

ISSN 2241-2638 (print)

ISSN 2441-2778 (on-line)

ΣΕΙΡΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το συναίσθημα ως πυξίδα  
για γονείς, παιδιά και  
θεραπευτές σε ένα διαρκώς  
μεταβαλλόμενο κοινωνικό  
περιβάλλον

Τσαμπίκα Μπαφίτη  
M.Sc., Ph.D., EuropSy, ECP

---

Τεύχος 2011.1 Αθήνα

ISSN 2241-2638 (print)

ISSN 2441-2778 (on-line)

WORKING PAPERS SERIES

Emotion as compass for  
parents, children and  
therapists in an ever  
changing social  
environment

Tsabika Bafiti

M.Sc., Ph.D., EuropSy, ECP

---

Issue 2011.1 Athens

ΤΙΤΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΣΕΙΡΑΣ: Σειρά Κειμένων Εργασίας του ‘Λόγω Ψυχής’

ΕΚΔΟΤΗΣ: Λόγω Ψυχής ΕΠΕ- Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

ΤΟΠΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Αθήνα

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Ιούλιος 2011

TITLE OF SERIES: Working Paper Series of Logo Psychis

EDITOR: Logo Psychis LTD- Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

PLACE OF PUBLICATION: Athens

DATE OF FIRST PUBLICATION: July 2011

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, PhD

Γιώργος Καλαρρύτης, MMedSci

Τσαμπίκα Μπαφίτη, MSc, PhD

EDITORIAL BOARD:

Athena Androutsopoulou, PhD

George Kalarritis, MMedSci

Tsabika Bafiti, MSc, PhD

## Περιεχόμενα

Περίληψη	7
Η διαπαιδαγώγηση στο παρελθόν	7
Οι συνθήκες της ζωής μας αλλάζουν	8
Ερωτήματα και διλήμματα για την ανατροφή του παιδιού	9
Ο ρόλος του επαγγελματία ψυχικής υγείας	12
Τα ευρήματα των νευροεπιστημών σχετικά με το συναίσθημα	13
Η αξιοποίηση του συναισθήματος στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπευτική πράξη	15
Βιβλιογραφία	21
Abstract	24

# Το συναίσθημα ως πυξίδα για γονείς, παιδιά και θεραπευτές σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον <sup>1</sup>

Τσαμπίκα Μπαφίτη M.Sc., Ph.D

## Περίληψη

Οι εξελίξεις στην έρευνα για τη δομή και τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου ανέδειξαν πόσο σημαντικό είναι το συναίσθημα στην ψυχική υγεία, την ισορροπία, τη λήψη αποφάσεων, την επιτυχία και την ευτυχία στη ζωή. Αυτή η διαπίστωση άλλαξε ριζικά τη θεραπευτική και συμβουλευτική προσέγγιση γονέων και παιδιών, όπου το συναίσθημα του παιδιού, του γονέα, του παιδαγωγού και του θεραπευτή ή συμβούλου αναγνωρίζεται και αξιοποιείται σε όλη τη διαδικασία. Αυτό επιτρέπει να βοηθήσουμε ώστε το παιδί να αναπτυχθεί σε έναν ενήλικα πιο ολοκληρωμένο, που να είναι υπεύθυνος, ώριμος αλλά και με δυνατότητα να είναι χαλαρός, δυνατός και ευαίσθητος, συνεργάσιμος αλλά και διεκδικητικός, ανεξάρτητος αλλά και να δεσμεύεται σε σχέσεις, καθώς το συναίσθημα και η διαχείρισή του στις σχέσεις επηρεάζει την ανάπτυξη όλων αυτών των πτυχών της προσωπικότητας.

**Λέξεις κλειδιά:** συναίσθημα και συναισθηματική νοημοσύνη, οικογενειακή και συστημική θεραπεία

## Η διαπαιδαγώγηση στο παρελθόν

Η ιστορική και ανθρωπολογική μελέτη έχει δείξει ότι σε κάθε εποχή ανάλογα με τις ανάγκες επιβίωσης του κοινωνικού συνόλου αναπτύσσονται τα ανάλογα πρότυπα συμπεριφοράς και οι αξίες. Για παράδειγμα, σε φυλές που ζούσαν σε ορεινές περιοχές και ήταν κυνηγοί, οι άνθρωποι διαπαιδαγωγούνταν ώστε να γίνουν τολμηροί, ριψοκίνδυνοι, ανταγωνιστικοί, ανεξάρτητοι, σκληροί, ανυπότακτοι, με διάθεση μετακίνησης. Μόνο έτσι θα έβρισκαν τροφή για τους ίδιους και τα πιο αδύναμα μέλη της φυλής. Σε φυλές που ζούσαν στα πεδινά και ήταν γεωργοί, οι άνθρωποι διαπαιδαγωγούνταν με εντελώς διαφορετικές αξίες ώστε να γίνουν

---

<sup>1</sup> Κλινική & σχολική ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια (ECP)

Εκ των Ένδον- Χώρος Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας-[www.ektonendon.gr](http://www.ektonendon.gr)

‘Λόγω Ψυχής’-Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στην Ψυχοθεραπεία-[www.logopsychis.gr](http://www.logopsychis.gr)

υπάκουοι, σταθεροί και αφοσιωμένοι, συνεργάσιμοι, πρόθυμοι, εργατικοί, γιατί η επιβίωση απαιτούσε τον συντονισμό όλων των εργατικών χεριών.

Στη χώρα μας, μια κατεξοχήν γεωργική χώρα, που οι άνθρωποι ζούσαν καλλιεργώντας τη γη και για την επιβίωσή τους ήταν απαραίτητη η συνεργασία, για αιώνες, η διαπαιδαγώγηση των παιδιών περιελάμβανε λίγο – πολύ τις ίδιες παραμέτρους (Βασιλείου, 1966, Γεώργας, Κατάκη 1998, Τσουκαλάς, 1977, Doumanis, 1983, Georgas, 1991, Georgas, Bafiti, et.al., 2005, Georgas, Mylonas, & Bafiti, 2001, Geyer, 1977, Katakis, 1978, Polemi-Todoulou, 1981, Triandis, Vassiliou & Nassiakou, 1968, Vassiliou & Vassiliou, 1970). Οι συνθήκες ζωής ήταν σταθερές, σε ομοιογενείς κοινωνικές ομάδες που οι άνθρωποι γνωρίζονταν μεταξύ τους και με συγκεκριμένες επαγγελματικές επιλογές. Το παιδί για να είναι αποδεκτό από την κοινωνία και να επιβιώσει θα έπρεπε να μάθει:

- Να είναι εργατικό (χειρωνακτική εργασία)
- Να είναι καλό και συνεργάσιμο, ώστε να είναι αποδεκτό από το κοινωνικό σύνολο
- Να υπακούει τους μεγαλύτερους, γιατί η ύπαρξη αυστηρής ιεραρχίας διασφάλιζε τις αρμονικές σχέσεις
- Να σέβεται τους μεγαλύτερους και να τους γηροκομεί, γιατί δεν υπήρχε κρατική πρόνοια
- Να θέτει σε προτεραιότητα το συλλογικό, οικογενειακό συμφέρον, γιατί μόνος του δεν θα μπορούσε να επιβιώσει

