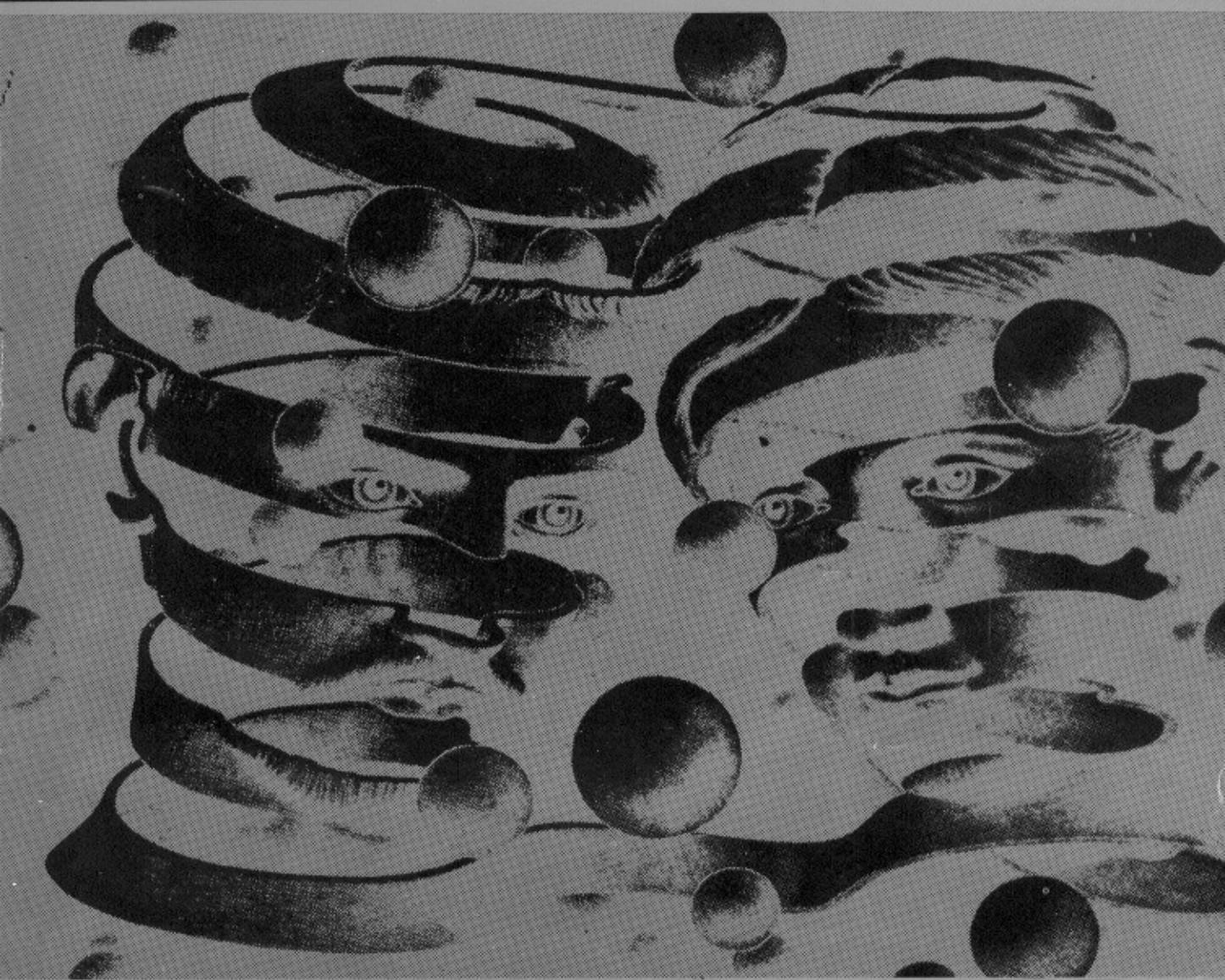


Τετράδια ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΨΝΑ
ΙΟΥΛΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2001 • No 75 • ΔΡΧ. 2.000



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Φώτης Μωρόγιαννης*

Οικοψυχολογία: Μια Θεραπευτική πρόταση για την Αγοραφοβία**



Ο όρος Αγοραφοβία σύμφωνα με το Εγχειρίδιο Ταξινόμησης των Ψυχικών Διαταραχών και Διατ/χων Συμπεριφοράς της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (ICD-10, 1993) περιλαμβάνει φόβους όχι μόνο των ανοικτών χώρων, αλλά και των χαρακτηριστικών που σχετίζονται με αυτούς, όπως η παρουσία πλήθους και η δυσχέρεια άμεσης και εύκολης διαφυγής σε ασφαλές μέρος (συνήθως στο σπίτι). Ο όρος παραπέμπει σε μια ομάδα αλληλοσχετιζόμενων και συχνά αλληλοεπικαλυπτόμενων φοβιών, η οποία περιλαμβάνει ποικιλούς φόβους που έχει κανείς, εγκαταλείποντας το σπίτι του: φόβο να μπει σε καταστήματα, φόβο να αντιμετωπίσει πλήθη και δημόσιους χώρους ή να ταξιδέψει μόνος του με σιδηροδρόμο, λεωφορείο ή αεροπλάνο. Μολονότι η βαρύτητα του άγχους και η έκταση της συμπεριφοράς αποφυγής ποικιλούν, η αγοραφοβία είναι η πλέον περιοριστική της λειτουργικότητας φοβική διαταραχή και μερικοί άνθρωποι που πάσχουν, περιορίζονται τελείως μέσα στο σπίτι τους. Πολλοί είναι τρομοκρατημένοι στην ιδέα ότι θα καταρρεύσουν και θα μείνουν αβοήθητοι μαροστά σε κόσμο. Η έλλειψη άμεσα διαθέσιμης οδού διαφυγής είναι από τα βασικά χαρακτηριστικά πολλών από τις αγοραφοβικές καταστάσεις.

