

μιλούν οι ειδικοί

Γιώργος Καλαρρύτης,
MMedSci, CAC, CGP, CFT
Κλινικός Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπευτής,
Θεραπευτής Οικογένειας,
Σύμβουλος
Τοξικοεξαρτήσεων

Πώς το «εκεί και τότε» επηρεάζει το «εδώ και τώρα»;

Τα σημερινά ευρήματα ερευνών από διάφορους επιστημονικούς κλάδους αλλά και η κλινική δουλειά τείνουν να μας αποκαλύπτουν ότι οι εμπειρίες και τα «εναπομείναντα» θέματα του παρελθόντος μας επηρεάζουν τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Στην περίπτωση που γίνουμε γονείς επηρεάζουν ασφαλώς και τον τρόπο με τον οποίο ανατρέφουμε τα παιδιά μας. Εμπειρίες, επώδυνες ή όχι, που δεν έχουμε επεξεργασθεί ικανοποιητικά μπορεί να μας αφήσουν με «άλυτα θέματα» που επιδρούν στο πώς αντιδρούμε στις συναισθηματικές συνδιαλλαγές με τα παιδιά μας. Τα «άλυτα» αυτά θέματά μας έρχονται στην επιφάνεια σχετικά εύκολα και συνήθως ανεξέλεγκτα στη γονεϊκή σχέση. Όταν αυτό συμβαίνει τότε οι αντιδράσεις μας προς αυτά είναι συναισθηματικά έντονες, με παρορμητικές συμπεριφορές, σωματικά αισθήματα και διαστρέβλωση της αντίληψής μας. Τέτοιου είδους αντιδράσεις μάς εμποδίζουν να παραμείνουμε ψύχραιμοι, ευέλικτοι, σκεπτόμενοι και ανοικτοί στη συνδιαλλαγή με τα παιδιά μας. Είναι οι φορές που νιώθουμε ότι «κάπου μας ξέφυγε» και αντί για τους γονείς που θα θέλαμε να είμαστε μοιάζει να γινόμαστε οι γονείς που μισούμε να είμαστε. Οι επακόλουθες ενοχές μάς εμπλέκουν σε φαύλους κύκλους αντιδράσεων που απλώς χειροτερεύουν τα πράγματα. Ζητήματα του παρελθόντος μας, που για πολλά δεν έχουμε συνείδηση της ύπαρξής τους, μέχρι να δουλέψουμε ψυχοθεραπευτικά με τον εαυτό μας, επιδρούν στην τρέχουσα πραγματικότητα των σχέσεών μας με τα παιδιά μας. Ο καθένας από μας έρχεται να παίξει το ρόλο του γονιού εφοδιασμένος με έναν εαυτό που διαμορφώθηκε στο πέρασμα του χρόνου από την έκφραση των γονιδίων του και τα βιώματά του. Όλοι μας έχουμε θέματα από το παρελθόν μας, δύσκολα ή λιγότερο δύσκολα, που προέρχονται από επανειλημμένες εμπειρίες νωρίς στη ζωή μας, εμπειρίες που ήταν συναισθηματικά πολύ σημαντικές για μας και που, αν δεν τις επεξεργασθούμε με έναν συνθετικό νοητικά και συναισθηματικό τρόπο, έρχονται και ξανάρχονται επηρεάζοντας αρνητικά τις σχέσεις μας στο παρόν.

Έγραφα το άρθρο αυτό όταν μια νεαρή μητέρα ενός κοριτσιού 2,5 ετών, θεραπευόμενη μου, έφερε στη θεραπεία της ένα τέτοιο θέμα που σας το αναφέρω με την άδειά της.

«Δεν ξέρεις τι μου έκανε χθες η κόρη μου. Με έβγαλε από τα ρούχα μου. Και δεν είναι μόνο χθες. Τελευταία είναι όλο 'θέλω' και 'δεν θέλω'. Με κάνει έξαλλη. Δεν μπορώ να την οριοθετήσω. Χθες από τα νεύρα μου άρχισα να δίνω σφαλιάρες στον εαυτό μου».