Καθώς ο τρόπος ζωής και οι ανάγκες διαπαιδαγώγησης παρέμεναν σταθερές, η παράδοση, δηλαδή η πείρα των προηγούμενων γενεών, ήταν απόλυτα επαρκής για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

### **Οι συνθήκες της ζωής μας αλλάζουν**

Ωστόσο, τις τελευταίες τρεις δεκαετίες έχουν γίνει αλματώδεις αλλαγές στις συνθήκες ζωής μας:

- Ζούμε σε ένα παγκόσμιο χωριό, όπου αλλαγές στην παγκόσμια αγορά ή στην πολιτική σκακιέρα κάποιου άλλου έθνους ή κερδοσκοπικά παιχνίδια κάποιων πολυεθνικών εταιριών, κ.ά. επηρεάζουν καθοριστικά τη ζωή του καθένα από εμάς,

- Πολλοί από εμάς ζούμε σε πολυπληθείς πόλεις ανάμεσα σε αγνώστους,
- συναλλασσόμαστε καθημερινά με δεκάδες ανθρώπους που δεν τους γνωρίζουμε και κάποιους δεν θα τους ξαναδούμε,
- ερχόμαστε σε επαφή με ανθρώπους πολύ διαφορετικούς από εμάς σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη, καθώς οι μετακινήσεις έχουν επιταχυνθεί και διευκολυνθεί,
- η επικοινωνία διεξάγεται εν πολλοίς μέσω τεχνολογικών μέσων, (διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο), που πολλαπλασιάζουν δραματικά τις επιρροές που δεχόμαστε (πληροφορίες, ιδέες, θεωρίες, μόδες επικοινωνίας ή συμπεριφοράς, πολιτιστικά ρεύματα, ή ακόμη και πολιτικά κινήματα),
- αλματώδεις τεχνολογικές εξελίξεις αλλάζουν διαρκώς το τοπίο στην αγορά εργασίας, καθώς νέα επαγγέλματα γεννιούνται συνεχώς και επαγγέλματα πρότυπα π.χ. γιατρός, δικηγόρος έχουν κορεστεί ή έχουν χάσει την αίγλη τους.

### **Ερωτήματα και διλήμματα για την ανατροφή του παιδιού**

Όλες οι προαναφερθείσες αλλαγές και πολλές ακόμη, κάνουν την διαπαιδαγώγηση του παιδιού μια πολύ δύσκολη υπόθεση. Ο γονέας, κυνηγημένος από τον χρόνο και εξουθενωμένος από την δική του επαγγελματική υπεραπασχόληση, βρίσκεται καθημερινά αντιμέτωπος με διλήμματα:

- Να συμβουλέψει το παιδί του να κυνηγήσει μια σταθερή δουλειά π.χ. δημοσίου υπαλλήλου, όπου θα ζει με μισθούς ανεπαρκείς και θα βαριέται τη ζωή του ή να το ωθήσει να κυνηγήσει με μεγαλύτερη τόλμη τα όνειρά του, ριψοκινδυνεύοντας, όμως, την ασφάλειά του και θυσιάζοντας την ιδέα μιας ξεκούραστης ζωής;
- Να εκπαιδευτεί σε ένα από τα γνωστά επαγγέλματα ή να το αφήσει να πειραματιστεί σε ένα από τα καινούρια επαγγέλματα;
- Να το πιέσει να πάρει καλούς βαθμούς ή να το ωθήσει να ασχοληθεί με άλλες δημιουργικές ασχολίες που δεν είναι απαραίτητα σχολικές;
- Να το διαπαιδαγωγήσει να γίνει καλό και ευγενικό παιδί, διακινδυνεύοντας να θεωρηθεί «κορόιδο» σε ένα ανταγωνιστικό

κόσμο ή να το ωθήσει να γίνει διεκδικητικό και ανταγωνιστικό, με κίνδυνο να γίνει επιθετικό και αντιδραστικό;

- Να το ωθήσει να αφοσιώνεται στους ανθρώπους και να δημιουργεί σταθερές σχέσεις, διακινδυνεύοντας να μένει προσκολλημένο και να μην εξελίξει τις κοινωνικές του δεξιότητες ή να το ενθαρρύνει να κάνει σχέσεις με πολλούς και διαφορετικούς ανθρώπους, με κίνδυνο να έχει καλές δημόσιες σχέσεις αλλά ουσιαστικά να παραμένει μόνο του;

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα διλήμματα που καλείται να αντιμετωπίσει ένας ευαισθητοποιημένος γονέας σε μια πραγματικά πολύπλοκη κοινωνική πραγματικότητα, και γι' αυτό συνειδητοποιεί όλο και περισσότερο ότι πολλά πρότυπα συμπεριφοράς και πολλοί κανόνες με τους οποίους ο ίδιος έχει γαλουχηθεί είναι πια παρωχημένα. Οι γονείς αλλά και οι ειδικοί παραπαίουν ανάμεσα σε διστάμενες απόψεις για την κατάλληλη διαπαιδαγώγηση των παιδιών σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο, οι οποίες εκτείνονται σε ένα φάσμα μεταξύ υπερπροστασίας κάθε ευαισθησίας τους έως κυνικού ρεαλισμού.

Ο Charles J. Sykes, υποστηρίζει ότι οι «προοδευτικοί», επιτρεπτικοί δάσκαλοι, που δίνουν έμφαση στην ενθάρρυνση και στη συνεργατική μάθηση, δημιούργησαν γενιές ενηλίκων χωρίς αίσθηση της πραγματικότητας και ότι αυτή η αντίληψη προετοιμάζει τα παιδιά να αποτύχουν στον πραγματικό κόσμο. Τέλος, ανέφερε δεκατέσσερις κανόνες ζωής που δεν έμαθαν και δεν θα μάθουν τα παιδιά στο σχολείο:

«Κανόνας 1: Η ζωή δεν είναι δίκαιη. Πάρτε το απόφαση.

Κανόνας 2: Ο αληθινός κόσμος δεν νοιάζεται τόσο πολύ όσο το σχολείο σας για την αυτοεκτίμηση σας. Περιμένει από εσάς να φέρετε πρώτα κάτι σε πέρας προτού να νιώσετε καλά για το εαυτό σας.

Κανόνας 3: Δεν πρόκειται να κερδίσετε εξήντα χιλιάδες δολάρια το χρόνο αμέσως μόλις αποφοιτήσετε από το γυμνάσιο. Και δεν σας περιμένει μια θέση αντιπροέδρου ή το αμάξι μιας εταιρείας. Μπορεί ακόμη και να χρειαστεί να φορέσετε μια στολή που ... δεν θα έχει πάνω καμία επώνυμη υπογραφή.

