράγοντας δεσμός μητέρας - βρέφους, καθώς και οι φάσεις αυτού, θέτουν τις βάσεις για

τη γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του βρέφους. (Bowlby, 1969, και Freud, 1964, και Watson, 1928, στο Mussen et al, 1990, σελ. 161. Harlow et al, 1959, και Kollins et al, 1990, στο Robert and Feldman, 1992, σελ. 314. Sroufer, 1979 στο Dworetzky, 3rd ed, σελ. 356. Spritz, 1980, και Bowlby, 1973 στο Χατζηνικολάου-Μαρασλή, 1995, σελ. 21. Schaffer, 1978 στο ίδιο, σελ. 23).

Αυτή η συμβιωτική σχέση, που είναι βιολογικά προκαθορισμένη, με στόχο την εξασφάλιση της επιβίωσης του νέου οργανισμού αποκτά ταυτόχρονα και ένα διαφορετικό νόημα. Μέσα από τη σιγουριά, την τρυφερότητα και τη διαθεσιμότητα της μητέρας, όσον αφορά την κάλυψη των αναγκών του (Χατζηνικολάου-Μαρασλή, 1995, σελ.24 και 28 Grossmann, 1984, και Bowlby, 1975, και Wesslerle et al, 1990, στο Χατζηνικολάου-Μαρασλή, 1995, σελ.31) το βρέφος αρχίζει να αναπτύσσει μία “αρχική και συγχρόνως κεντρική έννοια του εαυτού του”. (Stern, 1985, στο Τζόνσον-Τουρνά, 1993 διδακτικές σημειώσεις Β΄ εξαμήνου Κοιν. Εργασίας, σελ.24).

Η έννοια του εαυτού είναι απαραίτητη για τις πρώτες προσπάθειες αυτονόμησης από τη μητέρα, κατά τις οποίες το βρέφος αρχίζει να εξερευνά τον κόσμο γύρω του και να συνδέεται με αντικείμενα (μεταβατικά αντικείμενα) και πρόσωπα εκτός της μητέρας.

Η πρώτη αυτή απόπειρα αυτονόμησης του βρέφους από τη μητέρα αποτελεί μία μικρογραφία των μετέπειτα προσπαθειών του

για αποχωρισμό από την οικογένεια καταγωγής του και την ανάδειξή του σε ένα διαφοροποιημένο και εξατομικευμένο άτομο.

Επιπροσθέτως, το ενδοβεβλημένο μοντέλο δεσμού (internal working model) της μητέρας λειτουργεί ως “μοντέλο” για τους μετέπειτα δεσμούς με πρόσωπα, εκτός οικογένειας (αλληλεπιδράσεις με άλλα σημαντικά πρόσωπα). (Bowlby, 1988, και Main et al, 1985, στο Smith and Cowie, 1988, σελ. 68. Mahler, 1985, στο ίδιο, σελ. 33-34).

2.1.1 Πρώιμος δεσμός (Early Bonding)

Ως πρώιμος δεσμός νοούνται οι πρώτες επαφές της μητέρας με το βρέφος τα πρώτα λεπτά ή ώρες, που ακολουθούν τον τοκετό. Η διάρκεια των επαφών αυτών εκτείνονται έως και μερικές μέρες όσο, δηλαδή, χρονικό διάστημα παραμένουν μητέρα και βρέφος στο νοσοκομείο.

Ερευνητικές μελέτες προσπάθησαν να δώσουν απάντηση στο βασικό ερώτημα σχετικά με τη σημασία του πρώιμου δεσμού:

Η πρώιμη επαφή εμπεριέχει στοιχεία προσκόλλησης ή δεσμού, ικανά να επηρεάσουν και να καθορίσουν την περαιτέρω ομαλή ανάπτυξη της προσκόλλησης μητέρας-βρέφους;

Το 1972 οι παιδίατροι Marshall Klaus και John Kennell εξέδωσαν μια σειρά συμπερασμάτων σχετικά με τη “δέρμα με δέρμα” επαφή του βρέφους με τη μητέρα του (Skin-to-skin contact), τις πρώτες ώρες μετά τον τοκετό.

Στο βιβλίο τους “Maternal-infant bonding” (1976) υποστηρίζουν ότι υπάρχει μία ευαίσθητη περίοδος στα πρώτα λεπτά ή ώρες ζωής του βρέφους, όπου η στενή επαφή μεταξύ γονέων και βρέφους είναι καθοριστική για την μετέπειτα ομαλή ανάπτυξη του βρέφους (στο Fisher and Lerner, 5th ed, σελ. 25).

Επιπλέον, αναφέρουν ότι, εάν κατά τη διάρκεια της ευαίσθητης αυτής περιόδου, το βρέφος απομακρυνθεί από τη μητέρα

αποκλείοντας έτσι τη σωματική τους επαφή, αισθήματα τρυφερότητας, ενδιαφέροντος και εγγύτητας από τη μεριά της μητέρας δεν αναπτύσσονται φυσιολογικά. (Klaus and Kennell, 1982, στο Shaffer, 1993, σελ. 411. Klaus and Kennell, 1976, στο Papalia, 1995, σελ. 175).

Η βασική τους υπόθεση ήταν ότι μία μητέρα, που δεν έρχεται σε επαφή με το βρέφος της αμέσως μετά τον τοκετό, έχει περισσότερες πιθανότητες να γίνει πηγή ελαττωμένων - σε ποιότητα και ποσότητα - ερεθισμάτων για το βρέφος της. (Shaffer, 3rd ed, σελ 412).

Ενδέχεται, λοιπόν, να διαταραχθεί ο δεσμός μεταξύ μητέρας και βρέφους σε τέτοιο βαθμό, ώστε να προκληθούν αρνητικές συνέπειες στη μετέπειτα φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους (Klaus et al, 1972 στο Dworetzky, 3rd ed, σελ. 355).

Τέλος, η μεγάλη σημασία που απέδωσαν στην πρώιμη αυτή επαφή μεταξύ μητέρας - βρέφους, φανερώνεται και από την άποψη που υποστηρίζουν, ότι δηλαδή, μία μητέρα που βιώνει αυτήν την πρώιμη επαφή έχει αυξημένες πιθανότητες να επιθυμεί να θηλάσει το βρέφος της. (Klaus and Kennell, 1976, στο Fisher and Lerner, 5th ed, σελ. 30. Sousa, 1974, στο ίδιο σελ.31)

Βασισμένος στην υπόθεση των Klaus and Kennell, ο Chateau (1980a, 1980b, 1981 και 1977) βρήκε ότι οι μητέρες, που είχαν πρώιμη σωματική επαφή με το βρέφος τους, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, εμφάνιζαν: α) λιγότερη θέληση να δώσουν, μέχρι την ηλικία

ηλικία των 3 ετών, στο νήπιο δικό του δωμάτιο, β)νωρίτερη εκπαίδευση στον έλεγχο των σφιγκτήρων και γ)μικρότερη θέληση για εμπλοκή του πατέρα (Fisher and Lerner, 5th ed, σελ.29).

Επιπροσθέτως, σε μία έρευνα, που πραγματοποιήθηκε στη Γαλλία, επισημάνθηκε ότι τα βρέφη που ήρθαν σε πρώιμη “δέρμα με δέρμα” επαφή με τη μητέρα τους δεν παρουσίαζαν προβλήματα τροφής και ύπνου και ήταν περισσότερο χαρούμενα, ήρεμα, ζωνρά και συγκαταβατικά. (Rogers, 1996, σελ. 34).

Αποτέλεσμα των παραπάνω ερευνών ήταν η καθιέρωση από διάφορα νοσοκομεία μιας πολιτικής, που παρότρυνε την πρώιμη σωματική επαφή μητέρας - βρέφους, δίνοντας το βρέφος στη μητέρα αμέσως μετά τον τοκετό. (Dworetzky, 3rd ed, σελ. 355. Mussen et al, 1990, σελ. 146).

Ωστόσο, τα ευρήματα των Klaus and Kennell, δέχθηκαν αμφισβήτηση.

Διάφορα μεθοδολογικά σφάλματα, που εντοπίστηκαν στις έρευνές τους, αφενός, και η βασική υπόθεση άλλων ερευνητών, ότι υιοθετημένα παιδιά αναπτύσσουν εξίσου ικανοποιητικό δεσμό με τους θετούς γονείς τους, χωρίς να τίθεται θέμα πρώιμης επαφής με αυτούς, μετριάζουν την αξιοπιστία των συμπερασμάτων. (Singer et al, 1985, στο Dworetzky, 3rd ed, σελ.355. Rode et al, 1981, και Grossmann, 1981 στο Mussen et al, 1990, σελ.167. Chess et al, 1982, 1986b, στο Dworetzky, 3rd ed, σελ. 355).

Πληθώρα λοιπών ερευνών, που ακολούθησαν, έθεσε σε έντονη αμφισβήτηση την εμφάνιση μακροπρόθεσμων αρνητικών συνεπειών λόγω της απουσίας πρώιμης σωματικής επαφής μητέρας - βρέφους.

Επιπλέον, διαπολιτισμικές έρευνες με διάρκεια πολλών ετών δεν κατάφεραν να στηρίξουν κάποια στατιστικώς σημαντική διαφορά στην ανάπτυξη των βρεφών που μεγάλωσαν σε κοινωνίες, που ενθάρρυναν την πρώιμη επαφή μητέρας - βρέφους, από άλλες που δεν είχαν τέτοια στάση.

Καμία διαφοροποίηση δεν εμφανίστηκε σχετικά με την εμπλοκή του πατέρα ή την ποιότητα δεσμού μητέρας - βρέφους. (Lozoff, 1983, στο Dworetzky, 3rd ed, σελ.355).

Στο φως αυτών των ερευνών οι Klaus and Kennell, χωρίς να μειώνουν την αξία της πρώιμης επαφής μητέρας - βρέφους, συμφώνησαν ότι πιθανότατα υπάρχουν διάφορες άλλες παράμετροι, που επηρεάζουν την ανάπτυξη υγιούς προσκόλλησης. (Klaus and Kennell, 1984, στο Dworetzky, 1990, σελ.355).

Συμπερασματικά, καμίας έρευνας τα αποτελέσματα δεν εμφανίζονται ακλόνητα και, για το λόγο αυτό, το ενδιαφέρον των ερευνητών εξακολουθεί να επικεντρώνεται στη διερεύνηση των παραγόντων, που επηρεάζουν το δεσμό μητέρας - βρέφους.

Έτσι, εξετάστηκαν και άλλοι παράγοντες, που πιθανώς επηρεάζουν την ανάπτυξη δεσμού μητέρας - βρέφους, όπως η προγραμματισμένη εγκυμοσύνη (Grossmann et al, 1981, στο Mussen

et al, 1990, σελ. 166), η οικογενειακή κατάσταση και η ηλικία του ζευγαριού (Lamb et al, 1983, στο Papalia, 1995, σελ.175).

Παρά το γεγονός ότι η σημασία της πρώιμης επαφής μητέρας - βρέφους βρίσκεται υπό αμφισβήτηση, τα περισσότερα νοσοκομεία εξακολουθούν να εφαρμόζουν μια πολιτική, που εξασφαλίζει την επαφή μητέρας - βρέφους από την πρώτη στιγμή μετά τον τοκετό.

Ωστόσο, δεν πρέπει να δίνεται εξαιρετική σημασία στην εφαρμογή της πολιτικής αυτής απαλύνοντας έτσι την ανησυχία των μητέρων, που λόγω πρακτικών προβλημάτων (εγχείρηση, φυσική κόπωση) αδυνατούν να έρθουν σε επαφή με το βρέφος αμέσως μετά τον τοκετό. (Shaffer, 1993, σελ.413). Σε κάθε περίπτωση, ενθαρρύνεται η συμμετοχή του πατέρα στον τοκετό και η άμεση συναισθηματική σύνδεσή του με το νεογνό. (Dworetzky, 3rd ed, σελ.355. Mussen et al, 1990, σελ.166-167).

Η συμβολή της πρώιμης “δέρμα με δέρμα” σωματικής επαφής, ως παράγοντα καταλυτικού για τη δημιουργία ενός ισχυρού δεσμού μεταξύ μητέρας - βρέφους, δεν τεκμηριώνεται επιστημονικά. Ωστόσο, η διάθεση της μητέρας να βρίσκεται σε οπτική ή “δέρμα με δέρμα” σωματική επαφή με το βρέφος, για μεγάλα χρονικά διαστήματα και να αντλεί ικανοποίηση θηλάζοντας το βρέφος, θα βοηθήσει τη μητέρα και το βρέφος να αναπτύξουν μία ικανοποιητική μορφή προσκόλλησης μεταξύ τους. Από τη δική μας βιβλιογραφική ανασκόπηση, κι όπως παρακάτω θα τεκμηριωθεί, ο παράγοντας προσκόλληση αποτελεί βάση εδραίωσης ενός υψηλού επιπέδου ψυχολογικής ωριμότητας του ατόμου.

2.1.2 Προσκόλληση μητέρας - βρέφους

Το νεογέννητο από τη στιγμή της γέννησής του εξαρτάται από τη μητέρα του, τόσο για τη βιολογική επιβίωση του, όσο και για τη συναισθηματική ισορροπία του.

Η μητέρα, από τη μεριά της, ήδη από τη στιγμή της σύλληψης αναπτύσσει συναισθήματα, τα οποία αναμένεται να καθορίσουν την ανταπόκρισή της στις ανάγκες του βρέφους.

Στη δυάδα αυτή μητέρας - βρέφους επικρατούν ποικίλα συναισθήματα, απαραίτητα για τη δημιουργία ενός “ψυχολογικού ομφάλιου λώρου”, που θα αντικαταστήσει το φυσικό μετά τη ρήξη του.

Το μοναδικό αυτό πρόσκαιρο “δέσιμο” μητέρας - βρέφους θα εξασφαλίσει, αφενός, την επιβίωση του βρέφους και, αφετέρου, θα θέσει τις βάσεις για τη μετέπειτα ψυχοκοινωνική ωρίμανσή του.

Διάφοροι μελετητές έδωσαν μια περιγραφή του φαινομένου αυτού. Ως κύριο χαρακτηριστικό, τονίζεται η ύπαρξη ενός αμοιβαίου συναισθηματικού δεσμού, που φέρνει τη μητέρα και το βρέφος - βιολογικά και συναισθηματικά - ολοένα και πιο κοντά.

Ο Τσιάντης (1991) σχετικά με τη δυάδα μητέρας - βρέφους διακρίνει δύο είδη ψυχολογικής ταύτισης, αυτή της μητέρας με το βρέφος, που αποκλείει τον αποχωρισμό βρέφους - μητέρας κι αυτή του βρέφους με τη μητέρα. (Τσιάντης, 1993, σελ.12).

Η ενότητα αυτή μητέρας - βρέφους, έχει χαρακτηριστεί ως συμβιωτική, έως το κρίσιμο σημείο, όπου το παιδί θα ξεκινήσει τις προσπάθειες εξατομίκευσης, αυτονομίας και διαφοροποίησής του από τη μητέρα (στο ίδιο, σελ.12).

2.1.2.1 Φάσεις προσκόλλησης

Ο Bowlby (1973), που ασχολήθηκε εκτενώς με το θέμα του δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και το βρέφος, διακρίνει 4 εξελκτικές φάσεις από τις οποίες διέρχεται ο δεσμός αυτός:

A' φάση

Το βρέφος αντιδρά χωρίς καμία διαφοροποίηση σε όλα τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Το νεογέννητο τους πρώτους μήνες της ζωής του, σε όλες τις συνήθειες συνθήκες εργαστηρίου, βρέθηκε ότι δε διαφοροποιεί τις αντιδράσεις του προς τα ξένα πρόσωπα.

B' φάση

Το βρέφος τώρα επιλεκτικά διαφοροποιεί τις αντιδράσεις του προς ένα ή περισσότερα πρόσωπα. Η διαφοροποίηση αυτή είναι η πρώτη ένδειξη για την ανάπτυξη προσκόλλησης. Το βρέφος είναι περισσότερο πιθανό να χαμογελάσει στη μητέρα του ή να ανακουφιστεί από αυτή, όταν είναι ανήσυχο. Η αρχή αυτής της φάσης γίνεται περίπου στην ηλικία των 5 έως 7 μηνών.

Γ' φάση

Το βρέφος επιζητά να διατηρεί σωματική εγγύτητα με το άτομο προς το οποίο εμφανίζει διαφοροποιημένες αντιδράσεις. Για παράδειγμα, έρπεται προς το πρόσωπο αυτό ή κλαίει και διαμαρτύρεται, όταν το πρόσωπο χαθεί από το οπτικό του πεδίο (διαμαρτυρία αποχωρισμού). Αυτή η συμπεριφορά του βρέφους συχνά λαμβάνεται ως ο ορισμός της προσκόλλησης προς τη μητέρα - τροφό. Εμφανίζεται περίπου στους 7-9 μήνες και κορυφώνεται με το άγχος προς ξένα πρόσωπα (18ος μήνας). Δηλαδή μία έντονη ανησυχία του βρέφους, όταν το προσεγγίζουν άγνωστα προς αυτό πρόσωπα.

Δ' φάση

Μία αναθεώρηση των στόχων του δεσμού μητέρας - βρέφους είναι εμφανής στη φάση αυτή. Έως τώρα, η μητέρα λειτουργούσε ως πηγή ανεφοδιασμού του βρέφους για οτιδήποτε του έλειπε. Τώρα το βρέφος προσαρμόζεται με τη σειρά του στις ανάγκες τις μητέρας, π.χ. εφόσον του ζητηθεί, περιμένει έως ότου επιστρέψει η μητέρα.

Η νέα στάση του βρέφους είναι εμφανής στην ηλικία των 3 ετών, αν και ενδείξεις της υπάρχουν σε βρέφη ηλικίας 2 ετών (Smith and Cowie, 1988, σελ.64).

Νεότερες έρευνες προσθέτουν και μια πέμπτη φάση της προσκόλλησης. Χαρακτηριστικά αυτής της φάσης είναι η ανοχή των παιδιών στη χρονικά περιορισμένη απουσία της μητέρας. Παιδιά πρώιμης σχολικής ηλικίας έχουν εσωτερικευμένο ένα μοντέλο

(internal working model) της σχέσης τους με τη μητέρα και ζητούν περισσότερο τρυφερότητα, εμπιστοσύνη και αποδοχή παρά σωματική εγγύτητα.

Από τη μεριά τους οι Schaffer και Emerson, το 1964, διεξαγάγοντας μια σειρά παρατηρήσεων σε βρέφη 0-18 μηνών, περιέγραψαν τα εξής στάδια ανάπτυξης και προσκόλλησης. (Schaffer, 1993, σελ.418-419. Παρασκευόπουλος, 1983, Τόμος Α, σελ.200).

α) Μη κοινωνικό στάδιο (asocial stage)

Στις πρώτες εβδομάδες ζωής του (0-6 εβδομάδες) το βρέφος εμφανίζεται ως “ακοινωνητο”, καθώς οι αντιδράσεις του στην πλειονότητά τους είναι θετικές, τόσο σε κοινωνικά (social), όσο και σε μη κοινωνικά (non social) ερεθίσματα. Κατά το τέλος αυτής της περιόδου, τα βρέφη παρουσιάζουν μία φανερή προτίμηση στα ερεθίσματα κοινωνικής προέλευσης.

β) Αδιαφοροποίητη προσκόλληση (indiscriminate attachment)

Από το τέλος της προηγούμενης περιόδου έως και τους 6-7 μήνες, το βρέφος δείχνει φανερά την προτίμησή του για την ανθρώπινη παρέα, χωρίς όμως αυτή να περιορίζεται σε ένα και μοναδικό πρόσωπο.

Ήδη από το στάδιο αυτό, εμφανίζονται σαφή σημάδια της μετέπειτα προσκόλλησης του βρέφους προς τη μητέρα του.

γ) Μονοπρωσωπική προσκόλληση (specific attachment)

Κατά τον 7-9 μήνα τα βρέφη δείχνουν μία δυσφορία, όταν απομακρύνονται από ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, συνήθως τη μητέρα-τροφό.

Συχνή είναι η εμφάνιση του άγχους προς τα ξένα πρόσωπα στο στάδιο αυτό. Κατά τους ερευνητές, τα βρέφη που δείχνουν έντονη δυσφορία προς τα άγνωστα πρόσωπα είναι αυτά, που έχουν αναπτύξει την πρώτη τους πραγματική προσκόλληση.

δ) Πολυπροσωπική προσκόλληση (multiple attachment)

Το στάδιο αυτό της προσκόλλησης ολοκληρώνεται μέχρι τον 18ο μήνα, έως ότου τα περισσότερα βρέφη έχουν αναπτύξει προσκολλήσεις προς διάφορα πρόσωπα. Τα πρόσωπα αυτά πιθανότατα να είναι του άμεσου περιβάλλοντος του βρέφους, δηλαδή, να διατηρούν με αυτό μια στενή και σταθερή αλληλεπίδραση.

Οι Schaffer και Emerson θεωρούν ότι υπάρχει ένα είδος ιεραρχίας σχετικά με τα αντικείμενα προσκόλλησης, τοποθετώντας στην κορυφή το προτιμητέο άτομο.

Ωστόσο, μετέπειτα έρευνες απέδειξαν ότι η ιεραρχία αυτή βασίζεται στην κάλυψη αναγκών, που αντιστοιχεί στο κάθε άτομο.

Υποστηρίζεται ότι, λόγω ωραρίου εργασίας, ο πατέρας αφιερώνει λιγότερο χρόνο στο παιδί του, συγκριτικά με τη μητέρα. Αυτή η μεταβλητή έχει συνδεθεί με τη μειωμένη πιθανότητα να

αναπτυχθεί μεταξύ πατέρα και βρέφους δεσμός, αναλόγως ισχυρός με αυτόν μητέρας - βρέφους. (Robert and Feldman, 1992, σελ.316).

Ωστόσο, έχει αποδειχθεί ότι οι πατέρες, σε μικρότερο ποσοστό, μπορούν να δείξουν ανάλογη με τη μητέρα ευαισθησία και τρυφερότητα προς το βρέφος κι έτσι, να αποκτήσουν έναν εξίσου ισχυρό δεσμό με αυτό. (στο ίδιο, σελ.316. Mussen et al, 1990, σελ.167).

Συμπερασματικά, είναι φανερό ότι η επιλογή των ατόμων με σειρά προτεραιότητας είναι μάλλον ζήτημα περιστάσεων.

Η Mary Ainsworth (1967, 1973) περιέγραψε μια σειρά συμπεριφορών, που δεικνύουν προσκόλληση. Οι κυριότερες συνοψίζονται στις εξής: χαμόγελο, επιφωνήματα, κλάμα όταν φεύγει η μητέρα, άπλωμα χεριών, σκαρφάλωμα πάνω της.

Επιπλέον, το βρέφος καθησυχάζεται ευκολότερα από τη μητέρα του και τη χρησιμοποιεί σα μία βάση (secure base) όταν εξερευνά το περιβάλλον και όταν είναι φοβισμένο (Smith and Cowie, 1988, σελ.65).

2.1.2.2. Τύποι προσκόλλησης (Πείραμα Ainsworth)

Η Ainsworth, επεκτείνοντας τις παρατηρήσεις της, ανέπτυξε μία μέθοδο για την εκτίμηση της ποιότητας της προσκόλλησης του βρέφους στη μητέρα του ή σε οποιοδήποτε άλλο άτομο. Η μέθοδός της είναι γνωστή ως “strange situation” (“άγνωστη κατάσταση”).

Συγκεκριμένα, η μέθοδος της Ainsworth εκτιμά το κατά πόσο το βρέφος χρησιμοποιεί αυτόν, που το φροντίζει, σα μία ασφαλή βάση για να εξερευνήσει το περιβάλλον του και να παρηγορηθεί σε μία έντονα αγχογόνο κατάσταση.

Στο πείραμα λαμβάνουν μέρος 3 άτομα, το βρέφος (B) (ηλικίας 10-24 μηνών), η μητέρα (M) και ένα άγνωστο (A) προς το βρέφος πρόσωπο, που δεν το έχει ξαναδεί ποτέ.

Strange situation. Το πείραμα περιλαμβάνει 7 επεισόδια, τα οποία επισυμβαίνουν σε ένα άνετο και ειδικά διαμορφωμένο δωμάτιο, ώστε το πείραμα να μπορεί να βιντεοσκοπηθεί. (Στο Smith and Cowie, 1988, σελ.65. Στο Mussen et al, 1990, σελ.163. Στο Papalia, 1995, σελ.177. Στο Shaffer, 1993, σελ.429. Ainsworth, Blehar, Waters and Waff, 1978. Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, Γ' Τόμος, 1995).

A' επεισόδιο

Οι M και B είναι μαζί στο δωμάτιο, το B εξερευνά το χώρο για 3'.

B' επεισόδιο

Ο A μπαίνει, κάθεται για 1' μιλάει με τη M για 1' και κάθεται στο πάτωμα για να παίξει με το B για 1'.

Γ' επεισόδιο

Η Μ φεύγει, ο Α παίζει με το Β και μετά αποσύρεται, αν είναι δυνατόν έως 3'.

Δ' επεισόδιο

Η Μ επιστρέφει, ο Α φεύγει διακριτικά. Η Μ καθησυχάζει το Β και κάθεται στο πάτωμα για 3'.

Ε' επεισόδιο

Η Μ φεύγει, το Β μένει μόνο του έως 3'.

ΣΤ' επεισόδιο

Ο Α μπαίνει, προσπαθεί να καθησυχάσει το Β και μετά απομακρύνεται, εάν είναι δυνατόν, για 3'.

Ζ' επεισόδιο

Η Μ επιστρέφει, ο Α φεύγει διακριτικά, η Μ καθησυχάζει το Β και κάθεται στο πάτωμα (το πείραμα ολοκληρώνεται, περίπου μετά από 20').

Το strange situation, όπως περιγράφηκε παραπάνω, αποτελεί μία ευρέως αποδεκτή τεχνική για την κατάταξη του τύπου προσκόλλησης σε έναν από τους ακολούθους τύπους που αναπτύχθηκαν από την Ainsworth και τους συνεργάτες της.

Α' τύπος: Ασφαλής προσκόλληση (secure attachment)

Τα βρέφη χαρακτηρίζονται από διαρκή και ενεργή αναζήτηση της μητέρας επιδιώκοντας να διατηρούν σωματική εγγύτητα ή άλλη επίδραση με αυτήν και έδειχναν ευχαριστημένα (στο Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ', σελ.32) ιδιαίτερα στα επεισόδια επανασύνδεσης (επεισόδιο δ' και ζ').

Κάθε ανησυχία του βρέφους κατά τα επεισόδια αποχωρισμού από τη μητέρα συνδέεται με την απουσία της μητέρας. Το βρέφος εύκολα καθησυχάζεται από τη μητέρα και κάθε αποχωρισμός ακολουθείται από μετρίως έντασης διαμαρτυρία. (Smith and Cowie, 1988, σελ.66. Mussen et al, 1990, σελ.162).

Τα βρέφη αυτού του τύπου είναι σχετικά απαλλαγμένα από θυμό και μπορούν να στρέψουν το ενδιαφέρον τους προς τον περιβάλλοντα χώρο, κινούμενα μέσα σε αυτόν και εξερευνώντας τον. (Papalia, 1995, σελ.177).

Β' τύπος: Αγχώδης-Αποφευκτική προσκόλληση (anxious-avoidant attachment).

Τα βρέφη αυτού του τύπου εμφανώς αποφεύγουν την εγγύτητα ή την αλληλεπίδραση με τη μητέρα, κατά τα επεισόδια επανασύνδεσης. Είτε το βρέφος αγνοεί τη μητέρα, όταν αυτή επιστρέφει, είτε την υποδέχεται με αντιδράσεις όπως οπισθοχώρηση, στρέφοντας το βλέμμα ή γυρνώντας την πλάτη. Κατά τα επεισόδια αποχωρισμού, δεν είναι ανήσυχα ή η ανησυχία τους δε συνδέεται εμφανώς με την απουσία της μάνας (Smith and Cowie, 1988, σελ.66).

Στη διάρκεια της απουσίας της μητέρας, το βρέφος φαίνεται να παίζει με ικανοποίηση και δε διαμαρτύρεται, όταν η μητέρα φεύγει, δηλαδή στα επεισόδια γ', ε' (Mussen et al, 1990, σελ.162).

Τα βρέφη εκδηλώνουν θυμό και δεν επιθυμούν να τα κρατούν στην αγκαλιά αν και εκνευρίζονται ακόμα περισσότερο, όταν τα αφήνουν κάτω. (Papalia, 1995, σελ.177).

Βασικό χαρακτηριστικό τους είναι η ανικανότητά τους να βρίσκονται σε μικρή απόσταση από τη μητέρα και, ακόμη κι όταν είναι μαζί της, συνεχίζουν να είναι νευρικά.

Σε όλες τις περιπτώσεις των βρεφών, στο αρχικό πείραμα της Ainsworth, είναι παρών ένας κοινός φαύλος κύκλος. Η νευρικότητα του παιδιού, εκνευρίζει τη μητέρα, η οποία με τη σειρά της, απορρίπτει το βρέφος, άμεση ή έμμεσα.

Εκείνο, σαν αποτέλεσμα, αντιδρά στην απόρριψη με άγχος και αυξάνει τις απαιτήσεις του. (Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ', σελ.35).

Γ' τύπος: Αγχώδη-Αμφιθυμική-Ανθιστάμενη προσκόλληση (anxious-ambivalent-resistant attachment)

Τα βρέφη αντιδρούν στη σωματική εγγύτητα και αλληλεπίδραση κατά τα επεισόδια επανασύνδεσης. Φαίνεται να αναζητούν την εγγύτητα και την επαφή, ενώ ταυτόχρονα δίνουν την εντύπωση ότι είναι αμφιθυμικά κατά την αναζήτηση αυτή. (Smith and Cowie, 1988, σελ.66).

Δείχνουν να “κρατούν κακία”, όταν η μητέρα επιστρέφει (Shaffer, 1993, σελ.429) και προβάλλουν σωματική αντίσταση. Φαίνεται, ότι είναι πολύ δύσκολο για τη μητέρα να τα καθησυχάσει. (Egeland et al, 1984 στο Papalia, 1995, σελ.177).

Όταν η μητέρα φεύγει εκνευρίζονται ιδιαίτερα (Mussen et al, 1990, σελ.162. Papalia, 1995, σελ.177) και είναι μάλλον απίθανο να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους, ακόμα και όταν η μητέρα είναι παρούσα. Έντονα αντιδρούν και στην παρουσία ξένου προσώπου, ανεξάρτητα από την παρουσία της μητέρας. (Shaffer, 1993, σελ.428-9).

Οι πρώτες έρευνες των Ainsworth et al, αποδίδουν περίπου 70% στον ασφαλή τύπο προσκόλλησης, περίπου 20% στον αποφευκτικό τύπο προσκόλλησης και περίπου 10% στον αμφιθυμικό τύπο προσκόλλησης.

Επόμενες εφαρμογές του strange situation δε διαφοροποίησαν την κατάταξη των ποσοστών στους τύπους, εξαιρουμένων των περιπτώσεων, όπου οι απαιτήσεις αποδόθηκαν στις διαφορές πολιτισμικών και κοινωνικών παραγόντων. Σε έρευνα τους, οι Main και Solomon (1986) προσέθεσαν έναν τέταρτο τύπο, αυτόν της αποδιοργανωμένης - αποπροσανατολισμένης προσκόλλησης (disorientated attachment). Αυτού του τύπου τα βρέφη χαίρονται, όταν η μητέρα επιστρέφει, αλλά στρέφουν το πρόσωπό τους ή την πλησιάζουν χωρίς να την κοιτούν. Φαίνεται να βρίσκονται σε σύγχυση και να είναι φοβισμένα. Ο τύπος αυτός αποτελεί μία μορφή ελάχιστα ασφαλούς προσκόλλησης και από διάφορους ερευνητές

θεωρείται, ότι εντάσσεται στον αμφιθυμικό τύπο (O' Connor et al, 1987, στο Papalia, 1995, σελ.177).

Η μελέτη των τύπων προσκόλλησης, ανέδειξε κάποια χαρακτηριστικά στη στάση της μητέρας και κάποια (χαρακτηριστικά) του βρέφους, τα οποία καθορίζουν στο μεγαλύτερο βαθμό το είδος της προσκόλλησης του βρέφους με τη μητέρα.

2.1.2.3. Χαρακτηριστικά μητέρας

Σύμφωνα με την υπόθεση της Ainsworth σχετικά με την τροφό (caregiving hypothesis) ο τύπος προσκόλλησης, που το βρέφος αναπτύσσει προς την τροφό, εξαρτάται κυρίως από το είδος της φροντίδας, που λαμβάνει από αυτήν (Clarke-Stewart K.A., 1973, και Egeland, 1980, στο Χατζηνικολάου-Μαρασλή, 1995, σελ.29. Shaffer, 1993, σελ.428. Belsky et al, 1984, και Crockenberg et al, 1986, και Vaughn et al, 1989, και Goldberg et al, 1986, στο Shaffer, 1993, σελ.431).

Συγκεκριμένα η Ainsworth και οι συνεργάτες της βρήκαν, ότι οι μητέρες παιδιών με ασφαλή προσκόλληση είναι πολύ ευαίσθητες απέναντι στα βρέφη, στη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής τους.

Η Middlemore (1941) ειδικότερα υποστηρίζει, ότι το βρέφος από τη μία είναι ευάλωτο κι από την άλλη ικανό να στέλνει σήματα για τις αυξημένες ανάγκες του.

Αναγκαία συνθήκη για την επιβίωση του βρέφους είναι η αναγνώριση, αρχικά των αναγκών του και η ευαίσθητη και διακριτική προσαρμογή της μητέρας σε αυτές, αργότερα. (Τσιάντης, 1993, σελ.12).

