

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΤΟΜΕΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΑΠΕΣΟΒΟΥ «ΑΛΕΞΗΣ ΝΟΥΤΣΟΣ»

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ



ΚΑΠΕΣΟΒΟ, 29 ΙΟΥΝΙΟΥ 2001

## ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ : ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑ

Ο όρος Αγοραφοβία σύμφωνα με τα Εγχειρίδια 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 αλληλεπικαλυπτόμενων φοβιών, η οποία περιλαμβάνει ποικίλους 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 ποικιλλουν, 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 μπροστά 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 ενηλίκου ζωής. Μπορεί να συνυπάρχουν καταθλιπτικά και ιδεοληπτικά συμπτώματα, όπως και κοινωνική φοβία.

Η αγοραφοβία συνήθως διακυμαίνεται σε ένταση, αν και, αν δεν υπάρξει παρέμβαση, μπορεί να μεταπέσει σε χρονιστήτη.

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 όμως είναι 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 ποικίλλει 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 ή λιποθυμίας και συχνά συνοδεύεται από δευτερογενείς φόβους θανάτου, απώλειας του ελέγχου ή επικείμενης "τρέλας".

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

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

Περιγράφηκε καλύτερα από τον S. Freud στην εργασία του "Ψυχαναγκασμοί και Φοβίες" που εκδόθηκε το 1895, και μέσω της ανάλυσης μιας ειδικής φοβίας (Η περίπτωση του Hans) περιγράφει την Οιδιπόδεια φάση της εμπλοκής ως αιτιολογίας, ότι 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 κάποιο αντικείμενο ή συνθήκη. Φόβοι να εκτεθούν οι ασυνείδητες αιμορικικές και ανθρωποκτονικές επιθυμίες, να γίνουν φανερές οι επιδειξιμανικές του τάσεις, ακόμα ίσως βαθύτερα, οι φόβοι να γίνουν φανερές οι ανάγκες για πλησιάσμα του πατέρα με σύνδεση παθητικής -ομοφυλοφιλικής απόχρωσης.

Νεώτερη έρευνα ανιχνεύει τον ρόλο των προγεννητικών-προοιδιποδειακών αναγκών που υπόκεινται στους αγοραφιβικούς και περιγράφονται οι μηχανισμοί που εξηγούν τη 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 στη θεωρία του για την σεξουαλικότητα, περιγράφει την έννοια της πρωτογενούς αντικειμενοτροπής 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

τη Βρετανική Σχολή της Ψυχανάλυσης (M. Klein, M. Balint, W. Fairbain, D. Winnicott), που θεωρείται η «μητριαρχική» Σχολή, αυτή δηλαδή που τοποθετεί τη μητέρα στο κέντρο, άλλοτε ενσαρκωμένη με τη μορφή του μαστού και άλλοτε ως μια μητέρα με μαστό. Ως «Μητριαρχία» εννοείται η ψυχαναλυτική άποψη για τον σημαντικότατο ρόλο που παίζει η μητέρα στην ψυχική ανάπτυξη του παιδιού (Πγκρα 1998).

Σύμφωνα με την προσέγγιση του Κωστή Παπαγιώργη, «η αγοραφοβία, ως αμιγώς 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 δημιότιο χώρο, παγιδευμένο κατά κάποιο 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 εντάσεις κατευνάζονται. Υπάρχει μήπως στην έννοια της αγοράς και του πλήθους, ένα στοιχείο που δεν βλέπει ο «φυσιολογικός» άνθρωπος, ενώ αντίθετα το διακρίνει ο ασθενής. Και μόνο η σκέψη ότι ο ίδιος ο άνθρωπος που τώρα καταρρέει μέσα στο πλήθος έζησε 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 δύμως με μεγάλη υπομονή και με ανοχή αφύσικων δρών 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 άμεση σύνδεση με τον μικρό χώρο. Μπορεί κανείς να εργάζεται σε μια τρύπα χωρίς ενόχληση, αρκεί να γνωρίζει ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να εξέλθει. Από τη στιγμή δύμως που ο μικρός χώρος «μετατραπεί» 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 αδιέξοδα. Σωματοποιούνται ακαριαία και ο ασθενής νιώθει τον εαυτό του να υφίσταται πλήγματα που εξήμηνενται καταστροφικά από την συνείδηση. Ξέρω τί 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 σώας τας φρένας....