Οι περισσότεροι αγοραφοβικοί είναι γυναίκες και η έναρξη των συμπτωμάτων αγοραφοβίας τοποθετείται συνήθως στην αρχή της ενήλικου ζωής. Μπορεί να συνυπάρχουν καταθλιπτικά και ιδεοληπτικά συμπτώματα, όπως και κοινωνική φοβία.

Η αγοραφοβία συνήθως διακυμαίνεται σε ένταση, αν και, αν δεν υπάρχει παρέμβαση, μπορεί να

μεταπέσει σε χρονιότητα.

Στην αγοραφοβία, το άγχος προκαλείται μόνο ή κυρίως από ορισμένες σαφώς καθοριζόμενες συνθήκες ή αντικείμενα (εξωτερικά ως προς το υποκείμενο), τα οποία δεν είναι επικίνδυνα κατά τον χρόνο εκλύσεως του άγχους. Το αποτέλεσμα δύναται ότι το άτομο αποφεύγει αυτές τις καταστάσεις ή τις υπομένει με αίσθημα έντονου φόβου. Το φοβικό άγχος, από πλευράς βιωματικών και παθοφυσιολογικών αντιδράσεων καθώς και αντιδράσεων συμπεριφοράς, δεν διακρίνεται από άλλα είδη άγχους και μπορεί να ποικιλλεί σε βαρύτητα από την ελαφρά ανησυχία μέχρι το συναίσθημα του έντονου τρόμου. Η ανησυχία του ατόμου μπορεί να επικεντρώνεται σε μεμονωμένα συμπτώματα, όπως το αίσθημα παλμών και ή λιποθυμίας και συχνά συνοδεύεται από δευτερογενείς φόβους θανάτου, απώλειας του ελέγχου ή επικείμενης “τρέλλας”.

Το άγχος δεν επιδέχεται ανακούφιση από τη γνώση ότι τα άλλα άτομα δεν θεωρούν την προκειμένη συνθήκη ως επικίνδυνη ή απειλητική. Και μόνη η σκέψη εισόδου στη φοβική συνθήκη συνήθως δημιουργεί άγχος αναμονής.

Η Αγοραφοβία εισάγεται ως όρος στη Ψυχιατρική από τον Γερμανό Νευρολόγο Westphal το 1872 με την δημοσίευση της μονογραφίας του Die Agoraphobie.

Περιγράφηκε καλύτερα από τον S. Freud στην εργασία του “Ψυχαναγασμοί και Φοβίες” που εκδόθηκε το 1895, και μέσω της ανάλυσης μιας ειδικής φοβίας (“Η περίπτωση του Hans) περιέγραψε την οιδιπόδεια φάση της εμπλοκής ως αιτιολογίας,

* Ψυχίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής Παν/μίου Ιωαννίνων. Ιωάννινα - Δωδώνης 2 - 45221.

** Εισήγηση στο Επιστημονικό Συμπόσιο του Τομέα Φιλοσοφίας του Παν. Ιωαννίνων - και του Πολιτιστικού Συλλόγου Καπεσόβου Άλεξης Νούτσος”, με θέμα Πολιτιστική Οικολογία, που έγινε στο Καπέσοβο, στην Πασχάλειο Σχολή, στις 29 Ιουνίου - 1 Ιουλίου 2001.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

δι το δηλαδή το άγχος αντιπροσωπεύει την απειλή που εισπράττει το άτομο από ανεπίτρεπτες - ανεπίγνωστες καταπιεσμένες σεξουαλικές επιθυμίες τις οποίες, μέσω των μηχανισμών άμυνας του Εγώ, το άτομο μετέθετε σε ιάποιο αντικείμενο η συνθήκη. Φόβοι να εκτεθούν οι ασυνείδητες αιμομικτικές και ανθρωποκτονικές επιθυμίες, να γίνουν φανερές οι επιδειξιομανιακές του τάσεις, ακόμα ίσως βαθύτερα, οι φόβοι να γίνουν φανερές οι ανάγκες για πλησίασμα του πατέρα με σύνδεση παθητικής - ομοφυλοφιλικής απόχρωσης.

Νεώτερη έρευνα ανιχνεύει τόν ρόλο των προγεννητικών - προοιδιποδειακών αναγκών που υπόκεινται στους αγοραφιβικούς και περιγράφονται οι μηχανισμοί που εξηγούν την γένεση της διαταραχής βάσει της θεωρίας των αντικειμενοτρόπων σχέσεων (Object Relations Theory) όπως το κράτημα (Holding), το εμπεριέχον (Containing), η ρύθμιση (Regulation), και η επιβεβαίωση (Affirmation).

Βάση της θεωρίας αυτής αποτελεί η αρχική παρατήρηση του Freud, όπου από το 1905 στην θεωρία του για την σεξουαλικότητα, περιγράφει την έννοια της πρωτογενούς αντικειμενότροπης σχέσης, εξηγώντας με αυτό τον τρόπο, τη σχέση ανάμεσα στο στοματικό παιδί και τον μαστό που το τρέφει. Η θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων αναπτύχθηκε εκτεταμένα από την Βρετανική Σχολή της Ψυχανάλυσης (M. Klein, M. Balint, W. Fairbairn, D. Winnicott), που θεωρείται η "μητριαρχική" Σχολή, αυτή δηλαδή που τοποθετεί τη μητέρα στο κέντρο, άλλοτε ενσαρκωμένη με την μορφή του μαστού και άλλοτε ως μια μητέρα με μαστό. Ως "Μητριαρχία" εννοείται η ψυχαναλυτική άποψη για τον σημαντικότερο ρόλο που παίζει η μητέρα στην ψυχική ανάπτυξη του παιδιού (Τιγκρα 1998).