Οι “ευαίσθητες” μητέρες ανταποκρίνονται επαρκώς στα σινιάλα του παιδιού, για τροφή, (Ainsworth, 1979, στο Papalia, 1995, σελ.178), εκφράζονται συναισθηματικά προς το βρέφος και το προτρέπουν να εξερευνήσει το περιβάλλον (Ainsworth, 1979, στο Shaffer, 1993, σελ.430. Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ΄, σελ.40). Είχαν την τάση να θηλάζουν για να τα ησυχάσουν και αντλούσαν ευχαρίστηση από τη διαδικασία του θηλασμού (Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ΄, σελ.43-44).

Πιο πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι, μητέρες με βρέφη ασφαλώς προσκολλημένα, στην ηλικία του ενός έτους, τα καθισούχαζαν όταν έκλαιγαν, “απαντούσαν” στους ήχους του βρέφους και τους μιλούσαν, όταν τις κοίταζαν (Isabella et al, 1989, στο Papalia, 1993, σελ.178).

Γενικότερα, φαίνεται, ότι αποτελούσαν πλούσια πηγή πληροφοριών και ερεθισμάτων για το βρέφος τους. (Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ΄, σελ.41).

Επιπλέον, οι ίδιες μητέρες κρατούν το μωρό πιο κοντά στο σώμα τους (Cunningham et al, 1976, στο Papalia, 1995, σελ.178) και ικανοποιούνται από την επαφή με το βρέφος. (Ainsworth, 1979, στο Shaffer, 1993, σελ.430).

Φαίνεται ότι προσπαθούσαν να παίρνουν μαζί τους τα βρέφη, πραγματικά, όπου κι αν πήγαιναν (Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ', σελ.38-39).

Μία ομάδα ανύπαντρων μητέρων με χαμηλό εισόδημα και με βρέφη με ασφαλή προσκόλληση, εμφανίστηκαν να είναι ανταποκριτικές, ικανές να φροντίζουν τα βρέφη τους και με θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους (Egeland et al, 1989, στο Papalia, 1995, σελ.178).

Αντιθέτως, σε έρευνα τους οι Belsky and Isabella (1988) βρήκαν ότι οι μητέρες των ασφαλώς προσκολλημένων βρεφών παρουσίαζαν χαμηλή συναισθηματική σταθερότητα-ωριμότητα και ενσυναίσθηση προς άλλα άτομα. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε, ότι οι μητέρες αυτές δεν ήταν ευχαριστημένες από το γάμο τους και το κοινωνικό τους περιβάλλον. (Wortman and Loftus, 4th ed, σελ.292).

Ειδικότερα, έχει βρεθεί, ότι οι μητέρες, που εμφάνιζαν αποφευκτικό-ανασφαλή τύπο προσκόλλησης με τα βρέφη τους, έδειχναν θυμό και δύσκολα εξέφραζαν τα συναισθήματά τους, δεν επεδίωκαν στενή σωματική επαφή με το βρέφος και δεν ανταποκρίνονταν επαρκώς στα σινιάλα του βρέφους. (στο The Journal of Psychology and Psychiatry, Vol 36, Feb.1995, «Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment» σελ.226).

Οι μητέρες αυτές, στις διάφορες έρευνες, φαίνεται να ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία, κατά την Ainsworth και άλλους, εμπεριέχει εκείνες τις μητέρες που δεν είχαν

υπομονή με τα παιδιά τους. Σπάνια ανταποκρίνονταν στα σινιάλα των παιδιών. Εξέφραζαν αρνητικά συναισθήματα για τα βρέφη τους και αντλούσαν ελάχιστη ικανοποίηση από τη στενή επαφή με το βρέφος. (Ainsworth et al, 1978).

Η Ainsworth θεωρεί τις μητέρες αυτές σκληρές, εγωκεντρικές και απορριπτικές προς τα παιδιά (Shaffer, 1993, σελ.430).

^{β' κλάση} Στη δεύτερη κατηγορία σύμφωνα με τους Isabella et al (1989, 1991) βρίσκονται οι μητέρες με υπερβολικό ζήλο, που “βομβαρδίζουν” το βρέφος με ερεθίσματα, ακόμα κι όταν αυτό δεν το επιθυμεί. (στο ίδιο, σελ.430).

Από τη μεριά τους οι μητέρες με βρέφη με αμφιθυμικό-ανασφαλή τύπο προσκόλλησης είχαν την επιθυμία για στενή σωματική επαφή με το βρέφος, αλλά παρερμήνευαν τα μηνύματά του και δεν κατάφερναν να συγχρονίζονται με αυτό.

Κατά την Ainsworth, είναι ασυνεπείς και ως προς τη φροντίδα του μωρού, αν και ενίοτε αντιδρούσαν με ενθουσιασμό προς τα βρέφη τους. Ωστόσο, οι αντιδράσεις τους αυτές εξαρτώνταν περισσότερο από τη δική τους διάθεση παρά τη συναισθηματική κατάσταση του βρέφους (στο ίδιο, σελ.430).

Στην ομάδα των ανύπαντρων μητέρων (Egeland et al, 1984) οι περισσότερες έδειξαν καλή πρόθεση να φροντίσουν το βρέφος τους, αλλά αποδείχθηκαν λιγότερο ικανές. Είχαν μικρότερες επιδόσεις στα IQ tests και καταλάβαιναν λιγότερο τις ανάγκες του βρέφους. (στο Papalía, 1995, σελ.178).

Τέλος, για την κατηγορία των μητέρων με τα βρέφη που εμφάνιζαν την αποδιοργανωμένη - αποπροσανατολισμένη προσκόλληση φαίνεται ότι τα τελευταία υφίστανται περιστατικά σωματικής κακοποίησης-παραμέλησης. (Χουντουμάδη, 1984, σελ.218).

Συμπερασματικά, οι παράγοντες που επηρεάζουν το δεσμό μητέρας - βρέφους δεν είναι πάντοτε άμεσα ελεγχόμενοι από την ίδια τη μητέρα.

Η πρόθεση, και μόνο, μίας μητέρας να είναι “αρκετά καλή μητέρα” («good enough mother» κατά τον Winnicott) δεν εξασφαλίζει την ποιότητα της μητρικής φροντίδας.

Διάφοροι ερευνητές αναφέρουν παράγοντες, που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη στάση της μητέρας προς το βρέφος.

Η συναισθηματική κατάσταση της μητέρας επιδρά στο δεσμό της με το βρέφος, όπως η μητέρα που κακομεταχειρίζεται το βρέφος, όταν είναι νευριασμένη (Van Ijzendoorn et al, 1992, στο Papalia, 1995, σελ.179).

Άλλοι παράγοντες όπως οι λόγοι για τους οποίους η μητέρα αποκτά το παιδί, η εμπειρία και η ικανότητά της για τη φροντίδα ενός βρέφους, η αντίληψή της για τη ζωή της, η σχέση της με τον πατέρα του παιδιού, το ενδιαφέρον της για δραστηριότητες εκτός σπιτιού, οι συνθήκες ζωής της και η παρουσία συγγενών μέσα στο σπίτι, μπορούν να επηρεάσουν το δεσμό (Egeland et al, 1984, στο

Papalia, 1995, σελ.179. Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας, 1995, Τόμος Γ', σελ.39).

2.1.2.4 Χαρακτηριστικά βρέφους

Η υπόθεση της Ainsworth (caregiving hypothesis) θεωρεί τη φροντίδα της μητέρας τροφού προς το βρέφος, ως τον κύριο παράγοντα για το είδος της προσκόλλησης που εγκαθίσταται ανάμεσά τους.

Ωστόσο, το ενδιαφέρον των ερευνών στράφηκε και προς τα χαρακτηριστικά του βρέφους, που επηρεάζουν το είδος της φροντίδας, που θα λάβει αυτό από τη μητέρα του, κατά την κρίσιμη περίοδο της ανάπτυξης του αμοιβαίου στενού δεσμού ανάμεσά τους.

Αποτέλεσμα αυτής της στροφής του ενδιαφέροντος ήταν η διατύπωση της υπόθεσης του Kagan, σχετικά με τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά του βρέφους (temperament hypothesis).

Ο Kagan υπεστήριξε (1984), ότι το πείραμα strange situation μετρά περισσότερο διαφορές στην ιδιοσυγκρασία, παρά στον τύπο προσκόλλησης, των βρεφών. Ο ίδιος πιστεύει, ότι η γνώση των ιδιοσυγκρασιακών χαρακτηριστικών ενός βρέφους δίδει με ασφάλεια την πρόβλεψη για το είδος της προσκόλλησης, που το βρέφος τείνει να αναπτύξει με τη μητέρα του. (στο Shaffer, 1993, σελ. 431).

Ειδικότερα, λοιπόν, βρέθηκε, ότι τα βρέφη από τη στιγμή της γέννησής τους ακόμα, έχουν διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες (temperaments), που αναμένεται να επηρεάσουν το είδος της φροντίδας, που θα λάβουν από τη μητέρα τους και κατ'έκταση το είδος του δεσμού, που θα αναπτύξουν μαζί της. (Χουντουμάδη, 1984, σελ.221. Dworetzky, 3rd ed, σελ.351).

Ο Winnicott, εννοεί τις ιδιοσυγκρασιακές ιδιαιτερότητες του βρέφους ως έμφυτες εξελικτικές τάσεις, που τις ονομάζει περιοχές ελεύθερες από συγκρούσεις στο εγώ (conflict free spheres of the ego), με κινητικότητα, ευαισθησίες και ενορμήσεις που διαπλέκονται στις εξελικτικές τάσεις (Winnicott, 1980, 1988. Τσιάντης και Μανωλόπουλος, 1987, σελ.12).

Ειδικότερα, βρέθηκε, ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των γονιών αναμένεται να επηρεάσουν τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά του βρέφους και τα τελευταία, με τη σειρά τους, μπορούν να καθορίσουν τις συμπεριφορικές εκδηλώσεις του βρέφους. (Winnicott, 1988).

Η διπλής κατεύθυνσης επιρροή (bi-directional influence) μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του βρέφους και των γονιών του, τελικώς αλληλεπιδρούν καθόλη τη διάρκεια της ανάπτυξης της σχέσης μεταξύ τους (Wortman and Loftus, 4th ed, σελ.290).

Κατά τους Bates (1987) και Rothbart (1986) τα βρέφη εμφανίζουν τις δικές τους ιδιοσυγκρασίες ή συμπεριφορικές προδιαθέσεις.

Εκδηλώσεις ιδιοσυγκρασιών των βρεφών διαφαίνονται από το επίπεδο δραστηριότητάς τους, την ευκολία καθησυχασμού (soothability), τα επιφωνήματα του μωρού (talkativeness), το εύρος της προσοχής τους (attention span), το φόβο τους για νέες εμπειρίες (fearfulness in new situations), τη συχνότητα εκδήλωσης θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων (στο ίδιο, σελ.289).

Οι κύριες συμπεριφορές του βρέφους, που συνδέονται με την ιδιοσυγκρασία του, είναι οι ακόλουθες: κλάμα, χαμόγελο, πιπίλισμα, κοίταγμα στα μάτια της μητέρας-τροφού, βλεφαρισμοί (Bowlby, 1958, και Richards, 1971, και Robeson, 1967 στο Papalia, 1995, σελ.179), ευκολία στον ύπνο, δυσφορία (Winnicott, 1988, σελ.24), υπερβολική δραστηριότητα, ευερεθιστότητα, αστάθεια στις συνήθειές του, αντίσταση ή αδιαφορία στα ερεθίσματα από τη μάνα-τροφό (Crockenberg, 1981, στο Shaffer, 1993, σελ.416. Χουντουμάδη, 1984, σελ.222).

Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά στο χαμόγελο των βρεφών, ιδιαίτερο ενδιαφέρον αποκτά η διαπίστωση των Maurer (1988) ότι τα νεογέννητα κορίτσια τείνουν να χαμογελούν και να συνοφρυώνονται περισσότερο από ότι τα αγόρια, ενώ τα τελευταία τείνουν να κινούν τα άκρα τους, χέρια ή πόδια (Χουντουμάδη, 1984, σελ.193).

Οι γονείς, οδηγούμενοι από κοινωνικά καθορισμένες προσδοκίες, τείνουν να συμπεριφέρονται διαφορετικά στα κορίτσια από ότι στα αγόρια. Οι Goldberg και Lewis υποστήριξαν ότι μεταξύ των μητέρων, που είχαν βρέφη 6 μηνών, αυτές που είχαν κορίτσια τα άγγιζαν, τα χαίδευαν και τα κρατούσαν, πολύ περισσότερο από αυτές, που είχαν αγόρια. (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1995, σελ.135).

Διάφορες έρευνες συνέδεσαν την ποσότητα ερεθισμάτων, που μπορεί να δεχθεί ένα βρέφος, με τη συμπεριφορά, που εκδηλώνει στα ερεθίσματα, που δέχεται από τη μητέρα-τροφό.

Αναλόγως, όταν το βρέφος γίνει δέκτης περισσότερων ερεθισμάτων, από όσα μπορεί να δεχτεί ταυτοχρόνως, αντιδρά με εκνευρισμό. (Χουντουμάδη, 1984, σελ.222).

Η αντίδραση των βρεφών, με βάση τις συμπεριφορές που προαναφέρθηκαν, μπορεί να εκτιμηθεί άλλοτε ως αρνητική συναισθηματική εκδήλωση και άλλοτε ως θετική.

Η συχνότητα των θετικών και αρνητικών συναισθηματικών εκδηλώσεων, κατά ενδιαφέροντα τρόπο, δεν είναι πάντοτε αντιστρόφως ανάλογες.

Συγκεκριμένα, μερικά βρέφη γελούν συχνά και εκνευρίζονται σπανιότερα. Ωστόσο, υπάρχουν βρέφη που εκδηλώνουν με την ίδια συχνότητα θετικές και αρνητικές συναισθηματικές συμπεριφορές ή άλλα που είναι, κατά το πλείστον, συναισθηματικά ουδέτερα (Belsky et al, 1991 και Goldsmith and Campos, 1991, στο Wortman and Loftus, 4th ed, σελ.290).

Διάφοροι ερευνητές συμφωνούν σε έναν πίνακα κατάταξης των βρεφών ανάλογα με τις αρνητικές ή θετικές εκδηλώσεις της συμπεριφοράς τους. Διακρίνονται λοιπόν, τα εύκολα βρέφη, τα δύσκολα και εκείνα, που ανταποκρίνονται με περιορισμένη ένταση στα εξωτερικά ερεθίσματα. (Dworetzky, 3rd ed., σελ.352).

Η επίδραση της ιδιοσυγκρασίας του βρέφους στην ανάπτυξη του δεσμού του με τη μητέρα, βιβλιογραφικά εμφανίζεται σταθερή: «...η σημασία των ιδιοσυγκρασιακών χαρακτηριστικών είναι σημαντική στη δημιουργία του δεσμού μητέρας-βρέφους, αλλά σε καμία περίπτωση δεν είναι απόλυτα καθοριστική του τύπου προσκόλλησης ανάμεσά τους» (Shaffer, 1993, σελ.431).

Απεναντίας, η προέλευση των παραγόντων, που προκαλούν τις ατομικές διαφορές στην ιδιοσυγκρασία του βρέφους, αποτελεί ακόμα ζήτημα υπό αμφισβήτηση.

Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η κληρονομικότητα είναι ο βασικός παράγοντας για την ανάπτυξη των ιδιοσυγκρασιακών χαρακτηριστικών στα βρέφη.

Οι ερευνητές αυτοί βασίζουν την υπόθεσή τους στην άμεση εμφάνιση αυτών των χαρακτηριστικών αμέσως μετά τον τοκετό (Campos et al., 1983, και Smolak, 1986, στο Wortman and Loftus, 4th ed., σελ.290. Winnicott, 1988).

Έρευνες σχετικά με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ενηλίκων στηρίζουν αυτήν την υπόθεση (Bouchard and Mc Gue, 1990 στο Wortman and Loftus, 4th ed., σελ.290).

Συμπερασματικά, ωστόσο, ανεξάρτητα από τη διαμάχη των ερευνητών για την προέλευση των ιδιοσυγκρασιακών χαρακτηριστικών των βρεφών, φαίνεται ότι κοινός τόπος των ερευνητών είναι ότι, έστω μερικώς, η βιολογική προδιάθεση επιδρά στην ανάπτυξη των χαρακτηριστικών αυτών. (στο ίδιο, σελ.290).

Επικουρικός, ωστόσο, στη βιολογική προδιάθεση είναι ο ρόλος της στάσης των γονέων ή άλλων ενηλίκων προς το βρέφος. Για παράδειγμα, ένα βρέφος με έντονες εκδηλώσεις κοινωνικότητας (π.χ. χαμόγελο) μπορεί να αποσυρθεί κοινωνικά, αν οι ενήλικοι γύρω του αγνοήσουν τις κοινωνικές παρορμήσεις του (Kagan, 1984, στο ίδιο, σελ.290).

Επιπροσθέτως, διάφορες έρευνες σχετικά με την επίδραση της ιδιοσυγκρασίας του βρέφους, στη συμπεριφορά των γονιών του απέναντί του, υποδεικνύουν ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γονείς καταφέρνουν να αναπτύξουν ικανοποιητικούς δεσμούς με τα παιδιά τους, που κατά τα άλλα εμφανίζονται να έχουν αρνητικά ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά (Easterbrooks, 1989, στο Shaffer, 1993, σελ.416).

Η επιτυχία αυτή των γονέων φαίνεται να ενισχύεται από την παρουσία υποστηρικτικών, ενθαρρυντικών συζύγων, παππούδων ή γιαγιάδων ή άλλων συντρόφων. (Belsky, 1989, και Crockenberg et al., 1986 στο ίδιο, σελ.416).

2.1.2.5 Επιδράσεις των τύπων προσκόλλησης

Οι τύποι προσκόλλησης, όπως περιγράφηκαν από την Ainsworth και τους συνεργάτες της (1967, 1973) φαίνεται ότι επιδρούν σε σημαντικό βαθμό στην ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός ατόμου κατά την παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή του.

α) Επιδράσεις ασφαλούς προσκόλλησης

Έρευνα των Matas et al (1978) σε παιδιά ηλικίας 2 ετών, έδειξε ότι τα ασφαλώς προσκολλημένα παιδιά είναι περισσότερο ενθουσιώδη, επίμονα, συνεργάσιμα και αποτελεσματικά (effective) (στο Papalia, 1995, σελ.179).

Αργότερα, σε ηλικία 2-3 ετών, τα ασφαλώς προσκολλημένα παιδιά γνωρίζουν τον εαυτό τους και τη μητέρα τους καλύτερα, είναι περισσότερο πιθανό να γνωρίζουν το όνομά τους. Επιπλέον γνωρίζουν το δικό τους, και της μητέρας τους, το φύλο. (Pipp et al., 1992, στο Papalia, 1995, σελ.179-180).

Άλλοι ερευνητές βρήκαν ότι βρέφη με ασφαλή προσκόλληση είναι λιγότερο εξαρτημένα και πιο ικανά στις κοινωνικές επαφές τους στη προσχολική ηλικία (Plunkett et al., 1988, και Sroufe et al., 1983, και Waters et al., 1979, στο Wortman and Loftus, 4th ed., σελ.292).

Επιπλέον, βρέθηκε ότι αυτά τα παιδιά εμφάνιζαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς, δηλαδή έντονα επιθετική συμπεριφορά και ανυπακοή προς τους ενήλικους. Παρομοίως, ήταν πιο ώριμα

συναισθηματικά και συνεργάσιμα (Robert and Feldman, 1992, σελ.315).

Τα προβλήματα αυτά είναι περισσότερο πιθανό να εμφανιστούν στα ανασφαλώς προσκολλημένα βρέφη (Renken et al., 1989, στο Wortman and Loftus, 4th ed., σελ.292).

Βραχυπρόθεσμες και εκτεταμένες έρευνες έδειξαν ότι βρέφη, που σε ηλικία 12-18 μηνών ήταν ασφαλώς προσκολλημένα προς τη μητέρα τους, σε ηλικία 2 ετών ήταν καλύτερα στην επίλυση προβλημάτων (Frankel et al., 1990, και Matas et al., 1978) και περισσότερο δημιουργικά στο συμβολικό τους παιχνίδι (Slade, 1987b) από ότι τα παιδιά με ιστορικό ανασφαλούς προσκόλλησης (Shaffer, 1993, σελ.433).

Ενδιαφέρον είναι ότι και κατά την άποψη παιδιών της ίδιας ηλικίας, τα ασφαλώς προσκολλημένα παιδιά (ηλικίας 2-3 ετών) είναι περισσότερο ελκυστικά ως σύντροφοι στο παιχνίδι από ότι τα ανασφαλώς προσκολλημένα.

Οι συνομήλικοι ανταποκρίνονται φανερώς αρνητικά ή επιθετικά σε παιδιά, που ανήκουν στον ανθιστάμενο τύπο προσκόλλησης (anxious and resistant), (Jacobson and Wille, 1986 στο Shaffer, 1993, σελ.433).

Η σχέση μεταξύ προσκόλλησης και κοινωνικής - διανοητικής ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, απεικονίζεται στην έρευνα του Waters και των συνεργατών του. Ο Waters (Waters et al) (1979) μέτρησε την ποιότητα της προσκόλλησης παιδιών προς

τη μητέρα τους, όταν αυτά ήταν 15 μηνών και στη συνέχεια παρατήρησε τα παιδιά αυτά σε ηλικία 3½ ετών σε ένα παιδικό σταθμό.

Τα παιδιά, που ήταν ασφαλώς προσκολλημένα προς τη μητέρα τους κατά τον 15ο μήνα της ζωής τους, στην ηλικία των 3½ ετών ήταν ηγέτες στον παιδικό σταθμό, συχνά παρακινούσαν τα άλλα παιδιά στο παιχνίδι, ήταν γενικά ευαίσθητα στις ανάγκες και τα συναισθήματα άλλων παιδιών και ήταν δημοφιλή ανάμεσα στους συνομηλίκους. Παρατηρητές περιέγραψαν τα παιδιά αυτά ως περίεργα, αυτοπροσδιοριζόμενα, με ζήλο για μάθηση. (στο ίδιο, σελ.434 και 443).

Οι Jacobson et al (1986), Waters et al (1979), Youngblade et al (1992), Arend et al (1979) βρήκαν ότι σε ηλικία 3-5 χρόνων τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση είναι περισσότερο περίεργα, ικανά, φιλικά με άλλα παιδιά, και διαμορφώνουν ευκολότερα στενές φιλίες (στο Papalia, 1995, σελ.180).

Ο Sroufe (1983) από τη μεριά του βρήκε ότι είναι περισσότερο ανεξάρτητα στον παιδικό σταθμό και ζητούν τη βοήθεια των δασκάλων μόνον όταν πραγματικά την χρειάζονται (στο ίδιο, σελ.180), χειρίζονται με επιδεξιότητα διάφορες καταστάσεις παιχνιδιού τους και δείχνουν ευκολότερα συμπάθεια προς έναν άγνωστο ενήλικα (στο Χατζηνικολάου - Μαρασλή, 1995, σελ.26).

Βρέφη με ασφαλή προσκόλληση αναπτύσσουν αργότερα περισσότερη αυτοπεποίθηση και κοινωνικές δεξιότητες, είναι θετικά στη συμπεριφορά προς τους άλλους, (Χουντουμάδη, 1984, σελ.218). πιο ώριμα στη σχέση τους με το σχολείο και με άλλα περιβάλλοντα πέρα από το οικογενειακό.

Κατά τον Suss Gerhart (στο Χατζηνικολάου - Μαρασλή, 1995, σελ.25), οι επιδράσεις στην εξέλιξη των παιδιών με ασφαλείς δεσμούς, σε αντίθεση με τα παιδιά με ανασφαλείς δεσμούς, μπορούν να συνοψισθούν στα παρακάτω χαρακτηριστικά.

Τα παιδιά με ασφαλείς δεσμούς παρουσιάζουν αυξημένη υπευθυνότητα, αυτενέργεια και αυτόνομη συμπεριφορά προς τους ενήλικες, εύκαμπτο εγώ, υψηλό αυτοσυναίσθημα και διαθέτουν μεγάλη αυτοσυγκέντρωση, ηρεμία και ενεργητικότητα σε καταστάσεις επίλυσης προβλημάτων.

Στις σχέσεις τους με συνομηλίκους είναι πιο αγαπητά και διαθέτουν μεγαλύτερη ικανότητα επίδρασης και περισσότερο θετικό πάθος. Στο παιχνίδι παρουσιάζουν μεγάλη αυτοσυγκέντρωση, πρωτοβουλία και αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε αυτό.

Τέλος, τα παιδιά ασφαλών δεσμών έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται κατάλληλα τις κοινωνικές συγκρούσεις και τις χειρίζονται επιδέξια.

Όλα τα παραπάνω δικαιολογούν τη μειωμένη εμφάνιση προβλημάτων στο νηπιαγωγείο, πρόταση που στηρίζει πάλι ο Suss ως πόρισμα των ερευνών του.

Σύμφωνα με τον Grossmann (1984) (στο Χαντζηνικολάου-Μαρασλή, 1995, σελ.27), οι θετικές επιδράσεις ενός καλής ποιότητας γονεϊκού δεσμού εμφανίζονται στην προσωπικότητα του παιδιού ως εξής:

- στο αυτοσυναίσθημα του παιδιού
- στην εμπιστοσύνη, που δείχνει, όσον αφορά “τη διαθεσιμότητα των άλλων για προσφορά βοήθειας
- στην εμπιστοσύνη, που έχει στις ικανότητές του και
- στο πρότυπό του για μελλοντικές σχέσεις

Παιδιά με στοργικούς και υποστηρικτικούς-δεκτικούς γονείς και με ασφαλή προσκόλληση αναπτύσσουν αργότερα ανθεκτικότερη την αίσθηση της ευθύνης, συνυφασμένης με την απρεπή συμπεριφορά. Επιπροσθέτως, είναι περισσότερο πιθανό να αναπτύξουν αλτρουϊστική συμπεριφορά, όπως το να μοιράζονται τα πράγματά τους με τους συνομηλίκους τους (Weinman, 1981, σελ.150).

Φοιτητές, που περιέγραψαν την πρώιμη προσκόλληση τους ως σταθερή και ασφαλή, θεωρούνται από τους συμφοιτητές τους λιγότερο αγχώδεις και λιγότερο εχθρικοί και, επιπλέον, οι ίδιοι φοιτητές εμφανίζουν μικρότερα ποσοστά μοναξιάς σε σύγκριση με συμφοιτητές τους. (Kobak and Sceery, 1988, στο Shaffer, 1993, σελ.434).

Μια σειρά ερευνών επιχείρησε να συνδέσει διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενηλίκων ατόμων με τους τύπους προσκόλλησης που ανέπτυξαν κατά τη βρεφική και παιδική τους ηλικία.

Κατά του Bowlby, η εσωτερικευση του μοντέλου του δεσμού με τη μητέρα (Internal working model) (Bowlby, 1988, στο Smith and Cowie, 1988, σελ.68. Mahler, 1985, στο Χαντζηνικολάου-Μαρασλή, 1995, σελ.33-34. Bowlby, 1998) διαμορφώνει ένα “οδηγό”, μέσω του οποίου υιοθετούνται συνήθεις τρόποι αντιμετώπισης του εαυτού και των άλλων.

Ειδικότερα, όσον αφορά στην εικόνα του εαυτού (self-image), ενήλικες με ιστορικό ασφαλούς προσκόλλησης αξιολόγησαν τον εαυτό τους θετικά (Shaver και Hazan, 1993 στο Journal of Personality and Social Psychology, Vol 69, Dec.1995, «Attachment and mental representation of the self» σελ.1204).

Ο ίδιος ο Bowlby το 1973 είχε διατυπώσει την υπόθεση, ότι η ασφαλής προσκόλληση αυξάνει το αίσθημα προσωπικής αξίας και ικανότητας (στο Journal of Personality and Social Psychology, Vol 68, May 1995, «Attachment styles and repressive defensiveness», σελ.917).

Ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι οι αρνητικοί αυτοχαρακτηρισμοί δεν έλειπαν παντελώς στις περιπτώσεις των ενηλίκων με ιστορικό ασφαλούς προσκόλλησης. Η βασική διαφορά των ενηλίκων αυτών, από τους ενήλικες με ιστορικό ασφαλούς

προσκόλλησης, είναι ότι αποδέχονταν τα αρνητικά χαρακτηριστικά τους.

Η ισορροπημένη σχέση των ασφαλώς προσκολλημένων ενηλίκων με τον εαυτό τους διευκολύνει την υιοθέτηση θετικής στρατηγικής χειρισμού της κατάθλιψης και έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της προσαρμοστικότητας (Mikulincer et al, 1990, στο ίδιο, σελ.917).

Αντιθέτως, άτομα με αποφευκτική προσκόλληση τείνουν να αρνούνται και να απωθούν τα αρνητικά χαρακτηριστικά τους (Kobak et al., 1988, και Mikulincer et al., 1995 στο Journal of Personality and Social Psychology, Vol 69, Dec. 1995,: «Attachment and mental representation of the self» σελ.1205).

Τα άτομα με αμφιθυμική προσκόλληση αισθάνονται ότι κατακλύζονται τόσο έντονα από τα αρνητικά χαρακτηριστικά τους, ώστε αδυνατούν να αναγνωρίσουν θετικά στοιχεία του εαυτού τους. (Mikulincer et al., 1995 στο ίδιο, σελ.1205).

Συμπερασματικά, αναφορικά με τις τρεις βασικές έννοιες σχετικές με την αντίληψη του εαυτού, δηλαδή τον πραγματικό εαυτό (χαρακτηριστικά που κάποιος πιστεύει ότι έχει), τον ιδανικό εαυτό (αυτά που θα ήθελε να έχει) και τον πρόποντα εαυτό (αυτά που πιστεύει ότι πρέπει να έχει) παρατηρείται το εξής φαινόμενο: στα ασφαλώς προσκολλημένα άτομα υπάρχει συγκριτικά μικρή ασυμφωνία μεταξύ του πραγματικού και των άλλων δύο.

β) Επιδράσεις ανασφαλών τύπων προσκόλλησης

Απεναντίας, η αποδιοργανωμένη-αποπροσανατολισμένη προσκόλληση στη βρεφική ηλικία είναι πιθανό να αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα επιθετικής συμπεριφοράς στην ηλικία των 5 ετών (Lyons-Ruth et al., 1993 στο Papalia, 1995, σελ.180).

Επιπροσθέτως, παιδιά που στους 15 μήνες ήταν ανασφαλώς προσκολλημένα, σε ηλικία 3½ ετών ήταν κοινωνικά και συναισθηματικά αποτραβηγμένα, διστακτικά να εμπλέξουν άλλα παιδιά στο παιχνίδι και οι παρατηρητές τα περιέγραψαν ως λιγότερο περίεργα, με λιγότερο ενδιαφέρον για μάθηση και πολύ λιγότερο δυναμικά στο να αγωνίζονται για το σκοπό τους.

Στα ίδια συμπεράσματα με τον Waters κατέληξε και ο Sroufe για παιδιά ηλικίας 4-5 ετών (Sroufe et al., 1993, στο Shaffer, 1993, σελ.434).

Επιπλέον τα παιδιά με ανασφαλή προσκόλληση δεν αναπτύσσουν αρκετά στενές φιλικές σχέσεις με συνομηλικούς σε σύγκριση με παιδιά ασφαλώς προσκολλημένα (Park and Waters, 1989, στο ίδιο, σελ.434).

Σύμφωνα με τον Cohn, τα αγόρια που παραμένουν ανασφαλώς προσκολλημένα προς τη μητέρα τους στην ηλικία των 6 ετών, θεωρούνται από τους συνομηλικούς τους λιγότερο δημοφιλή και περισσότερο επιθετικά.

Οι δάσκαλοί τους στην πρώτη τάξη του δημοτικού αναφέρουν πως τα αγόρια αυτά είναι διανοητικά λιγότερα ικανά σε

σύγκριση με συμμαθητές τους, που είναι ασφαλώς προσκολλημένοι προς τη μητέρα τους. (Cohn, 1990, στο ίδιο, σελ.434).

Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι παιδιά, που θα εμφανίσουν σχολική φοβία και αγοραφοβία, βρέθηκε ότι κατά την προσκόλλησή τους με τη μητέρα τους υπήρξαν επιπλοκές, δηλαδή η προσκόλληση ήταν ανασφαλούς τύπου (Weinmann, 1981, σελ.149).

Από την άλλη μεριά, έρευνες σε ηλικίας 2 χρονών παιδιά με αμφιθυμική-ανθιστάμενη προσκόλληση όταν ήταν 14 μηνών, έδειξαν ότι τα παιδιά αυτά ήταν περισσότερο ανασταλτικά από ότι τα παιδιά που στους 14 μήνες εμφάνιζαν αποφευκτική προσκόλληση (Calkins et al., 1992 στο Papalia, σελ.180).

Τέλος, οι σχετικές με την αντίληψη του εαυτού, έρευνες σε ενήλικους συνιστούν ότι στις περιπτώσεις των ανασφαλώς προσκολλημένων ατόμων η ασυμφωνία μεταξύ ιδανικού, πραγματικού και πρέποντα εαυτού (βλ. Ενότητα: Μέρη Εαυτού - Έννοια Αυτο-Εκτίμησης) είναι ακόμη μεγαλύτερη εν συγκρίσει με αυτή των ενήλικων με ασφαλή προσκόλληση. Οι μεν ενήλικοι με αποφευκτική προσκόλληση πίστευαν ότι οι “σημαντικοί άλλοι” (significant others) τους αξιολογούσαν πιο αρνητικά από ότι οι ίδιοι. Οι δε με αμφιθυμική προσκόλληση πίστευαν ότι οι “σημαντικοί άλλοι” τους αξιολογούσαν πιο θετικά (στο Journal of Personality and Social Psychology, Vol 69, Dec. 1995, «Attachment and mental representation of the self», σελ.1211).