O Donald Winnicott (1897-1971), Άγγλος Ψυχίατρος, Παιδοψυχίατρος και Ψυχαναλυτής, υπήρξε μια από τις κεντρικές φιγούρες της Βρετανικής Σχολής της Θεωρίας των αντικειμενοτρόπων σχέσεων. Στη 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 δύμως τα βρέφη ζήσουν 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 ασυνειδητές 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 αρτιότητά του.

O D. Winnicott ανέπτυξε την έννοια του μεταβατικού χώρου και εισήγαγε την έννοια του μεταβατικού αντικειμένου. Το μεταβατικό αντικείμενο (transitional object), πού είναι συνήθως μια κουβέρτα, ένα αρκουδάκι, ή μια πιπίλα, χρησιμεύει σαν υποκατάστατο της μητέρας, την εποχή που το βρέφος προσπαθεί να αποχωριστεί από αυτήν και να γίνει ανεξάρτητο. Το μεταβατικό αντικείμενο δίνει ένα καθησυχαστικό αίσθημα ασφάλειας κατά τη μητρική απουσία, κρατάει και αποσβαίνει τους κραδασμούς του υποκεμένου, σταθεροποιεί την ψυχική δομή, οργανώνει τον μεταβατικό χώρο και μνημονεύει υποδηλωτικά την- πρό των πυλών-αυτονομία. Στο μεταβατικό αυτό χώρο, που είναι ένα ενδιάμεσο πεδίο ανάμεσα στην εξωτερική πραγματικότητα και στην υποκεμενικότητα, 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 ψεαλιστικό-αντιουτοπικό πνεύμα της, έχει συρρικνώσει σοβαρά το εύρος και το εμπεριέχον του μεταβατικού χώρου με τα χαρακτηριστικά πλήγματα που έχει προσθέσει κυρίως στο χώρο και τη διαδικασία του συμβολικού και της συμβολοποίησης.

O R. Fairbairn (1889-1964), Σκωτσέζος Ψυχαναλυτής, που δούλεψε κατά το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του σε απομόνωση, ήταν ένας από τους μειζονες 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 λίμπιντο και της επιθετικότητας, αλλά ένα αντικειμενοτρόπο ένστικτο. Τις φρούδικές ιδέες της ενέργειας, του εγώ και του εκείνο, ο Fairbairn τις αντικατέστησε με την ιδέα των δυναμικών δομών: όταν το βρέφος έρχεται αντιψέτωπο με τη 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 δυο οντότητες (εαυτός και αντικείμενο) συνδέονται με μια συγκίνηση (Fairbairn 1954).

O 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 τη θεωρία του για την πρωτογενή ή πρωταρχική αντικειμενότροπη αγάπη, υποβαθμίζοντας την άποψη του Φρόντη για τον πρωτογενή Ναρκισσισμό και ότι μια πρωτογενής κατάσταση είναι δυνατή μονάχα με τη μορφή της ενότητας μητέρας-παιδιού, σύμφωνα με την οποία το βρέφος μετά τη 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 τη μορφή μιας αρμονικής αλληλοδιεισδύνουσας μεζέης (Harmonious interpenetrating mixing). Το έμβρυο υποτίθεται πως έχει μια έντονη προσκόλληση σε αυτό το περιβάλλον του οποίου παράλληλα αποτελεί και μερος. Το χαρακτηριστικό παράδειγμα του Balint είναι το ψάρι στη θάλασσα. Μας είναι αδύνατο να υποστηρίξουμε με σιγουριά πως το νερό στα σπλάχνα του φαριού αποτελεί μέρος της θάλασσας ή του φαριού. 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 όρτο το οποίο λεει πως «πριν από τη γέννησή του το παιδί γνωρίζει το σύμπαν, μετά την γέννησή του ξεχνά αυτή τη γνώση». Κατά τον Balint, οι γνώσεις αυτές, συνεχίζουν να υπάρχουν και μετά τη λήθη. Η διαδικασία της γέννησης αποτελεί ένα αναπόφευκτο τραύμα. Η ισορροπία της ενδομήτριας ζωής ανατρέπεται βίαια, γι' 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 προηγούμενης και τώρα πια για πάντα χαμένης κατάστασης. Δεν μπορεί με κανένα τρόπο να αποδεχτεί το γεγονός ότι δεν θα ξαναγυρίσει ποτέ πλέον στον παράδεισο. Με την προϋπόθεση όμως ότι το περιβάλλον είναι αρκετά καλό, το παιδί μπορεί να εγκαθιδρύσει ζωτικές σχέσεις με τη 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 τη πρωταρχικό αντικείμενο-πρωταρχικό αντικείμενο αγάπης- το βρέφος προσπαθεί συνεχώς να πλησιάσει και να επανακατακτήσει την παραδείσια αρμονία και ως άτομο δεν παρατίθεται 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 στη σεξουαλική επαφή και ένωση. Ο M. Balint επιπλέον τονίζει πως δεν απορρίπτει την επιθετικότητα και καταστροφικότητα του ανθρώπου απλώς επειδή επονομάζει τη θεωρία του πρωταρχική αγάπη, αλλά επειδή θεωρεί το μίσος, τον σαδισμό και την επιθετικότητα 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 τη διάρκεια της φάσης που προηγείται της πολυπόθητης αρμονίας (Balint 1968).