Όταν ηρέμησε κάπως και αρχίσαμε να βλέπουμε το θέμα από κοντά αυτό που προέκυψε ήταν ότι η μικρή και οριοθετημένη είναι για την ηλικία της και η μητέρα την οριοθετεί. Όπως όλα τα παιδιά στην ηλικία αυτή ανακαλύπτει τη διαφορετικότητά της, τις ανάγκες και τις επιθυμίες της. Στην αρχή, πολύ φυσιολογικά, χρησιμοποιεί «υπερβολικά», για τους ενήλικες, το «θέλω» και «δεν θέλω».

Η μητέρα για κάποιον ανεξήγητο λόγο ενώ λογικά καταλάβαινε την ώρα του επεισοδίου ότι η έκφραση των «θέλω» της μικρής είναι βοηθητική για το μεγάλωμά της, συναισθηματικά λειτουργούσε παρορμητικά, έντονα, και με διαστρεβλωμένη αντίληψη του όλου θέματος.

Όταν πρότεινα να αφήσουμε τη μικρή και να επικεντρωθούμε στην ίδια, πολύ γρήγορα αντιλήφθηκε ότι η κόρη της έκανε κάτι (ζητούσε τις επιθυμίες της) που η ίδια δεν έμαθε να κάνει ούτε ως παιδί, που ήταν υπάκουη, ούτε και ως ενήλικη παρόλο που έχει πολλές τέτοιες ανάγκες και επιθυμίες. Μέσα της τα «θέλω» και «δεν θέλω» μοιάζουν ανεπίτρεπτα.

Βλέπουμε λοιπόν ότι θέματα από την ιστορία της μητέρας που εμπλέκουν το

δικό της μεγάλωμα και τα νοητικά σχήματα που ανέπτυξε και διατηρεί (δεν επιτρέπεται να ζητάμε τις ανάγκες μας) υπεισέρχονται στις αντιδράσεις της προς τις καθ' όλα φυσιολογικές συμπεριφορές της κόρης της.

Καταλήξαμε για μια ακόμη φορά στη διαπίστωση ότι περισσότερα έχουμε να διδαχθούμε από τα παιδιά μας παρά να τους διδάξουμε.

Στο παραπάνω παράδειγμα μοιάζει το «εκεί και τότε» να επηρεάζει το «εδώ και τώρα», το παρελθόν να στοιχειώνει το παρόν και το μέλλον.

Οι μελέτες για τη μνήμη μας εφοδιάζουν με αρκετά στοιχεία που βοηθούν στην κατανόηση του πώς μένουμε με άλυτα θέματα, γιατί δεν έχουμε πολλές φορές συνείδηση τέτοιων θεμάτων, και πώς

αυτά επηρεάζουν την τρέχουσα ζωή μας.

Η μελέτη της μνήμης, ερευνητικά και κλινικά, υποστηρίζει την ύπαρξη πολλαπλών συστημάτων μνήμης.

Από την αρχή της ζωής μας στη μήτρα ο εγκέφαλος μας είναι ικανός να ανταποκρίνεται στην εμπειρία αλλάζοντας τις συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων. Αυτές οι συνδέσεις διαμορφώνουν την ιδιαίτερη δομή κάθε

Από την αρχή της ζωής μας στη μήτρα ο εγκέφαλος μας είναι ικανός να ανταποκρίνεται στην εμπειρία αλλάζοντας τις συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων

εγκεφάλου και πιστεύεται ότι είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος θυμάται τις εμπειρίες. Η εγκεφαλική δομή διαμορφώνει την εγκεφαλική λειτουργία που με τη σειρά της δημιουργεί τον «νου» και την «ψυχή».

Οι δύο τρόποι με τους οποίους γίνονται αυτές οι συνδέσεις είναι οι δύο τύποι μνήμης, η άδηλη (implicit) και η έκδηλη (explicit).