Κανόνας 4: Εάν πιστεύετε ότι ο δάσκαλός σας είναι ζόρικος περιμένετε μέχρι να αποκτήσετε εργοδότη. Δεν θα διαθέτει μεγάλη υπομονή κι έτσι θα τείνει να είναι



λίγο πιο ευέξαπτος. Όταν θα τα θαλασσωσετε, δεν πρόκειται να σας ρωτήσει πώς ΝΙΩΘΕΤΕ γι' αυτό.

Κανόνας 5: Το σχολείο σας προσπαθεί να μην κάνει διακρίσεις σε νικητές και χαμένους. Η ζωή όμως όχι. Σε μερικά σχολεία, σας δίνουν όσες ευκαιρίες θέλετε για να βρείτε τη σωστή απάντηση. Η προσπάθεια θεωρείται εξίσου σημαντική με το αποτέλεσμα. Αυτό βέβαια δεν έχει ούτε την ελάχιστη ομοιότητα με την αληθινή ζωή.

Κανόνας 6: Το να εργαστείτε σε φαστφουντάδικο, με χαμηλό μισθό, δεν είναι προσβλητικό για την αξιοπρέπεια σας. Οι παππούδες σας είχαν μια διαφορετική λέξη για την εργασία αυτού του είδους: την ονόμαζαν «ευκαιρία».

Κανόνας 7: Η τηλεόραση δεν είναι η πραγματική ζωή. Η ζωή σας δεν είναι τηλεοπτικό σίριαλ, τα προβλήματα σας δεν πρόκειται να λυθούν μέσα σε τριάντα λεπτά, πριν πέσουν οι διαφημίσεις. Στην πραγματική ζωή οι άνθρωποι είναι αναγκασμένοι να φύγουν από το καφέ για να πάνε στις δουλειές τους.

Κανόνας 8: Οι γονείς σας δεν ήταν και πριν γεννηθείτε τόσο βαρετοί όσο είναι τώρα. Έγιναν έτσι πασχίζοντας να πληρώσουν τους λογαριασμούς σας, να καθαρίσουν το δωμάτιο σας και να σας ακούν προσεκτικά, όταν τους αναλύετε πόσο πολύ ιδεαλιστές είστε. Και, προτού σώσετε το τροπικό δάσος από τα αιμοβόρα παράσιτα της γενιάς των γονιών σας, προσπαθήστε να ξεβρομίσετε την ντουλάπα στην κρεβατοκάμαρα σας.

Κανόνας 9: Η αληθινή ζωή δεν χωρίζεται σε φοιτητικά εξάμηνα. Και δεν θα έχετε τα καλοκαίρια στη διάθεση σας. Δεν θα πάρετε ούτε καν άδεια το Πάσχα. Περιμένουν από εσάς να εμφανίζεστε κάθε μέρα στη δουλειά. Για ένα πλήρες οκτώωρο. Και η ζωή σας δεν αλλάζει κάθε δέκα εβδομάδες. Απλώς, συνεχίζεται έτσι. Και, ας σημειωθεί, λίγοι εργοδότες ενδιαφέρονται να ενθαρρύνουν την προσωπική σας έκφραση και να σας βοηθήσουν να βρείτε τον αληθινό σας εαυτό. Ακόμη λιγότερες είναι οι δουλειές που οδηγούν στην αυτοπραγμάτωση.

Κανόνας 10: Αν τα θαλασσωσατε, δεν φταίνε οι γονείς σας. Η ευθύνη είναι όλη δική σας. Είναι η άλλη όψη των διακηρύξεων «είναι δική μου η ζωή» και «δεν είσαι το αφεντικό μου».

Κανόνας 11: Να είστε ευγενικοί με τους σπασίκλης. Μπορεί να καταλήξετε να δουλεύετε γι' αυτούς, όπως όλοι.

Κανόνας 12: Το κάπνισμα δεν σας κάνει να δείχνετε άνετοι... Σας κάνει περισσότερο να μοιάζετε αποβλακωμένοι.

Κανόνας 13: Δεν είστε αθάνατος. Αν ζείτε με την εντύπωση ότι το να ζεις έντονα, να πεθαίνεις νέος και να αφήνεις πίσω σου ένα όμορφο πτώμα είναι ρομαντικό, τότε σίγουρα δεν σας συνέβη να δείτε πρόσφατα κάποιον από τους συνομήλικούς σας στο νεκροτομείο.

Κανόνας 14: Απολαύστε το όσο ακόμη μπορείτε. Ναι σίγουρα οι γονείς είναι πίκρα μεγάλη, το σχολείο ανυπόφορο και η ζωή σκέτη καταπίεση. Κάποια μέρα θα συνειδητοποιήσετε πόσο όμορφο ήταν να είστε παιδιά. Ίσως θα έπρεπε να αρχίσετε να το χαίρεστε αμέσως τώρα».

Αυτές οι απόψεις για την πραγματικότητα και η κριτική για τον τρόπο διαπαιδαγώγησης των παιδιών αποτελούν ένδειξη για τη σύγχυση που διακατέχει όλους, ειδικούς, εκπαιδευτικούς και γονείς, ως προς το τι συνιστά ορθή διαπαιδαγώγηση για τα σημερινά παιδιά.

Πράγματι, αποτελεί πρόκληση για τον σύγχρονο γονέα να καταφέρει να μεγαλώσει έναν άνθρωπο που να είναι ώριμος και συγκροτημένος αλλά και να μπορεί να χαλαρώνει, να χαίρεται και να απολαμβάνει την ζωή, να είναι αυτόνομος και ανεξάρτητος αλλά και να δημιουργεί ουσιαστικούς συναισθηματικούς δεσμούς με τους άλλους, να έχει ευαισθησίες και αξίες αλλά να έχει την δύναμη να αντιμετωπίζει την επιθετικότητα των άλλων, να μην υπερπροστατεύεται «κλεισμένος σε γυάλα» αλλά να έρχεται σε επαφή και να αντιμετωπίζει τους πειρασμούς και τις προκλήσεις, να είναι συνεργάσιμος αλλά να τολμάει να «αρπάζει» τις ευκαιρίες στη ζωή του, ώστε να εξελίσσεται. Ωστόσο, αυτές οι γόνιμες συνθέσεις δεν είναι μια εύκολη υπόθεση.