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 λειτούργησαν ικανοποιητικά για την ωδύμανση 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 άγχος 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 εμπεριέχει την τάση/ δυσφορία/ ενόχληση, δηλαδή το άγχος 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 αντικαθορέπτισμα και θετική ενίσχυση της εικόνας του υποκειμένου, εννοούμε την αντανάκλαση της αποδοχής -επιδοκιμασίας που «διαβάζει» το παιδί στον γονιό. Αυτή η αντανάκλαση είναι απαραίτητη για να επιτευχθεί μια αίσθηση συνοχής του εαυτού (self-cohesion). Έλλειψη του απαραίτητού, κριτικού, θα λέγαμε, βαθμού επιβεβαίωσης, θα αφήσει ένα άτομο ευάλωτο στο να βιώνει άγχος αυτο-κατακερματισμού (self-fragmentation).

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

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 ωδύμανση (maturation), δηλαδή η χαρακτηριζόμενη από μοναδικότητα ωδύμανση του γενετικά βασισμένου δυναμικού κάτω από επαρκή περιβαλλοντική υποστήριξη, π.χ. το επαρκές και θετικό αντικαθορέπτισμα επιτρέπει στα φυσικά ταλέντα να ευδοκιμήσουν, η δυνατότητα λύσης των συγκρούσεων, δηλαδή των ενορμησεων 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 αμφιθυμίας (conflicts of ambivalence), δηλαδή οι συγκρούσιακές κρίσεις του «είτε το ένα είτε το άλλο», π.χ. εξίσου δυνατές επιθυμίες για συγχωνευτική προσκόλληση και για αποχωρισμό -αυτονομία.

Και η εσωτεροπίνευση (internalization), δηλαδή μια ακολουθία διεργασιών με τις οποίες το παιδί προοδευτικά πάρει 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 *H βαρθαρότητα της άγνοιας* αναφέρει ότι «ο Αρθούρ Καίσλερ, ο πολύ μεγάλος αυτός συγγραφέας, ήταν πεπισμένος πως ο εγκέφαλος έχει δυο 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 ένστικτα, 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; Προσπαθώ να την προσυσιάσω, ανεπαρκώς, στο βιβλίο μου. Η πρατεταμένη ειρήνη, η παρατεταμένη ευημερία, ιδιαίτερα όταν δημιουργείται σε συνθήκες κακού, αλλά όχι αποκλειστικά, προκαλεί απέραντη πλήξη. Η ιταλική λέξη είναι πολύ πιο δυνατή: ποιά , 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 καλύτερα η παθολογία του μεταβατικού χώρου που δυσχεραίνει την αυτονομία του υποκειμένου.

«Ο Φρόντ», 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 σαδισμού». Και συνεχίζει παρακάτω ο ίδιος: «Ανακαλύπτω άλλη μια φορά, στην ηλικία μου, ύστερα από σαράντα πέντε χρόνια διδασκαλίας, πως ορισμένες φορές υπάρχει και στη διδασκαλία ένα ποσοστό σαδισμού, κυριαρχίας. Η αγγλική λέξη για την υπεροχή, η λέξη «*preropotence*», είναι πολύ ωραία προέρχεται από το λατινικό *praeponere*, δηλαδή να προσπαθείς να επιβάλλεις τη γνώση σου. Η κουλτούρα είναι κάτι πολύ επιλεκτικό. Ο Γκαίτε είπε ότι η αλήθεια ανήκει σε ελάχιστους. Αποδεικνύεται πάνω σε αυτόν τον πλανήτη ότι ενενήντα εννιά τοις εκατό των ανθρώπων πλασμάτων προτιμούν (και είναι απόλυτο δικαίωμα τους) τη βλακωδέστερη τηλεόραση, τα λαχεία, τον 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 Μαλώ, τα πολιτιστικά κέντρα, κι όμως όχι! Όχι! Το ανθρώπινο ζώο είναι πολύ οκνηρό, προφανώς πολύ πρωτόγονο στα γούστα του, ενώ η κουλτούρα είναι απαιτητική, ξητάει πολύ δουλειά.