Σύμφωνα με την προσέγγιση του Κωστή Παπαγιώργη, "η αγοραφοβία, ως αιμιγώς μοντέρνα ασθένεια, μπορεί να αντιμετωπιστεί σαν εκφυλιστικό νόσημα της ψυχής που δηλώνει παραίτηση προ καθηκόντων που δεν της αρμόζουν. Ξέρουμε τα τυπικά συμπτώματα της ασθένειας. Κάθε φορά που ένα άτομο βρίσκεται σε δημόσιο χώρο, παγιδευμένο κατά ιάποιο τρόπο σε χώρους συνύπαρξης, χωρίς δυνατότητα αμέσου διαφυγής, αρχίζουν οι εφιδρώσεις, οι ταχυκαρδίες, οι τάσεις λιποθυμίας. Μόλις το ίδιο άτομο απομακρυνθεί από το επίφοβο σημείο, όλα αποκαθίστανται και οι εσωτερικές εντά-

σεις κατευνάζονται. Υπάρχει μήπως στην έννοια της αγοράς και του πλήθους, ένα στοιχείο που δεν βλέπει ο "ψυσιολογικός" άνθρωπος, ενώ αντίθετα το διακρίνει ο ασθενής; Και μόνο η σκέψη ότι ο ίδιος ο άνθρωπος που τώρα καταρρέει μέσα στο πλήθος έχεις επί χρόνια χωρίς να έχει την ίδια αντίδραση, λέει πολλά. Η ασθένεια με άλλα λόγια απαιτεί χρόνια διάβρωση, πολύχρονη τριβή και φθορά για να αποδώσει τα ανησυχητικά της αποτελέσματα. Δεν γίνεται μια και έξω. Ουδείς γεννιέται αγοραφοβικός. Γίνεται δύμας με μεγάλη υπομονή και με ανοχή αφύσικων όρων συνύπαρξης. Ανάλογα πράγματα μπορούμε να πούμε για το σύνδρομο της κλειστοφοβίας. Η λέξη είναι πολύ στενή σε νόημα, διότι παραπέμπει απευθείας στους μικρούς χώρους, στην ασφυξία και τα παρόμοια. Ωστόσο η ασθένεια δεν έχει αμεση σύνδεση με το μικρό χώρο. Μπορεί κανείς να εργάζεται σε μια τρύπα χωρίς ενδχληση, αρκεί να γνωρίζει ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να εξέλθει. Από τη στιγμή δύμας που ο μικρός χώρος "μετατραπεῖ" ή συμβολοποιηθεί σε φυλακή, η φοβία εμφανίζεται και συχνά εγκαθίσταται με απρόβλεπτα αποτελέσματα. Το ίδιο συμβαίνει και σε ένα μεγάλο χώρο, όπου λόγω συνθηκών, ο ασθενής νιώθει παγιδευμένος. Ένα ταξί είναι κλειστός χώρος, όπως μπορεί να είναι και ένα γήπεδο, ένα τρένο, ένα θέατρο. Η φοβία δεν ειδοποιεί ποτέ για τις στιγμές της κρίσης της. Δεν είναι λοιπόν παράδοξο ότι οι αγοραφοβικοί τις περισσότερες φορές παρουσιάζουν και μια προδιάθεση προς την κλειστοφοβική συμπεριφορά. Στην ουσία αμφότερες οι ασθένειες σχετίζονται με τον ίδιο τρόμο. Η παρουσία πολλών ανθρώπων φέρνει ασφυξία, η απουσία των ανθρώπων και η αφαίρεση του χώρου φέρνει και αυτή την ίδια απόγνωση. Το συναρπαστικό είναι ότι και στις δύο καταστάσεις τα συμπτώματα είναι νοητικά αδιεξόδα. Σωματοποιούνται ακαριαία και ο ασθενής νιώθει τον εαυτό του να υφίσταται πλήγματα που ερνηνεύονται καταστροφικά από την συνείδηση. Ξέρω τι νιώθω, αλλά δεν μπορώ να εξηγήσω γιατί το νιώθω" (Παπαγιώργης 1998, 2001). Πιο απλά και πιο πρακτικά, σύμφωνα με την πιο πάνω παραστατική ανάλυση, τόσο οι αγοραφοβικοί όσο και οι κλειστοφοβικοί είναι ανθρωποφοβικοί, αλλά παραδόξως, με σώσας τας φρένας...

Ο Donald Winnicott (1897-1971), Άγγλος Ψυ-

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

χίατρος, Παιδοψυχίατρος και Ψυχαναλυτής, υπήρξε μια από τις κεντρικές φιγούρες της Βρετανικής Σχολής της Θεωρίας των αντικειμενοτρόπων σχέσεων. Στην θεωρία του για τις πολλαπλές οργανώσεις του εαυτού, περιλαμβάνεται η έννοια του αληθινού εαυτού. Ο αληθινός εαυτός αναπτύσσεται μέσα σε ένα καλά ανταποκρινόμενο συγκρατητικό περιβάλλον (*Holding*) το οποίο δημιουργεί μια αρκετά καλή μητέρα (*good enough mother*). Όταν όμως τα βρέφη ξήσουν μια τραυματική διάσπαση στην πορεία της ομαλής ανάπτυξης της αίσθησης του εαυτού τους, τότε αναφαίνεται ο πλαστός εαυτός (*ψευδής εαυτός*).

Ο πλαστός ή ψευδής εαυτός καταγράφει τις συνειδητές και τις ασυνείδητες ανάγκες της μητέρας και προσαρμόζεται σε αυτές: κατ' αυτό τον τρόπο δημιουργείται ένα προστατευτικό κάλυμμα πίσω από το οποίο προσφέρεται στον αληθινό εαυτό η ιδιωτικότητα που χρειάζεται για να διατηρήσει την αριστούργητά του.