2.1.3 Συνήθειες φόβοι της βρεφικής ηλικίας

2.1.3.1 Φόβος προς ξένα πρόσωπα

Μία βασική έννοια στη βιβλιογραφία που βρίσκεται σε στενή σχέση με την προσκόλληση μητέρας - βρέφους είναι ο λεγόμενος “φόβος προς ξένα πρόσωπα” (fear for strangers).

Καθώς το βρέφος προσκολλάται σε ένα ή περισσότερα πρόσωπα, αποφεύγει ή διαμαρτύρεται στη θέα ή την προσέγγιση αγνώστων προσώπων (Smith and Cowie, 1988, σελ.67).

Η συμπεριφορά αυτή πρωτοεμφανίζεται κατά το δεύτερο ήμισυ του πρώτου έτους (Mussen et al., 1990, σελ.139).

Κατά το τέλος του 1ου έτους, ο φόβος προς τα ξένα πρόσωπα κορυφώνεται και έτσι ξεκινά η σταδιακή μείωση της έντασής του, μέχρι την τελική του εξάλειψη. (Παρασκευόπουλος, 1983, Τόμος Α΄, σελ.202).

Ο Stern (1985) θεωρεί ότι η ικανότητα του βρέφους να προσαρμόζεται στις φυσιολογικές αλλαγές ενός προσώπου είναι μία μεταβλητή που το ενισχύει στην προσπάθειά του να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από τους άλλους (σελ.89).

Συμπερασματικά η απόσταση, η θέση και οι εκφράσεις ενός προσώπου, δεν εμποδίζουν την αναγνώριση αυτού από το βρέφος.

Με αυτό το εφόδιο το βρέφος θα αποσυγχωνευτεί από τη μητέρα του, στη συνέχεια, θα διαφοροποιηθεί από τους άλλους και, τελικά, θα πορευθεί προς την αυτονομία και την εξατομίκευση. Θα θέσει δηλαδή τις βάσεις για την ανάπτυξη της ψυχολογικής ωριμότητάς του, ως ενηλίκου ατόμου.

Η αντίδραση του βρέφους στο άτομο, που το προσεγγίζει, λοιπόν, μπορεί να κυμαίνεται από έντονη ανησυχία ως φανερή ευχαρίστηση. Η διαφοροποίηση αυτή, της συμπεριφοράς του βρέφους, κάνει ορισμένους ψυχολόγους να μιλούν σήμερα για “ανησυχία προς άγνωστα πρόσωπα” (Wariness of strangers) (Sroufe and Waters, 1977, στο Smith and Cowie, 1988, σελ.67), αντί για “φόβο προς ξένα πρόσωπα”.

2.1.3.2 Άγχος αποχωρισμού

Ένα φαινόμενο στενά συνδεδεμένο με το “φόβο προς τα ξένα πρόσωπα” είναι το άγχος του αποχωρισμού, (seperation fear). Το άγχος αυτό σχετίζεται με την προσωρινή απομάκρυνση του βρέφους από το άτομο στο οποίο είναι προσκολλημένο.

Γύρω στον 7-12 μήνα το άγχος αποχωρισμού εμφανίζεται, κορυφώνεται στο 14-20 μήνα και έπειτα σταδιακά μειώνεται. (Mussen et al., 1990, σελ.140. Shaffer, 1993, σελ.424-425).

Το φαινόμενο αυτό που μοιάζει με το “φόβο προς ξένα πρόσωπα” θα μπορούσε συνοπτικά να περιγράψει ως εξής: Το βρέφος διατηρεί μια εσωτερικευμένη εικόνα της μητέρας - τροφού, η μητέρα απομακρύνεται, το βρέφος συγκρίνει το εσωτερικευμένο

πρότυπο με τη νέα εξωτερική εικόνα (απουσία μητέρας ή/και παρουσία ξένου προσώπου), δεν κατανοεί τη γνωστική απόκλιση - ασυμφωνία, αντιδρά με άγχος (Provence and Lipton, 1962, σελ.75-76. Mussen et al., 1990, σελ.140). Όταν το άγχος αυτό πρωτοεμφανίζεται η συνήθης αντίδραση του βρέφους είναι να κλάψει. Αργότερα στην ηλικία των 14-20 μηνών οι αντιδράσεις γίνονται πιο έντονες και το βρέφος πιθανόν να τρέξει, πίσω από τη μητέρα του, να γαντζωθεί επάνω της και όταν πλέον απομακρυνθεί να αρχίσει να κλαίει. (Shaffer, 1993, σελ.424-5. Mussen et al, 1990, σελ.140). Ο Freud υποστηρίζει ότι το βρέφος στα αρχικά στάδια της ανάπτυξής του, δεν καταφέρνει να διακρίνει μεταξύ μόνιμης και προσωρινής απουσίας της μητέρας. Έτσι, όταν χάσει τη μητέρα από τα μάτια του αισθάνεται ότι δεν πρόκειται να την ξαναδεί. (Τσιάντης, 1993, σελ.168). Τέλος, παλαιότερα επικρατούσε η άποψη ότι η ένταση του φόβου προς τα άγνωστα πρόσωπα και της διαμαρτυρίας του βρέφους κατά την αναχώρηση της μητέρας ήταν σημάδια ασφαλούς προσκόλλησης. Οι σύγχρονοι ερευνητές συντείνουν στην άποψη ότι στην πραγματικότητα, μέτρο για την εκτίμηση του είδους προσκόλλησης του βρέφους με τη μητέρα του είναι η ικανότητα της να το ανακουφίσει κατά την επιστροφή της. (Papalia, 1995, σελ.183. Smith and Cowie, 1988, σελ.65. Stern, 1988, σελ.115). Στην πραγματικότητα υποστηρίζεται ότι η ένταση του κλάματος του βρέφους και η διαμαρτυρία του είναι στοιχεία για την ιδιοσυγκρασία του βρέφους περισσότερο, παρά για την ασφαλή ή μη προσκόλληση του. (Davidson and Fox, 1989 στο Papalia, 1995, σελ.183).

2.1.4 Σχέση δεσμού μητέρας-βρέφους με ψυχολογική ωριμότητα

Η σημαντικότητα του παράγοντα προσκόλληση στην ψυχοκοινωνική ωρίμανση του νηπίου είναι εμφανής από τα συμπεράσματα ερευνητών, τα οποία ανέδειξε και παρουσίασε η βιβλιογραφική μελέτη μας στις προηγούμενες ενότητες.

Όπως θα αποδειχθεί στις επόμενες ενότητες, παιδιά με ασφαλή προσκόλληση “ωθούνται” στην εξερεύνηση του περιβάλλοντος και στην ανάπτυξη δεσμών με νέα πρόσωπα, υποστηριζόμενα από τη μητέρα τους και χρησιμοποιώντας αυτήν ως “ασφαλή βάση”.

Τα ασφαλώς προσκολλημένα νήπια διαρκώς δοκιμάζουν τις ικανότητές τους και αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για αναζήτηση νέων ερεθισμάτων, δίδοντας στον εαυτό τους την ευκαιρία να γνωρίσουν τις δυνατότητές τους και να αναπτύξουν νέες, προσαρμοζόμενα σε νέα περιβάλλοντα και διαφορετικές συνθήκες.

Στις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους, τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση, είναι καλοί σύντροφοι στο παιχνίδι και γενικά ευαίσθητα στις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, προϋπόθεση θετική για την ανάπτυξη νέων φιλικών σχέσεων με πρόσωπα εκτός της οικογένειας.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά ενισχύουν το παιδί στην απόκτηση ανεξαρτησίας και αυτονομίας από τους γονείς. Ταυτόχρονα, λειτουργούν ως βάση για τη διαμόρφωση θετικής εκτίμησης της αξίας του εαυτού (αυτο-εκτίμηση).

Επιπλέον, ένας στενός και στοργικός δεσμός με τη μητέρα, που δε θα συνδεθεί στο ασυνείδητο των παιδιών, με έντονα αγχογόνες εμπειρίες αποχωρισμού, θα προετοιμάσει το παιδί, ώστε να χειριστεί με ικανοποιητικό τρόπο επόμενους χωρισμούς (όπως εισαγωγή στο σχολείο, απώλεια αγαπημένων αντικειμένων ή προσώπων, μετακόμιση κλπ.).

Συμπερασματικά, η προσκόλληση λειτουργεί ως αφετηρία για την απόκτηση χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, που θα ενισχύσουν την προσπάθεια του ατόμου να ωριμάσει ψυχολογικά και σταδιακά να αποχωριστεί από την οικογένεια καταγωγής του. Δηλαδή, να αναδειχθεί σε ένα διαφοροποιημένο, εξατομικευμένο, αυτόνομο άτομο που διατηρεί συναισθηματικούς δεσμούς με την οικογένεια καταγωγής του.

Από τις ενότητες που θα ακολουθήσουν θα γίνει καταφανές ότι η προσκόλληση ως ψυχολογική διεργασία προηγείται χρονικά των εμπειριών αποχωρισμού και της ανάπτυξης αυτο-εκτίμησης.

Οι ερευνητές θα συμφωνήσουν ότι ο δεσμός μητέρας - βρέφους και η ποιότητά του θα επηρεάσουν σε κάποιο βαθμό την ένταση των αντιδράσεων και το χειρισμό αυτών κατά τις εμπειρίες

αποχωρισμού και την ανάπτυξη θετικής, περισσότερο ή μη, εκτίμησης του εαυτού.

Ωστόσο, συμπεράσματα όπως αυτά των Harlow (στο Skynner and Cleese, 1989, σελ.156) και Signer et al. (1985, στο Dworetzky, 3rd ed) και Rode et al. (1981) και Grossmann (1981, στο Mussen et al., 1990, σελ.167) και Chess et al., (1982, 1986b, στο Dworetzky, 3rd ed., σελ.355) χωρίς να μειώνουν την επίδραση της προσκόλλησης μητέρας-βρέφους στα επόμενα ψυχοκοινωνικά επιτεύγματα, υποδεικνύουν ότι παρεμβάσεις σε άτομα με ιστορικό κακής ποιότητας δεσμού ή και παντελούς έλλειψης αυτού, μπορούν να μετριάσουν ή και να αντιστρέψουν τις επιπτώσεις τέτοιων δεσμών στα άτομα αυτά.

Με τον τρόπο αυτό, υποκατάστατα της μητέρας (π.χ. θετοί γονείς), συνεδρίες ψυχοθεραπείας, σχέσεις θερμές και στοργικές στα μετέπειτα χρόνια της ζωής του ατόμου, μπορούν να εξασφαλίσουν μία ομαλή και αρμονική ανάπτυξη και συναισθηματική ωρίμανση του ατόμου.

2.2 Πρώιμες Εμπειρίες Αποχωρισμού - Απώλειες

Εισαγωγή

Υποστηρίζεται η άποψη ότι ο δεσμός της μητέρας με το βρέφος κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του αναμένεται να επηρεάσει τις αντιδράσεις του βρέφους κατά τις εμπειρίες αποχωρισμού από τη μητέρα-τροφό, καθώς και τις συνέπειες των εμπειριών αυτών (Bloom - Feshbach and Bloom Feshbach, 1987, σελ.1).

Ο ρόλος των αποχωρισμών στη διαμόρφωση του εσωτερικού κόσμου, που αποτελείται από νοητικές αναπαραστάσεις του εαυτού και του άλλου μέσα από την ταύτιση με τη φιγούρα προσκόλλησης είναι κεντρικός στην πρώιμη παιδική ηλικία, αλλά συνεχίζεται και στη διάρκεια της υπόλοιπης ζωής. (στο ίδιο, σελ.2).

Στην παρούσα ενότητα θα μελετήσουμε βιβλιογραφικά τις πρώιμες εμπειρίες αποχωρισμού (η μητέρα φεύγει από το δωμάτιο και χάνεται από το οπτικό πεδίο του βρέφους για λίγα λεπτά), και την επίδρασή τους σε κατοπινές ανάλογες εμπειρίες, όπως η απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου, αντικειμένου, προσωρινή απομάκρυνση φιλικού ή συγγενικού προσώπου ή ο θάνατος.

2.2.1 Αντιδράσεις βρέφους στις πρώιμες εμπειρίες αποχωρισμού-Αιτιολογία

Η αντίδραση του βρέφους στον αποχωρισμό του από το πρόσωπο προς το οποίο έχει αναπτύξει ισχυρό δεσμό προσκόλλησης, χαρακτηρίζεται από μία σειρά στοιχείων - δυναμικών. Άγχος, θυμός, οργή, λύπη, θρήνος, σύγκρουση αρνητικών συναισθημάτων, που απευθύνονται προς την αγαπημένη φιγούρα, αμυντική αποδέσμευση και κατάθλιψη είναι μερικά από αυτά. (Bloom Feshbach and Bloom Feshbach, 1987, σελ.2. Bowlby, 1973 και Robertson, 1970, στο Bloom Feshbach and Bloom Feshbach, 1987, σελ.26).

Οι παραπάνω αντιδράσεις οφείλονται στην ημιτελή ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών του βρέφους. Ειδικότερα, κατά τη βρεφική ηλικία δεν έχει ακόμη εδραιωθεί η ικανότητα να διατηρείται σταθερή η εσωτερική αναπαράσταση της εικόνας των προσώπων, που απουσιάζουν.

Το νεογέννητο, που βλέπει τη μητέρα του να απομακρύνεται και, τέλος, να χάνεται από το οπτικό πεδίο για λίγα λεπτά, δεν είναι σε θέση να διακρίνει μεταξύ προσωρινής και μόνιμης απουσίας.

Δηλαδή, το βρέφος πιστεύει ότι η μητέρα του δε θα επιστρέψει ξανά, καθώς ότι δεν είναι ορατό είναι και ανύπαρκτο.

Αργότερα, ωστόσο, γύρω στον 3ο μήνα - αν όχι νωρίτερα - το βρέφος διαμορφώνει το σχήμα των αντικειμένων και των προσώπων

του περιβάλλοντός του. «Αυτή η εσωτερική “εικόνα” το κάνει να περιμένει τι θα δει, θα ακούσει, θα μυρίσει» (Stern, 1988, σελ.76-77).

Ωστόσο, ακόμα το βρέφος δεν είναι σε θέση να μπορεί να διατηρεί την εικόνα αυτή σταθερή για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Η ικανότητα αυτή κατακτάται αργότερα και ονομάζεται “μονιμότητα του αντικειμένου”.

Σταδιακά, τους επόμενους μήνες η γνωστική ωρίμανση του βρέφους θα το βοηθήσει, αρχικά, να εσωτερικεύσει την εικόνα των προσώπων, που το φροντίζουν. (14ος - 20ος μήνας). (Mussen et al., 1990, σελ.140). Έτσι το βρέφος διατηρεί το εσωτερικευμένο πρότυπο και το συγκρίνει με την εξωτερική εικόνα.

Αν το πρόσωπο, που έχει εσωτερικευτεί, είναι παρόν τότε δεν υπάρχει ασυμφωνία - απόκλιση εικόνων (γνωστική). Αν το πρόσωπο εξαφανιστεί από το οπτικό πεδίο του βρέφους, τότε υπάρχει ασυμφωνία (εσωτερικώς το πρόσωπο υπάρχει, εξωτερικώς δεν υπάρχει). Το βρέφος αδυνατεί στο στάδιο αυτό να κατανοήσει την ασυμφωνία, αναστατώνεται και αντιδρά στον αποχωρισμό (στο ίδιο, σελ.140. Provence and Lipton, 1978, σελ.75-76).

Η αντίδραση του βρέφους στον αποχωρισμό, κατά τα αρχικά στάδια ανάπτυξης της προσκόλλησης, φαίνεται ότι έχει δύο διαστάσεις.

Από τη μία μεριά υποστηρίζεται ότι το βρέφος συνδέει την απουσία της μητέρας με δυσάρεστες καταστάσεις (π.χ. πείνα, βρεγμένες πάνες). Η άποψη αυτή αποτελεί και τη συμπεριφοριστική θεώρηση για την ερμηνεία της προσκόλλησης (στο Παρασκευόπουλος, 1983, σελ.205. Shaffer, 1993, σελ.426).

Άλλοι ερευνητές συσχετίζουν τις αντιδράσεις του βρέφους στον αποχωρισμό με το φόβο, που του δημιουργείται, ότι κάτι κακό θα συμβεί στη μητέρα του όταν αυτή απουσιάζει.

Οι ίδιοι ερευνητές δέχονται μεν τη σύνδεση της απουσίας της μητέρας με δυσάρεστες καταστάσεις για το βρέφος, αλλά ονομάζουν το φαινόμενο αυτό φοβική αντίδραση λόγω των περιστάσεων (conditioned fear reaction) (Mussen et al., 1990, σελ.140).

2.2.2 Στάδια αποχωρισμού - εξατομίκευσης κατά Mahler

Η Mahler και οι συνεργάτες της (1975) ασχολήθηκαν και αυτοί με την εξατομίκευση - διαφοροποίηση του βρέφους από τη μητέρα του. Προσπάθησαν, λοιπόν, να περιγράψουν την πορεία της εξατομίκευσης, τμηματοποιώντας σε 4 στάδια την πορεία από τη γέννηση ως τη στιγμή που το παιδί αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως “ξέχωρο”, της μητέρας του, άτομο.

2.2.2.1 Α' στάδιο: Διαφοροποίηση (differentiation)

Περίπου κατά τον 4-5 μήνα της ζωής του βρέφους, στην κορύφωση της έντασης της συμβιωτικής σχέσης, το χαμόγελο του βρέφους προς επιλεγμένα πρόσωπα αποτελεί την έναρξη μιας σειράς συμπεριφορικών φαινομένων, προδρόμων του Α σταδίου.

Το βρέφος αρχίζει να εξερευνά το περιβάλλον (6ος μήνας). Τραβά τα μαλλιά της μητέρας του, τα αυτιά και τη μύτη της, βάζει φαί στο στόμα της, σπρώχνει το σώμα του μακριά από της μητέρας του, για να τη δει από καλύτερη οπτική γωνία, κ.α. Εμφανή, πλέον, είναι τα σημάδια της έναρξης της διαφοροποίησης.

Η ικανότητα του βρέφους να ξεχωρίζει τι είναι “μαμά” και τι είναι “όχι μαμά” είναι παρούσα κατά τον τελευταίο μήνα του σταδίου αυτού. (Mahler, 1975).

2.2.2.2 Β' στάδιο: Πρακτική Εφαρμογή (Practicing)

Η αρχή του σταδίου αυτού είναι περίπου στον 7ο μήνα ζωής και η λήξη κατά τον 15ο-18ο μήνα.

Οι πρώτες προσπάθειες εξερεύνησης του περιβάλλοντος αποτελούν το βασικό χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς του βρέφους, ταυτοχρόνως, το βρέφος ζητά ενίσχυση και ενθάρρυνση από τη μητέρα του. Η ομιλία, η βάδιση και η αλληλεπίδραση με τρίτα πρόσωπα αναπτύσσονται ταχύτατα.

Το βρέφος αποκτά μία πρώιμη εικόνα εαυτού, εκτιμώντας το αποτέλεσμα των πρώιμων προσπαθειών του για εξερεύνηση του περιβάλλοντος και για την ανάπτυξη λόγου.

Βρέφη που ένιωσαν σιγουριά, ενίσχυση, κατανόηση των αναγκών τους, αισθάνονται ασφάλεια μετά τον καταιγισμό από ερεθίσματα που δέχονται σε κάθε προσπάθεια εξερεύνησης.

Συναισθήματα σαν κι αυτά θα ενισχύσουν τους μηχανισμούς προσαρμογής του παιδιού σε αλλαγές συνθηκών, είτε αυτές είναι επιθυμητές είτε μη. (Mahler, 1975. Τζόνσον-Τουρνά, 1993, διδακτικές σημειώσεις Β' εξαμήνου).

2.2.2.3 Γ' στάδιο: Προσέγγιση (rapprochement)

Περίπου κοντά στον 15ο-18ο μήνα έως και τον 30ο-36ο μήνα το βρέφος αναγνωρίζει την ταυτότητά του ως προς το φύλο (gender identity).

Το νήπιο τώρα εσωτερικεύει την εικόνα της μητέρας του και τη σχέση που έχει μαζί της. Παράλληλα, η ήδη κεκτημένη αίσθηση του εαυτού, βοηθά το βρέφος να νοιώσει τα συναισθήματά του και να τα διαχωρίσει από αυτά των άλλων.

Η εσωτερικευμένη στοργική σχέση με τη φιγούρα προσκόλλησης ενισχύει την εκδήλωση ενσυναισθηματικών συναισθημάτων, καθώς το παιδί αναπτύσσεται. (Mahler, 1975. Τζονσον-Τουρνά, 1993, διδακτικές σημειώσεις Β' εξαμήνου).

2.2.2.4 Δ' στάδιο: Σταθεροποίηση της αυτονομίας και έναρξη της συναισθηματικής μονιμότητας του αντικειμένου (Consolidation of individuality and the beginnings of emotional object constancy)

Κατά το στάδιο αυτό (30ο-36ο μήνα κι έπειτα) είναι εμφανή τα σημάδια της ανάπτυξης του Εγώ. Οι γονεϊκές απαιτήσεις αρχίζουν να εσωτερικεύονται και έτσι ξεκινά ο σχηματισμός του υπερεγώ.

Η αρχή της μονιμότητας του αντικειμένου βοηθά το παιδί να εσωτερικεύσει και να διατηρήσει σταθερή την εικόνα της μητέρας του, ικανότητα που επιτρέπει στο παιδί να λειτουργεί πιο αυτόνομα. (Mahler, 1975, Bloom - Feshbach και Bloom - Feshbach, 1987, σελ.9).

Ο Bell (1970) κατάφερε να αποδείξει με πειράματα εργαστηρίου, ότι βρέφη με αρμονικές σχέσεις με τη μητέρα τους αναπτύσσουν, καταρχήν, “μονιμότητα του προσώπου” και έπειτα τη

“μονιμότητα αντικειμένου”. Το αντίστροφο φαίνεται να ισχύει για τις περιπτώσεις βρεφών με μη αρμονικές (κατά τον Bell) σχέσεις με τη μητέρα (στο Mahler, 1975, σελ.111).

Το νήπιο τώρα εμφανίζει σαφέστατα σημάδια, ότι επιθυμεί τον αποχωρισμό του από τη μητέρα του, αν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές. Στην πράξη, όταν είναι απορροφημένο στο παιχνίδι του, παραμένει στο δωμάτιο, όπου παίζει, ακόμα κι αν η μητέρα απομακρυνθεί ή και αλλάξει δωμάτιο.

Μερικές από τις αντιδράσεις του νηπίου διακρίνονται από έναν, ήπιας ή μέτριας μορφής, αρνητισμό - στοιχείο απαραίτητο για την ανάπτυξη της αίσθησης εαυτού.

Η Mahler αναφέρει ότι περίπου γύρω στον 20ο-22ο μήνα έως τον 30ο-36ο μήνα, η ανάπτυξη της διαφοροποίησης του εγώ, από άλλα μη-εγώ, είναι εξαιρετικά ταχύτατη. (Escalona, 1968 στο Mahler, 1975, σελ.117).

Η λήξη της περιόδου της αρχικής-φυσιολογικής συμβιωτικής σχέσης βρέφους - μητέρας/τροφού δίδει έτσι τη θέση της στην περίοδο της ανάπτυξης της αυτονομίας. Εξαιρετικής σπουδαιότητας φαίνεται ότι παραμένει, κατά τη Mahler το ζήτημα, πόσο καλά θα συγχρονιστεί η μητέρα με τις ανάγκες του βρέφους για αυτονομία.

Η Mahler αναφέρει ότι, λίγο πριν τις προσπάθειες αυτονομίας, βρέφη που θα αισθανθούν σιγουριά και υποστήριξη θα αναπτύξουν μια φυσιολογική αίσθηση παντοδυναμίας. Ο Skynner

(1989) σε αυτή την αίσθηση αναφέρεται, όταν χρησιμοποιεί τη φράση “είμαι Θεός και μη μου το χαλάτε” (σελ.82).

Αντιθέτως, βρέφη που αισθάνθηκαν αβοήθητοτητα, ανικανότητα, ανασφάλεια καθώς “αφέθηκαν” από τη μητέρα-τροφό να αυτονομηθούν, πριν αυτά αισθανθούν την ανάγκη για κάτι τέτοιο, δεν αναπτύσσουν την αίσθηση παντοδυναμίας του εαυτού, αλλά συνδέουν αυτήν την αίσθηση με το πρόσωπο των γονέων. Έτσι, εξαρτώνται πλήρως από αυτούς και τις επιθυμίες τους.

Τέτοια είναι τα βρέφη, που συχνά περίπου στον 3ο χρόνο της ζωής τους, θα χωρίσουν τον κόσμο σε “καλό” και “κακό”, η φιγούρα προσκόλλησης είναι πάντοτε απογοητευτική για αυτά και η αυτοεκτίμηση τους επισφαλής. (στο Mahler, 1975).

Η επιτυχής συμπλήρωση των σταδίων των πρώιμων αποχωρισμών, δίδει την ευκαιρία στο βρέφος να αποκτήσει αίσθηση του εαυτού του, διαφορετικού από τα πρόσωπα που το φροντίζουν. Επιπλέον, ενισχύει την ικανότητα του παιδιού αρχικώς, και ενηλίκου αργότερα, να αντιμετωπίζει επαρκώς περαιτέρω εμπειρίες αποχωρισμού.

Κατά τα επόμενα χρόνια, το παιδί θα βιώσει νέους αποχωρισμούς εκ των περιστάσεων, όπως εισαγωγή κάποιου μέλους της οικογένειας στο νοσοκομείο, εισαγωγή του παιδιού ή κάποιου αδελφού στο σχολείο, διακοπές, απώλεια κατοικίδιου ζώου, θάνατος συγγενικών και φιλικών προσώπων κ.α.

Οι Blos (1967), Behrends and Blatt (1985) και Weiss (1982) βασισμένοι στη θεωρία της Mahler για την εξατομίκευση, υποστηρίζουν ότι η διαδικασία αποχωρισμός-εξατομίκευση και οι μηχανισμοί, που συνδέονται με αυτή, συνεχίζονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου (Bloom - Feshbach and Bloom - Feshbach, 1987, σελ.16-18).

2.2.3 Σχέση εμπειριών αποχωρισμού και ψυχολογικής ωριμότητας

Το ερευνητικό μας ενδιαφέρον επικεντρώνεται στην απομάκρυνση του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής του, που αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για την απόκτηση ψυχολογικής ωριμότητας.

Οι Bloom - Feshbach και Bloom - Feshbach (1987) υποστηρίζουν, ότι οι αντιδράσεις στους αποχωρισμούς και η ένταση αυτών είναι στενά συνδεδεμένες με τα πρώτα χρόνια ζωής του ατόμου. Αυτή η ψυχολογική κληρονομιά των πρώτων χρόνων διαμορφώνει τον τρόπο, με τον οποίο το άτομο αντιδρά σε αποχωρισμούς και απώλειες στα επόμενα χρόνια (σελ.2).

Οι ίδιοι υποστηρίζουν, ότι ο τρόπος αντίδρασης στον αποχωρισμό είναι βασικός για την οργάνωση ολόκληρης της δομής της προσωπικότητας. Ακόμα και ψυχολογικά φαινόμενα όπως στάσεις, εικόνες και όνειρα γίνονται οικείες φιγούρες προσκόλλησης και προκαλούν αντιδράσεις αποχωρισμού, άμεσα ή έμμεσα, μπροστά σε μία απειλή απώλειάς τους. (σελ.2).

Με βάση τα παραπάνω, ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αποχωρίζεται από τον πρώτο σημαντικό δεσμό της ζωής του (από το άτομο στο οποίο έχει προσκολληθεί) αναμένεται να επηρεάσει τις σχέσεις του με νέα πρόσωπα, την ανάληψη νέων ρόλων και την εγκατάλειψη παλαιών (π.χ. ο έφηβος, που ενηλικιώνεται), την

ευελιξία του σχετικά με την αλλαγή μη λειτουργικών στάσεων και απόψεων (προκαταλήψεις) και την υιοθέτηση νέων καθώς και την προσαρμογή του σε νέες εμπειρίες και μεταβαλλόμενες καταστάσεις.

Παρομοίως, ο ίδιος ο αρχικός αποχωρισμός από την πρώτη φιγούρα προσκόλλησης θα λειτουργήσει ως πρότυπο για τον τρόπο με τον οποίο το άτομο θα απομακρυνθεί από την οικογένεια καταγωγής του, διατηρώντας στενό συναισθηματικό δεσμό με αυτή.

Η δημιουργία σχέσεων με νέα πρόσωπα, πέραν της οικογένειας, η προσαρμογή, η ευελιξία και η απομάκρυνση από την οικογένεια καταγωγής, όπως εννοούνται παραπάνω είναι στοιχεία της προσωπικότητας ενός ατόμου, που διαθέτει τις κατάλληλες βάσεις για να προχωρήσει στη κατάκτηση ενός υψηλού επιπέδου ψυχολογικής ωριμότητας.

2.3 Αυτοεκτίμηση (Α/Ε) του παιδιού

Εισαγωγή

Η ανασκόπηση πληθώρας μελετών, σχετικών με την αυτοεκτίμηση, την ανέδειξε ως παράγοντα καθοριστικό για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου. Ο Mashlow (1970), στον πίνακα κατάταξης των αναγκών του ατόμου, έθεσε την ανάγκη για υψηλή εκτίμηση της αξίας του εαυτού τέταρτη, μετά τις φυσιολογικές ανάγκες και την ανάγκη για ασφάλεια και αγάπη (στο Napoli et al, 1982, σελ.63).

Η ιδέα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις ικανότητές του, φαίνεται να λειτουργεί ως σταθερά για την πρόγνωση της σχέσης του προς τους άλλους και τον εαυτό του, την προσαρμογή του σε τομείς της ζωής του, όπως εργασία και οικογένεια.

Η αυτοεκτίμηση, σε γενικές γραμμές, περιγράφεται ως μία επεξεργασία αντικειμενικών πληροφοριών για τον εαυτό και υποκειμενικών εκτιμήσεων των πληροφοριών αυτών. (Malmquist, 1978, σελ.2).

Η παραπάνω διαδικασία αποδεικνύεται διαρκής - από τη γέννηση ως το θάνατο.

Το προϊόν της αξιολόγησης του ατόμου για τον εαυτό του και τους άλλους θα καθορίσει την εξατομίκευση του από την οικογένεια

καταγωγής, την αυτάρκειά του ως κοινωνικού όντος, την προσαρμογή του σε αλλαγές, που θα σημειωθούν κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Δηλαδή, με έναν όρο, το επίπεδο ψυχολογικής ωριμότητάς του.

2.3.1 Μέρη Εαυτού - Έννοια Αυτοεκτίμησης

Το βρέφος, από τη στιγμή που αποκτά ολοκληρωμένη εικόνα του εαυτού του ως ξεχωριστής οντότητας (λήξη συμβιωτικής σχέσης βρέφους - μητέρας), αποκτά μία υποτυπώδη ικανότητα να αξιολογεί τον εαυτό του.

Όταν η δεξιότητα να εκτιμά τις ικανότητές του, ως ατόμου, λαμβάνει μία πιο ολοκληρωμένη μορφή, τότε το άτομο μπαίνει σε μια διαδικασία αξιολόγησης του τι είναι και τι θα ήθελε να είναι.

Αρχικά, το νεαρό άτομο αποκτά μία εικόνα των ικανοτήτων και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς του (αυτο-αντίληψη). Οι ικανότητες και τα χαρακτηριστικά εκτιμώνται από πληθώρα πληροφοριών, που το άτομο συγκεντρώνει για τον εαυτό του. Το κύριο χαρακτηριστικό των πληροφοριών αυτών είναι ότι είναι αντικειμενικές. (Malmquist, 1978, σελ.2).

Στη βιβλιογραφία η αυτο-αντίληψη, αυτο-εικόνα, αναφέρονται ως “πραγματικός εαυτός” (στο ίδιο, σελ.2. Napolí et al., 1982, σελ.91. Derlega and Janda, 1981, σελ.67).

Η έννοια της αυτο-αντίληψης, αυτο-εικόνας, διαφοροποιείται από την έννοια του “ιδανικού εαυτού” (ideal self). Ο ιδανικός εαυτός αποτελεί το σύνολο των χαρακτηριστικών, που το άτομο θα έπρεπε, θα μπορούσε ή θα ήθελε να διαθέτει (Malmquist, 1978,

σελ.2. Middlebrook, 1974, σελ.63. Napolì et al., 1982, σελ.91. Baron and Byrne, 1974, σελ.126).

Με άλλα λόγια ο ιδανικός εαυτός είναι η τέλεια εικόνα εαυτού, όπως αυτή ορίζεται από το κάθε άτομο (Napolì et al., 1982, σελ.91. Derlega and Janda, 1981, σελ.67).

Το άτομο όταν αποκτά τις δύο εικόνες εαυτού - πραγματικού και ιδανικού - μπαίνει αναπόφευκτα σε μία συνεχή διαδικασία σύγκρισης αυτών των εικόνων. Οι δύο εικόνες δέχονται αλληπάλληλες αλλαγές, επηρεαζόμενες από τις αλλαγές στις πληροφορίες, όπου βασίζεται και η διαμόρφωσή τους. (Malmquist, 1978, σελ.2).

Η απόκλιση μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού γεννά την έννοια της αυτο-εκτίμησης (στο ίδιο, σελ.2. Napolì et al., 1982, σελ.110).