Η άδηλη μνήμη έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία συγκεκριμένων νευρωνικών

Γιώργος Καλαρρής,
MMedSci, CAC, CGP, CFT
Κλινικός Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπευτής,
Θεραπευτής Οικογένειας,
Σύμβουλος
Τοξικοεξαρτήσεων

κυκλωμάτων που είναι υπεύθυνα για την εκδήλωση συναισθημάτων, συμπεριφορών, αντίληψης και πιθανόν σωματικών αισθήσεων. Είναι μη λεκτική, υπάρχει κατά τη γέννησή μας και συνεχίζει να λειτουργεί σ' όλη μας τη ζωή. Ο εγκέφαλός μας μπορεί να κωδικοποιεί άδηλες μηνύες χωρίς να περάσει από το συνειδητό.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της είναι αυτό που καλούμε νοητικά μοντέλα. Μέσα από τα μοντέλα αυτά ο νους μας δημιουργεί γενικεύσεις επαναλαμβανόμενων εμπειριών. Για παράδειγμα, ένα μωρό που νιώθει ήρεμο και παρηγορημένο όταν η μητέρα του ή ο πατέρας του ανταποκρίνονται στην ανησυχία του, θα γενικεύσει την εμπειρία έτσι ώστε η παρουσία της μητέρας / του πατέρα να του δίνει μια αίσθηση ασφάλειας και ευεξίας.

Όταν θα είναι ανήσυχος αργότερα, το νοητικό μοντέλο της σχέσης του με τη μητέρα / τον πατέρα θα ενεργοποιείται και θα το κάνει να τους αναζητά για να ηρεμήσει. Αυτή είναι η λεγόμενη προσκόλλησις / πρόσδεση.

Με τις επαναλαμβανόμενες εμπειρίες με τα σημαντικά μας πρόσωπα προσκόλλησις, ο νους μας δημιουργεί μοντέλα που επηρεάζουν το πώς βλέπουμε εμάς και τους άλλους.

Στο παραπάνω παράδειγμα το μωρό βλέπει τους γονείς

ως ασφαλείς και ανταποκρινόμενους και τον εαυτό του να μπορεί να επηρεάζει το περιβάλλον του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του. Το πώς προσαρμοζόμαστε στις πρώιμες προσκολλήσεις μας στην οικογένεια επηρεάζει τις μετέπειτα σχέσεις μας έξω απ' αυτήν.

Το ενδιαφέρον με την άδηλη μήνη είναι ότι δεν έχουμε αίσθηση ανάμνησης. Δεν καταλαβαίνουμε ότι μια εσωτερική εμπειρία έρχεται από το παρελθόν.

Έτσι, συναισθήματα, συμπεριφορές, σωματικά αισθήματα, αντιλήψεις και συγκεκριμένα ασύνειδα νοητικά μοντέλα επηρεάζουν την τωρινή μας κατάσταση. Όταν π.χ. αντιδρούμε υπερβολικά σε κάτι, όταν κάποιος νιώθουμε να πατάει το «κουμπί» μας, το πιθανότερο είναι η άδηλη μήνη προσωπικών μας εμπειριών να είναι παρούσα.

Μετά τα πρώτα μας γενέθλια η ανάπτυξη των ιππόκαμπων, εγκεφαλικών δομών του μεταϊμιακού συστήματος, εγκαθιστά ένα νέο κύκλωμα που καθιστά δυνατή την έκδηλη μήνη.

Υπάρχουν δύο μέρη της έκδηλης μήνης, η «σημαντική» που είναι διαθέσιμη περίπου στην ηλικία των 1,5 ετών και η «αυτοβιογραφική» που αρχίζει να αναπτύσσεται μετά τα δεύτερά μας γενέθλια.

Η περίοδος πριν την αυτοβιογραφική μήνη είναι μια περίοδος παιδικής αμνησίας, ένα φαινόμενο εξελικτικά καθολικό σε όλους τους πολιτισμούς. Δεν έχει να κάνει με τραύμα αλλά με την μη ανάπτυξη συγκεκριμένων δομών του εγκεφάλου.