Ο D. Winnicott ανέπτυξε την έννοια του μεταβατικού χώρου και εισήγαγε την έννοια του μεταβατικού αντικειμένου. Το μεταβατικό αντικείμενο (*transitional object*), που είναι συνήθως μια κουβέρτα, ένα αρκουδάκι, ή μια πιπλά, χρησιμεύει σαν υποκατάστατο της μητέρας, την εποχή που το βρέφος προσπαθεί να αποχωριστεί από αυτήν και να γίνει ανεξάρτητο. Το μεταβατικό αντικείμενο δίνει ένα καθηγυνακτικό αίσθημα ασφάλειας κατά τη μητρική απουσία, κρατάει και αποσβαίνει τους κραδασμούς του υποκειμένου, σταθεροποιεί την ψυχική δομή, οργανώνει τον μεταβατικό χώρο και μηνυμονεύει υποδηλωτικά την - προ των πυλών - αυτονομία. Στο μεταβατικό αυτό χώρο, που είναι ένα ενδιάμεσο πεδίο ανάμεσα στην εξωτερική πραγματικότητα και στην υποκειμενικότητα, ένα πεδίο μεταξύ αντικειμενικού, ψευδαίσθησης και συμβολικού, λειτουργεί το μεταβατικό αντικείμενο, εκεί σύμφωνα με τον D. Winnicott ευρίσκεται η πηγή και η δημιουργική επίδραση της τέχνης, της δημιουργικής έκφρασης εν γένει και της θρησκείας, που τότε διαλαμβάνουν ρόλους *Containing* και *Holding* (Winnicott 1971).

Η μεταμοντέρνα εποχή με το εικονοκλαστικό, αντιθεωρητικό και ωμά ρεαλιστικό - αντιουτοπικό πνεύμα της, έχει συρρικνώσει σοβαρά το εύρος και το εμπεριέχον του μεταβατικού χώρου. Χαρακτηρι-

στικά τα πλήγματα που έχουν προσβάλλει κυρίως το χώρο και την διαδικασία του συμβολικού και της συμβολοποίησης.

Ο R. Fairbairn (1889-1964), Σκωτσέζος Ψυχαναλυτής, που δούλεψε κατά το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του μόνος του, ήταν ένας από τους μεγαλύτερους θεωρητικούς της Βρετανικής Ψυχαναλυτικής σχολής και ένας από τους σημαντικούς μελετητές της ψυχαναλυτικής θεωρίας, των σχέσεων αντικειμένου, της σχολής των αντικειμενότροπων σχέσεων. Θεώρησε ότι το πρωταρχικό κέντρο των βρεφών δεν είναι οι ενορμήσεις της λόμπιντο και της επιθετικότητας, αλλά ένα αντικειμενοτρόπο ένστικτο. Τις φρουδικές ιδέες της ενέργειας, του εγώ και του εκείνο, ο Fairbain τις αντικατέστησε με την ίδεα των δυναμικών δομών: όταν το βρέφος έρχεται αντιμέτωπο με την ματαίωση, τότε για αμυντικούς λόγους ένα τμήμα του εγώ του, αποσχίζεται και λειτουργώντας σαν μια ξεχωριστή οντότητα πια, αναπτύσσει σχέσεις, τόσο με τα εσωτερικά αντικείμενα, όσο και με τα άλλα τμήματα του εγώ. Ο R. Fairbairn υπογράμμισε επίσης, ότι κατά την πορεία της ανάπτυξης δεν εσωτερικεύεται μόνο ένα αντικείμενο, αλλά και μια σχέση αντικειμένου: αυτό σημαίνει ότι ο εαυτός "είναι" πάντοτε σε σχέση με ένα αντικείμενο και ότι αυτές οι δύο οντότητες (εαυτός και αντικείμενο) συνδέονται με μια συγκίνηση (Fairbairn 1954).

Ο Michael Balint, αν και ουγγρικής καταγωγής, και εξ αυτού επηρεασμένος από τον Ferenczi, εντάσσεται στην Αγγλική Σχολή καθόσον εργάστηκε στην Αγγλία από το 1939 για 25 χρόνια. Στο βιβλίο του, *The Basic Fault* (1968), αναπτύσσει την θεωρία του για την πρωτογενή ή πρωταρχική αντικειμενότροπη αγάπη, υποβαθμίζοντας την άποψη του Φρόσντ για τον πρωτογενή ναρκισσισμό και αναφέρει ότι μια πρωτογενής κατάσταση είναι δυνατή μονάχα με τη μορφή της ενότητας μητέρας - παιδιού, σύμφωνα με την οποία το βρέφος μετά την γέννησή του προσπαθεί να επαναδιευθετήσει την κατάσταση στην οποία βρισκόταν πριν εξωθηθεί στον κόσμο και ότι αυτή η κατάσταση σχετίζεται με την ενδομήτρια ζωή με την μορφή μιας αρμονικής αλληλοδιεισδύουσας μεξής (Harmonious interpenetrating mixing). Το έμβρυο υποτίθεται πως έχει μια έντονη προσκόλληση σε αυτό το περιβάλλον του οποίου παραλληλα αποτελεί και μέρος. Το χα-