### **Ο ρόλος του επαγγελματία ψυχικής υγείας**

Ως ειδικοί, και όχι μόνο, ερχόμαστε καθημερινά σε επαφή με γονείς ματαιωμένους, απογοητευμένους ή θυμωμένους λόγω της «προβληματικής» συμπεριφοράς του παιδιού τους, οι οποίοι ρωτούν «τι να κάνουν». Πολλές φορές υποκύπτουμε στον πειρασμό να δώσουμε συμβουλές που έχουμε διαβάσει ή δοκιμάσει ότι είναι αποτελεσματικές σε αντίστοιχες περιπτώσεις. Σε μια τόσο ρευστή και πολύπλοκη πραγματικότητα, ωστόσο, οι απαντήσεις δεν είναι ούτε τόσο αυτονόητες ούτε τόσο αυτόματες. *Αντί λοιπόν, να παίρνουμε την ευθύνη να καθοδηγούμε τους ανθρώπους προς κάποια κατεύθυνση που θεωρούμε εμείς σωστή, ίσως να είναι πιο ανακουφιστικό και αποτελεσματικό να εφοδιάσουμε τους γονείς με*

τις απαραίτητες δεξιότητες, ώστε να κάνουν οι ίδιοι τις επιλογές τους και να αυτοκατευθύνονται.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν, αντί να σπεύσουμε να βρούμε τη λύση στο πρόβλημα, διευρύνουμε την οπτική των γονέων ώστε να αντιμετωπίζουν την «προβληματική» συμπεριφορά ως μέσο για να γνωρίσουν και να κατανοήσουν καλύτερα το παιδί τους, τον εαυτό τους και τις μεταξύ τους σχέσεις. Οπότε, η εστίαση μετατοπίζεται από το «τι να κάνω» άμεσα για να καταστείλω την ανεπιθύμητη συμπεριφορά σε μια πολυπαραγοντική διερεύνηση του τι συμβαίνει, η οποία περιλαμβάνει πολλά ερωτήματα: γιατί παρουσιάζεται αυτή η συμπεριφορά του παιδιού; γιατί παρουσιάζεται τώρα; τι σημαίνει για το ίδιο αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας; ποια η συμβολή του κάθε μέλους της οικογένειας στην εμφάνιση αυτής της συμπεριφοράς; πώς αισθάνεται το παιδί αλλά και κάθε μέλος της οικογένειας με αυτό που συμβαίνει; ποια προσδοκία/επιθυμία έχει ο καθένας για την εξέλιξη των πραγμάτων και γιατί; κ.ά.

Αυτή η διερεύνηση είναι απαραίτητη για να διαμορφώσουμε μια πολύπλευρη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων του παιδιού αλλά και ολόκληρης της οικογένειας. Για πολλά χρόνια στην οικογενειακή θεραπεία, η διερεύνηση ήταν επικεντρωμένη στις συμπεριφορές, αλλά, με την επίδραση των νέων δεδομένων για τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου, οι ειδικοί δίνουν όλο και μεγαλύτερη έμφαση στα συναισθήματα των μελών της οικογένειας.

### **Τα ευρήματα των νευροεπιστημών σχετικά με το συναίσθημα**

Πράγματι, τα ευρήματα των νευροεπιστημονικών ερευνών δικαίωσαν τη σημασία που έδιναν κάποιες άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις –μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνεται η συστημική προσέγγιση, όπως εφαρμόστηκε στην Ελλάδα από την παράδοση Βασιλείου, Κατάκη και των συνεργατών τους- στο συναίσθημα, και μας έδωσαν εξηγήσεις γιατί οι «λογικές» συμβουλές και παροτρύνσεις έχουν τόσο πενιχρά αποτελέσματα, όταν δε συνδυάζονται με συγκινησιακή μετακίνηση.

Για παράδειγμα, η έρευνα του LeDoux (1998, 2002α, 2002β) έδειξε ότι αισθητηριακά σήματα από το μάτι ή το αυτί μεταβιβάζονται στον εγκέφαλο αρχικά προς το θάλαμο και ύστερα – μέσω μιας και μοναδικής νευρικής σύνναψης – προς την αμυγδαλή, το κέντρο της συναισθηματικής μας μνήμης. Ένα δεύτερο σήμα από το θάλαμο οδεύει προς το νεοφλοιό, το σκεπτόμενο εγκέφαλο, μέσω πιο πολύπλοκων εγκεφαλικών κυκλωμάτων τα οποία επεξεργάζονται πολύπλευρα την

πληροφορία και καταλήγουν σε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης και αντίδραση σε αυτήν. Ωστόσο, αυτή η αυτόνομη σύνδεση με τα εξωτερικά ερεθίσματα επιτρέπει στην αμυγδαλή να αρχίσει να αντιδρά *πριν* και *ανεξάρτητα* από το νεοφλοιό, οπότε μερικές συναισθηματικές αντιδράσεις και συναισθηματικές μνήμες μπορούν να διαμορφωθούν χωρίς καμία ενσυνείδητη, γνωστική συμμετοχή. Οπότε η αμυγδαλή λειτουργεί ως αποθήκη συναισθηματικών-συγκινησιακών εντυπώσεων και αναμνήσεων, των οποίων την ύπαρξη ίσως ποτέ δεν συνειδητοποιούμε απόλυτα. Όσο πιο έντονη είναι η διέγερση της αμυγδαλής, τόσο εντονότερη είναι και η εντύπωση. Οι εμπειρίες που μας τρώμαζαν ή μας συντάραζαν περισσότερο στη ζωή μας συνθέτουν τις πιο ανεξίτηλες αναμνήσεις μας.

Αυτά τα ευρήματα επιβεβαιώνουν την πεποίθηση πολλών ψυχολογικών προσεγγίσεων, π.χ. ψυχανάλυση, θεωρία προσκόλλησης, κ.ά. (Bowlby, 1969, Byng-Hall, 2002, Μπαφίτη, 1999, 2001, 2005) ότι οι αλληλεπιδράσεις των πρώτων χρόνων της ζωής στην οικογένεια αποτελούν τα θεμελιώδη συναισθηματικά μαθήματα, τα οποία ακολουθούν το άτομο σε όλη την ενήλικη ζωή του. Επειδή εγγράφονται στην αμυγδαλή κατά τη διάρκεια της πρώτης περιόδου της ζωής, όταν άλλες εγκεφαλικές δομές του ατόμου, ιδιαίτερα ο ιππόκαμπος, που είναι υπεύθυνος για τις αφηγηματικές αναμνήσεις, και ο νεοφλοιός, έδρα της λογικής σκέψης, δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως, διαμορφώνουν μοτίβα συναισθηματικής συνδιαλλαγής που ασυνείδητα επηρεάζουν τη ζωή του ως ενήλικα: το ρόλο που αναλαμβάνει στις σχέσεις του με σύντροφο, παιδί, φίλους, συνεργάτες, τις επαγγελματικές ή προσωπικές του επιλογές, την υγεία του.

Αυτό συμβαίνει, γιατί η αντίδραση της αμυγδαλής στα ερεθίσματα του παρόντος είναι συγκριτική, συσχετιστική. Όταν ένα ουσιώδες στοιχείο μιας παρούσας κατάστασης προσιδιάζει με κάποιο του παρελθόντος, αυτή η «ταύτιση» μας οδηγεί να αντιδράσουμε στο παρόν με τρόπους που μας είχαν εντυπωθεί πολύ καιρό πριν, δηλαδή με σκέψεις, συναισθήματα, ενέργειες που μάθαμε αντιμετώπιζοντας γεγονότα που ίσως μόνο αμυδρά μοιάζουν με τα τωρινά. Το πρόβλημα είναι ότι, ειδικά όταν η αντίληψη είναι γοργή και αυτόματη, μπορεί να μη συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που συνέβη κάποτε δε συμβαίνει και τώρα. Ο συγκινησιακός νους αντιδρά στο παρόν *σαν να ήταν το παρελθόν*. Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο εάν έχουν προηγηθεί τραυματικά γεγονότα, όπως σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση, παραμέληση ή εγκατάλειψη.

Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος της αισθητηριακής πληροφόρησης από το θάλαμο δεν διοχετεύεται στην αμυγδαλή, αλλά στο νεοφλοιό, ο οποίος με μια σειρά κυκλωμάτων καταγράφει και αναλύει την πληροφορία, την κατανοεί και, διαμέσου των προμετωπιαίων λοβών, ενορχηστρώνει μια αντίδραση. Αν απαιτείται μια συναισθηματική αντίδραση, οι προμετωπιαίοι λοβοί την υπαγορεύουν, σε συνεργασία με την αμυγδαλή και άλλα κυκλώματα του συγκινησιακού εγκεφάλου. Ο Damasio (1999), νευροψυχολόγος στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Αϊόβα, μελετώντας τις επιπτώσεις από τη βλάβη στο κύκλωμα προμετωπιαίου-αμυγδαλής, διαπίστωσε, ότι η ικανότητά των ανθρώπων αυτών να παίρνουν αποφάσεις πλήττεται σημαντικά, παρότι το νοητικό τους πηλίκο ή και οι υπόλοιπες γνωστικές ικανότητες παραμένουν ανεπηρέαστες. Παρά την ανέπαφη νοημοσύνη τους, κάνουν καταστροφικές επιλογές στη δουλειά και στην προσωπική τους ζωή, και μπορούν ακόμα και να «βραχυκυκλωθούν» όταν πρέπει να πάρουν μια απλή απόφαση, όπως για παράδειγμα να κανονίσουν ένα ραντεβού. Όντας αποκομμένοι από τη συναισθηματική μνήμη που εντυπώνεται στην αμυγδαλή, ό,τι και να ανασύρει ο νεοφλοιός δεν μπορεί πια να προκαλέσει τις συναισθηματικές αντιδράσεις που ταυτίζονται με το παρελθόν – όλα γίνονται γκρίζα και ουδέτερα. Ένα ερέθισμα, είτε είναι η εικόνα ενός αγαπημένου κατοικίδιου ζώου είτε μιας μισητής γνωριμίας, δεν προκαλεί πια ούτε έλξη ούτε αποστροφή. Αυτοί οι ασθενείς «έχουν ξεχάσει» όλα τα σχετικά συναισθηματικά μαθήματα, γιατί δεν έχουν πια πρόσβαση στα όσα έχουν αποθηκευτεί μέσα στην αμυγδαλή. Μια τέτοια ένδειξη οδηγεί στο συμπέρασμα ότι τα συναισθήματα είναι απαραίτητα στη λήψη λογικών αποφάσεων.

Παρότι έχουμε δύο αυτόνομες εγκεφαλικές λειτουργίες, δυο διαφορετικά είδη νοημοσύνης, τη λογική και τη συναισθηματική, η επιτυχημένη και ικανοποιητική προσαρμογή μας στη ζωή καθορίζεται και από τις δύο. Ο νους δεν μπορεί να λειτουργήσει στην εντέλεια χωρίς το συναίσθημα. Η συμπληρωματικότητα του μεταιχμιακού συστήματος και του νεοφλοιού, της αμυγδαλής και των προμετωπιαίων λοβών σημαίνει ότι το καθένα είναι το έτερον ήμισυ του άλλου στη διανοητική ζωή.

## **Η αξιοποίηση του συναισθήματος στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπευτική πράξη**

Αυτές οι ανακαλύψεις διαφώτισαν, επιβεβαίωσαν και εμπλούτισαν την συμβουλευτική και ψυχοθεραπευτική διαδικασία, με πολλούς τρόπους:

Καταρχήν, κατανοήσαμε πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το συναίσθημα στη λήψη αποφάσεων. Έτσι, δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη αυτού που ονομάζουμε *συναισθηματική νοημοσύνη* (Goleman, 1998), δηλαδή στην ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, να τα επεξεργαζόμαστε και να τα εκφράζουμε με τρόπο που να μας ανακουφίζει συναισθηματικά, να ενισχύει τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους και να βοηθάει στην επίτευξη των στόχων μας. Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει τις ακόλουθες ικανότητες:

- I. Αυτοεπίγνωση: Να αναγνωρίζουμε τι αισθανόμαστε κάθε στιγμή και να χρησιμοποιούμε τα συναισθήματα ως γνώμονα για τη λήψη αποφάσεων.
- II. Αυτορρύθμιση: Να χειριζόμαστε τα συναισθήματά μας με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ανάλογα με την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε και να διευκολύνουν παρά να εμποδίζουν την επίτευξη των στόχων μας.
- III. Κίνητρα συμπεριφοράς: Να χρησιμοποιούμε τις βαθύτερες προτιμήσεις μας για να θέτουμε και να εκπληρώνουμε τους στόχους μας, να προσπαθούμε να βελτιωθούμε και να επιμένουμε παρά τις αποτυχίες και τις ματαιώσεις.
- IV. Ενσυναίσθηση: Να κατανοούμε τα συναισθήματα των υπολοίπων ανθρώπων, να καλλιεργούμε επαφή και να συντονιζόμαστε συναισθηματικά με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.
- V. Κοινωνικές δεξιότητες: Να αξιοποιούμε τη συναισθηματική επαφή με τον εαυτό μας και τους άλλους ώστε να «κτίζουμε» ουσιαστικότερες και πιο ικανοποιητικές σχέσεις, να κατανοούμε με ακρίβεια τις κοινωνικές καταστάσεις, να έχουμε ομαλή αλληλεπίδραση, να χρησιμοποιούμε αυτές τις ικανότητες για να πείσουμε και να ηγηθούμε, να διαπραγματευθούμε και να επιλύσουμε διαφωνίες, στη συνεργασία και την ομαδική εργασία.

Επίσης, επιβεβαίωσαμε ότι όλες οι εμπειρίες έχουν ένα διττό γνωστικο-συγκινησιακό χαρακτήρα, οπότε οι βραχυπρόθεσμες θεραπευτικές παρεμβάσεις που κάνουν έκκληση μόνο στη λογική του ατόμου, π.χ. γνωσιακές παρεμβάσεις, δεν μπορούν να επιφέρουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, καθώς δεν παρέχουν τη δυνατότητα για την ανάσυρση και επεξεργασία των πρώιμων συναισθηματικών μαθημάτων και τη δημιουργία νέων νευρωνικών κυκλωμάτων που αντιστοιχούν σε πιο συνειδητές και ενήλικες αντιδράσεις, αντίστοιχες με τα δεδομένα του παρόντος και όχι του παρελθόντος. Οι λογικές /νοητικές αλλαγές δεν επηρεάζουν τη συναισθηματική μας

υποθήκη στην αμυγδαλή, η οποία θα συνεχίσει ασυναίσθητα να επηρεάζει τις αντιδράσεις και τις επιλογές μας.