Επομένως, το άτομο εκτιμά θετικά τον εαυτό του, όταν η απόκλιση είναι μικρή, και αρνητικά, όταν είναι μεγάλη (Malmquist, 1978, σελ.2. Baron and Byrne, 1974, σελ.499). Σε ιδανικές συνθήκες η αυτο-εκτίμηση είναι μέγιστη όταν υπάρχει ταύτιση ιδανικού και πραγματικού εαυτού (Malmquist, 1978, σελ.2).

Οι Baron και Byrne αναφέρονται και στον “πρέποντα εαυτό” (ought self), δηλαδή, τι θα έπρεπε στα μάτια των άλλων το άτομο να είναι (Baron and Byrne, 1974, σελ.126).

Ο Rorenberg προσθέτει τον “προβαλλόμενο εαυτό” (presenting self), τον εαυτό που το άτομο θέλει οι άλλοι να νομίζουν ότι είναι (Albon, 1983, σελ.133).

Τα πρόσθετα αυτά μέρη εαυτού (presenting και ought self), κατά τους εισηγητές τους, αναμιγνύονται στη διαδικασία σύγκρισης ιδανικού - πραγματικού εαυτού και, έτσι, επηρεάζουν το αποτέλεσμα δηλαδή, το βαθμό αυτοεκτίμησης (Albon, 1983, σελ.133).

2.3.2 Πώς σχηματίζεται

Από τη βρεφική ως την παιδική ηλικία, μέσα από μία σειρά εξελικτικών σταδίων, το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως διάφορο των άλλων, αποκτά επίγνωση του εαυτού, εκτιμά το “εγώ” του και τελικά, αποκτά ολοκληρωμένη εικόνα του ώριμου “εγώ” του.

Η παραπάνω εξελικτική πορεία, βασίζεται σε κοινωνικές εμπειρίες του ατόμου (Malmquist, 1978, σελ.16) όπως ανταμοιβή-τιμωρία, κίνητρα - απαγορεύσεις, προσδοκίες-δυνατότητες, συγκρούσεις και καθηλώσεις κ.α. (Mc Candless, 1967, σελ.254).

Μία ομάδα κοινωνικών ψυχολόγων (Cooley, 1902, και Mead, 1934, κ.α.), που αυτοαποκαλούνται “θεωρητικοί της συμβολικής αλληλεπίδρασης” (symbolic interactionists), θεωρούν ότι το άτομο αποκτά την ιδέα για το ποιος είναι βασιζόμενο στην συμπεριφορά και στην εικόνα, που έχουν οι άλλοι γι’αυτό. Η θεωρία αυτή ονομάστηκε “θεωρία του αυτο-καθρεφτιζόμενου εαυτού” (Looking glass self) (Malmquist, 1978, σελ.16-17).

Ο C. P. Malmquist υποστηρίζει ότι, καθώς το βρέφος γίνεται παιδί, τα επόμενα εξελικτικά στάδια “υποχρεώνουν” το παιδί να διευρύνει το σύνολο των δυνατοτήτων του και τις εκτιμήσεις του για αυτές (σελ. 3. Meddlebrook, 1974, σελ.65).

Παραδειγματικά ο Malmquist αναφέρεται σε αυτοεκτίμηση σχετική με σχολείο, φίλους και γνωστούς, οικογένεια, εικόνα του σώματος. Ως πιο ολιστική μορφή αυτο-εκτίμησης αναφέρει το global self esteem, που αποτελεί το σύνολο των επιμέρους αυτών περιοχών αυτο-εκτίμησης (Malmquist, 1978, σελ.3).

Στις ενότητες, που θα ακολουθήσουν, θα εξετάσουμε τους τομείς οικογένεια, φίλοι, σχολείο και εικόνα σώματος καθώς αναφέρονται στην ηλικία των 0-6 ετών που αποτελεί την ομάδα-στόχο αυτής της μελέτης.

2.3.3. Παράγοντες που επηρέαζαν την αυτο-εκτίμηση του παιδιού

Η βιβλιογραφική ανασκόπησή μας ανέδειξε μία σειρά παραγόντων, που συστηματικά εμφανίζονται να συνδέονται με την διαμόρφωση και επόμενες αλλαγές της αυτο-εκτίμησης του ατόμου.

Ο Rogers αναφέρει ότι πολύ νωρίς, κατά τη βρεφική ηλικία, τα παιδιά αρχίζουν να αντιλαμβάνονται αν οι άλλοι τα συμπαθούν ή όχι.

Άτομα, από διαφορετικά περιβάλλοντα, που έρχονται σε επαφή με το παιδί, κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, μπορούν με τη στάση τους (λεκτική συμπεριφορά και μη) να επηρεάσουν την αυτο-εκτίμηση του παιδιού (στο Derlega and Janda, 1981, σελ.68).

2.3.3.1 Στάση γονέων

Πρώτος και κυριότερος παράγοντας, που επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, είναι οι γονείς. Λόγω των ειδικών συνθηκών (πρώτοι που έρχονται σε επαφή με το παιδί, πολλές ώρες αλληλεπίδρασης με αυτό, σημαντικά πρόσωπα για το παιδί κλπ.), οι γονείς αναμφισβήτητα επηρεάζουν, αν όχι καθορίζουν, την αρχική διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης (Albon et al, 1983, σελ.136. Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό, Τόμος 2ος, σελ.891).

Διάφορες συμπεριφορές των γονέων προς το παιδί παρουσιάζονται να σχετίζονται με το βαθμό αυτοεκτίμησης, που αυτό θα αποκτήσει. Κατανόηση για τις ανάγκες του παιδιού (Naroli et al., 1982, σελ.97), αποδοχή (Middlebrook, 1974, σελ.81. Schroeder, 1992, σελ.214. Mussen et al., 1979, σελ.344), θερμή (Flanagan, 1996, σελ.91. Sroufe et al., 1988, σελ.4. Schroeder, 1992, σελ.271), υποστήριξη (Mussen et al., 1979, σελ.344), και προσφορά επαίνου στο παιδί (Albon et al, 1983, σελ.136), ενδιαφέρον (Bednar and Peterson, 1995, σελ.388, Flanagan, 1996, σελ.91) και διαθεσιμότητα των γονέων (Schroeder, 1992, σελ.270), συγκεκριμένα όρια και αξίες μέσα στην οικογένεια (στο ίδιο, σελ.214, Middlebrook, 1974, σελ.82, Albon et al, 1983, σελ.127) θα μπορούσαν να αποτελέσουν συμπεριφορές ενισχυτικές της θετικής αυτοεκτίμησης.

Σε έρευνες βρέθηκε ότι υψηλή αυτοεκτίμηση των γονέων εμφανίζεται συστηματικά με υψηλή αυτοεκτίμηση στα παιδιά τους (Middlebrook, 1974, σελ.82. Bednar and Peterson 1995, σελ.355).

Αντιστοίχως, ο Coopersmith βρήκε ότι γονείς με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνδέονται με παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση (Malmquist, 1978, σελ.69).

Άλλες μελέτες σε αγόρια, έδειξαν ότι: αυτοπεποίθηση, υψηλή συναισθηματική σταθερότητα, αυτάρκεια, ευελιξία χαρακτήρος και αποτελεσματικές μέθοδοι διαπαιδαγώγησης των γονέων σχετίζονται με παιδιά, που κατά την προ-εφηβική ηλικία τους είχαν υψηλή αυτοεκτίμηση (Mussen et al., 1979, σελ.344).

Γονείς που βοηθούν τα παιδιά τους να αντιμετωπίσουν τα επιτεύγματα και τις αποτυχίες τους, με μέτρο και ρεαλισμό και ενισχύουν την αυτοαποδοχή των παιδιών περισσότερο από ότι την αποδοχή από τους άλλους, δημιουργούν προσφορές συνθήκες για την ανάπτυξη μιας υγιούς και υψηλής αυτοεκτίμησης στα παιδιά τους (Bednar and Peterson, 1995, σελ.346-354. Albon et al, 1983, σελ.128).

Οι R.Bednar και S.Peterson θεωρούν άμεσα συνδεδεμένες με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης τρεις διαστάσεις της συμπεριφοράς των γονέων: θέρμη, προσδοκίες (ανάλογες με την ηλικία των παιδιών) και σεβασμό προς την ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού (1995., σελ.358-362).

Ο F.Givelber αναγνωρίζει πέντε σημαντικές στάσεις γονέων σχετικών με την εξέλιξη της αυτοεκτίμησης.

- “αρκετά καλή μητέρα” του Winnicott
- σαφής διαχωρισμός των αναγκών του παιδιού από αυτές των γονέων.
- Χειρισμός-έλεγχος του άγχους (ο γονιός να διδάξει στο παιδί ότι το άγχος μπορεί να ελεγχθεί)
- κατανόηση των συναισθημάτων του παιδιού και θετική ανταπόκριση στις επιτυχίες του
- προώθηση μίας ρεαλιστικής αίσθησης εαυτού στο παιδί (Albon et al, 1983, σελ.163-4).

Η Ν. Cotton τονίζει τη σπουδαιότητα της επίδρασης των γονέων στην αυτοεκτίμηση του παιδιού. Υποστηρίζει, χαρακτηριστικά, ότι η συναισθηματική σχέση με τους γονείς είναι αυτή, που ενισχύει την εμφάνιση υψηλής αυτοεκτίμησης στο παιδί. Έλλειψη υποστήριξης από τους “σημαντικούς” γονείς, οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση ακόμα και όταν το παιδί είναι αρκετά ικανό, αποδεκτό και από τους συνομήλικους ή δέχεται επαίνους από τους καθηγητές (Middlebrook, 1974, σελ.79. Albon et al, 1983, σελ.136).

2.3.3.2 Συνομήλικοι

Ενώ οι άγνωστοι και οι μη σημαντικοί γνωστοί μπορεί να έχουν μικρή επίδραση στην αυτοεκτίμηση του παιδιού, κοντινοί φίλοι, αξιοσέβαστοι δάσκαλοι και σημαντικοί άλλοι μπορούν να διαμορφώσουν την ιδέα για το “ποιοι είμαστε” (Baron and Byrne, 1991, σελ.123. Napoli et al., 1982, σελ.97).

Οι συνομήλικοι και οι φίλοι του παιδιού επιδρούν άμεσα στα συναισθήματα, που έχει το παιδί για τον εαυτό και την προσωπική του αξία. Όταν οι ανάγκες του παιδιού, ως κοινωνικού όντος, καλύπτονται τότε αυτό θα αισθανθεί ικανοποίηση για αυτή την πλευρά του εαυτού του (Malmquist, 1978, σελ.3).

Οι φιλίες βοηθούν στην κοινωνικοποίηση των παιδιών, μέσω της θετικής επίδρασης, που έχουν οι επιτυχημένες φιλικές σχέσεις στην αυτοεκτίμηση του παιδιού. Επίσης, παρέχουν το πλαίσιο

μάθησης της πρέπουσας αυτοεικόνας την οποία το παιδί προβάλλει σε κοινωνικές περιστάσεις (Schroeder, 1992, σελ.283).

Ο Rosenberg (1979) με έρευνές του απέδειξε, ότι η αυτοεκτίμηση είναι χαμηλή ή πιέζεται προς συρρίκνωση, όταν ένα παιδί συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους, μέσα σε ένα ανομοιογενές (κοινωνικό) περιβάλλον. Για παράδειγμα, ένα μαύρο παιδί σε ένα νηπιαγωγείο με λευκά νήπια, ένα καθολικό παιδί σε μία γειτονιά μη καθολικών κλπ. (Albon et al, 1983, σελ.136).

2.3.3.3 Σχολείο και δάσκαλοι

Το παιδί αναλαμβάνοντας το ρόλο του μαθητή, αρχίζει να αξιολογεί τον εαυτό του και σε αυτόν τον τομέα (Albon et al, 1983, σελ.136).

Δεν πρόκειται απλά για μία εκτίμηση ακαδημαϊκής επιτυχίας του τύπου “είμαι μαθητής του Α”. Ο μαθητής αξιολογεί τον εαυτό του και αποφασίζει αν είναι “αρκετά καλός” (Malmquist, 1978, σελ.3).

Αν το παιδί συναντά τα standards για ακαδημαϊκή επιτυχία και φυσικά αυτά, που έχουν τεθεί από την οικογένεια, τους φίλους και τους δασκάλους, τότε η αυτοεκτίμηση του θα είναι θετική (στο ίδιο, σελ.3).

Ένας δάσκαλος, που βοηθά το παιδί να εκτιμά θετικά τον εαυτό του, είναι εκείνος, που δεν χάνει την επαφή με τις ανάγκες

του παιδιού, που αντιμετωπίζει κάθε παιδί ως σημαντικό (Naroli et al., 1982, σελ.100).

Με τον ίδιο τρόπο ο δάσκαλος δε χρησιμοποιεί μόνο τα επιτεύγματα και την καλή συμπεριφορά του παιδιού, ως αφορμές για επαίνους, αλλά η γενικότερη συμπεριφορά του προς τα παιδιά είναι ενισχυτική της αυτοεκτίμησης των παιδιών (στο ίδιο, σελ.100).

Έχει βρεθεί, ότι συχνά ο δάσκαλος μεταφέρει τις κρίσεις του, για το ποιος μαθητής είναι καλός και ποιος όχι, με μη λεκτικούς τρόπους και συχνά με ασυνείδητους. Έτσι, οι κακοί μαθητές μπορεί να τοποθετηθούν στο ίδιο θρανίο, να μην αποτελούν το επίκεντρο της προσοχής του δασκάλου, να αποσπούν άσχημα σχόλια για την επίδοσή τους από το δάσκαλο ή άλλους μαθητές κ.α. (Derlega and Janda, 1981, σελ.72-73).

Είναι, ωστόσο, εξαιρετικά σημαντικό να τονιστεί, ότι οι ακαδημαϊκές αποτυχίες και η συμπεριφορά του δασκάλου, και των υπολοίπων παιδιών στην τάξη, προς ένα “κακό μαθητή”, δεν έχουν τις ίδιες επιδράσεις σε άτομα με διαφορετικού βαθμού αυτοεκτίμηση.

Εν κατακλείδι, υποστηρίζεται, ότι υψηλού βαθμού αυτοεκτίμηση φαίνεται, ότι “προστατεύει” τον “κακό μαθητή” από συμπεριφορές άλλων, που μειώνουν την αξία του εαυτού του, ενώ αντίθετα η χαμηλή αυτο-εκτίμηση φαίνεται να ενισχύει τον αντίκτυπο αρνητικών σχολίων και συμπεριφορών, σχετικών με την

κακή ακαδημαϊκή απόδοση ενός μαθητή (Derlega and Janda, 1981, σελ.72-73).

Με βάση την παραπάνω υπόθεση, μία σειρά ερευνών κατάφερε να αποδείξει, ότι παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν υψηλές επιδόσεις, ως μαθητές, ενώ άλλα με χαμηλή εκτίμηση εαυτού έχουν συχνότερες αποτυχίες (στο ίδιο, σελ.80).

Ο Dweck βρήκε ότι μαθητές με χαμηλή εικόνα για την αξία του εαυτού τους, και ιστορικό αποτυχιών στο σχολείο, τείνουν να πιστεύουν, ότι είναι πέραν των ικανοτήτων τους η επιτυχία σε κάποιες δοκιμασίες.

Επεκτείνοντας το συμπέρασμά του αυτό, συνιστά την τροποποίηση του μηχανισμού χειρισμού των αποτυχιών, ως το μέσο για την εξάλειψη αυτής της στάσης έναντι του εαυτού και των ικανοτήτων του παιδιού με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Άλλοι, όπως ο Glasser πιστεύουν, πως η αλλαγή στη στάση των ατόμων με χαμηλή αυτο-εκτίμηση θα επέλθει, αν δοθούν στα άτομα αυτά νέες ευκαιρίες για επιτυχία. Δηλαδή, οι απαιτήσεις των δοκιμασιών να προσαρμοστούν σε χαμηλότερα επίπεδα και να αυξάνονται σταδιακά και σε συμμετρία με τις επιτυχίες του ατόμου και την αύξηση της αυτο-εκτίμησής του (στο ίδιο, σελ.82-83).

Η κεντρική ιδέα φαίνεται πως είναι η ακόλουθη: παιδιά, που κατά την εισαγωγή στο σχολείο, έχουν αναπτύξει θετική εικόνα εαυτού, αναμένεται να έχουν περισσότερες επιτυχίες και να ενισχύσουν έτσι την εικόνα αυτή. Το αντίστροφο είναι γεγονός για

παιδιά με χαμηλή αυτο-εκτίμηση. Ωστόσο, η στάση του δασκάλου, και του σχολικού περιβάλλοντος ευρύτερα, μπορεί να επιδράσουν, με τη σειρά τους, και να ενισχύσουν ή να μειώσουν την αυτοεκτίμηση ενός παιδιού, τουλάχιστον ως μαθητή, αν όχι ως ατόμου γενικότερα.

2.3.3.4 Εικόνα σώματος

Μία ακόμα σημαντική συνιστώσα, για την ανάπτυξη αυτοεικόνας και αυτοαντίληψης, είναι η εικόνα που έχει το παιδί για το σώμα του. Η εικόνα αυτή γίνεται πιο ξεκάθαρη και πιο σταθερή, καθώς το παιδί κερδίζει έλεγχο και επεκτείνει τις αισθησιοκινητικές του εμπειρίες (Schroeder, 1992, σελ.214-5).

Η ανάπτυξη της εικόνας σώματος (body image) μπορεί να περιοριστεί από διάφορων ειδών εμπόδια, όπως ασθένειες, αναπηρίες, έλλειψη χώρου και υλικού για παιχνίδι, έλλειψη ερεθισμάτων και σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης (Malmquist, 1978, σελ.4).

Άλλη μία πτυχή του ίδιου ζητήματος για το παιδί είναι η αξιολόγηση με όρους “όμορφο” και “ελκυστικό”. Τα παιδιά παίρνουν πληροφορίες από τους συνομηλίκους και τους γονείς, για το αν είναι γοητευτικά ή όχι. Τα στοιχεία αυτά είναι λεκτικά και μη (στο ίδιο, σελ.4).

Η B.Schroeder υποστηρίζει, ότι ο τρόπος με τον οποίο μία μητέρα ντύνει το παιδί της, μπορεί να αποτελεί έκφραση για το τι

αξία πιστεύει ότι έχει αυτό. Επίσης, η εμφάνιση και το ντύσιμο του παιδιού καθορίζει τον τρόπο, με τον οποίο σημαντικοί άλλοι θα συμπεριφέρονται προς αυτό (1992, σελ.215).

Ένα βρώμικο παιδί θα αποσπάσει λιγότερα χαμόγελα και λιγότερες αγκαλιές από τρίτους. Επιπλέον, παίρνει το μήνυμα ότι δεν είναι ελκυστικό. Τέτοιου είδους πληροφορίες ενσωματώνονται στην εικόνα σώματος κάθε ανθρώπου (στο ίδιο, σελ.215).

Παρά τη συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών που συνδέουν έμμεσα και άμεσα την εικόνα σώματος με την αυτοεκτίμηση, βρέθηκε στη βιβλιογραφία μία μελέτη του Coopersmith, που αμφισβητεί τη συστηματική σχέση εικόνας σώματος-αυτοεκτίμησης.

Ο Coopersmith αναφέρει ότι ουδεμία συστηματική σχέση βρέθηκε μεταξύ αυτοεκτίμησης και ελκυστικού σώματος (Watson and Lindgren, 1973, σελ.440).

Τα δεδομένα του Coopersmith μετριάζουν τη σπουδαιότητα της εικόνας σώματος, ως παράγοντα, που επιδρά στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης κατά την παιδική ηλικία.

Η μικρή ηλικία του παιδιού, έως την είσοδο του στο σχολείο και η “ελλιπής” εικόνα του ιδανικού σώματος με βάση το φύλο, συνιστούν, ότι η εικόνα σώματος στις μικρές αυτές ηλικίες έχει μικρή επιρροή στην αυτοεκτίμηση.

Αντιθέτως, καθώς το άτομο μπαίνει στην εφηβεία, διάφορες αλλαγές στη διάπλαση του σώματος και ο σχηματισμός της εικόνας

του ιδανικού σώματος, στην περιοχή του ιδανικού εαυτού, καθιστούν την εικόνα σώματος σημαντικότερο παράγοντα, που επιδρά στο βαθμό αυτοεκτίμησης (Albon et al, 1983, σελ.183).

Ο C.Malmquist (1978) υποστηρίζει, ότι οι παραπάνω τέσσερις τομείς (γονείς-οικογένεια, φίλοι, σχολείο-δάσκαλοι, εικόνα σώματος) είναι βασικές πηγές για την εξαγωγή συμπερασμάτων για την προσωπική αξία μας.

Προσθέτοντας την αποκαλούμενη ολιστική αυτοεκτίμηση (global self-esteem), που εμπεριέχει τα συμπεράσματα από τις εκτιμήσεις στους παραπάνω τομείς, σε συνδυασμό με συμπεράσματα για άλλες ικανότητες, κατασκευάζει την κλίμακα με τις πέντε βασικές περιοχές αυτοεκτίμησης (Malmquist, 1978, σελ.3).

Οι Mussen, Conger, Kogan υποστηρίζουν, ότι ορισμένα παιδιά μπορούν να προβαίνουν σε ολιστικές κρίσεις για τις ικανότητες τους (global self-esteem), ενώ άλλα προβαίνουν σε μερικότερες εκτιμήσεις για κάθε ένα από τους διαφορετικούς τομείς αυτοεκτίμησης, χωρίς τα συμπεράσματα για ένα τομέα ικανοτήτων να επηρεάζουν άλλα για διαφορετικούς τομείς (Mussen et al, 1979, σελ.344).

2.3.4 Χαρακτηριστικά ατόμων με βάση το βαθμό αυτοεκτίμησης

Η βιβλιογραφία αναδεικνύει μία σειρά χαρακτηριστικών, στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά των ατόμων, που εμφανίζονται συστηματικά με υψηλούς ή χαμηλούς βαθμούς αυτοεκτίμησης.

Μερικά από τα χαρακτηριστικά αυτά, φαίνονται να συνδέονται με συνέπεια και με υψηλό ή χαμηλό βαθμό ψυχολογικής ωριμότητας.

Με βάση το σκεπτικό αυτό, θα αναφερθούμε στα χαρακτηριστικά αυτά, δείχνοντας τη σχέση υψηλού βαθμού αυτοεκτίμησης με υψηλό βαθμό ψυχολογικής ωριμότητας και το αντίστροφο.

Ο Malmquist (1978) με απλά λόγια αναφέρει ότι “υψηλός βαθμός αυτοεκτίμησης θεωρείται μία «υγιής» εικόνα του εαυτού” (σελ.2).

Ειδικότερα αναφέρει, ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση βοηθά το άτομο: να αισθάνεται ικανοποίηση για τις ικανότητες του, να επιθυμεί να βελτιώσει τις αδυναμίες του και να εργάζεται προς αυτό το σκοπό, να συγχωρεί τον εαυτό του για τα λάθη του (Malmquist, 1978, σελ.20).

Διάφοροι μελετητές βρήκαν, ότι άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση επιτυγχάνουν ακαδημαϊκά, προσαρμόζονται καλύτερα ψυχολογικά, φοβούνται λιγότερο την αποτυχία και το θάνατο, εκδηλώνουν το θυμό τους με αποδεκτούς τρόπους κοινωνικής συμπεριφοράς, ενδιαφέρονται για την προσωπική τους ανάπτυξη, τείνουν να αξιολογούν τις δυνατότητες τους ως πιο σημαντικές, σε σχέση με τις αδυναμίες τους, τείνουν να αποδίδουν τις αποτυχίες σε εξωτερικούς παρά εσωτερικούς παράγοντες (Baron and Byrne, 1991, σελ.500. Napolí et al, 1982, σελ.95).

Επιπλέον, η θετική αυτοεκτίμηση συνδέεται με άτομα υπεύθυνα, άξια, στα οποία συχνά βασίζονται οι άλλοι, ειλικρινή και ακέραια στις διαπροσωπικές σχέσεις τους, έμπιστα, με έλεγχο των επιλογών τους, χωρίς το φόβο ότι θα απορριφθούν από το περιβάλλον τους εξαιτίας αυτών των επιλογών (Napolí et al, 1982, σελ.94 και 109-110).

Απόλαυση εμπειριών και ωρίμανση μέσα από αυτές, αυτοανακάλυψη, χρήση δημιουργικότητας με εποικοδομητικό τρόπο, προώθηση της αρμονίας (συμπεριφορά συνεπής με συναισθήματα και σκέψεις, στάσεις και εμπειρίες), ελευθερία έκφρασης συναισθημάτων, αγάπη, τρυφερότητα, στήριξη, ενθάρρυνση προς τους άλλους (στο ίδιο, σελ.94 και 109-110), είναι μερικά ακόμα χαρακτηριστικά, που συνδέονται με υψηλή αυτοεκτίμηση.

Άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να ρισκάρουν περισσότερο, καλωσορίζουν νέες εμπειρίες και νέες κοινωνικές σχέσεις, καθώς είναι ικανά: να αποδεχτούν την αποτυχία και την

απόρριψη ως μέρους της διαδικασίας της ωρίμανσης (στο ίδιο, σελ.95 και 109-110).

Ενεργητικότητα, κοινωνικότητα, ενεργητικώς συμμετέχοντες σε συζητήσεις, όπου υποστηρίζουν με ζήλο τη γνώμη τους, αποδέχονται την κριτική, συγκεντρώνουν την προσοχή τους και παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα άγχους κατά τις συζητήσεις αυτές, είναι τα βασικά ευρήματα της κλασσικής έρευνας του Coopersmith (1967-8) σε παιδιά Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού (στο Watson and Lindgren, 1973, σελ.410. Schroeder, 1992, σελ.270).

Από την άλλη πλευρά, το επίπεδο αυτοεκτίμησης του ατόμου αναμένεται να επηρεάσει τη γενική μορφή της αντίληψης του και της αλληλεπίδρασης του με το περιβάλλον (Middlebrook, 1974, σελ.69).

Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν χαμηλό αυτοσεβασμό και επιμένουν να υποβιβάζουν διαρκώς τον εαυτό τους. Κατηγορούν άλλους για την κατάσταση τους, συμπεριφέρονται ανεύθυνα. Αναλαμβάνουν έργο, το οποίο δεν ολοκληρώνουν, λόγω μη εμπιστοσύνης στις ικανότητές τους. Έτσι, επιβεβαιώνεται η ήδη χαμηλή εκτίμηση που έχουν στον εαυτό τους (αυτο-εκπληρούμενη προφητεία). (Naroli et al, 1982, σελ.89).

Απομόνωση, ευκολοπιστία (Middlebrook, 1974, σελ.69-70) επιφυλακτικότητα, αμυντική στάση ή/και επιθετικότητα, είναι επίσης σύννοδα χαρακτηριστικά στη συμπεριφορά ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αντιμετώπιζουν τις προσπάθειες τρίτων για βοήθεια

(έπαινος ή εποικοδομητική κριτική), ως απειλές για το εγώ τους, καθώς αντιπαθούν την κριτική (Naroli et al, 1982, σελ.89).

Υψηλά επίπεδα άγχους, που συχνά συνδέονται με νευρώσεις, προβολές συναισθημάτων στους άλλους, προγραμματισμός χαμηλών στόχων, σε σχέση με τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, και αίσθηση αδυναμίας να φτάσουν τους συγκριτικά χαμηλούς αυτούς στόχους, είναι μερικά επιπλέον χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή εκτίμηση της αξίας τους (Middlebrook, 1974, σελ.69).

Παρά το γεγονός, ότι η αυτοεκτίμηση δε συνδέεται άμεσα με την αποδοχή από την ομάδα, έχει βρεθεί ότι άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν λιγότερο ικανά να δημιουργήσουν φιλίες και να αλληλεπιδράσουν επιτυχώς με άλλους ανθρώπους (Naroli et al, 1982, σελ.89).

Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται ότι δε διαθέτουν την απαραίτητη ανεξαρτησία για την ανάπτυξη δημιουργικής εργασίας (Middlebrook, 1974, σελ.70).

Αντιδρούν άσχημα στην αποτυχία, καθώς υπέρ-γενικεύουν τις αποτυχίες τους. Τείνουν δηλαδή, να προδικάζουν τα αποτελέσματα των προσπαθειών τους στο μέλλον βασιζόμενοι σε τωρινές ή/και παρελθούσες αποτυχίες, ενώ συχνή αιτία αποτυχίας τους είναι η έλλειψη προσπαθειών, περισσότερο, παρά ικανοτήτων (Baron and Byrne, 1991, σελ.505).

Έχει αναγνωριστεί η σύνδεση της συχνής χρήσης απάτης με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η σχέση αυτή δικαιολογείται, ως

αποτέλεσμα της εικόνας που το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, έχει για τον εαυτό του, καθώς η εικόνα του υπαγορεύει τη χρήση μη κοινωνικών μέσων για την επίτευξη των στόχων, που το άτομο έχει θέσει (Middlebrook, 1974, σελ.69).

Οι Napoli και Kilbride και Tebbs υποστηρίζουν, ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να λένε πράγματα για τον εαυτό τους, που δεν ισχύουν. Οι αποκαλύψεις για την προσωπικότητά τους δεν αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα. Η συνέπεια αυτών των διαρκών ψευδών στοιχείων για τον εαυτό τους είναι η απώλεια της επαφής με τον πραγματικό τους εαυτό.

Η Karen Horney αναφέρεται σε αυτή τη διαδικασία ως αλλοτρίωση από τον εαυτό (self alienation) (Napoli et al, 1982, σελ.89-90).

Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν έχουν ξεκάθαρο σκοπό για την ύπαρξή τους και συχνά τον αμφισβητούν. Δεν εμπιστεύονται την κρίση τους και, για το λόγο αυτό, εύκολα πείθονται από τις πεποιθήσεις και τις σκέψεις των άλλων. Από αυτήν την ευάλωτη θέση, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συμπεριφέρονται με τρόπους, που ταιριάζουν στις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων παρά στις δικές τους (στο ίδιο, σελ.91).

Η σύγχυση και η αίσθηση ανικανότητας, που συχνά βιώνουν τα άτομα με πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οδηγεί να υιοθετούν μία στάση παραίτησης (στο ίδιο, σελ.91).

2.3.5 Σταθερή ή όχι η αυτο-εκτίμηση;

Στην πράξη, η διατήρηση ενός υψηλού επιπέδου αυτο-εκτίμησης είναι εξαιρετικά δύσκολη, αν και όχι -θεωρητικά τουλάχιστον- ακατόρθωτη. Αναλόγως φαίνεται, ότι άτομα με χαμηλού βαθμού εικόνα εαυτού, τείνουν να διατηρούν αυτήν την εικόνα μέσα από το φαύλο κύκλο της αυτο-εκπληρούμενης προφητείας (ο μαθητής που αποκαλείται “χαζός”, από τους γονείς του, θα συμπεριφέρεται σαν τέτοιος, θα γίνει αποδεκτός από το ευρύτερο περιβάλλον σαν τέτοιος και τελικώς θα “πειστεί” ότι είναι τέτοιος).

Είναι σημαντικό, ωστόσο, να κατανοήσουμε ότι η προσωπική αξία είναι ένα ζήτημα, που απασχολεί το άτομο καθόλη τη διάρκεια της ζωής του (ειδικά με βάση τη θεωρία του Maslow για τις ανάγκες του ατόμου και την αναπτυξιακή θεωρία του Erikson για τα στάδια και τις κρίσιμες περιόδους της εξέλιξης).

Έρευνες, αποδεικνύουν ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων βρίσκονται στη μέση της κλίμακας, με άκρα τη χαμηλού και την υψηλού επιπέδου αυτο-εκτίμηση (στο Napoli et al, 1982, σελ.102). Επιπροσθέτως φαίνεται, ότι όχι σπάνια βιώνουμε στιγμές άλλοτε υψηλής και άλλοτε χαμηλής αυτο-εκτίμησης.

Η διαφορά στα περιβάλλοντα (π.χ. εργασία, οικογένεια, φίλοι κλπ.) και στους ρόλους, που το καθένα απαιτεί από το άτομο, οι αλλαγές στις καθημερινές συνθήκες ζωής μας, οι αλλαγές στη

διάθεσή μας, οι αλλαγές στις στάσεις μας και άλλοι παράγοντες μπορούν να ενισχύσουν ή να μειώσουν την αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας.

Επομένως, είναι πιο ρεαλιστικός στόχος να στοχεύουμε μακροπρόθεσμα στην κατάκτηση ενός υψηλού βαθμού προσωπικής αξίας, μέσα από μία εξελικτική πορεία, που θα εσωκλείσει και τις παλινδρομήσεις σε χαμηλότερα επίπεδα αυτο-εκτίμησης, και τις απότομες και παροδικές μεταπηδήσεις μας σε πολύ υψηλά, μη ρεαλιστικά, επίπεδα αυτο-εκτίμησης (Naroli et al, 1982, σελ.102-104).

2.3.6 . Σύνδεση των χαρακτηριστικών των ατόμων με υψηλή αυτο-εκτίμηση με χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ωριμότητας

Όπως αναφέρθηκε στην αρχή της ενότητας, πληθώρα χαρακτηριστικών, που συνδέονται με την υψηλή αυτοεκτίμηση, φαίνεται να παίζουν σημαντικότατο ρόλο στην ανάπτυξη και εξέλιξη της ψυχολογικής ωριμότητας.

Ο Mc Candless και ο Malmquist διαπιστώνουν στενή σχέση μεταξύ υψηλής αυτοεκτίμησης και προσαρμοστικότητας κοινωνικής και συν-αισθηματικής (Mc Candless, 1967, σελ.274. Mussen et al, 1979, σελ.344. Malmquist, 1978, σελ.4).