Σε αντίθεση με την άδηλη, στην έκδηλη μήνη έχουμε αίσθηση ανάμνησης και χρειάζεται συνειδητή προσοχή για τη διαδικασία κωδικοποίησης.

Η αυτοβιογραφική μήνη εμπλέκει το χρόνο και την αίσθηση του εαυτού. Για να υπάρξει χρειάζεται να αναπτυχθεί ο προμετωπιαίος φλοιός που είναι σημαντικός για την αυτοαντί-

ληψη και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Γνωρίζοντας τώρα για τα πολλαπλά συστήματα μήνης που διαθέτουμε ως όντα και ιδίως για την άδηλη μήνη και την κατασκευή νοητικών μοντέλων είναι περισσότερο κατανοητό το πώς εμπειρίες του παρελθόντος μας για τις οποίες έχουμε ή όχι ανάμνηση επηρεάζουν το παρόν των γονεϊκών μας σχέσεων. Συχνά προσπαθούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των παιδιών μας όταν στην πραγματικότητα είναι πρωτίστως οι δικές μας εμπειρίες και νοητικά σχήματα που πυροδοτούν τα συναισθήματά μας για τη δική τους συμπεριφορά.

Η επεξεργασία θεμάτων από το παρελθόν μας βοηθά να εντάξουμε άδηλες μηνύες σε έκδηλες αφηγήσεις στο συνειδητό και να αναθεωρήσουμε μη βοηθητικά νοητικά μοντέλα που είχαμε αναπτύξει σε συγκεκριμένο χρόνο και συνθήκες.

Όταν ως γονείς αδυνατούμε να πάρουμε την ευθύνη επεξεργασίας δικών μας θεμάτων, στερούμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας από μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για προσωπική και οικογενειακή ανέλιξη. Έχοντας άγνοια για την προέλευση των σκέψεων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων μας καταδικαζόμαστε πολλές φορές να επαναλαμβάνουμε σταθερά σχήματα συμπεριφορών για τα οποία δεν είμαστε υπερήφανοι και τα οποία δεν βοηθούν στην ανάπτυξη των παιδιών μας

αλλά και του εαυτού μας.

Εστιάζοντας μέσα μας όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε κάτι έξω μας είναι πολλές φορές ο καταλληλότερος τρόπος για να αντιδράσουμε ευέλικτα και να δημιουργήσουμε περισσότερες επιλογές λύσεων.

Μεγαλώνοντας το παιδί μέσα μας και συνθέτοντας με νόημα την προσωπική μας ιστορία είναι ό,τι καλύτερο μπορούμε να κάνουμε για το μέγαλωμα βιοψυχοκοινωνικά υγιών παιδιών.

Το πώς προσαρμοζόμαστε στις πρώιμες προσκολλήσεις μας στην οικογένεια επηρεάζει τις μετέπειτα σχέσεις μας έξω απ' αυτήν

ΤΟ ΜΟΝΟ ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

9 μήνες plus

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2004 • 5,2

ΝΑΥΤΙΑ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ
ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

ΤΑ ΜΑΤΑΚΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΜΕ ΤΟΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ-
ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟ
ΝΙΚΟ ΤΣΙΟΥΜΑ

ΕΙΝΑΙ
ΑΛΗΘΕΙΑ ΟΤΙ
...Η ΚΥΗΣΗ
ΘΑ **ΕΠΙΦΕΡ**
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ
ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ Σ

ΖΩΗΡΟ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚ

ΠΩΣ Ε
ΚΑΤΑΛΑΒΕ
ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ Σ
ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜ

η ζωή... εντός.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗΝ **ΑΝΑΠΤΥΞΗ**
ΤΟΥ **ΕΜΒΡΥΟΥ** ΑΠΟ ΤΗ
ΣΥΛΛΗΨΗ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΓΕΝΝΑ

ΜΕΓΑΛΟΣ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
ΚΕΡΑΙΣΤΕ ΕΠΙΠΛ
ΑΠΟ ΤΑ
ΝΕΚ Ε



9 771108 135405