Αυτή η διαπίστωση, καθιστά αδήριτη την ανάγκη να δουλέψουμε με το παρελθόν του θεραπευόμενου, με τις πρώιμες εμπειρίες στην οικογένειά του ώστε να προσδιορίσουμε μαζί του με ποιους τρόπους επηρεάζουν αυτές οι πρώιμες εμπειρίες τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις του παρόντος. Πολλές φορές, μια υπερβολική ή αναντίστοιχη με τα γεγονότα συναισθηματική αντίδραση, μπορεί να αποτελέσει οδηγό για να εντοπίσουμε τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος, τα οποία παραμένουν ενεργά έως σήμερα, καταδυναστεύοντας τον ίδιο ή και τους δικούς του.

Ένα ενδεικτικό παράδειγμα είναι, όταν στα πλαίσια ενός σεμιναρίου προς γονείς, μια μητέρα με πλησίασε και μου ζήτησε εναγώνια να εξετάσω το γιο της, μαθητή της Α' Λυκείου για δυσλεξία, επειδή δεν απέδιδε στο σχολείο. Η συναισθηματική της φόρτιση μου φάνηκε αναντίστοιχη του αιτήματός της, δεδομένου ότι ο γιος της φοιτούσε πια σε τάξη του Λυκείου, άρα αποκλείετο να διαπιστώσουμε κάποιο πολύ σοβαρό πρόβλημα, το οποίο θα ανέκοπτε την σχολική του πορεία. Αυτή η επισήμανση με οδήγησε να διερευνήσω περισσότερο τι σημαίνει αυτό το αίτημα για την ίδια. Μετά από αρκετές συνεδρίες, η ίδια, έκπληκτη, σε έντονη συναισθηματική φόρτιση, συνειδητοποίησε και έδωσε την απάντηση: Είχε έναν μικρότερο αδελφό, ο οποίος στην εφηβεία παρουσίασε διπολική διαταραχή, με συνέπεια να έχει νοσηλευθεί κατ' επανάληψη και να «έχει καταστραφεί» η ζωή του. Η ίδια ένιωθε τεράστιες ενοχές που ήταν υγιής, που προχώρησε επαγγελματικά, που παντρεύτηκε, που απέκτησε ένα υγιές πρώτο παιδί. Όταν λοιπόν απέκτησε το δεύτερό της γιο, ήταν πεπεισμένη ότι αποκλείεται να είναι εκείνη τόσο τυχερή και να της εξελιχθούν όλα τόσο καλά. Επομένως, ήταν βέβαιη ότι αυτός ο γιος της θα παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα. Οπότε συνεχώς τον υπερπροστάτευε και τον παρακολουθούσε στενά, περιμένοντας πότε θα αρρωστήσει. Σε εκείνη τη φάση, μάλιστα που πλησίαζε στην ηλικία που εμφάνισε τα συμπτώματα ο αδελφός της, ασυναίσθητα παρακολουθούσε τις αντιδράσεις του με μεγαλύτερη αγωνία παρερμηνεύοντας προς αυτή την κατεύθυνση όλα τα δεδομένα.

Ως προς τη θεραπεία, φαίνεται ότι μόνο η αναβίωση και εκτόνωση ενός επώδυνου συναισθήματος του παρελθόντος,- κάτι που αποτελούσε στόχο για κάποιες θεραπευτικές προσεγγίσεις, π.χ. προσωποκεντρική προσέγγιση-, δεν αποτρέπει από την αναβίωση αυτού του συναισθήματος στο μέλλον, εάν δε συνδυαστεί με νοητική

επεξεργασία, δηλαδή ερμηνείες και συνδέσεις, αλλά και νέες εμπειρίες, οι οποίες θα δημιουργήσουν νέες, πιο ενήλικες και συμβατές με το παρόν γνωστικοσυγκινησιακές αντιδράσεις. Αντιστρόφως, η συνειδητοποίηση του τραύματος και η νοητική επεξεργασία του, χωρίς συναισθηματική αλλαγή, η οποία προκύπτει μέσω βιωματικών εμπειριών του παρόντος, διαδικασία που συναντάμε στην ψυχοδυναμική πρακτική, επίσης δεν αρκεί για μόνιμη θεραπευτική αλλαγή.

Στο προηγούμενο παράδειγμα, η μητέρα αυτή χρειάστηκε να εμπιστευθεί την ενήλικη οπτική της και να μην ενδώσει στους ενοχικούς φόβους του παρελθόντος, όταν, λίγο μετά τη συνειδητοποίησή της, ο γιος της έκανε δύο επιληπτικά επεισόδια εκτός σπιτιού με διαφορά τριών μηνών και με αμφίσημα εγκεφαλικά ευρήματα. Αυτά τα επεισόδια αναβίωσαν και επιβεβαίωσαν τους φόβους του παρελθόντος ότι ο γιος της κάποια στιγμή θα ασθενήσει χωρίς επαναφορά. Έδωσε μεγάλη μάχη με τον εαυτό της για να μην τον θέσει υπό την ασφυκτική προστασία της, π.χ. όχι εξόδους, συνεχείς ιατρικοί έλεγχοι, η οποία θα κατέλυε κάθε έννοια φυσιολογικής εφηβικής ζωής και εξέλιξης. Κατάφερε να ερμηνεύσει τα ιατρικά δεδομένα με μια πιο αισιόδοξη, ενήλικη οπτική, που της επέτρεψε να δει το γιο της ελεύθερο από την καταδίκη του παρελθόντος.

Πράγματι, έχουν περάσει δώδεκα χρόνια από τότε και ο γιος της δεν εμφάνισε ξανά οποιοδήποτε ανησυχητικό σύμπτωμα. Η θετική εξέλιξη στην υγεία του γιού της, την οποία συνέδεσε με τη δική της στάση, σε συνδυασμό με άλλες συνδέσεις και συνειδητοποιήσεις, την απελευθέρωσε από τον μόνιμο φόβο τιμωρίας που ένιωθε κάθε φορά που τα πράγματα εξελίσσονταν θετικά στη ζωή της και απελευθέρωσε το γιο της από μια μόνιμη αίσθηση ανεπάρκειας που είχε. Αυτό του επέτρεψε να γίνει πολύ πιο αποτελεσματικός και δημιουργικός με τις σπουδές και τα επαγγελματικά του. Αυτές οι έμπρακτες αλλαγές στη ζωή του γιου της την ανακούφισαν ακόμη περισσότερο γιατί της επιβεβαίωσαν πόσο αβάσιμοι σε σχέση με τα δεδομένα του παρόντος ήταν οι φόβοι της.