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ρακτηριοτικό παράδειγμα του Balint είναι το ψάρι στη θάλασσα. Μας είναι αδύνατο να υποστηρίξουμε με σιγουριά πως το νερό στα σπλάχνα του ψαριού αποτελεί μέρος της θάλασσας ή του ψαριού. Ο άνθρωπος έχει την ίδια σχέση με τον αέρα. Πριν από τη γέννησή του είναι αρμονικά συνδεδεμένος με το περιβάλλον του. Σε εκείνο το περιβάλλον, ή μάλλον κόσμο, δεν υπάρχουν ακόμα καθόλου αντικείμενα παρά μόνο ένας αδιαφοροποίητος χώρος. Αυτή η κατάσταση εκφράζεται με ένα ταλμουδικό ρητό το οποίο λέει πως “πριν από τη γέννησή του το παιδί γνωρίζει το σύμπαν, μετά τη γέννησή του ξεχνά αυτή τη γνώση”. Κατά τον Balint, οι γνώσεις αυτές, συνεχίζουν να υπάρχουν και μετά την λήθη. Η διαδικασία της γέννησης αποτελεί ένα αναπόφευκτο τραύμα. Η ισορροπία της ενδομήτριας ζωής ανατρέπεται βίαια, για αυτό το βρέφος γεννιέται σε μια κατάσταση έντονης επαφής με το καινούργιο του περιβάλλον, τόσο βιολογικά όσο και λιβιδινικά. Το παιδί διακατέχεται από μια πείνα που είναι τόσο βιολογική όσο και ψυχολογική. Αυτό που το βρέφος προσπαθεί να πετύχει είναι μια μαγική επαναδιευθέτηση της πρηγούμενης και τώρα πια για πάντα χαμένης κατάστασης. Δεν μπορεί με κανένα τρόπο να αποδεχτεί το γεγονός ότι δεν θα ξαναγρίσει ποτέ πλέον στον παράδεισο. Με την προυπόθεση όμως ότι το περιβάλλον είναι αρκετά καλό, το παιδί μπορεί να εγκαθιδρύσει ζωτικές σχέσεις με τα πρωτογενή του αντικείμενα όπου το κεντρικό αντικείμενο είναι η μητέρα ή το κύριο πρόσωπο που παρέχει φροντίδα (τροφός) και από εκεί και πέρα ενδεχομένως και το μη ανθρώπινο περιβάλλον, το νερό, ο αέρας και η γη (η μητέρα γη), όπου μέσα από τους λιβιδινικούς δεσμούς με το πρωταρχικό αντικείμενο-πρωταρχικό αντικείμενο αγάπης - το βρέφος προσπαθεί συνεχώς να πλησιάσει και να επανακατακτήσει την παραδείσια αρμονία και ως άτομο δεν παραιτείται ποτέ από αυτή την επιθυμία, γνωστού όντος ότι την αναζητά στην θρησκευτική και πολιτιστική σφαίρα όπου αυτή η αρχέγονη επιθυμία μεταβάλλεται σε δημιουργικές, συμβολικές εκφράσεις καθώς και στην σεξουαλική επαφή και ένωση. Ο M. Balint επιπλέον τονίζει πως δεν απορρίπτει την επιθετικότητα και καταστροφικότητα του ανθρώπου απλώς επειδή επονομάζει την θεωρία του πρωταρχική αγάπη, αλλά επειδή θεωρεί το μίσος το σαδισμό και την επιθετι-

κότητα δευτερογενή φαινόμενα δηλαδή ανταπαντήσεις προς αναπόφευκτες ματαιώσεις. Υποστηρίζει, τέλος, ότι όλες οι ανθρώπινες επιδιώξεις έχουν ως σκοπό μια καθολική αρμονία με το περιβάλλον και ότι η επιθετικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να είναι απολαυστική κατά την διάρκεια της φάσης που προηγείται της πολυπόθητης αρμονίας (Balint 1968, Ίνγκρα 1998). Σύμφωνα λοιπόν, με την ψυχοδυναμική προσέγγιση οι βασικές ψυχοδυναμικές διαμορφώσεις (formulations) που προτείνονται για όλες τις αγχώδεις / φοβικές καταστάσεις (Fishman, 1989), περιγράφουν ότι: α) “το κράτημα” (holding), και η “επιβεβαίωση” (affirmation), δεν λειτουργήσαν ικανοποιητικά για την ωρίμανση του παιδιού και την απαρτίωση της ικανότητάς του να νιώθει ότι το αγαπούν, το προστατεύουν και το ανακουφίζουν και β) ότι η μετέπειτα ικανότητα του ατόμου να αντέχει και να λύνει το ώγχος της νευρωτικής σύγκρουσης, επειδή διαμορφώνεται από τις πρώιμες αυτές εμπειρίες είναι και αυτή προβληματική.

Καθώς η ψυχοδυναμική προσέγγιση βασίζεται σε αυτές τις διαμορφώσεις και στην ανάλυσή τους, είναι ίσως χρήσιμο να παραθέσουμε μερικές διευκρινίσεις για τις αναπτυξιακές αυτές έννοιες (Fishman, 1989):

“Όταν λέμε “κράτημα” (holding), δηλαδή τον όρο, που εισήγαγε, όπως προαναφέρθηκε ο Winnicott (1956), εννοούμε τη λειτουργία του γονιού με την οποία επεριέχει την τάση / δυσφορία / ενόχληση, δηλαδή το ώγχος του παιδιού.

Ελαττωματικό “κράτημα”, αφήνει το παιδί με μια αγχώδη ευαλωτότητα που το κάνει να νιώθει απροστάτευτο και κενό.

“Όταν λέμε “επιβεβαίωση” (affirmation ή mirroring), δηλαδή αντικαθέπτοισμα και θετική ενίσχυση της εικόνας του υποκειμένου, εννοούμε την αντανάκλαση της αποδοχής - επιδοκιμασίας που “διαβάζει” το παιδί στο γονιό. Αυτή η αντανάκλαση είναι απαραίτητη για να επιτευχθεί μια αίσθηση συνοχής του εαυτού (self-cohesion). Έλλειψη του απαραίτητου, κριτικού, θα λέγαμε, βαθμού επιβεβαίωσης, θα αφήσει ένα άτομο ευάλωτο στο να βιώνει ώγχος αυτοκερματισμού (self-fragmentation).

Τόσο το “κράτημα” όσο και η “επιβεβαίωση” αναφέρονται σε λειτουργίες των γονέων, είναι δηλαδή “γονεϊκές παροχές”.

ΦΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σημασία, όμως, για την ανάπτυξη του ατόμου και την απαρτίωσή του έχουν και διεργασίες, με τις οποίες το βρέφος - νήπιο μεταβολίζει" το γονεϊκό "κράτημα", και τη γονεϊκή "επιβεβαίωση". Οι διεργασίες αυτές είναι, η ωρίμανση (maturation), δηλαδή η χαρακτηριζόμενη από μοναδικότητα ωρίμανση του γενετικά βασισμένου δυναμικού κάτω από επαρκή περιβαλλοντική υποστήριξη π.χ. το επαρκές και θετικό αντικαθέπτισμα επιτρέπει στα φυσικά ταλέντα να ευδοκιμήσουν, η δυνατότητα λύσης των συγκρούσεων, δηλαδή των ενορμήσεων διαφόρων ειδών (conflict resolution of defense, of ambivalence), όπου διακρίνουμε:

- συγκρούσεις άμυνας (conflicts of defense), π.χ. τόσο η πρωτόγονη οργή, όσο και το έντονο άγχος που ακολουθεί την έκφρασή της, μπορούν να αποφευχθούν με φοβική άμυνα.

- συγκρούσεις εμφιθυμίας (conflicts of ambivalence), δηλαδή οι συγκρουσιακές κρίσεις του "είτε το ένα είτε το άλλο", π.χ. εξίσου δυνατές επιθυμίες για συγχωνευτική προσκόλληση και για αποχωρισμό - αυτονομία. Και η εσωτερόκευση (internalization), δηλαδή μια ακολουθία διεργασίων με τις οποίες το παιδί προοδευτικά παίρνει μέσα του τις λειτουργίες του "κρατήματος" και της "επιβεβαίωσης" ούτως ώστε να μπορεί να τις παρέχει από μόνο του για τον εαυτό του.

Ο George Steiner στο βιβλίο του "Η βαρβαρότητα της άγνοιας" αναφέρει ότι "ο Άρθουρ Καίσλερ, ο πολύ μεγάλος αυτός συγγραφέας, ήταν πεπεισμένος πως ο εγκέφαλος έχει δύο μέρη: ένα μέρος μικρό, ηθικό και ορθολογικό (αυτό ακόμα πιο μικρό), κι ένα πελώριο πίσω μέρος του εγκεφάλου, απηνώδες, ζωώδες, διεκδικητικό, γεμάτο φοβίες, ανορθολογικότητα και φονικά ένοτικτα, και πως θα χρειαστούν ακόμα μερικά εκατομμύρια χρόνια - ωραία προοπτική! για να προφτάσει η ηθική εξέλιξη την κατάστασή μας, τις μεθόδους καταστροφής και επιθετικότητας που διαθέτουμε. Είναι μια άποψη. Αραγε την ασπάζομαι; Η παρατεταμένη ειρήνη, η παρατεταμένη ευημερία, ιδιαίτερα όταν δημιουργείται σε συνθήκες κακού, αλλά όχι αποκλειστικά, προκαλεί απέραντη πλήξη. Η ιταλική λέξη είναι πολύ πιο δυνατή: ποια, κάτι σαν ανία, σαν μίασμα - μπαφιάζεις, για να το πούμε στην καθομιλουμένη! Ενώ μπορείς κάλλιστα να έχεις ένα καλάσνικοφ στο χέρι, κι αμέσως να αισθάνεσαι αρρενωπός,

ωραίος άντρας, έτοιμος για δράση. Ο αθλητισμός είναι υποκατάστατο το ξέρουμε. Αυτή τη στιγμή υπάρχει στη γη μια θρησκεία, και εννοώ βέβαια το ποδόσφαιρο, είναι η μόνη πλανητική θρησκεία. Μπορούμε να πούμε ότι ο Βάνδαλος, στις σημερινές πόλεις ο χούλιγκαν, θα ήταν ένας θαυμάσιος κομάντο αν αύριο είχαμε πόλεμο. Με τις ίδιες ακριβώς ιδιότητες επιθετικότητας, βαναυσότητας, πανουργίας και στρατηγικής επινοητικότητας.

Πιθανόν δεν έχουμε βρει ακόμα για τον μέσο άνθρωπο (η περίφημη νομική φράση και διατύπωση), για τον άνθρωπο του μέσου αισθητηρίου, μια διέξοδο για την πολύ μεγάλη ζωική ενέργεια η οποία ψάχνει να βρει τρόπο να εκδηλωθεί μες στη ρουτίνα της μονοτονίας, και της σεξουαλικής μετριότητας για τους περισσότερους". Σε αυτό το παράδειγμα φαίνεται καλλίτερα η παθολογία του μεταβατικού χώρου που δυσχεραίνει την αυτονομία του υποκειμένου.

"Ο Φρόύντ", συνεχίζει ο G. Steiner, πίστευε ότι το στρώμα της κουλτούρας είναι πάρα πολύ λεπτό. Σαν κρούστα πάνω σε ηφαίστειο, όπου η κουλτούρα, ο πολιτισμός δεν θα μπορέσει ποτέ να αντισταθεί στις βαθύτερες παρορμήσεις καταστροφής και ο G. Steiner σαδισμού". Και συνεχίζει παρακάτω. "Ανακαλύπτω άλλη μια φορά, στην ηλικία μου, ύστερα από σαράντα πέντε χρόνια διδασκαλία, πως ορισμένες φορές υπάρχει και στη διδασκαλία ένα ποσοστό σαδισμού, κυριαρχίας. Η αγγλική λέξη για την υπεροχή, η λέξη "prepotence", είναι πολύ ωραία προέρχεται από το λατινικό *proeroprens*, δηλαδή να προσπαθείς να επιβάλλεις στη γνώμη σου. Η κουλτούρα είναι κάτι πολύ επιλεκτικό. Ο Γκαίτε είπε ότι η αλήθεια ανήκει σε ελάχιστους. Αποδεικνύεται πάνω σε αυτό τον πλανήτη ότι ενενήντα εννιά τοις εκατό των ανθρώπινων πλασμάτων προτιμούν (και είναι απόλυτο δικαίωμά τους) τη βλακωδέστερη τηλεόραση, τα λαχεία, το Γύρο της Γαλλίας, το ποδόσφαιρο και το μπίγκο, από τον Αισχύλο και τον Πλάτωνα. Όλη μας τη ζωή ελπίζουμε ότι κάνουμε λάθος κι ότι αυτό το ποσοστό θα το αλλάξουμε με τη διδασκαλία, με την επέκταση των Μουσείων, το όνειρο του Μαλρώ, τα πολιτιστικά κέντρα, κι όμως όχι! Όχι! Το ανθρώπινο ζώο είναι πολύ οκνηρό, προφανώς πολύ πρωτόγονο στα γουόστα του, ενώ η κουλτούρα είναι απαιτητική, ζητάει πολύ δουλειά.