Οι Davids και Lawton και ο Buzzanga et al (1989) κάνουν λόγο για θετική σχέση υψηλής αυτοεκτίμησης και συναισθηματικής προσαρμογής ακόμα και σε απώλειες, όπως ο θάνατος (Baron and Byrne, 1991, σελ.500).

Οι R.Watson και H.Lindgren κάνουν λόγο για ανεξαρτησία του ατόμου, που συνδέεται με την αυτοεκτίμηση του. Αναφέρουν ότι “ανεξαρτησία, επιτυχία και αυτοεκτίμηση συχνά εμφανίζονται μαζί” (1973, σελ.406). Οι Napoli et al (1982) εξίσου συνδέουν θετικά την αυτονομία και αυτοεκτίμηση (σελ.309).

Οι Maw και Maw βρήκαν, ότι το παιδί με έντονη περιέργεια (την οποία εμφάνισαν παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση) αντιδρά θετικά προς νέα, άγνωστα ερεθίσματα και προσπαθεί να ανακαλύψει

στοιχεία για τον εαυτό του και το περιβάλλον του “αναζητά νέες εμπειρίες και δείχνει επιμονή στην εξέταση και στην εξερεύνηση ερεθισμάτων με στόχο την κατανόησή τους” (στο ίδιο, σελ.406).

Στο βιβλίο του ο Malmquist υποστηρίζει, ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση συχνά είναι παρούσα με “κοινωνική κατανόηση” από μέρους του παιδιού: δηλαδή, κατανόηση των αναγκών και των δικαιωμάτων των άλλων.

Ο Malmquist θεωρεί, ότι η “κοινωνική κατανόηση” εμπεριέχει συναισθήματα ενσυναίσθησης (empathy) αλτρουϊστικής συμπεριφοράς και σεβασμό για την συναισθηματική σταθερότητα των άλλων (1978, σελ.87-92. Watson and Lindgen, 1973, σελ.409-410).

Η ενσυναίσθηση, για να κατακτηθεί, προϋποθέτει, ότι το άτομο βλέπει τον εαυτό του ως ανεξάρτητο και υπεύθυνο για τις πράξεις του. Η ικανότητα αυτή εξαρτάται από την ηλικία, καθώς απαιτεί την απομάκρυνση όλων των αρχικών εγωκεντρικών συναισθημάτων του παιδιού (Schroeder, 1992, σελ.233 και 276).

2.3.7 Σχέση αυτοεκτίμησης και ψυχολογικής ωριμότητας

Χαρακτηριστικά που σχετίζονται θετικά με την υψηλή αυτοεκτίμηση, όπως: εξερεύνηση ερεθισμάτων, ανεξαρτησία, συναισθηματική και κοινωνική προσαρμογή, ενσυναίσθηση και αλτρουϊστική συμπεριφορά αποτελούν βασικές εκφράσεις της προσωπικότητας του ατόμου, που λειτουργεί σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας (Τζόνσον-Τουρνά, 1993, διδακτικές σημειώσεις Β' Εξαμήνου).

Η στενή σχέση - προσκόλληση με τη μητέρα παρέχει στο παιδί μία ασφαλή βάση, απαραίτητη για τις πρώτες απόπειρες εξερεύνησης νέων ερεθισμάτων.

Η επιτυχία αυτή, σε αυτές τις πρώτες δοκιμές, δίνει στο παιδί την ευκαιρία για να αποκτήσει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του.

Με τον τρόπο αυτό, σταδιακά διαμορφώνεται μία θετική εικόνα πραγματικού εαυτού και μία ρεαλιστική εικόνα ιδανικού εαυτού (ποιος είμαι και τι μπορώ να κάνω). Οι δύο αυτές εικόνες εαυτού θα αποτελέσουν τη βάση για τη σταδιακή διαμόρφωση μίας θετικής εκτίμησης για την αξία του εαυτού (θετική αυτοεκτίμηση).

Το εφόδιο αυτό βοηθά με τη σειρά του το παιδί να ανεξαρτητοποιηθεί, ως αυτόνομο άτομο. Το νέο άτομο αναλαμβάνει πρωτοβουλίες, δοκιμάζει τον εαυτό του και τις ικανότητές του σε

νέα περιβάλλοντα, ικανοποιείται αναγνωρίζοντας τα επιτεύγματά του και έτσι κινείται προς την ανεξαρτησία του.

Το επόμενο επίτευγμα του ανεξάρτητου ατόμου είναι η κατάκτηση της συναισθηματικής και κοινωνικής προσαρμοστικότητας.

Η έννοια της κοινωνικής προσαρμογής σχετίζεται με νέους ρόλους (π.χ. εργασία), ανάπτυξη και διατήρηση νέων φιλικών σχέσεων και σχηματισμό οικογένειας, ξέχωρης από την οικογένεια καταγωγής.

Με την έννοια της κοινωνικής προσαρμογής, νοείται η ικανότητα του ατόμου να χειρίζεται δημιουργικά τα συναισθήματα του απέναντι σε αλλαγές συνθηκών, αποχωρισμούς και απώλειες.

Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση, μπροστά στην πρόκληση ανάληψης νέων ρόλων, δημιουργία νέων σχέσεων και επιτευγμάτων, θα αισθανθεί μεγαλύτερη ασφάλεια με τις ικανότητές του, ώστε να δοκιμάσει τον εαυτό του στις απαιτήσεις των νέων συνθηκών και, τελικώς, αξιοποιώντας το σύνολο του δυναμικού των ικανοτήτων του, θα καταφέρει να προσαρμοσθεί επαρκώς στις νέες αλλαγές.

Μέσω της παραπάνω διαδικασίας, το άτομο ωριμάζει, ώστε να μην αισθάνεται απειλή και φόβο μπροστά στις αλλαγές των εξωτερικών συνθηκών, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζει τη σπουδαιότητα της εσωτερικής συναισθηματικής σταθερότητας και ισορροπίας.

Το ψυχολογικά ώριμο άτομο αποκτά την ευελιξία να αναγνωρίζει την ίδια ανάγκη και σε τρίτα πρόσωπα.

Όταν το άτομο καταφέρει όχι απλά να αναγνωρίζει την ανάγκη για συναισθηματική σταθερότητα σε άλλους, αλλά έμπρακτα κατορθώνει να νιώθει τα συναισθήματα των άλλων, τότε έχει κατακτήσει την ικανότητα για ενσυναίσθηση (empathy).

Εφόσον τα παραπάνω αναπτυξιακά επιτεύγματα είναι υπαρκτά, μαζί με μία επιθυμία να διατηρεί το άτομο μία στενή συναισθηματική σχέση με την οικογένεια καταγωγής του, τότε λέμε ότι λειτουργεί σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας.

Εν κατακλείδι, ας σημειωθεί ότι κοιτά τη διαδικασία απόκτησης υψηλής ψυχολογικής ωριμότητας, το περιβάλλον (γονείς, αδέρφια, φίλοι, δάσκαλοι, σύντροφος κλπ.) έχει σημαντική και διαρκή επίδραση στην προσπάθεια του ατόμου να εξατομικευτεί, διαφοροποιηθεί, αυτονομηθεί.

2.4 Οικογενειακός μύθος (Family Romance)

Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι επιστήμες που μελετούν την ανθρώπινη συμπεριφορά αναγνώρισαν τη σπουδαιότητα των πρώιμων παιδικών εμπειριών. Κατά τους περισσότερους θεωρητικούς, οι εμπειρίες αυτές καταγράφονται, συνειδητά ή μη, και επηρεάζουν τη μετέπειτα συμπεριφορά του ατόμου, ως ενηλίκου.

Ως πιο βασικές, μελετήθηκαν εκτενέστερα οι εμπειρίες που συνδέονται με την οικογένεια καταγωγής (family of origin). Οι εμπειρίες αυτές αναφέρονται στη δομή, στις σχέσεις και συμπεριφορές των μελών της οικογένειας.

Στενά συνδεδεμένη με αυτόν το ρόλο της οικογένειας, στην ανάπτυξη του ενήλικου ατόμου είναι η έννοια του “οικογενειακού μύθου” (family romance).

Ενδεικτικά, ο Freud υποστηρίζει ότι η σχέση ενός βρέφους με τη μητέρα του, αναβιώνει στη σχέση με τα δικά του παιδιά, στη νέα οικογένειά του ως ενηλίκου. (Τσιάντης, 1993, Τόμος Α, σελ.124).

2.4.1 Επανεμφάνιση πρώιμων εμπειριών προσκόλλησης στην ενήλικη ζωή

Η ανάλυση, που θα ακολουθήσει, βασισμένη στη βιβλιογραφική μελέτη μας, προσπαθεί να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο “αποθηκεύονται” οι εμπειρίες του παρελθόντος. Έπειτα, θα γίνει αναφορά στον τρόπο με τον οποίο αυτές επιδρούν στη συμπεριφορά ενός ατόμου.

Ο Stern, στο βιβλίο του *Interpersonal world of the human infant* (1985), κάνει λόγο για την αποκαλούμενη “επεισοδιακή μνήμη”. Αυτό το είδος μνήμης, όπως περιγράφηκε από τον Tulving (1972), αναφέρεται σε πραγματικά γεγονότα της ζωής ενός ατόμου. Εμπεριέχει μία σειρά συμπεριφορών, αντιλήψεων και συναισθημάτων που συνδέονται με σημαντικά ή μη (καθημερινά) επεισόδια. (Stern, 1985, σελ.94-95).

Οι Nelson και Greundel αποκαλούν τα αποθηκευμένα επεισόδια Γενικευμένες Δομές Γεγονότων (*Generalized Event Structures*).

Ο Stern προτείνει τον όρο “Αναπαραστάσεις των Αλληλεπιδράσεων που έχουν Γενικευθεί” (*Representations of Interactions that have been Generalized - RIGs*) (Stern, 1985, σελ.97).

Κάθε ένα από αυτά τα RIGs συνδέεται με ένα ή περισσότερα πρόσωπα (πρωταγωνιστές των επεισοδίων). Καθόλη τη ζωή ενός

ατόμου συσσωρεύονται ποικίλα RIGs. Η ενεργοποίηση ενός ή περισσοτέρων από αυτά επηρεάζει διάφορες λειτουργίες του ατόμου από τις βιολογικές μέχρι της ψυχολογικές (στο ίδιο, σελ.110-111).

Προκειμένου, τα RIGs να αποκτήσουν κάποιους επιπλέον ρόλους απαιτείται ένας ικανός αριθμός παρόμοιων γεγονότων, ώστε να είναι δυνατή η γενίκευση (Επανάληψη RIGs βοηθά τη γενίκευση).

Έτσι το άτομο μπορεί να προβλέψει τα πιθανώς συνοδεύοντα στοιχεία ενός γεγονότος (συναισθήματα, αντιλήψεις, συμπεριφορά), βασισμένο στις γενικεύσεις για τα RIGs του. Επιπροσθέτως, σχηματίζει έναν εσωτερικό τύπο αλληλεπίδρασης με το πρόσωπο, που πρωταγωνιστεί στο RIG.

Έτσι λοιπόν, κατά τον Stern (1985, σελ.115) τα RIGs αποτελούν το θεμέλιο λίθο για γενικότερες αναπαραστάσεις συμπεριφοράς-internal working models (στο ίδιο, σελ.114).

Τα internal working models (ή αλλιώς εσωτερικευμένα λειτουργικά πρότυπα) αποτέλεσαν πεδίο εκτενούς μελέτης του Bowlby.

Στο βιβλίο του Attachment and Loss (1973), ο συγγραφέας διακρίνει δύο ειδών λειτουργικά πρότυπα.

Το πρώτο αναφέρεται στο πρότυπο, που σχηματίζει το άτομο για τον κόσμο, και το δεύτερο, για τον ίδιο τον εαυτό του, μέσα στον παραπάνω κόσμο.

Σύμφωνα με τα μοντέλα του Bowlby, το άτομο αντιλαμβάνεται τα γεγονότα γύρω του, προβλέπει και αναλόγως προγραμματίζει το μέλλον του.

Ειδικότερα στο internal working model, που συνδέεται με την εικόνα του κόσμου, κύριο στοιχείο αποτελεί ο τρόπος, με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η φιγούρα προσκόλλησης.

Από την άλλη μεριά, στο μοντέλο, που σχετίζεται με την εικόνα του εαυτού, κυριαρχεί ο βαθμός στον οποίο το άτομο γίνεται αποδεκτό από το πρόσωπο, στο οποίο έχει προσκολληθεί.

Τα δύο παραπάνω internal working models, κατά τον Bowlby, επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου ως εξής: το καθιστούν ικανό ή όχι να προβλέψει τη δυνητική διαθεσιμότητα και ανταποκριτικότητα της φιγούρας προσκόλλησης (στο Bowlby, 1973, σελ.236).

Συνδέοντας τα RIGs, του Stern, με τα Internal working models, του Bowlby, βλέπουμε ένα βρέφος, που αποκτά την υποκειμενική αίσθηση της συνύπαρξής του με τη φιγούρα προσκόλλησης (φυσικά ή νοερά).

Ο Stern αναφέρει σχετικά, ότι η ικανότητα αυτή του παιδιού είναι μία πνευματική λειτουργία, ενδεικτική της αποσυγχώνευσης, διαφοροποίησης (differentiation) του από τη μητέρα-τροφό (Stern, 1985, σελ.118).

Οι Main et al (1985) χρησιμοποίησαν μία ειδικά κατασκευασμένη συνέντευξη (Adult Attachment Interview), προσπαθώντας να διερευνήσουν τις, σχετικές με την προσκόλληση προς τη μητέρα τους, αναμνήσεις ενηλίκων ατόμων από τη παιδική τους ηλικία.

Οι συνεντεύξεις τους ανέδειξαν τέσσερις τύπους ατόμων:

- αυτούς που ανακαλούσαν τις εμπειρίες τους με ευθύτητα και αντικειμενικότητα, ακόμα κι αν δεν ήταν οι καλύτερες,
- αυτούς που απωθούσαν τις εμπειρίες τους, δήθεν διότι δεν είχαν ενδιαφέρον, χρησιμότητα ή επίδραση στο παρόν,
- αυτούς που ήταν έντονα εξαρτημένοι από τους γονείς τους και αναλώνονταν στο πώς θα τους ευχαριστούσαν
- αυτούς που είχαν εμπειρίες πρώιμων θανάτων των γονέων τους και είχαν παγιδευτεί σε κάποιο από τα στάδια του πένθους.

Επεκτείνοντας τη βασική τους υπόθεση, οι Main et al επιχείρησαν να συνδέσουν τα παραπάνω πρότυπα με τους τύπους προσκόλλησης της Ainsworth (βλ. 2.1.2.1.2 Τύποι προσκόλλησης (Πείραμα Ainsworth)).

Έτσι, υποστήριξαν ότι πίσω από το πρώτο τύπο υπάρχει μια ασφαλής προσκόλληση. Απεναντίας, ο δεύτερος τύπος συνδυάζεται με αγχώδη - αποφευκτική προσκόλληση, ο τρίτος με αγχώδη -

αμφιθυμική και ο τέταρτος με αποδιοργανωμένη - αποπροσανατολισμένη προσκόλληση.

Παρόμοια συμπεράσματα είχαν και οι Growell & Feldman (1988).

Βασικό συμπέρασμά τους ήταν οι ενήλικοι, που είχαν ανασφαλή τύπο προσκόλλησης με τους γονείς τους, έτειναν να αναπτύξουν ανασφαλή προσκόλληση και με τα δικά τους παιδιά (στο Smith and Cowie, 1988, σελ.68).

Ανάλογα ήταν και τα συμπεράσματα του Van Ijzendoorn (στο Journal of Psychology and Psychiatry, Vol 36, Num 2, Feb.1995, «Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment» σελ.226).

Οι εσωτερικευμένες παραστάσεις αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της οικογένειας αποκτούν ένα διαφορετικό ρόλο, μέσα από τη θεωρία για τον οικογενειακό μύθο (family romance).

Αναμένεται έτσι, λοιπόν, ότι οι σχέσεις, οι ρόλοι, η συμπεριφορά και η γενικότερη δομή μιας (αρχικής) οικογένειας θα εσωτερικευθεί, ως πρότυπο, από τα νεότερα μέλη της και θα αποτελέσει το καλούπι για το σχηματισμό της νέας οικογένειας, που θα δημιουργήσουν αυτά.

2.4.2 Περιγραφή του φαινομένου του οικογενειακού μύθου

Μία μητέρα προσπαθώντας να συντονισθεί (βλ. Ενότητα: Χαρακτηριστικά μητέρας) με το βρέφος της, βιώνει τα συναισθήματα, που η ίδια είχε ως βρέφος, στην αντίστοιχη περίοδο της ζωής της. Αν τα συναισθήματα αυτά είναι αρνητικά, καθώς η ίδια δεν είχε μία στοργική μητέρα, κάθε προσπάθειά της να θυμηθεί, συνοδεύεται από δυσάρεστα συναισθήματα. Έτσι, εμποδίζεται ο συντονισμός της με το βρέφος. (Skynner and Cleese, 1989, σελ.105).

Παρομοίως, οι Skynner και Cleese (1989) υποστηρίζουν ότι οι “καλές” μητέρες, που τους δόθηκε περισσότερη στοργή στα παιδικά τους χρόνια, σταματούν το θηλασμό νωρίτερα από τις άλλες. Σκοπός τους είναι να δώσουν την ευκαιρία και σε άλλους να προσφέρουν βοήθεια στην ανατροφή των παιδιών, όπως επίσης να δώσουν το περιθώριο και στον πατέρα να εμπλακεί ενεργά κι αυτός (σελ.148).

Το βρέφος, από τη μεριά του, έχοντας μία μητέρα, που επιβαρύνεται από τον οικογενειακό της μύθο (δηλ. είχε μία μητέρα, που δεν ευνόησε την ανάπτυξη ενός ασφαλούς τύπου προσκόλλησης), θα δυσκολευτεί να συνδεθεί μαζί της με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπουν οι βάσεις για την αυτονομία του.

Το φαινόμενο αυτό της διαιώνισης της στερητικής σχέσης από γενιά σε γενιά, ονομάζεται “κύκλος στέρησης” (Skynner and Cleese, 1989, σελ.143).

Οι γονείς κατά τη δημιουργία προσκόλλησης με τα βρέφη της είναι φορτωμένοι με το ατομικό τους ιστορικό προσκόλλησης, με τους δικούς τους γονείς. Γονείς που φέρουν ένα βεβαρημένο ιστορικό προσκόλλησης από την οικογένεια καταγωγής τους, είναι λιγότερο δημιουργικοί, ευέλικτοι και πιο αμυντικοί από τους ασφαλείς γονείς κατά την αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους, καθώς αυτά εξερευνούν το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον (στο *Journal of Psychology and Psychiatry*, Vol 36, Feb.1995, «Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment» σελ.225).

Παρατεταμένες μελέτες έδειξαν ότι τα εσωτερικευμένα πρότυπα προσκόλλησης παίρνουν την τελική μορφή τους στην ηλικία των πέντε χρόνων και τείνουν να παραμείνουν αμετάβλητα κατά τα επόμενα χρόνια (Moore, 1971 στο Bowlby, 1973, σελ.261).

Επόμενες έρευνες, χωρίς να απορρίψουν τα προηγούμενα δεδομένα, έδειξαν, ότι κάτω από ορισμένες συνθήκες τα internal working models μπορούν να μεταβληθούν.

Ο Main (1985) έδειξε ότι μητέρες με κακές εμπειρίες, εκλογικεύοντας τους λόγους για την κακή μητρική φροντίδα, που είχαν ως παιδιά, κατάφεραν να αναβαθμίσουν τον τύπο προσκόλλησης που ανέπτυξαν με τα δικά τους παιδιά (στο Smith and Cowie, 1988, σελ.68).

* Οι Lieberman, Weston and Pawl (1991) αναλόγως έδειξαν, ότι μητέρες, που υποβλήθηκαν σε εβδομαδιαίες συνεδρίες ψυχοθεραπείας, κατάφεραν να απαλλαγούν από τις δυσάρεστες εμπειρίες της παιδικής τους ηλικίας, όπου στερήθηκαν τη μητρική φροντίδα. Κατάφεραν, εν τέλει, να αναβαθμίσουν την ποιότητα του τύπου προσκόλλησης με τα παιδιά τους και να μην “αντιγράψουν” το πρότυπο της δικής τους στερητικής μητέρας (στο Journal of Psychology and Psychiatry, Vol 36, Feb.1995, «Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment» σελ.226).

Ο Harlow και οι συνεργάτες του, με τα γνωστά πειράματά τους σε βρέφη πιθήκων είχαν ωρίτερα στηρίξει την παραπάνω υπόθεση. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές αυτοί βρήκαν ότι, οι μητέρες πίθηκοι, που μεγάλωσαν χωρίς μητρική στοργή, κακοποιούσαν τα παιδιά τους και απέφευγαν να προσκολληθούν με αυτά.

Ωστόσο, αργότερα, με τα επόμενα παιδιά τους κατάφεραν να γίνουν πιο στοργικές μητέρες, διότι έστω και άθελά τους πήραν κάποια αγάπη και στοργή από τα πρώτα τους παιδιά, που αδιάκοπα προσπαθούσαν να τις πλησιάσουν.

Έτσι κατάφεραν να μεταβάλουν το working model που αρχικώς είχαν ενδοβάλλει (στο Skynner and Cleese, 1989, σελ.156).

Έρευνες σχετικές με τη συμπεριφορά ανατροφής, που εμφανίζουν οι ενήλικοι γονείς προς τα παιδιά τους, δείχνουν, ότι οι γονείς αυτοί εμφανίζουν στη συμπεριφορά τους χαρακτηριστικά και δυναμικά, που συνδέονται με τις πρώτες προσκολλήσεις και

εμπειρίες αποχωρισμού, που είχαν οι ίδιοι, όταν ήταν παιδιά. (Ricks, 1985, στο Bloom - Feshbach και Bloom - Feshbach, 1987, σελ. 29).

Από τα παραπάνω φαίνεται, ότι η λειτουργικότητα ενός ατόμου ως αυτόνομης – ανεξάρτητης προσωπικότητας, συνδέεται στενά με τα εσωτερικευμένα πρότυπα, που κουβαλά, για τις σχέσεις του με άλλα πρόσωπα, κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

Αναμένεται, λοιπόν, ότι κατά έναν ασυνείδητο τρόπο θα επαναλαμβάνονται οι επιτυχημένες, άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο, προσπάθειες για αυτονομία, από τα αρχικώς εξαρτώμενα - προσκολλημένα νεαρά άτομα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός της εργασίας μας είναι η μελέτη διαφόρων παραγόντων, που ενισχύουν την προσπάθεια του ατόμου για την κατάκτηση σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης - αυτονομίας από την αρχική οικογένεια καταγωγής, διατηρώντας ταυτόχρονα συναισθηματική σχέση με την οικογένεια αυτή. Η Τζόνσον-Τουρνά (1993), ορίζει τη διαδικασία αυτή ως ψυχολογική ωριμότητα.

Βασισμένοι στον ορισμό της ψυχολογικής ωριμότητας, κατά Τζόνσον-Τουρνά (1993), επικεντρωθήκαμε σε τέσσερα από τα χαρακτηριστικά του ατόμου, που λειτουργεί σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι τα εξής: α) σχετική διαφοροποίηση - εξατομίκευση του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής, ενώ διατηρεί συναισθηματικό δεσμό με αυτή, β)αυτάρκεια - αυτονομία, γ)προσαρμογή-ευελιξία σε νέες συνθήκες - αλλαγές και δ)ενσυναίσθηση.

Η βασική μας αναζήτηση ήταν η διερεύνηση των τρόπων, με τους οποίους μπορούν να κατακτηθούν τα τέσσερα, κατ' επιλογή μας, χαρακτηριστικά του ατόμου που πορεύεται επιτυχώς προς υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας..

Προκειμένου να συγκεντρωθεί υλικό για αυτό το σκοπό, χρησιμοποιήσαμε δύο είδη πηγών πληροφοριών.

Καταρχήν, προσφύγαμε στη Βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Ι. Πάτρας καθώς επίσης και στη Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Πατρών και τη Δημοτική Βιβλιοθήκη της Πάτρας. Με το υλικό, που συγκεντρώσαμε από αυτές τις πηγές, καθορίσαμε και το γενικότερο περίγραμμα - πλαίσιο, εντός του οποίου θα κυμαίνονταν η βιβλιογραφική έρευνά μας.

Κατόπιν της μελέτης του αρχικού βιβλιογραφικού υλικού μας αποφασίσαμε να ερευνήσουμε εις βάθος: α)το δεσμό μητέρας-βρέφους, β)τις πρώιμες εμπειρίες αποχωρισμού-απώλειες, γ)την αυτοεκτίμηση του παιδιού και δ)τον οικογενειακό μύθο, ως μεταβλητές, που θα μπορούσαν δυνητικά να επηρεάσουν, περισσότερο, λιγότερο ή καθόλου, την πορεία ενός ατόμου προς την κατάκτηση των τεσσάρων χαρακτηριστικών του ώριμου ατόμου, τα οποία επιλέξαμε από τον ορισμό της Τζόνσον-Τουρνά (1993) για τον ψυχολογικά ώριμο άνθρωπο.

Εν συνεχεία, προκειμένου να ολοκληρώσουμε τη συγκέντρωση του βιβλιογραφικού υλικού για τη μελέτη μας, προσφύγαμε, σε ελληνική και ξένη βιβλιογραφία από τις προαναφερόμενες βιβλιοθήκες, ενώ αντλήσαμε περαιτέρω υλικό από την Εθνική Βιβλιοθήκη Ελλάδος, τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αθηνών και τις βιβλιοθήκες δύο πανεπιστημίων της Αγγλίας, αυτή του Reading και του Coventry.

Το δεύτερο είδος πηγής πληροφόρησης ήταν περισσότερο πρακτικής φύσεως, από ότι το υλικό, που συγκεντρώσαμε, από τις βιβλιοθήκες. Η κα Τζόνσον-Τουρνά, ως υπεύθυνη καθηγήτρια και

επόπτρια της πτυχιακής εργασίας μας, ενέκρινε τη συμμετοχή και των τριών μελών της ερευνητικής ομάδας μας στις εβδομαδιαίες συνεδρίες-ομάδες γονέων και κηδεμόνων των νηπίων του παιδικού σταθμού του Τ.Ε.Ι. Πάτρας που έλαβαν χώρα κατά το διδακτικό έτος 1996-97.

Κατόπιν συνεννοήσεως με την κα Τζόνσον-Τουρνά, που ταυτόχρονα ήταν υπεύθυνη της οργάνωσης των ομάδων γονέων και είχε το ρόλο του συμβούλου - θεραπευτή κατά τις συνεδρίες αυτών, αποφασίσαμε να εισέλθουμε στην ομάδες γονέων ως απλοί παρατηρητές.

Ας σημειωθεί παράλληλα ότι ο λόγος, που αναφέρουμε “ομάδες γονέων” αντί “ομάδα γονέων”, είναι διότι ενώ η ομάδα διατηρούνταν η ίδια κάθε εβδομάδα, τουλάχιστον ως προς 4-6 άτομα, που αποτελούσαν και τον πυρήνα της (κεντρικά μέλη), μερικοί γονείς παρακολουθούσαν περιστασιακά, με αποτέλεσμα να αλλάζει, μερικώς έστω, η δομή της ομάδας από τη μία εβδομάδα στην άλλη.

Υπό την καθοδήγηση της κας Τζόνσον-Τουρνά, τα θέματα, που θα απασχολούσαν την ομάδα γονέων στις συνεδρίες της, θα περιστρέφονταν γύρω από την ψυχολογική ωριμότητα.

Μετά τη λήξη κάθε συνεδρίας, ακολουθούσε μία μικρή συζήτηση μεταξύ της ομάδας των τριών σπουδαστών, που μετείχαν στην πτυχιακή, και την κα Τζόνσον-Τουρνά. Με τον τρόπο αυτό συγκεντρώσαμε όλο το εμπειρικό υλικό, που μας ενδιέφερε για τη

μελέτη μας, καθώς παρατηρούσαμε φαινόμενα σχετικά με την ψυχολογική ωριμότητα.

Η εμπειρία της συμμετοχής μας στις ομάδες γονέων, μας βοήθησε καταρχήν να καθορίσουμε το πλαίσιο, μέσα στο οποίο θα κυμαίνονταν η αναζήτηση μερικών από τους τρόπους κατάκτησης κάποιων από τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ωριμότητας.

Οι ομάδες γονέων αποτέλεσαν για εμάς μια πηγή προβληματισμού, αρχικώς, και πληροφόρησης, στη συνέχεια, σχετικά με το ποια θα πρέπει να 'ναι τα βήματά μας, ως προς τις μεταβλητές, που θα συνδεθούν με τα τέσσερα χαρακτηριστικά, που επιλέξαμε από εκείνα του ψυχολογικά ώριμου ατόμου.

Με τον τρόπο αυτό, προτού προχωρήσουμε στην περαιτέρω αναζήτηση βιβλιογραφικού υλικού, είχαμε ήδη ορίσει τις μεταβλητές, που θα συσχετίζαμε με τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ωριμότητας.

Οι υποθέσεις μας έχουν ως εξής:

Σε ποια έκταση και ποιο βαθμό σχετίζονται:

- ο δεσμός μητέρας - βρέφους,
- οι πρώιμες εμπειρίες αποχωρισμού - απώλειες,
- η αυτοεκτίμηση του παιδιού, και
- ο οικογενειακός μύθος.

με την κατάκτηση:

- σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης από την οικογένεια καταγωγής, ενώ διατηρείται συναισθηματικός δεσμός με αυτή,
- αυτονομίας - αυτάρκειας,
- προσαρμογής - ευελιξίας σε νέες συνθήκες - αλλαγές, και
- ενσυναίσθησης.

και με ποιον τρόπο τα παραπάνω μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να πορευθεί επιτυχώς προς την κατάκτηση ψυχολογικής ωριμότητας.

Απόφασή μας ήταν να εξετάσουμε τις ανωτέρω μεταβλητές μεταξύ της ηλικίας των 0-6 χρόνων της ζωής του ατόμου.

Το συγκεντρωθέν βιβλιογραφικό υλικό έδωσε απαντήσεις στις υποθέσεις της μελέτης μας και αποτέλεσε τη βάση για την εξαγωγή συμπερασμάτων, ως προς αυτές.

Ας σημειωθεί ότι τα συμπεράσματα της μελέτης μας βασίζονται αποκλειστικά σε υλικό, προερχόμενο από παλαιότερες και σύγχρονες μελέτες και έρευνες διαφόρων μελετητών, Ελλήνων και μη. Αντιθέτως, οι εισηγήσεις μας πηγάζουν από τα συμπεράσματα της μελέτης μας και από την προσωπική εμπειρία μας της συμμετοχής μας στις ομάδες γονέων του παιδικού σταθμού του Τ.Ε.Ι. Πάτρας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

Σκοπός της εργασίας μας είναι η μελέτη διαφόρων παραγόντων, που ενισχύουν την προσπάθεια του ατόμου για την κατάκτηση σχετικής εξατομίκευσης - διαφοροποίησης - αυτονομίας από την αρχική οικογένεια καταγωγής, διατηρώντας ταυτόχρονα μία συναισθηματική σχέση με την οικογένεια αυτή. Η Τζόνσον-Τουρνά (1993) ορίζει τη διαδικασία αυτή ως ψυχολογική ωριμότητα.

4.1 Συμπεράσματα

Οι βασικές υποθέσεις (ερωτήματα) της μελέτης μας ήταν, αν και πώς:

- ο δεσμός μητέρας-βρέφους,
- οι πρώτες εμπειρίες αποχωρισμού-απώλειες,
- η αυτοεκτίμηση του παιδιού, και
- ο οικογενειακός μύθος.

σχετίζονται με την κατάκτηση:

- σχετικής διαφοροποίησης - εξατομίκευσης του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής, ενώ διατηρεί συναισθηματικό δεσμό με την οικογένεια αυτή,
- αυτάρκειας - αυτονομίας,
- προσαρμογής - ευελιξίας σε νέες συνθήκες - αλλαγές, και
- ενσυναίσθησης (empathy).

Τα συμπεράσματα της εργασίας μας, ως προς τις αρχικές υποθέσεις μας είναι τα ακόλουθα.

Η σχετική διαφοροποίηση-εξατομίκευση του ατόμου από την οικογένεια καταγωγής του εξαρτάται αρχικώς από την πορεία και την ποιότητα του δεσμού μητέρας-βρέφους.

Το βρέφος με ασφαλή προσκόλληση προς τη μητέρα-τροφό, χρησιμοποιεί, σε μετέπειτα στάδια της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξής του, τη μητέρα-τροφό ως ασφαλή βάση κατά τις πρώτες απόπειρες αυτονόμησης και εξερεύνησης του περιβάλλοντος.

Μέσα από τη διαδικασία αυτή, το βρέφος δοκιμάζει τον εαυτό του και τις ικανότητες του. Η θετική ανταπόκριση της μητέρας-τροφού δίνει την ευκαιρία στο βρέφος να διευρύνει τις εμπειρίες του, μέσω των εξερευνήσεών του και να συνδεθεί συναισθηματικά και με τρίτα πρόσωπα (διάφορα της μητέρας-τροφού).

Έτσι, δίδεται η δυνατότητα στο παιδί να γνωρίσει και να εμπιστευτεί τις ικανότητες του, ενώ παράλληλα προχωρά σε επόμενα αναπτυξιακά επιτεύγματα. Με τον τρόπο αυτό μπαίνουν οι βάσεις για μια θετική εικόνα εαυτού.