Ένας άλλος σημαντικός στόχος στη θεραπευτική διαδικασία είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τα συναισθήματά τους και αυτό συνήθως περιλαμβάνει ανατροπές στον τρόπο που η οικογένεια και το κοινωνικό σύνολο θεωρεί ενδεδειγμένη ή ορθή διαχείριση των συναισθημάτων. Ένας πρώτος σημαντικός στόχος είναι η *συναισθηματική επίγνωση* δηλαδή η αναγνώριση και κατονομασία των συναισθημάτων. Ο προσδιορισμός των εκάστοτε συναισθημάτων μας φαίνεται ότι έχει κατευναστική δράση στο νευρικό



μας σύστημα και ενισχυτική στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, και επιπλέον μας δίνει την ευαισθησία να αντιληφθούμε και τα συναισθήματα των άλλων. Αντανακλώντας εμείς τα συναισθήματά του θεραπευόμενου, τον βοηθάμε να τα προσδιορίσει και να μεταβάλει το άμορφο τρομακτικό και άβολο συναίσθημα σε κάτι πιο συγκεκριμένο που μπορεί να έχει υπόσταση και όρια και που αποτελεί φυσικό κομμάτι της καθημερινής ζωής. Ο θυμός, η θλίψη και ο φόβος μετατρέπονται έτσι σε εμπειρίες τις οποίες μπορεί να βιώνει και να τις χειρίζεται.

Η επίγνωση των συναισθημάτων δεν συνδέεται απαραίτητα με την εξωστρέφεια ή την εσωστρέφεια, δηλαδή άνθρωποι οι οποίοι μπορεί να είναι πολύ εκδηλωτικοί στα συναισθήματά τους μπορεί να μην έχουν απαραίτητα συναισθηματική επίγνωση, ίσως ασυναίσθητα εκδηλώνουν τα συναισθήματα που θα τους κάνουν αποδεκτούς ή συμπαθητικούς στους άλλους, ανάλογα με τα ασυνείδητα μοτίβα συναισθηματικής συνδιαλλαγής που διαμόρφωσαν στην οικογένειά τους. Κατ' αντιστοιχία, άνθρωποι οι οποίοι είναι συνεσταλμένοι ή εσωστρεφείς δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν αντιλαμβάνονται και τα συναισθήματά τους.

Επίσης, έρευνες έχουν δείξει ότι τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες έχουν παρόμοια ικανότητα να αντιλαμβάνονται και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, τόσο τα δικά τους όσο και των συντρόφων τους. Ωστόσο, επειδή οι άντρες τείνουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους περισσότερο από τις γυναίκες, να είναι πιο συγκρατημένοι, πιο επιφυλακτικοί και να υποβαθμίζουν την σημασία των συναισθημάτων, έχουμε την εντύπωση ότι δεν είναι αρκετά ικανοί να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους.

Η μεγαλύτερη δυσκολία για να αποκτήσουν οι άνθρωποι επίγνωση των συναισθημάτων τους και των συναισθημάτων των παιδιών τους είναι το *μπλοκάρισμα* που μπορεί να έχουν σε κάποια συναισθήματα, όπως ο θυμός, ο φόβος, η χαρά, ο πόνος, η ευχαρίστηση, από την παιδική τους ηλικία. Για παράδειγμα, παιδιά που μεγάλωσαν σε ένα περιβάλλον με πολύ αυστηρές ηθικές αξίες ή ακόμα και αυστηρά θρησκευτικό περιβάλλον μπορεί να τους έχουν καλλιεργήσει οι δικοί τους γονείς το συναίσθημα της αγάπης, της υπομονής, της κατανόησης αλλά να τους έχουν απαγορεύσει να αισθάνονται συναισθήματα θυμού, αντεκδίκησης, αντιζηλίας. Καθώς αυτά τα συναισθήματα αποτελούν απαγορευμένη ζώνη για τους ίδιους, μπορεί να βιώνουν πολύ μεγάλο άγχος ή απογοήτευση ή πικρία όταν το παιδί τους εκδηλώνει συμπεριφορές που υποκρύπτουν τέτοιου είδους συναισθήματα. Αντίστοιχα, ένας γονέας ο οποίος ως παιδί είχε καθοδηγηθεί να δείχνει δυνατός ή ισχυρός, μπορεί να

δυσκολεύεται πολύ να αποδεχθεί συναισθήματα πόνου ή ευαλωτότητας ή ευαισθησίας. Όταν βλέπει το παιδί του να αντιδρά με τρόπους που υποδεικνύουν τέτοιου είδους συναισθήματα, ανησυχεί ότι δεν είναι αρκετά σκληρό για να επιβιώσει και προσπαθεί πολύ γρήγορα να το αποσπάσει από αυτό το συναίσθημα.

Γι' αυτό είναι πολύ απελευθερωτική εμπειρία για έναν άνθρωπο σε θεραπεία να πάρει το μήνυμα και να βιώσει στη θεραπευτική σχέση ότι όλα τα συναισθήματά του είναι αποδεκτά και ωφέλιμα. Μόνο έτσι βιώνει αποδοχή για πλευρές του εαυτού που είχαν απορριφθεί και είχε και ο ίδιος απορρίψει και απελευθερώνεται από έντονα συναισθήματα ντροπής και ενοχής που υπονομεύουν τη δημιουργικότητα, τις σχέσεις, αλλά και τα θετικά, αισιόδοξα του συναισθήματα. Σε αντίθεση με την επικρατούσα άποψη, *η έντονη βίωση των δυσάρεστων συναισθημάτων όχι μόνο δε βλάπτει τη σωματική και ψυχική μας υγεία, αλλά βοηθάει να ανακουφιστούμε συντομότερα και βαθύτερα, μειώνοντας τις αρνητικές παρενέργειες ενός στρεσογόνου και δυσάρεστου γεγονότος.*

Αφού ο θεραπευόμενος ομολογήσει στον εαυτό του όλη τη γκάμα των συναισθημάτων του, αποδεκτά και απαγορευμένα, είναι απαραίτητο ο θεραπευτής να τον βοηθήσει να εντοπίσει πιο αποτελεσματικούς, αποδεκτούς αλλά και ευέλικτους τρόπους να τα εκφράζει, ανάλογα με τη σχέση και τους στόχους που θέλει να επιτύχει.

Άφησα για το τέλος τη διαπίστωση ότι η σχέση γονέα-παιδιού, όπως και η θεραπευτική σχέση, καθώς είναι μια στενή φροντιστική σχέση, ενεργοποιεί πολλά από τα συναισθήματα που είχε ο γονέας και ο θεραπευτής ως παιδί. Αυτές οι ταυτίσεις μπορούν να βοηθήσουν γονείς και θεραπευτές να λειτουργήσουν προστατευτικά, υποστηρικτικά, τρυφερά. Κάποιες φορές, όμως, οι συνηχήσεις σε κάποια τυφλά σημεία με επώδυνα συναισθήματα, μπορεί να συσκοτίζουν την εικόνα και οι θεραπευτές, όπως και οι γονείς, να αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα του άλλου διαστρεβλωμένα, και ασυναίσθητα να καλύπτουν δικές τους πρώιμες ανάγκες. Έτσι, μπορεί να τους προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη με τρόπο που δεν καλύπτει τις ανάγκες τους ή να περιμένουν συναισθηματική ανταπόδοση που δεν αντιστοιχεί στο ρόλο τους, π.χ. αναγνώριση, αποδοχή, κ.λ.π. Οι θεραπευτές χρειάζεται να είναι ενήμεροι γι' αυτή την πιθανότητα και να παρακολουθούν συνεχώς τα συναισθήματα τους προς το θεραπευόμενο, τον ρόλο που αναλαμβάνουν στη σχέση (ευθύνης, υποστηρικτικό, προκλητικό, κ.ά), τις αλλαγές στη στάση τους, ποιους θεραπευόμενους συμπαθούν, ποιοι τους δυσκολεύουν, κ.λ.π.