Δεν είναι καθόλου αστείο πράγμα να μάθει κα-

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

νείς μια γλώσσα, να μάθει καινείς να λύνει μια ελλειπτική συνάρτηση. Τα πράγματα αυτά μαθαίνονται με τον ιδρώτα της ψυχής. Οι περισσότεροι δύνανται: Και ποιος ο λόγος; Τι μου προσφέρει; Ο Διαφωτισμός έλεγε ότι με τη διάδοση των σπουδών, σιγά, σιγά θ' αλλάζει αυτό το ποσοστό. Δεν το πιστεύω πια η εν πάσῃ περιπτώσει, δεν είμαι απόλυτα πεπεισμένος" καταλήγει μελαγχολικά ο G. Steiner (Steiner G & Spire A, 2000).

Ο δρος "πολιτική της αγοραφοβίας", αναφέρεται στο βιβλίο του Παναγιώτη Νούτσου "Φιλοσοφείον. Ένας θεσμός χειραφέτησης".

Ο ίδιος αναφέρει: ότι τον δρο εισήγαγε το 1987 για να προσδιορίσει το είδος της χειραγώγησης (και προφανώς να καθορίσει τα αίτιά της) της προσωπικής ζωής που υποβάλλουν οι θεσμοί του κράτους: η συμβολική βία επιμερίζεται τόσο στην αδυναμία να βγούμε μόνοι μας στον δρόμο όσο και στην ανάγκη, εφόσον ο συνεχής εγκλεισμός εγκυμονεί απροσμέτρητους κινδύνους, ενός οδηγού στα βήματά μας, με τα οποία δημοσιοποιούμε στάσεις και αποφάσεις. Η "αγορά" και η έλλειψη πρόσβασης στους εξουσιαστικούς της μηχανισμούς δεν εξυπονοεί απλώς τη συνεπαφή οικονομικού και πολιτικού πεδίου, αλλά το κομβικό σημείο όλων των σημαντινούσιν πρακτικών της συμπεριφοράς των επικοινωνούντων υποκειμένων. Το άρθρο αυτό, συνεχίζει ο Π. Νούτσος, επέμενε σε ορισμένες "παραδειγματικές καταστάσεις", που με τη "διαπλοκή τους δημιουργούν ένα σύνθετο πλέγμα αναστολών και συναφών χειραγωγήσεων", (πολιτική αντιμετώπιση του ανθρωπίνου σώματος, εκπαίδευση, σχέσεις των δυο φύλων, κομματική ένταξη, περιβάλλον)" (Νούτσος 2001).

Υπάρχει σύμφωνα με τις παραπάνω προσεγγίσεις και την εμπεριέχουσα αγωνία τους η επείγουσα ανάγκη να διερευνηθεί ποια είναι η ανθρωπολογική σταθερά όπου η μορφή της κανονιστικότητας που θα ισορροπήσει τόσο την τάση για σύνδεση (αγάπη, επικοινωνία, συνεργασία, ανάπτυξη) δύσι και την τάση για διάλυση (επιθετικότητα, πόλεμος, θάνατος, μοναξιά) και εξασφαλίζει την αρτιότητα της ψυχικής δομής (Κράτημα, Εμπεριεκτικότητα, Ρύθμιση και Απόσβεση Εντάσεων, Αντοχή στον Αποχωρισμό, Διεύρυνση και Εμπλουτισμός του Μεταβατικού Χώρου).

Κάτι αντίστοιχο στο μακρο-επίπεδο είχε διατυ-

πώσει ο Άλμπερτ Αινστάιν, μιλώντας το 1916 για την θεωρία της κοσμολογικής σταθεράς, μια μορφή αντι-βαρύτητας, ώστε η θεωρία της σχετικότητας να συμβαδίζει με έναν κόσμο που εκείνη την εποχή φαινόταν να μη διαστέλλεται. Η θεωρία αυτή φαίνεται ότι επιβεβαιώνεται από τις σύγχρονες έρευνες του Ανταμ Ρις που το 1998 εργάστηκε για να αποδείξει ότι η κοσμολογική σταθερά του Αινστάιν, αυτή η μυστηριώδης δύναμη αντιβαρύτητας είναι πραγματική και υπαρκτή.

Με βάση τα παραπάνω και με μια αντιαναγωγική συλλογιστική θα περάσουμε στην παράθεση των αρχών της Οικο-ψυχολογίας (Eco-Psychology), που εισήγαγε και περιέγραψε ο Θίοντορ Ρόσζακ το 1992 (Roszak 1992) και που αποτελεί από την μια πλευρά μια αιρετική και αμφιλεγόμενη εναλλακτική πρόταση και από την άλλη μεθοδολογικά, ένα συνθετικό εργαλείο προσέγγισης, ερμηνείας και συναντίληψης των πραγμάτων και των γεγονότων.

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Οι βασικές της αρχές, όπως περιγράφονται από τον Θίοντορ Ρόσζακ και τους συνεργάτες του είναι οι εξής:

1. Ο πυρήνας του ανθρώπινου μυαλού είναι το οικολογικό υποσυνείδητο. Για την οικοψυχολογία, η καταπίεση αυτού του πυρήνα είναι η πιο βαθειά αιτία των ψυχικών διαταραχών στη βιομηχανική κοινωνία. Η πρόσβαση στο οικολογικό υποσυνείδητο είναι ο μόνος δρόμος για την ψυχική υγεία.