Εφόσον το περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, δάσκαλοι) επιβραβεύει ρεαλιστικά το παιδί στις νέες κατακτήσεις του και το υποστηρίζει στις αποτυχίες του, τότε μπαίνουν και οι βάσεις για την ανάπτυξη υψηλού βαθμού αυτοεκτίμησης.

Εάν κατά την αναπτυξιακή αυτή πορεία το παιδί, με την υποστήριξη του περιβάλλοντος, καταφέρει να χειριστεί με τρόπο εποικοδομητικό απώλειες και αποχωρισμούς, τότε οι προσπάθειες του για εξατομίκευση θα ενισχυθούν ακόμα περισσότερο.

Η επίδραση του περιβάλλοντος στην κατάκτηση της εξατομίκευσης-διαφοροποίησης είναι αποφασιστικής σημασίας.

Γονείς με θετικές εμπειρίες, κατά τα στάδια αυτά, που αισθάνονται ευχαρίστηση κατά την αναβίωση αυτών των πρώιμων εμπειριών τους, θα εξασφαλίσουν (συνειδητά και μη) την επανάληψη παρόμοιων εμπειριών και για το δικό τους παιδί (οικογενειακός μύθος).

Η παραπάνω πορεία εξασφαλίζει πρόσφορες συνθήκες, ώστε το άτομο να διαφοροποιηθεί πρωτογενώς από τη μητέρα του και αργότερα να “απομακρυνθεί” από την οικογένεια του, εντασσόμενο σε ένα ευρύτερο περιβάλλον από αυτό της οικογένειας, αυτό του σχολείου.

Ταυτόχρονα, οι θετικές εμπειρίες του παρελθόντος, που, συνδέονται με τη χρήση της οικογένειας ως ασφαλή βάση κατά τις πρώτες απόπειρες αυτονόμησης, καθώς και η υποστήριξη που δέχθηκε για την αντιμετώπιση των αποχωρισμών κατά την παιδική ηλικία, θα ενισχύσουν την επιθυμία του εξατομικευμένου-διαφοροποιημένου ατόμου να διατηρήσει συναισθηματική επαφή με την οικογένεια του.

Το παιδί, που έμαθε να χρησιμοποιεί τη μητέρα-τροφό ως ασφαλή βάση, απέκτησε εμπιστοσύνη στις ικανότητές του και είχε την κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον του, ώστε να χειριστεί εποικοδομητικά απώλειες και εμπειρίες αποχωρισμού, θα αποκτήσει μια γενικότερη στάση εμπιστοσύνης στον εαυτό του, ως αυτόνομος και αυτόνομο άτομο.

Η στάση αυτή διατηρείται έως την ώριμη ηλικία, όπως αναφέρει ο Erikson σχετικά με τα αναπτυξιακά επιτεύγματα κατά την αυτονομία-αμφιβολία.

Οι θετικές νέες εμπειρίες-αλλαγές, κατά τη νηπιακή ηλικία και μέχρι την είσοδο στο σχολείο, αφενός, και οι εμπειρίες αποχωρισμού-απώλειες, που αντιμετωπίστηκαν με δημιουργικό τρόπο, θα διαμορφώσουν ένα άτομο περισσότερο έτοιμο να αντιμετωπίσει αλλαγές συνθηκών στο περιβάλλον του.

Η επιτυχημένη προσαρμογή του παιδιού σε αλλαγές και νέες συνθήκες (επιθυμητές ή μη), θα ενθαρρύνουν τη δημιουργία μίας στάσης ζωής, σύμφωνα με την οποία το άτομο όχι απλά προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις, αλλά χρησιμοποιεί τις αλλαγές στις συνθήκες του περιβάλλοντός του ως πηγή άντλησης δύναμης, για να αντιμετωπίσει επόμενες αλλαγές.

Ένα ακόμα στοιχείο του προσαρμοσμένου και ευέλικτου ατόμου είναι η ικανότητα του να διατηρεί ενεργητική στάση έναντι των αλλαγών στη ζωή του. Ελέγχει τις μεταβολές στο περιβάλλον και δε φοβάται να επιδιώξει συνειδητά, όσες θεωρεί επικουρικές για την ωρίμανσή του.

Έως την ηλικία των 3 ετών (στάδιο της προσέγγισης κατά Mahler) το παιδί έχει βιώσει νέες και διαφορετικές εμπειρίες. Εξερευνώντας τον κόσμο του, κερδίζει την αίσθηση της αυτονομίας. Αναγνωρίζει το φύλο του, την ταυτότητά του, δοκιμάζει τον εαυτό του και αποκτά μία σταθερή εικόνα για αυτόν.

Η αρμονική και σταθερή σχέση με τη μητέρα ωθεί το παιδί να εσωτερικεύσει το στοργικό, υποστηρικτικό πρότυπο της μητέρας του.

Παιδιά με αυτογνωσία και ενδοβεβλημένο το πρότυπο της “αρκετά καλής μητέρας” (Winnicott) καταφέρνουν να κατανοήσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, ενώ ταυτόχρονα παραμένουν ικανά να διατηρούν την επαφή με τα δικά τους.

Η ενσυναίσθηση είναι μία συνειδητή ικανότητα να “βλέπεις” και να “νιώθεις” τη θέση του άλλου, χωρίς να εμπλέκεσαι συναισθηματικά, καταφέρνεις έτσι να “μπεις” στη θέση του άλλου, χωρίς να ταυτίζεσαι-συγχωνεύεσαι συναισθηματικά με το άλλο άτομο ή το πρόβλημά του.

Αυτή η ικανότητα μη ταύτισης - μη συγχώνευσης επηρεάζεται καθοριστικά από τη λήξη της αρχικής συμβιωτικής σχέσης βρέφους - μητέρας (αποσυγχώνευση).

Η εξατομίκευση, η αυτονομία, η προσαρμογή και η ενσυναίσθηση, με βάση την ανάλυση που προηγήθηκε, μπορούν να λειτουργήσουν ως δίοδοι, που θα βοηθήσουν το άτομο να πορευθεί προς την κατάκτηση ψυχολογικής ωριμότητας.

Οι τέσσερις αναπτυξιακές κατακτήσεις δεν ταυτίζονται χρονικά και συντελούνται μέσα από σειρά μερικότερων κατακτήσεων για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου.

Η πορεία της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης είναι πολύπλοκη και συνδέεται με μία σειρά παραγόντων, η παρουσία ή η απουσία των οποίων μπορεί να επισπεύσει ή να επιβραδύνει την ανάπτυξη αυτή.

Με βάση το σκεπτικό αυτό, δεν μπορούμε να ορίσουμε την ηλικία ή την περίοδο στη ζωή του ατόμου, οπότε και θα κατακτήσει την ψυχολογική ωριμότητα. Η μελέτη μας συμπεραίνει ότι μία ασφαλής μεταβλητή για την πρόβλεψη της έναρξης της ψυχολογικής ωρίμανσης είναι η παρουσία της εξατομίκευσης, αυτονομίας, προσαρμογής και ενσυναίσθησης. Ο παράγοντας ηλικία, με βάση τα δεδομένα, που συγκεντρώσαμε δεν είναι ικανός να καθορίσει την έναρξη της ψυχολογικής ωρίμανσης.

Η επιλογή των τεσσάρων χαρακτηριστικών - παραγόντων της ψυχολογικής ωριμότητας (κατά Τζόνσον-Τουρνά, 1990) έγινε με βάση την προσωπική μας κρίση.

Η μελέτη μας προτείνει ότι η παρουσία των χαρακτηριστικών αυτών σε ένα άτομο αποτελεί αρκετά καλό εφόδιο για την ψυχολογική ωρίμανσή του. Με αυτό το δεδομένο δεχόμαστε ότι υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες που βοηθούν το άτομο στην κατάκτηση της ψυχολογικής του ωρίμανσης.

Η Τζόνσον-Τουρνά (1990), κάνει λόγο για επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας. Θεωρεί δηλαδή ότι η ψυχολογική ωρίμανση είναι μία διαρκής διαδικασία, η οποία διαμορφώνεται σε διαδοχικά επίπεδα.

Το αρχικό επίπεδο σηματοδοτεί και την έναρξη της ψυχολογικής ωρίμανσης.

Κάθε επόμενο επίπεδο ψυχολογικής ωριμότητας ξεχωρίζει, από το προηγούμενο και το επόμενο, με βάση την πληθώρα και την ποιότητα των χαρακτηριστικών, ενδεικτικών ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που το ώριμο άτομο διαθέτει.

Η μετάβαση από το ένα επίπεδο στο άλλο, με δεδομένο τη διαρκή πορεία της ψυχολογικής ωρίμανσης, υποδηλώνει την κατάκτηση ολοένα και μεγαλύτερου βαθμού ψυχολογικής ωρίμανσης.

Η ψυχολογική ωρίμανση είναι πορεία αναπτυξιακή και σαν τέτοια υπόκειται στους νόμους της εξέλιξης, εξελίσσεται, μένει στάσιμη, παλινδρομεί.

Συμπερασματικά, δεν μπορούμε να κάνουμε λόγο για τον “τέλειο-άρτιο” ψυχολογικά ώριμο άνθρωπο. Ακόμα και σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας, η αναγνώριση και η βελτίωση μη επιθυμητών χαρακτηριστικών, ανασταλτικών της ψυχολογικής ωρίμανσης, αποτελεί πρόκληση για τον ψυχολογικά ώριμο άνθρωπο.

4.2 Εισηγήσεις

Τα συμπεράσματα της εργασίας, που βασίζονται στη μελέτη του συγκετρωθέντος βιβλιογραφικού υλικού, καθώς και η εμπειρία μας από τη συμμετοχή στις ομάδες γονέων του Παιδικού Σταθμού του Τ.Ε.Ι. Πάτρας κατά το ακαδημαϊκό έτος 1996-97, μας οδηγούν στην διατύπωση των εξής εισηγήσεων - προτάσεων:

- Η μελέτη μας ανέδειξε το σχολείο, ως ένα φορέα, που σαφώς θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την προετοιμασία ατόμων, που θα εκτιμούν θετικά την αξία του εαυτού τους και των ικανοτήτων τους ειδικότερα. Προτείνουμε, λοιπόν, να ξεκινήσουν πειραματικά ειδικά προγράμματα για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης, κατά την εισαγωγή του παιδιού στο σχολείο. Τα αποτελέσματα αυτών των μετρήσεων θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν, αφενός, για την ανάληψη δράσης για τη βελτίωση της αυτο-εικόνας ατόμων με χαμηλή εκτίμηση της αξίας του εαυτού τους, αφετέρου, για τη σύνδεση της χαμηλής αυτοεκτίμησης με άλλες μεταβλητές, σχετικές με το σχολείο, η ύπαρξη ή η απουσία των οποίων θα μπορούσε να επιδράσει στο βαθμό αυτοεκτίμησης των μαθητών.

- Η μελέτη μας σχετικά με την αυτοεκτίμηση έδειξε ότι οι σχετικές έρευνες στην Ελλάδα είναι εξαιρετικά λιγοστές. Μελλοντικές έρευνες σχετικά με την αυτοεκτίμηση των παιδιών θα μπορούσαν να φωτίσουν παράγοντες, που θα

βοηθήσουν στη βελτίωση της αυτο-εικόνας σε άτομα με χαμηλή εκτίμηση της αξίας του εαυτού τους.

- Η κοινωνική εργασία στα σχολεία, λαχτάρα πια των κοινωνικών λειτουργών, κάνει αισθητή την απουσία της και από τη δική μας μελέτη.

Κοινωνικοί λειτουργοί, με γνώση της παιδικής ανάπτυξης, των δυναμικών μίας οικογένειας, των αναγκών γονέων και παιδιών θα μπορούσαν να αποτελέσουν φορείς πρόληψης ενδεχομένων προβλημάτων των μαθητών (προβλημάτων συμπεριφοράς, ακαδημαϊκής επίδοσης, ελέγχου και χειρισμού συναισθημάτων κλπ.) και αντιμετώπισης αυτών.

Ειδικότερα, τομείς όπως η αυτοεκτίμηση του παιδιού-μαθητή, ο δεσμός του με την οικογένειά του και η ανάπτυξη αυτονομίας, όπως παρουσιάζονται στη μελέτη μας, θα μπορούσαν να αποτελέσουν “χώρο δράσης” του σχολικού κοινωνικού λειτουργού.

Το έργο και η παρέμβαση των σχολικών κοινωνικών λειτουργών θα μπορούσε να στηρίζεται σε ομάδες παιδιών, γονέων και δασκάλων-καθηγητών ή και μικτές ομάδες καθώς και μέσω παρέμβασης σε επίπεδο κοινωνικής εργασίας με άτομα.

- Μπροστά στη μεγάλη πρόκληση της Σχολικής Κοινωνικής Εργασίας, η εκπαίδευση των κοινωνικών λειτουργών σε

θέματα σχετικά με το παιδί, το σχολείο και την οικογένεια αναδεικνύεται σε ανάγκη επιτακτική.

Προτείνουμε, να χρησιμοποιηθεί και η βιωματική μάθηση (μέσω εργαστηριακών μαθημάτων) ως μέθοδος για την εκπαίδευση των σχολικών κοινωνικών λειτουργών. Το γεγονός ότι οι μελλοντικοί κοινωνικοί λειτουργοί υπήρξαν παιδιά, με αναμνήσεις και συναισθήματα συνδεδεμένα με αυτή τη φάση της ζωής τους, μπορεί να αποδειχθεί νόμισμα με δύο όψεις.

Αναμνήσεις, ευχάριστες και μη, από την παιδική ηλικία πρέπει να αναγνωριστούν, από τους μελλοντικούς κοινωνικούς λειτουργούς, και να μετατραπούν σε παράγοντες, που ενισχύουν την απόδοσή τους ως επαγγελματιών και την ικανότητά τους για ενσυναίσθηση προς άτομα που πιθανότατα έχουν διαφορετικές εμπειρίες από τους ίδιους.

Διαφορετικά αναμνήσεις, που συνδέονται με συναισθήματα που προκαλούν άγχος, ανησυχία και δυσφορία, θα αποδειχθούν τροχοπέδη στη προσπάθεια του επαγγελματία για προσφορά ενίσχυσης και υποστήριξης.

- Η παρακολούθηση των συνεδρίων των ομάδων για τους γονείς του παιδικού σταθμού στο Τ.Ε.Ι. Πάτρας, μας βοήθησε να καταλάβουμε την αναγκαιότητα ύπαρξής τους και σε άλλους παιδικούς σταθμούς και, γιατί όχι, και στις τάξεις τουλάχιστον του Δημοτικού Σχολείου. Γονείς, που μοιράζονται τις εμπειρίες τους, τις ανησυχίες τους, τους φόβους και τις ελπίδες τους και γενικότερα τα συναισθήματά τους μπορούν να

βοηθηθούν να απαλλαγούν από αρνητικά συναισθήματα, μέσα από την κάθαρση που μπορεί να προσφέρει η συμμετοχή σε ομάδες ή να δουν το ρόλο τους ως γονείς από διαφορετική άποψη και οπτική γωνία (περιγράφοντάς τον στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ή ακούγοντας άλλους να περιγράφουν) και να αναθεωρήσουν μέρη του ρόλου τους αυτού και της στάσης τους απέναντί του.

- Οργάνωση ενημερωτικών σεμιναρίων για το προσωπικό βρεφικών και παιδικών σταθμών, καθώς και νηπιαγωγείων και βρεφοκομείων για την εφαρμογή πρόληψης και παρέμβασης, που θα διευκολύνει την ανάπτυξη ευνοϊκών συνθηκών για την εξέλιξη όλων των παραγόντων - μεταβλητών, που η μελέτη μας συνδέει με την ψυχολογική ωριμότητα, με τέτοιο τρόπο ώστε οι μεταβλητές αυτές (δεσμός μητέρας - βρέφους, αυτοεκτίμηση του παιδιού, πρώιμες εμπειρίες αποχωρισμού και ο οικογενειακός μύθος) να δρουν ενισχυτικά προς την κατάκτηση και ανάπτυξη ψυχολογικής ωριμότητας.

- Το παραπάνω έργο θα μπορούσε να ενισχυθεί με τη θεσμοθέτηση πόστων για ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, παιδοψυχιάτρους στους παιδικούς σταθμούς, οι οποίοι με το εκπαιδευτικό και εμπειρικό τους υπόβαθρο θα μπορούσαν να υποστηρίξουν το έργο του υπολοίπου προσωπικού, με στόχο την παροχή υπηρεσιών προς γονείς και παιδιά - βρέφη, που υποστηρίζουν την ανάπτυξη μίας θερμής, στοργικής συναισθηματικής σχέσης μεταξύ γονέων και

παιδιών, που παράλληλα με τη σειρά της ενθαρρύνει την αυτονόμηση - διαφοροποίηση των τελευταίων.

- Επέκταση του έργου του παιδικού σταθμού στο Τ.Ε.Ι. Πάτρας, παράλληλα με τις ομάδες γονέων, θα μπορούσε να αποτελέσει η ανάπτυξη ενός προγράμματος ομιλιών - συζητήσεων, στα πλαίσια του οποίου θα παρέχεται ένα ευρύ φάσμα πληροφόρησης των γονέων και κηδεμόνων, σχετικά με την ανάπτυξη ενός βρέφους, νηπίου και μαθητή αργότερα.

Ενδεικτικώς, αναφέρουμε μερικά θέματα, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν μίας, ή και περισσότερων, συνεδρίας αντικείμενο το καθένα.

- φυσιολογικά εξελικτικά στάδια της ανάπτυξης του παιδιού (μερικές συνεδρίες θα μπορούσαν να αφιερωθούν σε κάποια σημαντικά εξελικτικά στάδια - κρίσιμες περιόδους),
- αντιμετώπιση πρώιμων εμπειριών αποχωρισμού - στάση γονέων,
- ρόλος των γονέων στην ανάπτυξη ασφαλούς προσκόλλησης,
- γονείς και η επίδραση αυτών (και του περιβάλλοντος) στην αυτοεκτίμηση του παιδιού κλπ.

Τα παραπάνω θέματα αναφέρονται ενδεικτικά και, ούτως ή άλλως, συνδέονται με τις ενότητες της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, όπου βασίστηκε η παρούσα μελέτη.

Οι ομιλίες - συζητήσεις μπορούν να οργανώνονται υπό την ευθύνη των σπουδαστών και να εμπλέκουν κάθε φορά διαφορετικούς επαγγελματίες, εκτός εκπαιδευτικού ιδρύματος, γνώστες των εκάστοτε θεμάτων προς συζήτηση.

Η ανάπτυξη ενός τέτοιου προγράμματος θα μπορούσε να προσφέρει υποστήριξη τόσο στους γονείς των νηπίων του παιδικού σταθμού όσο και ανάπτυξη της ποιότητας του έργου του σταθμού. Ταυτοχρόνως, θα αποτελούσε ένα πλαίσιο πρακτικής άσκησης για τους σπουδαστές, με έμφαση στην κοινωνική εργασία με κοινότητα.

Τέλος, οι σπουδαστές θα μπορούσαν να συμμετέχουν ενεργά κι αυτοί στις ομιλίες, εφόσον προηγουμένως έχουν ασχοληθεί με κάποιο ειδικότερο θέμα προς συζήτηση.

- Συχνά η μετάβαση ενός μαθητή σε κάποια πανεπιστημιακής ή τεχνολογικής εκπαίδευσης σχολή συνδέεται με την απομάκρυνση από την οικογένεια καταγωγής του. Συναισθήματα και θυμικές αντιδράσεις, που σχετίζονται με ένα τέτοιο γεγονός, μπορεί να είναι ανεπιθύμητα και να αποδειχθούν ανασταλτικά για την ωρίμανση του ατόμου. Προτείνουμε, λοιπόν, τη δημιουργία ειδικών μονάδων, εντός των Σχολών Ανωτάτης και Ανωτέρας Εκπαίδευσης, που θα έχουν ως στόχο την αναγνώριση προβλημάτων, οιασδήποτε φύσεως, που σχετίζονται με την απομάκρυνση του ατόμου, από την αρχική του οικογένεια και τη δράση για την επίλυσή τους. Για παράδειγμα, ένας Συμβουλευτικός Σταθμός στο

Τ.Ε.Ι. Πάτρας θα μπορούσε να ανιχνεύει την ανάγκη για υποστήριξη (συναισθηματική ή άλλη) στους νεοεισαχθέντες σπουδαστές των αρχικών εξαμήνων - περαιτέρω, ο σταθμός θα μπορούσε να αποτελέσει κέντρο για την ανάληψη πρωτοβουλιών, που θα βοηθούσαν τους σπουδαστές στην προσπάθειά τους για εξατομίκευση - διαφοροποίηση από την αρχική οικογένεια, π.χ. ομαδικές συνεδρίες, κοινωνική εργασία με οικογένεια, με άτομα κλπ.

Παράλληλα, ένας τέτοιου είδους συμβουλευτικός σταθμός θα μπορούσε να εμπλέξει και άλλους επαγγελματίες - φορείς πρόνοιας και να συνδέσει αυτούς με το Τ.Ε.Ι.. Ενδεικτικά, αναφέρουμε: Κέντρα Ψυχικής Υγιεινής, Σταθμούς Οικογενειακού Προγραμματισμού, Νοσοκομεία κλπ.

Φυσικά είναι φανερό, ότι μία τέτοια πρωτοβουλία απαιτεί περαιτέρω έρευνα και μελέτη, ώστε να τεθούν οι βάσεις για το σχεδιασμό και την εφαρμογή της.

- Προτείνουμε το μάθημα της Κοινωνικής Εργασίας με οικογένεια να ενισχυθεί σε ώρες, ίσως σε κάποιο άλλο εξάμηνο, ή με κάποιο άλλο τρόπο να δοθεί έμφαση στην Κοινωνική Εργασία με οικογένειες (π.χ. μέσω των πλαισίων Πρακτικής Άσκησης).

Καταρχήν, η μέθοδος αυτή της Κοινωνικής Εργασίας αποτελεί ένα πολύ καλό πεδίο, όπου ο σπουδαστής μπορεί να εμπλακεί με μία σειρά ομάδων - στόχων του επαγγέλματος του Κοινωνικού λειτουργού. Για παράδειγμα, πειραματίζεται στην

Κοινωνική Εργασία με παιδιά, ηλικιωμένους, γονείς, κοινότητα, σχολείο, κλπ.

Μία τέτοια προσέγγιση, δίδει την ευκαιρία στον σπουδαστή να αναγνωρίσει τα ενδιαφέροντά του και τις ικανότητές του, ως προς τις επαγγελματικές του ανάγκες, και να καταφέρει να επιλέξει κάποια ή κάποιες ομάδες ατόμων ή πλαίσια, στα οποία θα επιθυμούσε να ειδικευτεί ως επαγγελματίας κοινωνικός λειτουργός.

- Δημιουργία αναπτυγμένου δικτύου προγεννητικού ελέγχου για την πρόληψη ανεπιθύμητων εγκυμοσύνων, που συχνά έχουν ως αποτέλεσμα είτε την τοποθέτηση των βρεφών σε βρεφοκομεία, ή άλλα ιδρύματα, είτε τη δυσκολία και ανικανότητα των γονέων να διατηρήσουν μία υποστηρικτική και ενθαρρυντική στάση προς το παιδί, ειδικότερα κατά τα κρίσιμα εξελικτικά στάδια, από τα οποία περιέχεται η ανάπτυξή του.
- Ενημερωτικά δελτία και εκπομπές στα Μαζικά Μέσα Ενημέρωσης θα ενισχύσουν το παραπάνω πρόγραμμα πρόληψης και παρέμβασης. Η ενημέρωση μπορεί να επικεντρώνεται, αφενός, στο ρόλο του δικτύου προγεννητικού ελέγχου και στις υπηρεσίες, που διαθέτει, και αφετέρου, σε ειδικότερα θέματα, που δυνητικά θα μπορούσαν να απασχολούν ανύπαντρα ζευγάρια, γονείς με παιδιά εκτός γάμου, μονογονεϊκές οικογένειες, γονείς νεαρής ηλικίας,

γονείς με διαταραχές, που δυσκολεύουν το ρόλο τους απέναντι
στα παιδιά κλπ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το παρακάτω απόσπασμα είναι από το βιβλίο “Ομάδες συνάντησης” (Carl Rogers, 1991).

Επιλέχθηκε, και παρατίθεται αυτούσιο, καθώς εμπεριέχει την περίπτωση μίας γυναίκας ώριμης, σε ηλικία, που δεν είχε καταφέρει να αποσυγχωνευθεί από τη μητέρα της - δηλαδή, να δει τον εαυτό της, ως ξέχωρο άτομο, και να ξεκινήσει την προσπάθειά της για απόκτηση σχετικής αυτονομίας, εξατομίκευσης, διαφοροποίησης.

Επιπλέον, στο κείμενο, που ακολουθεί, φαίνεται η δυνατότητα ενός ατόμου να καταφέρει να εξατομικευτεί - διαφοροποιηθεί μετά από πολλές αποτυχημένες προσπάθειες.

Η δυνατότητα για εξέλιξη είναι εφικτή ακόμα και αν πολλοί παράγοντες αναστέλλουν αυτή. Αρκεί το άτομο να αναγνωρίσει τη θέση του σε μία νοητή κλίμακα ανάπτυξης (ωρίμανσης, έπειτα να αναγνωρίσει το σημείο, όπου επιθυμεί να φτάσει, και έχει κάνει, με τον τρόπο αυτό, το πρώτο και βασικό βήμα για την εξέλιξή του).

Η Ομάδα και η Έλεν

Πριν από μερικά χρόνια ήμουν διευκολυντής σε μία ομάδα για στελέχη επιχειρήσεων στην ανατολική ακτή, που αποτελούνταν από δεκατρείς άντρες και δύο γυναίκες. Συναντηθήκαμε σε ένα πανδοχείο που βρισκόταν σε ένα άνετο θέρετρο και οι εργασίες της ομάδας

διήρκεσαν πεντέμισι μέρες. Πολλά σημαντικά πράγματα συνέβησαν εκεί, κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών, για όλους όσους πήραν μέρος, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μου, αλλά δεν είναι δυνατό να τα περιγράψω όλα. Αντί γι' αυτό θα στραφώ σε όσα συνέβησαν αργότερα στη ζωή ενός από τα μέλη της ομάδας, μια γυναίκα ανώτερη υπάλληλος που δεν ήταν παντρεμένη.

Η Έλεν (το όνομα είναι φανταστικό, όπως και όλα τα ονόματα στο βιβλίο) ήταν επικεφαλής μια μικρής τεχνικής επιχείρησης. Στην ομάδα ήταν μάλλον ήσυχη, μόλο που έλαβε μέρος σε μερικές έντονες διαφωνίες με δύο άντρες. Μίλησε αρκετά για τα προβλήματα που αντιμετώπιζε με ένα στέλεχος της επιχείρησής της, τη Λιζ, μια γυναίκα με την οποία η εργασιακή σχέση της ήταν αρκετά περίπλοκη γιατί ενέπλεκε την Έλεν σαν διευθύντρια και τη Λιζ σαν υφισταμένη, ενώ η Έλεν είχε ένα είδος εξάρτησης από τη Λιζ, η οποία ήταν μία πολύ δυνατή και κατά κάποιο τρόπο αυταρχική γυναίκα. Προς το τέλος της βδομάδας ανέφερε επίσης τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε ζώντας μαζί με τη μητέρα της. Αλλά αν η μνήμη μου δε με απατά ερευνούσε πολύ λίγο αυτό το πρόβλημα και, τουλάχιστον, εγώ δεν ήμουν αρκετά ευαίσθητος για να αντιληφθώ ότι ήταν ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα στη ζωή της. Σκέφτηκα ότι η ομάδα τη βοήθησε στο θέμα του χειρισμού της Λιζ, της υπαλλήλου της, αλλά δε νομίζω ότι της έδωσε μεγάλη βοήθεια σχετικά με τη σχέση της με τη μητέρα της. Την προτελευταία μέρα η Έλεν δέχθηκε έντονη ανατροφοδότηση, ενοχλητική αλλά και διαφωτιστική για κείνη, που την έκανε να συγκινηθεί πολύ και να βάλει τα κλάματα. Ο τρόπος με τον οποίο τα μέλη της ομάδας βοηθούσαν το ένα το άλλο, φαίνεται ξεκάθαρα από

ένα σημείωμα γεμάτο ενδιαφέρον που της έδωσε κατόπιν, ένα από τα μέλη, που την προηγούμενη βδομάδα ήταν εντελώς ξένος γι' αυτήν. Έμαθα για το σημείωμα πολύ αργότερα, όταν μου έγραψε πόσο πολύτιμο ήταν. Παραθέτω μέρος της εμπειρίας της στην ομάδα όσο καλύτερα γίνεται.

Σαν φίλος σου χειροκροτώ κι επικυρώνω αυτό που είσαι, την ίδια την ιδέα και τον πυρήνα της ύπαρξής σου, το ότι είσαι εσύ και την ιδιαιτερότητα της μοναδικής σου ατομικότητας. Το έργο μου σαν φίλος είναι να σε βοηθήσω να είσαι όσο περισσότερο μπορείς εσύ, να επεκτείνω, προς εσένα την ελευθερία και την ενθάρρυνσή της σχέσης μου με σένα και της δικής σου με μένα. Ενδιαφέρομαι για σένα, αλλά δε θα σε κάνω ποτέ κτήμα μου ούτε θα σε χρησιμοποιήσω, γιατί εσύ είσαι το δικό σου πρόσωπο, που ποτέ δεν είναι κτήμα κάποιου άλλου -μόλο που μπορεί να ανήκεις σε κάποιον και άλλοι να ανήκουν σε σένα, όπως άλλωστε κι εγώ. Είμαι τα πάντα για σένα με κάθε τρόπο και είμαι πάντα μαζί σου, αν και μπορεί να μας χωρίσουν ήπειροι. Δε θα σε αφήσω ποτέ και ούτε θα είσαι ποτέ αναγκασμένη να κάνεις οτιδήποτε για να κερδίσεις την αγάπη μου. Την έχεις γιατί είσαι εσύ και γιατί το βρίσκω τόσο υπέροχο να είσαι εσύ.

Δεν είναι απορίας άξιο το γεγονός ότι η Έλεν θεώρησε πολύτιμο το σημείωμα αυτού του άντρα.

Μόλο που δεν είπε πολλά σχετικά με τη μητέρα της, θα πρέπει να είχα κάπως διαισθανθεί το βάθος του προβλήματος, γιατί θυμάμαι όταν με

αποχαιρέτησε είπα: “Ελπίζω ότι στις 4 Ιουλίου¹ (που ήταν μετά από ένα μήνα περίπου) θα γιορτάσεις τη δική σου διακήρυξη ανεξαρτησίας”.

Οι Εσωτερικές Αλλαγές

Μετά το τέλος των συναντήσεων της ομάδας, σε λιγότερο από δύο εβδομάδες, η Έλεν μου έγραψε ότι πήρε ένα υπέροχο σημείωμα από τη συγκάτοικό της στο δωμάτιο του πανδοχείου. Η γυναίκα αυτή ήταν σε άλλη ομάδα και η Έλεν την είχε βοηθήσει να ξεπεράσει ορισμένες δύσκολες περιόδους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Ανέφερε πως η συγκάτοικός της έλεγε

...οι μέρες από τότε που χωρίσαμε, όλοι μας, ήταν γεμάτες ιδέες και συναισθήματα που δεν είχα ποτέ πριν στην ζωή μου και νομίζω ότι πολλές από τις φαινομενικά αποδιοργανωτικές ανακαλύψεις για τον εαυτό μου, τα τελευταία χρόνια, έχουν αρχίσει να μπαίνουν στη θέση τους. Κοντεύω να εκραγώ από τις διαφορές του παλιού μου εαυτού και θεωρώ πως η εμπειρία στο Πανδοχείο άναψε τη θρυαλλίδα που σιγόκαιγε τόσο καιρό.

Και η Έλεν συνεχίζει:

Εγώ καταλαβαίνω τι εννοεί. Οι ενοράσεις εξακολουθούν να έρχονται και οι στοχασμοί είναι συνεχείς. Δεν έχω παρατηρήσει τρομακτική αλλαγή στον εαυτό μου και ξέρω ότι οι γύρω μου δεν έχουν δει

¹ Ημέρα της Διακήρυξης της Ανεξαρτησίας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής

καμία αλλαγή, αλλά δείχνω ότι έχω ανοίξει κάποια πόρτα που μέχρι τώρα ήταν κλειστή κι επομένως, θα ανοίξουν κι άλλες. ...Μέχρι τώρα δεν είχα να αντιμετωπίσω κάποια απειλητική κατάσταση, έτσι δεν ξέρω πως θα αντιδράσω, αλλά είχα μια αναλαμπή της ανακούφισης που νιώθω όταν δεν είμαι φοβισμένη κι αυτό είναι υπέροχο!.

Μητέρα, ο Δράκος των Παραμυθιών

Το επόμενο γράμμα γράφτηκε ένα μήνα αργότερα. Για πρώτη φορά αρχίζει να αναφέρει το πρόβλημα με τη μητέρα της. Γράφει από το γραφείο

...Η μητέρα θα γυρίσει απόψε γύρω στις δέκα. Εγώ θα πάω να συναντήσω κάτι φίλους που αντιπαθεί και όταν γυρίσω σπίτι, ξέρω πως πρέπει να πω απλά ότι πήγα να επισκεφτώ τον Τζορτζ και την Κάρολ. Αλλά τρέμω ήδη από φόβο, μήπως γυρίσω σπίτι μετά που θα γυρίσει εκείνη και δεν έχω έτοιμη και πιστευτή δικαιολογία για το που πήγα. Είναι ανόητο. Το ξέρω. Αλλά φαίνεται πως δεν μπορώ να το πολεμήσω. Θεραπευτή σου ῥχομαι.