Σε γενικές γραμμές η θεραπευτική σχέση χρειάζεται να λειτουργήσει ως πλαίσιο, στο οποίο ο θεραπευόμενος θα βιώσει και θα εκφράσει μεγαλύτερη γκάμα συναισθημάτων, και αυτό θα του επιτρέψει να έχει μια πιο πολύπλευρη, πλούσια και ευέλικτη αίσθηση του εαυτού του, η οποία με τη σειρά της θα διευρύνει το ρεπερτόριο συμπεριφορών και τις δυνατότητες επιλογών του. Θα κλείσω τη σημερινή εισήγηση με τον τρόπο που περιγράφει μια θεραπευόμενη τη θεραπευτική σχέση, στο αποχαιρετιστήριο γράμμα προς τη θεραπεύτριά της κατά τη μέρα της αποφοίτησης της από τη θεραπευτική ομάδα.

«... Μοιάζει τελικά ο καλός θεραπευτής να είναι ένας παλιός καθρέφτης ... από εκείνους που αναζητάς να προβάλλεις το αμφίβολο «εγώ» σου ... Στέκεσαι μπροστά του και προσπαθείς να δεις τις ομορφιές ή τα ψεγάδια σου ... Ψηλαφείς ατέλειες και βαθιές ρυτίδες και αναρωτιέσαι πότε αλλοίωσαν ετούτη τη μορφή σου ... Κάποιες φορές πάλι νομίζεις ότι πρωτογνωρίζεσαι με εκείνο το είδωλο απέναντί σου ... Το φλερτάρεις δειλά και ελπίζεις να γίνεται φίλοι, χαμογελά όταν του παιχνιδίζεις, κάνει γκριμάτσες όταν παραμορφώνεσαι και εσύ μέσα από την ομοιότητα ψάχνεις τις συμμαχίες ... Στην πορεία ανακαλύπτεις πώς μια μικρή αντανάκλαση του φωτός μπορεί ν' αλλάξει για λίγο αυτό που βλέπεις στην εικόνα σου και εσύ τότε απορείς αν είναι μαγικός! Συχνά του θυμώνεις που σε δείχνει αλλιώς, μα πάντα σα να ξέρει κάτι να σου πει ...

Ο καλός καθρέφτης, είτε στιβαρός και δαπέδου, είτε κόσμημα στο τοίχο ή μικρός και ευέλικτος στα χέρια σου, ξέρει καλά πως πάντα έχει αξία, όταν είναι καθάριος και ... επιτρεπτικός να αντικατοπτρίζει όλο σου το αρμονισμένο «είναι», ώστε να βγαίνεις μάχιμος και με συνειδητότητα στη ζωή ...

Σ' ευχαριστώ για όλα τα είδωλα, που είδα μέσα σου και ήμουν εγώ.»

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βασιλείου, Γ. (1996). *Διερεύνησις Μεταβλητών Υπεισερχομένων εις την Ψυχοδυναμικής της Ελληνικής Οικογένειας*. Αθήνα, Αθηναϊκόν Ινστιτούτον του Ανθρώπου.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York, Basic Books.
- Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process*, 41(3), 375-387.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens. Body, emotion, and the making of consciousness*. London, Vintage.
- Doumanis, M. (1983). *Mothering in Greece: From collectivism to individualism*. New York, Academic Press.
- Georgas, J. (1991). Intrafamily acculturation of values in Greece. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 22, 445-457.
- Georgas J., Bafiti T., Mylonas K., & Papademou L. (2005). Families in Greece. In J. L. Roopnarine & U.P. Gielen (Eds.), *Families in global perspective*. Boston: Allyn & Bacon.
- Georgas J., Mylonas K., & Bafiti T. (2001). Functional relationships in the nuclear and the extended family: A 16 culture study. *International Journal of Psychology*, 36, 289-300.
- Geyer, F. (1977). Personality traits and problems of global planners. In E. Laszlo & J. Bierman (Eds.), *Goals in a global community: Studies on the conceptual foundations*. New York, Pergamon Press.
- Goleman, D. (1998). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Καλαρρύτης Γ. & Μπαφίτη τ. (2005). *Σώμα υγιές σε νου υγιή*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Katakis, Ch. (1978). On the transaction of social change processes and the perception of self in relation to others: A study of Greek preadolescents. *Mental Health and Society*, 5, 275-283.
- Κατάκη, Χ. (1998). *Οι τρεις ταυτότητες της ελληνικής οικογένειας*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- LeDoux, J. (1998). *The emotional brain*. London, Phoenix.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic self. How our brains become who we are*. London, Macmillan.

- LeDoux, J. (2002). Mind, brain, and self. In J. Brockman (Ed), *The next fifty years. Science in the first half of the 21<sup>st</sup> Century*. New York, Vintage.
- Μπαφίτη, Τ. (1999). *Διαπροσωπικές σχέσεις στην οικογένεια και ψυχοσωματική υγεία: Μια συστημική προσέγγιση*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Τομέας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μπαφίτη, Τ. (2001). Η λειτουργία της οικογένειας ως συστήματος και η εσωτερική συγκρότηση του ατόμου ως παράγοντας ψυχικής και σωματικής υγείας. *Ψυχολογία*, 8(2), 249-266.
- Polemi-Todoulou, M. (1981). *Cooperation in family and peer group: A study of independence in a greek island community*. Doctoral Dissertation, Bryn Mawr College.
- Sykes, C.J. (2010). 50 Μαθήματα ζωής που δεν διδάσκονται τα παιδιά στα σχολεία. Αθήνα, Διόπτρα.
- Triandis, H. C., Vassiliou, V & Nassiakou, M. (1968). Three cross-cultural studies of subjective culture. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 1-42.
- Τσουκαλάς, Κ. (1977). *Εξάρτηση και Αναπαραγωγή. Ο Κοινωνικός Ρόλος των Εκπαιδευτικών Μηχανισμών στην Ελλάδα (1830-1922)*. Αθήνα, Θεμέλιο.
- Vassiliou, G. & Vassiliou, V. (1970). On aspects of child rearing in Greece. In E.J. Anthony (Ed.), *The child and his family*. New York, Wiley.

### **Abstract**

Research findings about the structure and function of human brain reveal the critical importance of emotion for mental and physical health, for decision making, for successful and joyful living. These findings changed radically the therapy and counseling practice for children and parents: the emotion of children, of parents, of teachers and of therapists/counselors constitutes important parameter during counseling process. The emphasis to emotion allows us to help children grow up to adults, responsible but capable of relaxing, tough but sensible to the needs of others, cooperative but assertive, independent but capable of commitment e.t.c.

**Key words:** emotion, emotional intelligence, family therapy, systemic therapy