2. Τα περιεχόμενα του οικολογικού αυσυνείδητου, αντιπροσωπεύουν, σε κάποιο βαθμό, σε κάποιο επίπεδο νόησης, το υπαρξιακό αρχείο της κοσμικής επανάστασης, αποδίοντας την προέλευση σε μακρινές αρχαικές καταστάσεις στην ιστορία του χρόνου. Σύγχρονες μελέτες πάνω στην οργανωμένη πολυπλοκότητα της φύσης, μας λένε ότι η ζωή και ο νους αναδύονται από αυτή την επαναστατική ιστορία σαν ένα αποκορύφωμα αλληλεπιδράσεων μεταξύ σωματικών, βιολογικών, νοητικών και πολιτιστικών συστημάτων.

3. Όπως άλλες προσεγγίσεις που έχουν στόχο να αποκαλύψουν πτυχές του υποσυνείδητου, ο στόχος της οικοψυχολογίας είναι να ξυπνήσει τον οικολογικό πυρήνα. Άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις προσπαθούν να θεραπεύσουν την αποξένωση

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

του ατόμου από άλλα άτομα, από την οικογένεια ή από την κοινωνία. Η οικοψυχολογία προσπαθεί να θεραπεύσει την πιο βασική αποξένωση που δημιούργησε η αστική κοινωνία, μεταξύ ατόμου και φυσικού περιβάλλοντος.

4. Για την οικοψυχολογία το πιο κρίσιμο στάδιο στην εξέλιξη της ζωής είναι η πιο αιδική ηλικία. Στο μαυλό του παιδιού το οικολογικό υποσυνείδητο αναγεννάται. Αυτό που προσπαθεί να κάνει η οικοψυχολογία είναι να φέρει στην επιφάνεια αυτήν την έμφυτη τάση του παιδιού και στους ενήλικες.

5. Το οικολογικό εγώ αναπτύσσει ένα αίσθημα ηθικής ευθύνης απέναντι στο περιβάλλον, σαν αυτήν που έχουμε απέναντι στους άλλους ανθρώπους. Η οικοψυχολογία, θέλει να εισάγει αυτό το αίσθημα στις κοινωνικές σχέσεις και στις πολιτειακές αποφάσεις.

6. Σκοπός της οικοψυχολογίας είναι η επανεξέταση κάποιων παθολογικών πια χαρακτηριστικών μας που μας οδηγούν στην ανάγκη να κατακτήσουμε τη φύση σαν να ήταν κάτι ξένο και εχθρικό.

7. Οτιδήποτε συνεισφέρει στης μικρής κλίμακας κοινωνικές μορφές οργάνωσης και την προσωπική

ενδυνάμωση, τρέφει το οικολογικό εγώ. Οτιδήποτε αποσκοπεί στην κατάκτηση και την κατατίση της ατομικότητας υπονομεύει το οικολογικό εγώ.

Η οικοψυχολογία αμφισβήτει τη λογική της αστικής - βιομηχανικής κουλτούρας, αλλά δεν απορρίπτει απαραίτητα την τεχνολογική ευφυΐα του είδους μας στην εποχή μας. Η οικοψυχολογία είναι μετα-βιομηχανική, όχι αντι-βιομηχανική.

8. Η οικοψυχολογία υποστηρίζει ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ της υγείας του ατόμου και του πλανήτη. Οι ανάγκες του πλανήτη είναι οι ανάγκες του ανθρώπου και τα δικαιώματα του ανθρώπου είναι τα δικαιώματα του πλανήτη.

Μένει να αναζητήσουμε την αντι-αγοραφοβική ανθρωπολογική σταθερά που θα εξηγεί χωρίς να χειραγωγεί και που θα νοηματοδοτεί χωρίς να συμπλέξει. Δεν ξέρουμε πιο θα είναι το μέλλον του σύμπαντος ούτε αν διαστέλλεται, αν ψύχεται ή αν σκοτεινιάζει. Σίγουρα όμως νοιώθουμε ότι ο ανθρωπος της μεταμοντέρνας εποχής στις δυτικές κοινωνίες είναι σκοτεινός, φοβικός και απομονωμένος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Roszak Theodore (1992). *The Voice of the Earth*. Touchstone Books, California State University. 1992.
2. Fairbairn R. (1954). *Psychoanalytic Studies of the personality*. In. *An Object Relations Theory of the Personality*. New York, Basic Books, 1954.
3. Balint M. (1968). *The Basic Fault. Therapeutic Aspects of Regression*. New York. Brunner/Mazel, 1968.
4. Winnicott D. (1971). *Playing and Reality*. Το παιδί η πραγματικότητα και ο εξωτερικός κόσμος, Εκδόσεις Καστανιώτη, 1980.
5. Ινγρα Λούντβικ (1998). *Αντικειμενοτρόπες σχέσεις και Ψυχοθεραπεία* Εκδόσεις Καστανιώτη, 1998.
6. Geroge Steiner, Antoine Spire (2000). *Η βαρβαρότητα της άγνοιας*. Εκδόσεις Scripta, 2000.
7. ICD-10. *Ταξινόμηση Ψυχικών Διαταραχών και Διαταραχών Συμπεριφοράς* Εκδόσεις Βίτα, 1993.
8. Παπαγιώργης Κωστής (1998). *Το Σύνδρομο της Αγοραφοβίας*, Εκδόσεις Καστανιώτη, 1998.
9. Παπαγιώργης Κωστής (2001). *Αγοραφοβία, Κλειστοφοβία, Νέες Αρρώστιες για Νέους Γιατρούς*, Εφημερίδα Επενδυτής, 10-11/3/2001.
10. Fishman GG (1989) *Anxiety Discorders: Psychoanalytic Psychotherapy*, in *Treatments of Psychiatric Disorders*, APA, Vol. iii, 1989.
11. Νούτσος Παναγιώτης (2001). *Φιλοσοφείον. Ένας θεσμός χειραφέτησης*. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, 2001.