Ωστόσο, δεν πήγε εκείνη την εποχή. Η δήλωσή της για το φόβο της για τη μητέρα της είναι πιο αποκαλυπτική από οτιδήποτε άλλο είχε πει μέσα στην ομάδα και δείχνει το πόσο εξακολουθεί να είναι ένα μικρό κοριτσάκι και να βρίσκεται, πλήρως, κάτω από την πίεση της μητέρας της.

Μιλάει επίσης και για το θεραπευτικό στοιχείο στην ομάδα λέγοντας: «...η ασφαλής ομάδα όπου δεν υπάρχει τίποτα που να απειλεί τα μέλη,

φαίνεται να είναι εκείνο που έχει ανάγκη η κοινωνία, εκείνο που θα μπορούσε να προσφέρει η εκκλησία αν είχε τα κότσια κι εκείνο που πετύχαμε στιγμιαία μέσα στην ομάδα μας»... Και καταλήγει: «Έχω διακουμάνσεις αλλά έχω δει και μια δύο επιτυχίες, δεν έχει σημασία πόσο μικρές είναι».

Η Έλεν Σκέφτεται το Χωρισμό

Απάντησα στο γράμμα της λέγοντας πως ήλπιζα ότι θα έβρισκε το σθένος να πει στην μητέρα της που είχε πάει όταν επισκέφθηκε τον Τζορτζ και την Κάρολ. Η απάντησή της ήταν:

...Λυπάμαι που λέω ότι δε βρήκα το σθένος να πω στη μητέρα μου που ήμουν και πιθανόν να μην το κάνω ποτέ. Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες ανθρώπινες σχέσεις, είναι πολύ πιο περίπλοκο από όσο φαίνεται και μπλέκει κι άλλους ανθρώπους. Θα ήθελα να μπορούσα να το συζητήσω μαζί σου λεπτομερειακά. Ίσως με βοηθούσες στη λύση του προβλήματος. Υποθέτω πως αν δεν ένιωθα υπεύθυνη για την ευημερία της μητέρας μου λόγω της ηλικίας της, ίσως να είχα το σθένος, με την ηθική υποστήριξη των φίλων μου, να δημιουργήσω δύο σπιτικά. Αλλά στα εβδομήντα πέντε της είναι αρκετά ηλικιωμένη για να την εγκαταλείψω, μόνο που σωματικά είναι σε καλή κατάσταση και πολύ ικανή να φροντίζει τον εαυτό της. Το πρόβλημα είναι, πως να το κάνω. Ακόμη και ο γάμος θα ήταν δύσκολος, γιατί ο μόνος άνθρωπος, εκτός κι αν που θα μπορούσε να γίνει σύντροφός μου (ο Τζορτζ) είναι το μοναδικό άτομο που δεν της αρέσει καθόλου κι εκείνος δεν έχει σχεδόν καμία πιθανότητα να αποκτήσει την ελευθερία του μείνει χήρος.

...Η σύζυγός του είναι πολύ άρρωστη σωματικά και ψυχικά. Το μόνο που μπορώ να κάνω είναι να είμαι διαθέσιμη να βοηθώ όταν μου είναι δυνατό, γιατί τους αγαπώ και τους δύο και δεν έχω τη δύναμη να διαλύσω ένα γάμο που θα μπορούσε να είναι και που υπήρξε, ευτυχισμένος. Όσο πάει γίνεται και πιο περίπλοκο, έτσι δεν είναι; ...Ωστόσο, αν δεν είχα γνωρίσει τον Τζορτζ, δε θα είχα αποκτήσει ούτε το ένα δέκατο της κατανόησής μου, της ικανότητας να αγαπώ, να συμπάσχω και να υπομένω, που έχω τώρα. Εκείνος με έκανε ανθρώπινη ύπαρξη. Και αυτό μου έδωσε την ικανότητα να νιώθω χαρά καθώς και θλίψη. Υποθέτω πως θα μπορούσα να τα ανεχθώ και τα δύο περισσότερο αν δεν ένιωθα, επίσης, το βάρος των ένοχων συναισθημάτων που μου επιβάλλει η μητέρα μου. Τα αισθήματα ενοχής που άρχισαν πολύ νωρίς στη ζωή μου και αποκορυφώθηκαν από την απέχθειά της για τη σχέση που ανέφερα παραπάνω. Αλλά πρέπει να κάνω εκείνο που φαίνεται σωστό για μένα. Όλοι χρειάζεται να νιώθουν ότι τους έχουν ανάγκη και τους αγαπούν. Εγώ έτυχε να διαλέξω έναν ξένο προς αυτή τρόπο. Μπορείς να δεις μέσα μου την αναποφασιστικότητα. Ο καλβινισμός, εναντίον της θεμελιώδους ανθρώπινης ανάγκης. Η εξάρτηση, εναντίον της επιθυμίας να σταθώ στα πόδια μου. Ο Τζορτζ έχει ένα φίλο, έναν στερημένο ποιητή. Έγραψε ένα στίχο που δεν είναι μόνο καυστικός αλλά και επί του θέματος: «Πως προχωρούμε στη μοναξιά μας; Ένας κι ένας. Τραγούδησέ το παντού με αναστεναγμό και κλάμα. Πως προχωρούμε στη μοναξιά μας... μόνοι». Υποθέτω ότι είμαστε δύο. Ίσως αυτό μας φέρνει κοντά, αλλά και μας κρατά χώρια.

Εδώ, εν μέρει ή και κατά κύριο λόγο σαν αποτέλεσμα της ομάδας συνάντησης, σκέφτεται προσεκτικά την ανώριμη και δειλή σχέση της με τη μητέρα της και την αντιμετωπίζει. Επίσης εργάζεται πάνω στα αισθήματα ενοχής που τρέφει για την πιο σημαντική της σχέση με άντρα και αρχίζει να δέχεται τα αισθήματά της για τον Τζορτζ.

Τολμώντας να Μιλήσει και να Επιλέξει

Μέχρι το επόμενο γράμμα, τέσσερις μέρες αργότερα, η κατάσταση είχε παρουσιάσει αξιοσημείωτη αλλαγή και η δειλία είχε μετατραπεί σε σθένος. Λέει:

ΑΓΑΠΗΤΕ ΚΑΡΛ,

Δεν είχα ποτέ υπόψη μου να σε κάνω τόσο πολύ συμμετοχο των προβλημάτων μου, αλλά καλό θα είναι να σε κρατώ ενήμερο. Ίσως κάποια μέρα να μπορέσεις να τα χρησιμοποιήσεις σαν ένα τρομερό παράδειγμα. Σε συζήτηση με τη μητέρα μου χτες το βράδυ κατά τη διάρκεια του δείπνου, συνέβη ένα φυσικό άνοιγμα. Ξεκίνησε από ένα σχόλιό της να ξαναδιακοσμήσουμε το σπίτι, γεγονός που το σκεφτόμαστε. Πρότεινα ήρεμα ότι ίσως να έπρεπε να σκεφτούμε για γειτονικά διαμερίσματα, ώστε να μπορώ να πηγαίνω στα συνέδρια και τις συσκέψεις χωρίς να ανησυχώ και να ψάχνω να βρω κάποιον να μένει μαζί της. Δείχνει ότι φοβάται να μένει μόνη της στο σπίτι τη νύχτα. Φυσικά το ένα οδήγησε στο άλλο και σήμερα το πρωί ήταν εκτός εαυτού.

Μίλησα με τον οικογενειακό μας γιατρό και με συμβούλευσε να βρω ένα χώρο - όχι πράγματι γειτονικά διαμερίσματα - ποτέ δεν είχα

σκοπό να κάνω κάτι τέτοιο. Με καθησύχασε σχετικά με τη συμπεριφορά της, λέγοντας (όπως άλλωστε και όλοι μου οι φίλοι) ότι θα προσαρμοστεί γρήγορα και ότι αυτό είναι το μόνο σωστό πράγμα να κάνω (πόσο καλά το ξέρω!). Τώρα πια είμαι σίγουρη ότι δεν υπάρχει επιστροφή. Σήμερα το πρωί την άφησα να κλαίει και να λέει ότι δεν έχει κανένα για να μιλήσει και καθόλου εισόδημα. Αυτό είναι αλήθεια. Απλώς θα προσπαθήσω να ρευστοποιήσω όσα μπορώ από την κοινή μας περιουσία και θα επεξεργαστώ έναν τρόπο ώστε να έχει ένα σταθερό εισόδημα, ανεξάρτητα από μένα. Μέρος του θα προέρχεται από το δικό μου εισόδημα.

Ειπώθηκαν πολλά αλλά και πολλά δεν αναφέρθηκαν και μπορούσα να δω ότι δε θα υπήρχε καμία κατανόηση ή αποδοχή της κατάστασης. Αν μπορέσω μόνο να διατηρήσω το σθένος που έχω τώρα, να μην ακούω τα αναφιλητά της και να κάνω την καρδιά μου πέτρα - όπως λένε - πάνω στο θέμα.

Όπως θα φαντάζεσαι αυτή είναι μια πολύ τραυματική μέρα για μένα, συνδυασμός ανακούφισης ότι μπόρεσα να το κάνω και αηδίας για την πράξη. Σ' ευχαριστώ που με άκουσες.

Ίσως θα έπρεπε να εξετάσουμε τα γεγονότα που αποκαλύπτονται σε αυτά τα τρία γράμματα. Έχουμε μια γυναίκα σαράντα τεσσάρων χρονών, η οποία σε όλη της τη ζωή καταπιέζεται από τη μητέρα της, η οποία δεν παντρεύτηκε ποτέ, η οποία εξακολουθεί να νιώθει τρομοκρατημένη να πει στη μητέρα της ότι θα περάσει το βράδυ με ένα φίλο (τον Τζορτζ) που αγαπά. Απλά δεν μπορεί να ανεχθεί την αποδοκιμασία της μητέρας της. Και παρόλα αυτά, οι πεντέμισι μέρες

σε μια ομάδα, κατά τις οποίες το συγκεκριμένο πρόβλημα αναφέρθηκε μόνο επιφανειακά, ήταν αρκετές για να βάλουν σε λειτουργία μια αλυσίδα ανεξάρτητων σκέψεων και πράξεων, που αντιπροσωπεύει μια εντελώς καινούργια κατεύθυνση στη ζωή της. Το γεγονός ότι αυτή η καινούργια κατεύθυνση ξεκινά με τρόπο, πολλά αισθήματα ενοχής και τρομερή ανασφάλεια και άγχος, δεν αλλάζει το δεδομένο ότι έκανε ένα βήμα από το οποίο δύσκολα μπορεί να υποχωρήσει και που θα επιφέρει μια γνήσια αλλαγή σε ολόκληρη τη ζωή της και την αντίληψή της για τον εαυτό της.

Αναστάτωση

Το επόμενο γράμμα της μια βδομάδα αργότερα, απεικονίζει την αναστάτωση την οποία περνά με τα καλά, αλλά και τα αρνητικά της συναισθήματα.

...Κατ' αρχήν υπάρχουν αισθήματα ενοχής και θλίψης γι' αυτό που έκανα στη μητέρα μου. Κατόπιν υπάρχει ένα είδος έκρηξης της «λογικής», όπως όταν βγαίνει ο ήλιος από τα σύννεφα, όταν σκέφτομαι πόσο γελοίο είναι να φοβάμαι και να νιώθω ενοχές για κάτι τόσο φυσιολογικό και φυσικό. Και ποιο είναι το κακό που κάνω στη μητέρα μου; Ίσως να μπορέσω να περάσω τις επόμενες τρεις βδομάδες με αυτό τον αλλοπρόσαλλο τρόπο. Η μητέρα μου θα μετακομίσει στο διαμέρισμά της σε τρεις βδομάδες... Η Λιζ, η υπάλληλός μου, με διαβεβαιώνει ότι το μεγάλο πρόβλημα προσαρμογής θα έρθει, όταν θα μείνω μόνη μου. Είμαι σίγουρη πως έχει δίκιο. Κι αυτή, όπως και οι άλλοι φίλοι μου, αισθάνονται πως μόλις τακτοποιηθεί η μητέρα μου θα είναι εντάξει, αλλά το

μεγάλο ερωτηματικό είναι η δική μου προσαρμογή. Εγώ είμαι τρομοκρατημένη για τις επόμενες τρεις βδομάδες. Δε σκέφτομαι το χρόνο που θα ακολουθήσει. Τα ένοχα συναισθήματά μου παρουσιάζονται σαν αστραπές. Γιατί; Νομίζω ότι θα μπορέσω να βρω το λόγο. Το βιβλίο σου, που το διάβασα, με βοήθησε πολύ. Μόνο αν μπορέσω να θυμάμαι συνέχεια ότι το ενδιαφέρον της μητέρα μου, μέχρι τώρα, ήταν μόνο για τον εαυτό της! Υπήρξαν πολύ λίγες αποδείξεις ενδιαφέροντος για το τι είμαι εγώ ή τι θα απογίνω.

Το παλιό θέμα της σχέσης μου με τον Τζορτζ, που ανέφερα σε προηγούμενα γράμματά μου, την εξοργίζει ακόμα. Είμαι σίγουρη πως αυτό είναι το σπουδαιότερο θέμα. Και ο λόγος για τα αισθήματα ενοχής; Θέλω να με αποδέχονται, αλλά νιώθω ότι εκείνη δεν με αποδέχεται κι επομένως ούτε κι ο εαυτός μου. Αυτό είναι;

Μια βδομάδα αργότερα η γενική εντύπωση δεν είναι τόσο θλιβερή. «Υποθέτω πως οι επόμενες δύο βδομάδες θα είναι οι χειρότερες, γιατί η μητέρα θα μετακομίζει και θα μένω στο σπίτι περιμένοντας αγοραστή. Δεν μπορώ να μη σκέφτομαι τι υπέροχα πράγματα που είναι οι ανθρώπινες υπάρξεις. Είναι πιο δυνατές από όσο νομίζουν. Κι εκείνο που σώζει, είναι η κατανόηση αυτών που συμβαίνουν εσωτερικά. Βλέπεις, έγινα μαθητής. Σ' ευχαριστώ και πάλι για τα θερμά σου σημειώματα. Ίσως έχεις μια αμυδρή ιδέα του πόσα πολλά σημαίνουν για μένα, αυτή την παράξενη και ενοχλητική περίοδο.

Η Έλεν συνάντησε ένα άτομο που θα ερχόταν να με δει και του έδωσε ένα μήνυμα: «Πες στον δρα Ρότζερς πως η Έλεν γιορτάζει την 4η

Ιουλίου». Ο δικός της εορτασμός καθυστέρησε δύο μήνες περίπου, αλλά είναι το ίδιο σημαντικός. Και για να το αποδείξει αυτό, συνεχίζει: «Είμαι σίγουρη πως δε θα χρειαστώ πια θεραπευτή. Νομίζω πως μπορώ να το ξεπεράσω μόνη μου και με τη βοήθεια του βιβλίου σου και όλων των υπέροχων φίλων που συγκεντρώνονται γύρω από τη μητέρα κι από μένα, νομίζω ότι τα πράγματα θα κυλήσουν ομαλά».

Κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής έλαβε μια γνωστοποίηση για ένα άλλο πρόγραμμα ομάδας συνάντησης και πρότεινε στη Λιζ, την υπάλληλό της, να την παρακολουθήσει. «Η Λιζ ενθουσιάστηκε αλλά επέμεινε ότι θα έπρεπε να πάω Εγώ. Είπε ότι της άρεσε τόσο πολύ το πως ήμουν όταν γύρισα από την ομάδα, αλλά ότι ξεθώριασε τόσο γρήγορα και σκέφτηκε πως θα με ωφελούσε να παρακολουθήσω το πρόγραμμα τόσο πολύ, ώστε ένιωθε πως έπρεπε να πάω εγώ. (Δεν πήγε).

Τα βάθη

Τρεις βδομάδες αργότερα, σε κατάσταση που την αποκαλεί «παλινδρόμηση», γράφει άλλο ένα γράμμα, γιατί χρειάζεται να το γράψει ή να το πολεμήσει μόνη της.

...Έχω αποδείξεις ότι τα νεύρα μου είναι τεντωμένα σήμερα - επανήλθε ο κνησμός που είχα στα μπράτσα μου πριν λίγα χρόνια τότε που ο γιατρός μου μου είχε δώσει λίμπριουμ. Υποθέτω ότι αυτό αποδεικνύει κάτι.

Υποθέτω πως αυτό που προξένησε την παλινδρόμηση μετά από μία βδομάδα που μπορούσα να ασκώ αρκετά καλό έλεγχο, ήταν η διαδικασία της έναρξης της μετακόμισης της μητέρας στο καινούργιο διαμέρισμα, το Σάββατο. Μεταφέραμε εκεί μερικά κουτιά και περιμέναμε να συνεχίσουμε να το κάνουμε και να τακτοποιούμε τα πράγματα στη θέση τους μέχρι να μεταφέρουμε και τα ογκώδη αντικείμενα, σε δέκα μέρες περίπου. Εξακολουθώ να έχω την ίδια παλιά ευαισθησία για τις δυσaréσκειες και τις εξάρσεις της για πράγματα που δεν της αρέσουν. Τα παλιά μου αισθήματα ενοχής ξαναγύρισαν πιο δυνατά από ποτέ: τι κάνω σε αυτό το φτωχό εβδομηνταπεντάχρονο πλάσμα; Και παρόλα αυτά, λογικά, ξέρω ότι στην πραγματικότητα δεν είναι τρομερό.

...Το διαμέρισμά της δεν είναι πολυτελές, αλλά είναι άνετο και σε εξαιρετική περιοχή. Κάνω ότι μπορώ για να το κάνω όμορφο. Για παράδειγμα θα αυτό καλύψουμε με χαλιά. Να 'μαι, ενώ προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι κάνω το σωστό, όταν μέσα μου νιώθω σαν μια μάζα που τρέμει από φόβο. Γιατί τη φοβάμαι; Η πιο αγχώδης κραυγή της την περασμένη βδομάδα όταν την έπιασε πάλι ο υστερισμός της, ήταν πως τα βλέπω όλα τόσο ψυχρά. Προσπάθησα να της εξηγήσω πως εσωτερικά δεν ήμουν παγωμένη, αλλά ένιωσα απαίσια και απλά αγωνίστηκα να ελέγξω τα συναισθήματά μου. Όλα καταλήγουν στο γεγονός ότι νιώθω τέτοιο τρομακτικό φόβο για τους υστερισμούς της, τις κρίσεις και τη γλώσσα της, τα δάκρυα και τις κατηγορίες της. Γιατί; Να μπορούσα να βρω μια απάντηση σε αυτό.

Θυμάμαι τον πατέρα μου που της είπε κάποτε: «Σίγουρα ξέρεις τον τρόπο να γυρίζεις το μαχαίρι στην πληγή». Αυτό θα μπορούσε να είναι η απόδειξη ότι δε χρειάζεται να νιώθω ένοχη, ότι σε όλη μου τη ζωή μου έκανε διάφορα και δεν το κατάλαβα παρά μόνο τα τελευταία χρόνια. Την περασμένη βδομάδα, ακόμα και μετά τους απαίσιους υστερισμούς της επειδή επέλεξα το διαμέρισμα (χωρίς τη συγκατάθεσή της), ένιωσα λίγη αυτοπεποίθηση που προερχόταν από το γεγονός πως έβλεπα την κατάσταση στην πραγματικής της μορφή.

...Μπορώ να μιλήσω για τους λόγους, αλλά δεν μου φαίνεται πως μπορώ ακόμα να απαλλαγώ από τον τρομερό φόβο που μου σφίγγει το στομάχι ή να της πω οτιδήποτε που μπορεί να ξεκινήσει καινούργιους υστερισμούς, να υποκινήσει την αυτολύπησή της, την συμπεριφορά μάρτυρα και τις κατηγορίες που κάνουν την ενοχή μου να φουσκώνει μέσα μου. Όλη την ημέρα χτες προσπαθούσα να κοιμηθώ για να μου φύγει ο πονοκέφαλος που μου είχε προξενήσει η ένταση.

...Οι περισσότεροι πελάτες περνούν τέτοιες περιόδους παλινδρόμησης; Πιστεύω ότι είναι μάλλον έτσι, όταν αλλάζουν τόσο βαθιά ριζωμένες συνήθειες σκέψης και συναισθήματος. Υποθέτω, όπως μου λένε η Λιζ και η ξαδέρφη μου η Σάλι ότι το χειρότερο βρίσκεται πίσω μου ακόμα. Στην πραγματικότητα είναι μεγάλο βήμα το ότι απέκτησα το σθένος να ανοίξω το θέμα πριν έξι βδομάδες. Αν μπορούσα να καταπολεμήσω την ενοχή και το φόβο!

Πολλοί άνθρωποι φαίνεται να νιώθουν ότι η αλλαγή στην αυτοαντίληψη και στη συμπεριφορά του επισυμβαίνει ομαλά. Αυτό δεν είναι αλήθεια και δε συμβαίνει σε κάθε πρόσωπο, αλλά ούτε και στις αλλαγές που επέρχονται οργανώσεις. Κάθε αλλαγή συνεπάγεται αναταραχή, πόνο διαφόρων διαβαθμίσεων και σε αυτή την περίπτωση έντονο πόνο. Όταν μαθαίνουμε κάτι σημαντικό για τον εαυτό μας και ενεργούμε με βάση αυτή την καινούργια γνώση, προκαλούνται κύματα συνεπειών που ποτέ δεν μπορούμε να προβλέψουμε πλήρως. Είναι εντελώς φυσιολογικό κάθε τέτοια μεγάλη αλλαγή στον τρόπο ζωής που θεμελιώθηκε σε συνήθεια σαράντα τεσσάρων χρόνων, να επιφέρει μια περίοδο βίαιων διακυμάνσεων - αυτοπεποίθησης και κατάθλιψης, ενοχής κι ενός περιοδικού συναισθήματος βαθιάς ικανοποίησης. Παρόλα αυτά, το γεγονός ότι είναι φυσιολογική συνέπεια, δεν σημαίνει ότι είναι πιο εύκολο και ο αγώνας κάθε ατόμου είναι προσωπικός και κάθε πρόσωπο αισθάνεται, ειδικά αν η αλλαγή είναι βαθιά, ότι χτυπιέται από δω κι από κει, σαν βάρκα σε τρικυμία.

Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας

Την ίδια περίοδο, σε απάντηση αιτήματος από τον άνθρωπο που ήταν κατά κύριο λόγο υπεύθυνος για την οργάνωση του εργαστηρίου του οποίου τμήμα ήταν και η ομάδα που έλαβα μέρος, η Έλεν έγραψε ένα γράμμα προσπαθώντας να συνοψίσει κάτι από τη σημασία που είχαν όλα αυτά για κείνη. Εκεί δίνει περιληπτικά, μερικές από τις εμπειρίες της στην ομάδα συνάντησης και μετά.

...Όπως τα περισσότερα μέλη, πήγα στο Πανδοχείο με μια εντελώς ψεύτικη εικόνα των «προβλημάτων» μου. Όπως γνωρίζετε, η ομάδα μας αποδείχθηκε μια ασυνήθιστα «θεραπευτική» ομάδα και έγινε ολοφάνερο, την έκτη μέρα, ότι είχα αρχίσει να ανοίγω την πόρτα στα πραγματικά προσωπικά μου προβλήματα και ολόκληρη η ομάδα έκανε πολλά για να ανοίξει η πόρτα. Ένα σχόλιο από τον Καρλ και η ελπίδα ότι θα μπορούσα να συνεχίσω να επικοινωνώ μαζί του, διήνυσαν μακρύ δρόμο προς τη μάλλον δραματική αλλαγή που μου συνέβη το περασμένο καλοκαίρι.

Κάτι σχετικό με την ομάδα μου έδωσε μια νέα αντίληψη για την «πολύτιμη» ποιότητα του ατόμου. Όταν γύρισα στο παλιό μου περιβάλλον, ακόμα και η εκκλησία μου φάνηκε πως μιλούσε με ένα είδος μη δημιουργικών εννοιών-κλισέ. ...Η ομάδα μας, μου έδωσε την ικανότητα να αναμείξω όλες αυτές τις πρόσφατες εμπειρίες με τρόπο που δημιούργησε μια βαθιά ενόραση η οποία κατέληξε σε ένα μάλλον δραστικό βήμα πριν έξι εβδομάδες.

...Το δραστικό βήμα και το πραγματικό πρόβλημα που πήρα μαζί μου στο Πανδοχείο κάτω από την προσωπίδα μου, ήταν ο χωρισμός του εαυτού μου από μια αυταρχική μητέρα. Αυτό είναι ένα πραγματικό πρόβλημα και αναφέρεται στα εγχειρίδια - βρίσκεται σε κάθε κείμενο στοιχείων της ψυχολογίας. Ωστόσο, μια ζωή βασισμένη στο φόβο και την υποταγή, δεν αλλάζει εύκολα. Δεν έχω ξεφύγει ακόμα αλλά η πρόοδος είναι ευκολότερη. Ξέρω ότι η ομάδα μας ήταν το μεγάλο βήμα και ότι δε θα είχα γίνει ακόμα ικανή να αντιμετωπίσω τη μητέρα μου δημιουργώντας τέτοιο ρήγμα, αν

δεν είχα κερδίσει κάποιο είδος συναισθήματος και κατανόησης του εαυτού μου και των άλλων, μέσω εκείνης της εμπειρίας.

...Δεν ξέρω πόσο πολλά θα κερδίσετε από αυτή την επιστολή που στέλνω σαν αξιολόγηση του εργαστηρίου και ιδιαίτερα του σκοπού του να προσφέρει στο προσωπικό της βιομηχανίας, ηγετικές ικανότητες. Αλλά ελπίζω ότι θα δείτε τη συγκινησιακή επίδραση που είχε σε μένα και θα καταλάβετε την κατάπληξη και την ελπίδα που άντλησα από κείνη την εμπειρία. Επιτέλους κατάφερα να αποκτήσω, ενώ διανύω τη μέση ηλικία, κάποιο βαθμό ωριμότητας. Θα αρχίσω να ζω *μόνη μου* σε δύο βδομάδες αφού θα έχω προσφέρει στη μητέρα μου την ασφάλεια και την εξασφάλιση που χρειάζεται για να ζήσει μια *δική της* ζωή. Αν θα τα καταφέρει είναι εντελώς στο χέρι της, δεν μπορώ να ζήσω εγώ τη ζωή της στη θέση της ούτε εκείνη στη δική μου, όπως προσπάθησε να κάνει. ...Αυτή είναι η καλύτερη αξιολόγηση που μπορώ να σας προσφέρω για το εργαστήριο. Με βοήθησε να ανακαλύψω τη ζωή μου.

Το Κόστος της Ανεξαρτησίας

Μεσολάβησε ένα διάλειμμα πέντε βδομάδων μέχρι το επόμενο γράμμα. Σε αυτό λέει:

Σ' ευχαριστώ πολύ για το γράμμα σου που κράτησε την πόρτα ανοιχτή για περισσότερη αλληλογραφία. Με βοηθά όταν γράφω τα συναισθήματά μου, αλλά βέβαια δεν περιμένω να μου απαντάς σε καθένα από τα καθαρτήριά μου.

...Έχεις τόσο δίκιο, η ανεξαρτησία είναι πολύ ακριβή και ξέρω πως δεν μπορώ να γυρίσω πίσω όσο ακριβή κι αν είναι. Η μητέρα μου είπε το πρώτο πράγμα για την κατάστασή μας το βράδυ της περασμένης Τρίτης. Πηγαίναμε για το καθιερωμένο βδομαδιακό παιχνίδι μπριτζ που παίζουμε με μερικούς φίλους. Είπε ότι δεν μπορεί να συνηθίσει στην αλλαγή, ότι τη νύχτα είναι χειρότερα και ότι μένει ξαπλωμένη στο κρεβάτι, για ώρες, ξύπνια και σκέφτεται την κατάσταση. Ήταν δύσκολο να της απαντήσω σε αυτό το σημείο, αλλά είπα: «Ναι, είναι σκληρό όταν κάνει κανείς μια αλλαγή. Κι εγώ δυσκολεύομαι. Θα χρειαστεί χρόνος για να συνηθίσουμε». Είπε ότι δε θα συνήθιζε ποτέ κι εδώ εγώ δεν απάντησα. Δεν ήξερα τι άλλο να πω. Μου χάλασε τη βραδιά και ολόκληρη την επόμενη μέρα το σκεφτόμουν. Εκείνη τη μέρα πήρα το γράμμα σου που με βοήθησε κάπως.

Ανεβοκατεβαίνω κάνοντας μεγάλους κύκλους. Μερικές φορές μου φαίνεται απίστευτο ότι συμβαίνει κάτι τέτοιο και ζω κι εγώ το ίδιο είδος εφιάλτη που ανέφερε η μητέρα την Τρίτη. Κάποια μέρα θα ξυπνήσω και θα ανακαλύψω ότι όλα αυτά είναι ένα όνειρο και βρίσκομαι πάλι πίσω, στην παλιά κατάσταση. ...Νιώθω σαν να ζω σε τρία επίπεδα: (1) στο «βαθύ ζωικό επίπεδο» για το οποίο μίλησες, στο οποίο η ύπαρξή μου κάνει ότι είναι σωστό, (2) στο συναισθηματικό επίπεδο στο οποίο το όνειρο ή η ψευδαίσθηση του παρόντος με καταπονούν, και (3) στο διανοητικό επίπεδο που πολεμά το συναισθηματικό και προσπαθεί να εκλογικεύσει το βαθύτερο επίπεδο.

Θέλω να εξετάσω αυτή τη δήλωση από την άποψη του ψυχολόγου που ενδιαφέρεται για τη θεωρία της προσωπικότητας. Δείχνει να περιγράφει τόσο καλά τη δυναμική της προσωπικής αλλαγής. Από τη μία πλευρά, έχει πραγματική επίγνωση για πρώτη φορά, των συναισθημάτων και αντιδράσεων του οργανισμού της, των αντιδράσεων στο «βαθύ ζωικό της επίπεδο». Ολόκληρη η ύπαρξή της υφίσταται την καινούργια εμπειρία να καθοδηγείται από αυτές τις αντιδράσεις και να αισθάνεται πόσο σωστό είναι για κείνη αυτό. Από την άλλη πλευρά, όλες οι συγκινήσεις που εγείρονται από τη συσσώρευση αξιών που της εμπότισε η μητέρα της, ανυψώνονται για να της επιτεθούν. «Είσαι κακιά, που δεν κάνεις ότι εκείνη επιθυμεί και αφήνεις τη ζωή σου να είναι πιο σημαντική από τη δική της». «Είσαι διαφθαρμένη που νιώθεις αγάπη για έναν παντρεμένο». «Είσαι κακιά γιατί της προξενείς υστερίες». Έτσι τα παλαιά συναισθήματα φόβου, ενοχής, αναξιότητας και αμαρτίας, επαναλαμβάνονται όπως έκαναν στο παρελθόν. Αλλά αυτή τη φορά υπάρχει μια διαφορά. Ο νους της έχει τη δυνατότητα να πει «Ναι, νιώθω το φόβο και την ενοχή, αλλά ο οργανισμός μου δε βιώνει την κακία μου. Είναι ευχαριστημένος από το χωρισμό του από τη μητέρα, τον ζεσταίνει η αγάπη του Τζορτζ και εσωτερικά λυπάται για την αναστάτωση της μητέρας». Η διάνοιά της είναι με το μέρος των ζωικών αντιδράσεων του οργανισμού της - με το μέρος των εμπειριών που βιώνει η ίδια. Γι' αυτό είμαι σίγουρος πως οι εσωτερικευμένες αξίες θα χάσουν τη δύναμή τους.

Σχετικά με την αναστάτωση της συνεχίζει: «...η σύγκρουση είναι καταστρεπτική. Σωματικά σέρνομαι, νιώθω κουρασμένη μέχρι

θανάτου και δε με ενδιαφέρει τίποτε. Την περασμένη βδομάδα είχα για πρώτη φορά καλεσμένες σε δείπνο και είχα τις συνηθισμένες ατυχίες των χωρίς πείρα σεφ. Αλλά ένιωσα και λίγο ενθουσιασμό. Αυτή τη βδομάδα ίσως παραιτηθώ από όλα - από τη ζωή εννοώ. Πιθανόν την επόμενη βδομάδα να ξαναφθάσω στην κορυφή...».

Ο Φόβος της Ανεξαρτησίας

Νομίζω πως το μεγαλύτερο πρόβλημα, εκτός από την ανησυχία για τη μητέρα, η οποία μάλλον μειώνεται, είναι το γεγονός ότι δεν είμαι ικανή να μείνω μόνη μου. Πάνω σε αυτό το θέμα πρέπει να χρησιμοποιήσω το βιβλίο σου και το δικό σου τρόπο προσέγγισης, με κάθε γραμμάριο θέλησης που διαθέτω. Δεν μπορώ να ακουμπήσω σε φίλους όσο κι αν το ήθελα. Μου λείπει ο καλός μου φίλος, ο Τζορτζ, που με βοηθά τόσο πολύ. Είναι εξαιρετικά απασχολημένος και μπλεγμένος σε μια άσχημη εργασιακή κατάσταση και δεν του έχω μιλήσει για πάνω από μία βδομάδα.

...Αν μπορούσαν οι γονείς να αντιληφθούν τι κακό κάνουν στα παιδιά τους όταν ενεργούν για λογαριασμό τους, όταν δεν τα αφήνουν να φύγουν, όταν δεν τα ωθούν να εγκαταλείψουν το σπίτι στην περίπτωση που εκείνα είναι απρόθυμα να απομακρυνθούν από τη φωλιά. Αλλά φταίω κι εγώ λίγο, γιατί δεν προσδιόρισα σταθερά τη θέση μου πριν πολύ καιρό και δεν αντιλήφθηκαν πως μου ξέφευγε η ζωή μέσα από τα χέρια. Είμαι σαράντα πέντε χρονών και αισθάνομαι σαν δεκάχρονο παιδί, χαμένο στο δάσος. Ξέρω πως τελικά θα βρω το δρόμο, αλλά φοβάμαι την ενδιάμεση περίοδο και το μόνο που μπορώ να κάνω είναι ένα βήμα κάθε

φορά. Μερικές φορές προσπαθώ να φανταστώ τι περνά η μητέρα αυτή την εποχή. Όμως, όλοι, ακόμα και ο ιερέας μου, με διαβεβαιώνει πως είναι δυνατή και τα πάει καλύτερα από μένα. Κι έτσι εκτός από τις ώρες που τη βλέπω, τείνω να ξεχνώ οποιαδήποτε δυσκολία κι αν έχει και να μελαγχολώ με τις δικές μου.

Για μένα είναι συναρπαστικό να βλέπω ότι το πρόβλημα μεταφέρθηκε βαθμιαία από την ενοχή για τη μητέρα της στην αναγνώριση πως η ίδια είναι το πρόβλημα, πως περνά πολύ δύσκολη κατάσταση προσπαθώντας να σταθεί στα πόδια της και να ζήσει τη δική της ζωή. Εδώ έχουμε ένα φόβο που τον βιώνει δεν τον ενδοβάλει. Όπως είπε, την ανεξαρτησία της την πληρώνει ακριβά και μόλο τούτο είναι ξεκάθαρο ότι μέσα από τον αγώνα προοδεύει. Αντιμετωπίζει κατά πρόσωπο το γεγονός ότι συναισθηματικά είναι δέκα χρονών, ενώ η πραγματική της ηλικία είναι σαράντα πέντε. Κι αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα.

Τολμά να Αντιμετωπίσει και είναι Ευγνώμων γι' Αυτό

Το επόμενο γράμμα ήρθε ένα μήνα αργότερα:

Απλώς θέλω να σε πληροφορήσω με τα τελευταία γεγονότα και να κρατήσω το αρχείο μου ενημερωμένο. Νομίζω ότι την τελευταία φορά που έγραψα, ένιωθα κατά κάποιο τρόπο μια κατάθλιψη. Αυτή τη φορά μπορώ να γράψω σε υψηλότερη συναισθηματική κλίμακα. Νομίζω πως τα πάω καλά. Η χειρότερη περίοδος είναι όταν πρέπει

να βλέπω τη μητέρα τα Σαββατοκύριακα και το βράδυ της Τρίτης για να παίξουμε μπριτζ. Δεν προσαρμόζεται στην κατάσταση και αφήνει ορισμένους υπαινιγμούς για να μου γνωρίσει πόσο δυστυχισμένη είναι. Ωστόσο, βλέπω πως το ίδιο κάνουν στα παιδιά τους πολλές μητέρες και αποκτώ όλο και περισσότερη αυτοπεποίθηση για τη συμπεριφορά μου προς αυτή.

Και μια περίπτωση, ακριβώς στο θέμα: Η ξαδέρφη μου, η Σάλι, κάλεσε τη μητέρα και μένα να πάμε σπίτι της για την Εορτή των Ευχαριστιών. Μένει μόνο γύρω στα τριάντα πέντε χιλιόμετρα μακριά και την επισκεπτόμαστε συχνά. Περνάμε τα Χριστούγεννα μαζί της, κάθε χρόνο. Το περασμένο Σαββατοκύριακο η μητέρα είπε ότι δεν ήθελε να πάει στη Σάλι για την Εορτή των Ευχαριστιών εφόσον θα πηγαίναμε εκεί και για τα Χριστούγεννα. Το γεγονός ότι ήδη είχε πει στη Σάλι, με ενθουσιασμό, πως θα έψηνε κολοκυθόπιττα, δε φαινόταν να έχει σημασία. Η φωνή της είχε εκείνη την οξύτητα που μου είναι τόσο οικεία. Εγώ δεν είπα τίποτα. Λίγο αργότερα, αναφέρθηκε πάλι στο θέμα λέγοντας ότι πίστευε πως δεν έπρεπε να πάει και αν εγώ είχα να κάνω κάτι την Ημέρα των Ευχαριστιών έπρεπε να το κάνω. Και πάλι δεν είπα πολλά πάνω στο θέμα. Αλλά όταν το ανέφερε για Τρίτη φορά της είπα: «Μητέρα, η Σάλι μας κάλεσε για την Ημέρα των Ευχαριστιών κι εγώ θα πάω. Εσύ μπορείς να κάνεις ό,τι σε ευχαριστεί». Τότε ηρέμησε λίγο και τελικά είπε: «Θα έρθεις να με πάρεις την Ημέρα των Ευχαριστιών;» Αλήθεια, πόσο παιδί μπορεί να είναι ένας ενήλικος!

Περνάω καλά μόνη μου στο διαμέρισμα, μόλο που δεν είχα καιρό, ένα μήνα τώρα, να το καθαρίσω! Μαθαίνω να μαγειρεύω και πριν λίγες μέρες προσκάλεσα κάτι φίλους τους οποίους δεν είχα καλέσει για χρόνια. Ήταν τόσο υπέροχα να είσαι χαλαρός και να πίνεις όταν νιώθεις ό,τι θέλεις και να μιλάς με φυσικότητα - και επιπλέον ήμουν στο δικό μου χώρο! Το περασμένο σαββατοκύριακο ήταν στην πόλη μου η συγκάτοικός μου από το εργαστήριο και περάσαμε καταπληκτικά την Παρασκευή το βράδυ και ολόκληρη τη μέρα του Σαββάτου. Γελάσαμε που τελικά αρχίσαμε να γνωρίζουμε η μία την άλλη, αφού στο Πανδοχείο η μόνη μας επικοινωνία βασιζόταν στο ότι μοιραζόμαστε το ίδιο δωμάτιο. Έχουμε πολλά κοινά, συμπεριλαμβανομένων και των συναισθηματικών προβλημάτων και των ιδεών πως να τα αντιμετωπίσουμε κι ελπίζω πως η φιλία μας θα συνεχίσει να ανθίζει.

Είμαι τόσο ευγνώμων στις φετινές Ευχαριστίες! Ελπίζω πως η μητέρα μου θα μπορέσει να βρει κάτι που να κάνει ενδιαφέρουσα τη ζωή της, αλλά ξέρω ό,τι δεν είναι στο χέρι μου να της το προμηθεύσω. Τις καλύτερες ευχές μου για ευτυχισμένες γιορτές.

Εδώ, για πρώτη φορά, τολμά να αντιμετωπίσει τη μητέρα της με το δεδομένο πως είναι ένα ξεχωριστό πρόσωπο. Όταν βρήκε το διαμέρισμα για τη μητέρα της το έκανε με πολλά αισθήματα ενοχής και χωρίς μεγάλη και αληθινή πρόθεση να την αντιμετωπίσει. Στην πραγματικότητα, προτίμηση να αφήσει το σπίτι από το να αντιμετωπίσει τους υστερισμούς. Ωστόσο, τώρα λέει στη μητέρα της: «εγώ θα πάω, εσύ μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις». Επιτέλους έκοψε

τον ομφάλιο λώρο και κατάφερε να πει (είμαι σίγουρος, χωρίς μεγάλη δυσκολία), «Είμαι ένα ξεχωριστό πρόσωπο». Τώρα γιορτάζει πράγματι την Ημέρα της Ανεξαρτησίας της, την 4η Ιουλίου κι αυτό το αναφέρει σε ένα γράμμα που έφτασε ένα μήνα αργότερα.

«...Το πρόβλημα μητέρα βαίνει σταδιακά προς τη λύση του. Αρκετά συχνά με βομβαρδίζει με την αυτολύπησή της, αλλά εγώ δεν μένω σε αυτό ούτε της το επιτρέπω. Αντιλαμβάνομαι πόσο δύσκολο είναι για κείνη να προσαρμοστεί και προσπαθώ να κάνω ό,τι μπορώ χωρίς, όμως, να βρεθώ μπλεγμένη στην κατάσταση. Σε ό,τι αφορά αυτή την κατάσταση, ο λώρος κόπηκε και δεν θα ξανασυνδεθεί ποτέ».

Κάθε απόδειξη που προέρχεται από τις άλλες της πηγές αναφέρει ό,τι η μητέρα της είναι καλά και αρκετά ικανοποιημένη.

Άλλο ένα Χτύπημα

Θα φαινόταν σαν αυτός ο οδυνηρός και δύσκολος χωρισμός που κατέληξε στο επιτυχημένο κόψιμο του λώρου, θα ήταν αρκετός αγώνας ανάπτυξης για οποιονδήποτε, σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα. Ωστόσο, την ίδια περίπου εποχή ο Τζορτζ, στον οποίο η Έλεν ακουμπούσε τόσο πολύ και τον οποίο αγαπούσε τόσο πολύ, απομακρύνθηκε ψυχικά από κείνη, εν μέρει εξαιτίας των προβλημάτων της γυναίκας του και εν μέρει για άλλους πιο πολύπλοκους λόγους. Όπως λέει στα μετέπειτα γράμματά της αυτό αποτέλεσε ένα «διπλό θανάσιμο χτύπημα στο τμήμα τραυμάτων». Τα γράμματά της αφηγούνται τον καινούργιο πόνο που προερχόταν από

τη στέρηση τούτη και τον αγώνα της να τον αντιμετωπίσει, αλλά ουσιαστικά είναι η ίδια ιστορία. Όπως αναφέρει σε ένα από τα γράμματά της, ένας φίλος της είπε: «Ξεπερνάς τις κρίσεις πολύ καλά. Ο φίλος είναι κατάπληκτος που μπόρεσε να ξεπεράσω το δεύτερο χτύπημα τόσο γρήγορα». Λέει για την επεξεργασία που άσκησε σε αυτό δεύτερο χτύπημα:

Ένιωσα μια θλίψη σαν είχε πεθάνει κάποιο μωρό - αλλά ήταν μάλλον θλίψη για ένα συναίσθημα που τελειώνει, παρά για ένα χαμένο άτομο. Με το χάσιμο αυτού του συναισθήματος, ίσως ανοίξω τη ζωή μου σε πολύ πιο ενδιαφέρουσες και ποικίλες εμπειρίες. Αντί να θέλω να είμαι διαθέσιμη συνέχεια σε περίπτωση που θα συναντιόμαστε, τώρα μπορώ ελεύθερα να αποφασίσω να δω παλιούς φίλους που δεν έχω δει τελευταία... Είναι χαμένος χρόνος να ψάχνει κανείς για γνήσια τρυφερότητα. Αν έρθει, ήρθε. Αν όχι, απλά αποδέχομαι εκείνο που ένιωθα πάντα, ό,τι δεν είμαι ιδιαίτερα αξιαγάπητη γιατί δεν έμαθα να αγαπώ σωστά. Ίσως αυτή η συνειδητοποίηση και η αποδοχή να με βοηθήσουν να γίνω πιο εξωστρεφής για τον καθένα και να μου προσφέρουν κάποια αναπλήρωση για την έλλειψη βαθιάς προσωπικής εκτίμησης προς το άτομο.

Αξίζει τον Κόπο ο Πόνος της Ανάπτυξης;

Κατά τη διάρκεια εκείνης της περιόδου, όταν η Έλεν περνούσε τη δεύτερη εμπειρία της βαθιού πόνου, της ανέφερα σε ένα σημείωμά μου προς αυτήν, ό,τι ίσως μερικές φορές να σκέφτεται πως θα ήταν καλύτερα να μην είχε ακούσει ποτέ για το εργαστήριο που την έβαλε

μέσα στην ομάδα. Αποκρίθηκε, περίπου οχτώ μήνες μετά που είχαν τελειώσει οι συναντήσεις της ομάδας, ό,τι: «Αναρωτιέσαι πως αν μπορούσα να ξαναζήσω τους περασμένους εννιά μήνες, αν θα ήθελα να επαναλάβω την εμπειρία μου στην ομάδα; Θα σου απαντήσω με μια λέξη: ναι. Η ομάδα είναι πολύτιμη για μένα ...Μου έδωσε μια νέα διάσταση στην ζωή μου, που με έφερε πιο κοντά στην ωριμότητα. ...Όχι, δε θα άλλαζα την εμπειρία στην ομάδα με τίποτα. Και μόλο που πέρασα μέσα από την κόλαση πολλές φορές τους τελευταίους μήνες, διδάχθηκα πολλά και είμαι ευγνώμων για κάθε μία από αυτές τις εμπειρίες που με δίδαξαν».

Μερικές Συμπερασματικές Σκέψεις

Πολλοί άνθρωποι υποβάλλουν ερωτήσεις σήμερα, για τις ομάδες συνάντησης και την αξία τους. Αυτές οι ερωτήσεις, όπως θα μπορούσαν να εκφραστούν για την εμπειρία της Έλεν, θα περιλάμβαναν τα ακόλουθα: Αποδείχθηκε μια θλιβερή εμπειρία για κείνη; Την έκανε δυστυχημένη ή της έφερε κατάθλιψη; Δημιούργησε προστριβές σε κάποια από τις στενές της σχέσεις; Άλλαξε τη στάση της στις σχέσεις άντρα-γυναίκα, με το να την απομακρύνει από την ορθόδοξη ηθική; Την έκανε συναισθηματικά ασταθή; Χωρίς αμφιβολία σαν απάντηση σε όλες αυτές τις ερωτήσεις αντηχεί ένα ναι! Η εμπειρία αποδείχθηκε πολύ ανησυχητική. Προξένησε βαθιά δυστυχία και κατάθλιψη. Άλλαξε τη σχέση της με τη μητέρα της, με τέτοιο τρόπο, ώστε να οδηγήσει τη μητέρα της σε υστερισμούς. Έφερε άγριες διακυμάνσεις στις συγκινησιακές αντιδράσεις της Έλεν. Την έκανε να αποδέχεται περισσότερο τα συναισθήματα αγάπης που είχε

προς έναν παντρεμένο άντρα. Έτσι η συνέχεια στο νου όσων κάνουν αυτές τις ερωτήσεις είναι, ό,τι η εμπειρία της στην ομάδα συνάντησης ήταν ατυχής, επιζήμια και όχι μόνο δεν είχε καμία αξία αλλά είχε και καταστρεπτική επιρροή. Αυτό το είδος επιφανειακής κριτικής ώθησε πολλούς να ασκούν έντονη κριτική και να είναι ενάντιοι στη συνεχώς μεγαλύτερη θέση που καταλαμβάνουν οι ομάδες συνάντησης.

Αλλά ας εξετάσουμε την εμπειρία της Έλεν από μια πιο σημαντική άποψη - τη δική της.

- Η εμπειρία στην ομάδα ήταν μία από τις πιο πολύτιμες στη ζωή της, μια κορυφαία εμπειρία με ανθρώπους που ενδιαφέρονταν, που «θεράπευαν», που τη βοηθούσαν να ανοίξει πόρτες στην εσωτερική της ζωή. Η ζωή της πλημμύρισε από εσωτερικές εννοήσεις και συναισθήματα που τη βοήθησαν να ανοίξει την πόρτα, έστω και απειροελάχιστα, για να βιώσει τον εαυτό της. Παρόλα αυτά ήταν σίγουρη πως η πόρτα θα ξανάκλεινε.
- Απόκτησε πλήρη επίγνωση για την εξουσία που ασκούσε στη ζωή της η μητέρα της από τη μία πλευρά, και για τη δική της ολοκληρωτική εξάρτηση από τη μητέρα της - για αποδοχή και τρυφερότητα - από την άλλη. Αναγνώρισε πόσο πολύ φοβόταν τη μητέρα της.
- Για πρώτη φορά στη ζωή της άρχισε να σκέφτεται σοβαρά να κόψει τον ομφάλιο λώρο.

- Αρχίζει να εμπιστεύεται τα συναισθήματά της μάλλον - για τον άντρα - φίλο της, για παράδειγμα - παρά τις αξίες και την κρίση της μητέρας της.
- Κάνει το θαρραλέο βήμα να αποφασίσει να μετακομίσει τη μητέρα της σε ξεχωριστό διαμέρισμα.
- Υπομένει την αναστάτωση, την ενοχή, το φόβο, αποτέλεσμα της απόφασής της και των ενεργειών που την ακολουθούν.
- Μόλο που φοβάται και θλίβεται, ελευθερώνει τον εαυτό της... από τη μητέρα της - πρώτα με εσωτερικό ψυχικό τρόπο, κατόπιν με το φυσικό χωρισμό και τέλος με το να μιλήσει θαρραλέα σε εκείνη, σαν σε ένα ξεχωριστό πρόσωπο.
- Αργά αργά, στην ανάπτυξή της, άφησε πολλές συνήθειες που είχε μια ολόκληρη ζωή και τώρα αγωνίζεται να βρει τη δική της ζωή.
- Έζησε με τον τρόπο του να είναι ανεξάρτητη και τον αντιμετώπισε.
- Αρχισε να βρίσκει στιγμές βαθιάς ικανοποίησης και χαρά στο γεγονός πως είναι ένα ξεχωριστό άτομο.
- Αντιμετωπίζει τη στέρηση και τον πόνο στη συναισθηματική της ζωή με καινούργιο σθένος.
- Έκανε μεγάλα πηδήματα στον ατέλειωτο αγώνα να ολοκληρωθεί σαν πρόσωπο, ένα πρόσωπο ξεχωριστό αλλά με σχέσεις, ένα άτομο με μεγαλύτερη επίγνωση, ένα πρόσωπο που πληρώνοντας ένα ακριβό τίμημα κέρδισε κάποιο βαθμό ελευθερίας για τον εαυτό του.

Και αυτό το σθένος να είναι, είναι τόσο πολύτιμο ώστε, αν χρειαζόταν, θα μπορούσε να περάσει μέσα από τον ίδιο πόνο πάλι, για να τον αποκτήσει.

Η ιστορία της δεν είναι μοναδική. Και για πολλούς άλλους ανθρώπους η έντονη εμπειρία σε μια ομάδα έχει αποδειχθεί πως είναι η κρίσιμη καμπή στην κατεύθυνση που έχει πάρει η ζωή τους και στη φύση της συμπεριφοράς τους. Αλλά αυτή είναι η ιστορία που αφηγείται το τι συνέβη σε ένα πρόσωπο, σαν αποτέλεσμα της συμμετοχής του για μία βδομάδα σε μία ομάδα συνάντησης.

Έξι Χρόνια Αργότερα

Εντελώς τυχαία, έξι χρόνια μετά το πέρας των εργασιών της ομάδας, έπεσα πάνω στην αλληλογραφία της Έλεν και αντιλήφθηκα τι πλούσια αποθήκη προσωπικών δεδομένων ήταν και πόση βοήθεια θα μπορούσε να δώσει σε άλλους οι οποίοι περνούσαν παρόμοιες καταστάσεις. Της έγραψα για να ζητήσω την άδειά της να χρησιμοποιήσω αποσπάσματα που δεν αποκάλυπταν την ταυτότητά της και μου την έδωσε. Κατόπιν όταν πια είχα τελειώσει να καταγράψω σε πρόχειρη μορφή το παραπάνω υλικό, της το έστειλα, ζητώντας της να το ελέγξει για πιθανά λάθη και για οτιδήποτε άλλο είχε αντιρρήσεις. Το ενέκρινε, προσθέτοντας λίγα ακόμα, αλλά βοηθητικά δεδομένα. Σε αυτά τα δύο πρόσφατα γράμματα δίνει μία εικόνα που, κατά τη γνώμη μου, αποτελεί ταιριαστό επίλογο στον αγώνα της για ανάπτυξη, τον οποίο περιέγραψα. Μερικά αποσπάσματα θα μεταδώσουν το βάθος της αλλαγής που συνεχίζεται μέσα της.

ΑΓΑΠΗΤΕ ΚΑΡΛ,

Τι παράξενη εμπειρία είχα όταν διάβασα το χειρόγραφό σου. Ένιωσα εντελώς αποσπασμένη, σαν να διάβαζα ένα περιστατικό από κάποιο από τα βιβλία σου. Μόλις που μπορώ να θυμηθώ μερικά από τα συναισθήματα που ανέφερα στα γράμματά μου. Πόσο υπέροχη είναι η ανθρώπινη ύπαρξη - μπορεί να ξεχάσει τον πόνο και τη θλίψη. Δε Θα ήθελα να τα ξαναπεράσω, και όμως, τώρα που τα έχω περάσει, ξέρω ό,τι είμαι, αναπόφευκτα, καλύτερα προετοιμασμένη και ικανή να αντιμετωπίσω μελλοντικές κρίσεις, πράγμα που είναι αποτέλεσμα του γεγονότος ό,τι έχω αρχίσει να ζω - να ζω πραγματικά - τη δική μου ζωή. Ωστόσο, αυτό δε μου δημιουργεί ανησυχίες, γιατί ξέρω ό,τι μπορώ να ξεπεράσω τις κρίσεις. Το έχω αποδείξει.

Η σχέση με το Τζορτζ συνεχίστηκε με αστάθεια για αρκετό καιρό μετά το τελευταίο μου γράμμα, με συνεχώς πιο ανικανοποίητο τρόπο, μέχρι που η ίδια η Έλεν πήρε την πρωτοβουλία να προξενήσει ένα ξεκάθαρο και ανοιχτό ρήγμα. «Έτσι αφαίρεσα μια ακόμη χειροπέδη από τον εαυτό μου - χρόνια συναισθηματικής εξάρτησης που δεν ήταν καθόλου αναγκαία... Με κάποιο τρόπο έμοιαζε με το κόψιμο ενός δεύτερου ομφάλιου λώρου».

Σε ό,τι αφορά την ανεξάρτητη ζωή της στο διαμέρισμά της, γράφει: «Το επίπλωσα, απολαμβάνω να συλλέγω έργα τέχνης (ανάλογα με τα οικονομικά μου) και αρχίζω να κάνω και λίγη δημιουργική μαγειρική και να καλώ φίλους. Αυτά δείχνουν ό,τι μεγαλώνω. Ποτέ δε διδάχθηκα να διευθύνω ένα σπίτι, να μαγειρεύω, να καλώ φίλους και

να τους ψυχαγωγώ, να βγαίνω ραντεβού ή να είμαι νοικοκυρά. Έτσι έπρεπε όλα αυτά να τα μάθω μόνη μου, από τότε που άρχισα να ζω μόνη. Και η δουλειά μου στην επιχείρηση με κρατά πολύ απασχολημένη ώστε δεν μπορώ να κάνω κι άλλα».

«Φυσικά, δεν είναι όλα υπέροχα. Εξακολουθώ να έχω πονοκεφάλους και νομίζω ό,τι προξενούνται από σωματικά μάλλον, παρά από ψυχολογικά προβλήματα. Θα πάω να κάνω ιατρικές εξετάσεις για να δω».

Με πραγματική ικανοποίηση λέει πόσο βοήθησε σε μία δύσκολη σχέση μητέρας-κόρης. Η μητέρα μιας φίλης της, υπήρξε αρκετά σκληρή και τυπική και συνεχώς γκρίνιαζε την κόρη της για μερικές «χίπικες τάσεις» που είχε. Η Έλεν μπόρεσε να δημιουργήσει ένα χαλαρό κλίμα στο οποίο και οι δύο τώρα εκφράζουν τον εαυτό τους. «Νιώθω ό,τι πολλά από αυτά που συνέβησαν τους τελευταίους δυόμισι μήνες είναι άμεσο αποτέλεσμα όσων έμαθα για τον εαυτό μου και τους άλλους στην ομάδα συνάντησης. Σίγουρα δεν είμαι τόσο σφιγμένη με τους ανθρώπους όσο συνήθιζα».

Και συνεχίζει:

Ίσως το πιο σημαντικό από όλα να είναι ό,τι έχω μία καλύτερη εικόνα του εαυτού μου και ενώ δεν είμαι με κανένα τρόπο ικανοποιημένη από τον εαυτό μου, νομίζω πως μπορώ να ζήσω με τα όριά μου και απλά να αποφεύγω τις καταστάσεις που ξέρω ό,τι δεν μπορώ χειριστώ. Για παράδειγμα, δεν πηγαίνω σε πολλές επαγγελματικές συνεδριάσεις όπου θα είμαι η μόνη ή μία από τις

λίγες γυναίκες και όπου δε γνωρίζω τους άντρες. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να παραδίνω τον εαυτό μου συνεχώς σε ατυχείς καταστάσεις αν δεν είναι απόλυτα απαραίτητο. Ακριβώς όπως αποφάσισα να μην οδηγώ σε ορεινούς δρόμους που με κάνουν να νιώθω αδιάθετη. ...Με κάποιο τρόπο καθυστερώ και ίσως θα καθυστερώ πάντα, όπως συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο με κάποιους άλλους ανθρώπους που ωριμάζουν πολύ γρήγορα.

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς την Έλεν να αναφέρει τη μητέρα της «παρεπιπτόντως», αλλά αυτός είναι ο τρόπος που αρχίζει την τελευταία της παράγραφο.

Παρεπιπτόντως, η μητέρα μου είναι ακόμα δυνατή και άρχισα να θαυμάζω την ισχυρή της θέληση να διατηρείται δραστήρια και διανοητικά νέα. Απόκτησε ένα καινούργιο ενδιαφέρον με το να ανανεώσει τη συμμετοχή της σε μία κοινωνική οργάνωση στην οποία ανήκε πριν από χρόνια και μόλις έφτιαξε ένα επίσημο φόρεμα για να πάρει μέρος στις τελετές του. Απολαμβάνω τη συντροφιά της τα σαββατοκύριακα ή κάποιο Σάββατο όταν πηγαίνουμε για ψώνια, μόλο που το να κάθομαι στο σπίτι της για κουβεντούλα για πάνω από δύο ώρες, συμπεριλαμβανομένου του δείπνου και των νέων στην τηλεόραση, με προετοιμάζει για να πάρω ηρεμιστικά. Φαίνεται ό,τι της αρέσει να έρχεται στο διαμέρισμά μου, σαν καλεσμένη, και έχει δείξει μεγάλο ενδιαφέρον στην διακόσμησή του (μόλο που μερικές φορές δείχνει στενοχωρημένη για τα χρήματα που πετάω για πίνακες).

Συμπέρασμα

Για μένα αυτά τα πρόσφατα γράμματα τεκμηριώνουν ότι ένιωσα ό,τι θα μπορούσε να διακρίνει κανείς στην προηγούμενη αλληλογραφία της. Η Έλεν μεγάλωσε, όπως λέει και μόλο που η ωριμότητα επέρχεται με πολύ πιο αργό βήμα από όσο θα μπορούσε να έρθει, η διαδικασία ωρίμανσης εξακολουθεί να εμπλουτίζει και να ανανεώνει τη ζωή της. Κάνει τις δικές της επιλογές, κινείται προς τους δικούς της στόχους και αντιμετωπίζει τη ζωή πολύ ρεαλιστικά. Μπορεί κανείς μας να ζητήσει περισσότερα;

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ainsworth, M., and Blehar, M. and Waters, E. and Wall, S. (1978):** *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillisdale, N.J. Erlbaum.
- Albon, M. et al. (1983):** *The development and sustenance of self-esteem in childhousd*. New York: International Universities Press.
- Baron, R.A. and Byrne, D. (1991):** *Social Psychology. Understanding human interaction* (6th ed.). Boston, London, Toronto, Sydney, Tokyo, Singapore: Allyn and Bacon.
- Bednar, R.L. and Peterson, S.R. (1995):** *Self-esteem. Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*, (2nd ed). American Psychological Association.
- Bloom-Feshbach, J. and Bloom-Feshbach, S. and associates, (1987).** *The Psychology of seperation and loss*. San Fransisco and London. Jossey - Bass Publishers.
- Bowlby, J. (1973):** *Attachment and loss. Volume 2: Separation Anxiety and anger*. London: Hogarth Press, Basic Books.

Candless, B.R. (1967): *Children Behaviour and Development* (2nd ed.). London, New York, Sydney, Toronto, Halt. Rinehart and Winston.

Derlega, V.J. and Janda, L.H. (1981): *Personal Adjustment. The psychology of everyday life.* (2nd ed.). Illinois. Scott, Foresman and Company.

Dworetzky, J.P. (3rd ed.): *Psychology.*

Feldman, R.S. (1992): *Elements of Psychology.* International Edition. Mc Graw-Hill Books.

Fisher, C.B. and Lerner R.M. *Applied Developmental Psychology* (5th ed.). Berkshire: Mcgraw-Hill Book Company.

Flanagan, C. (1996): *Applying Psychology to Early Child Development.* Rob Mc Ilveen.

Κείμενα Εξελικτικής Ψυχολογίας Γ' Τόμος (1995): *Κοινωνική ανάπτυξη* (Σ.Βοσνιάδου, επιμελήτρια έκδοσης). Αθήνα: Gutenberg (Ψυχολογία).

Klaus, M. and, Kennell, J. (1976): *Maternal - infant bonding.* The C.V. Mosby Co. Saint Louis.

Mahler, M. and Pine, F. and Bergman, A. (1975): *The psychological birth of the human infant symbiosis and individuation.* London, Hutchinson.

Malmquist, C. (1978): *Handbook of Adolescence*. New York and London: Jason Aronson.

Μάνος, Ν. (1988): *Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*. Θεσσαλονίκη: Uversity Studio Press.

Middlebrook, P.N. (1974): *Social Psychology and Modern Life*. New York: Alfred A Knopf, Inc.

Mikulincer, M. (1995): "Attachment and mental representation of the self." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69, Num.6.

Mikulincer, M. and Orban, I. (1995): "Attachment styles and repressive defensiveness." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.68. Num.5.

Mussen et al. (1990): *Child development and personality* (7th ed.) Harper Collins.

Mussen, P.H. and Conger, J.J. and Kagan. J. (1979): *Child Development and Personality* (5th ed.). New York, Hagerstown, Philadelphia, San Fransisco, London: Harper and Row Publishers.

Napoli, V. and Kilbride, J.M. and Tebbs, D.E. (1982): *Adjustment and growth in a changing world*. New York and Los Angeles and San Fransisco: West Publishing Company.

Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια - Λεξικό (1989):
Τόμος Β'. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. (1983): *Εξελικτική ψυχολογία. Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη έως την ενηλικίωση.* Τόμοι Α' Β' Γ' Δ'. Αθήνα.

Papalia, D.E. and Wendkos Olds S. (1995): *Human Development* (6th ed.).

Provence, S. and Lipton, R. (1978): *Infants in Institutions. A comparison of their development with family-reared infants during the first year of life.* New York: International Universities Press, Inc.

Rogers, C. (1991): *Ομάδες συνάντησης. Αυτογνωσία-ψυχολογία των ομάδων- επικοινωνία.* (Α.Ντούργα, μεταφράστρια): Αθήνα: Εκδόσεις Δίοδος.

Schroeder, B.A. (1992): *Human Growth and Development.* New York and Los Angeles and San Fransisco. West Publishing Company.

Shaffer, D.R. (1993): *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence.* (3rd ed.). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Skynner, R. and Cieese, J. (1989): *Οικογένεια-η σύγχρονη Οδύσσεια.* (Μ.Σεϊτανίδη, μεταφράστρια). Αθήνα: Κέδρος (Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων)

Smith, P.K. and Cowie, H. (1988): *Understanding children's development.* (2nd ed.)

Sroufe, L.A. and Cooper, R.G. and Marshall, M.E. and Bronfenbrenner, U. (1988): *Child Development. It's nature and course.* New York: Alfred A. Knoph.

Stern. W.D. (1988): *Η πρώτη σχέση μητέρας και βρέφους. Η πιο αποφασιστική περίοδος για την εξέλιξη του παιδιού.* Αθήνα: Εκδόσεις Κουτσουμπός.

Stern, W.D. (1985): *The interpersonal world of the child.* New York: Basic Books.

Τσιάντης, Ι. (1993): *Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας,* Τόμος Α' και Β'. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη (Σύγχρονη Παιδαγωγική Βιβλιοθήκη).

Τσιάντης, Ι. και Μανωλόπουλος Σ. (1987): *Σύγχρονα θέματα Παιδοψυχιατρικής.* Πρώτος Τόμος. Πρώτο Μέρος - Ανάπτυξη. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Van Ijzendoorn, M.H. et al. (1995): "Breaking the intergenerational cycle of insecure attachment." *Journal of Psychology and Psychiatry and allied disciplines*, Vol.36. Num.2.

Χαρτοκόλλης, Π. (1991): *Εισαγωγή στην Ψυχιατρική* (2η εκδ.) Αθήνα: Εκδόσεις Θεμέλιο.

- Χατζηνικολάου-Μαρασλή, Β.Α. (1995):** *Στάδιο ανάπτυξης στην πρώιμη παιδική ηλικία. Πρακτικές αγωγής και η σημασία τους.* Αθήνα: Cutenberg (Παιδαγωγική Σειρά).
- Χουντουμάδη, Α. (1984):** *Παιδιά και γονείς στο ξεκίνημα μίας σχέσης.* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Watson, R.I. and Lindgren, H.C. (1973):** *Psychology of the child.* (3rd ed.) Canada: John Wiley and Sons, Inc.
- Weinman, J. (1981):** *An outline of Psychology as applied to medicine.* Bristol: John Wright and Sons, Ltd.
- Wenar, C. (3rd ed):** *Developmental Psychopathology.* McGraw - Hill Company.
- Winnicott, D.W. (1988):** *Το παιδί, η οικογένεια και ο εξωτερικός του κόσμος.* (Θ.Παραδέλλης, μεταφραστής). Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη (Σύγχρονη Ψυχαναλυτική Βιβλιοθήκη).
- Winnicott, D.W. (1980):** *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα.* Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη (Σύγχρονη Ψυχαναλυτική Βιβλιοθήκη).
- Wortman, C.B. and Loftus E.F. (4th ed.):** *Psychology International Edition.* McGraw - Hill Books.