Δεν είναι καθόλου αστέιο πρόγραμμα να μάθει κανείς μια γλώσσα, να μάθει κανείς να λύνει μια ελλειπτική συνάρτηση. Τα πρόγραμμα αυτά μαθαίνονται με τον ιδρώτα της ψυχής. Οι περισσότεροι όμως λένε: Και ποιος ο λόγος; Τι μου προσφέρει; Ο Διαφωτισμός έλεγε ότι με τη διάδοση των σπουδών, σιγά, σιγά θ' αλλάξει αυτό το ποσοστό. Δεν το πιστεύω πια ή, εν πάσῃ περιπτώσει, δεν είμαι απόλυτα πεπεισμένος» καταλήγει μελαγχολικά ο G. Steiner (Steiner G. & Spire A, 2000).

Ο όρος «πολιτική της αγοραφοβίας», αναφέρεται στο βιβλίο του Παναγιώτη Νούτσου *Φιλοσοφείον. Ενας θεομός χειραφέτησης*.

Ο ίδιος αναφέρει: *τον δρόμο εισήγαγα το 1987 για να προσδιορίσω το είδος της χειραγώγησης (και προφανώς να καθορίσω τα αίτιά της) της προσωπικής ζωής που υποβάλλουν οι θεομοί του κράτους: η συμβολική βία επιμερίζεται τόσο στην αδυναμία να βγούμε μόνοι μας στον δρόμο δύο και στην ανάγκη, εφόσον ο συνεχής εγκλεισμός εγκιμονεί 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 σημαντικών πρακτικών της συμπεριφοράς των επικοινωνούντων υποκειμένων. Το άρθρο αυτό, συνεχίζει ο Π. Νούτσος, επέμενε σε ορισμένες «παραδειγματικές κατιστάσεις», 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 εμπειριέχουσα αγωνία τους η επείγουσα ανάγκη να διερευνηθεί ποια είναι η ανθρωπολογική σταθερά και η μορφή της κανονιστικότητας που θα ισορροπήσει τόσο την τάση για σύνδεση (αγάπη, επικοινωνία, συνεργασία, ανάπτυξη) δύο και την τάση για διάλυση (επιθετικότητα, πόλεμος, θάνατος, μοναξιά) που εξασφαλίζει την αρτιότητα της ψυχικής δομής (κράτημα, Εμπειρευτικότητα, Ρύθμιση και Απόδιθη Κραδασμών, Αντοχή στον Αποχωρισμό, Διεύρυνση και Εμπλούτισμός του Μεταβατικού Χώρου).

Κάτι αντίστοιχο στο μακρο-επίπεδο είχε διατυπώσει ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, μιλώντας το 1916 για τη 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 των θεωρητικών Φυσικών που έχουν αποδείξει ότι η κοσμολογική σταθερά του Αϊνστάιν, αυτή η μυστηριώδης δύναμη αντιβαρύτητας είναι πραγματική και υπαρκτή. (Weinberg 2001).

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 Θίοντος Ρόζακ το 1992 (Roszak 1992) και που αποτελεί από τη μια πλευρά μια αιφετική και αμφιλεγόμενη εναλλακτική πρόταση και από την άλλη μεθοδολογικά, ένα συνθετικό εργαλείο προσέγγισης, εφημερίας και συναντίληψης των πραγμάτων και των γεγονότων.

## ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Οι βασικές της αρχές, όπως περιγράφονται από τον Θίοντορ Ρόζακ 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 βαθιά 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 ασυνείδητου, αντιπροσωπεύουν, σε κάποιο βαθμό, σε κάποιο επίπεδο νόησης, το υπαρξιακό αρχείο της κοσμικής επανάστασης, αποδίδοντας την προέλευση σε μακρινές αρχαϊκές 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 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 του ατόμου από άλλα άτομα, από την οικογένεια ή από την κοινωνία. Η οικοψυχολογία προσπαθεί να θεραπεύσει την πιο βασική αποξένωση που δημιουργήσε η αστική κοινωνία, μεταξύ ατόμου και φυσικού περιβάλλοντος.
4. Για την οικοψυχολογία το πιο κρίσιμο στάδιο στην εξέλιξη της ζωής είναι το παιδί. Στο μυαλό 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 παραχαρακτηριστικών μας που μας οδηγούν στην ανάγκη να κατακτήσουμε τη φύση σαν να ήταν κάτι ξένο και εχθρικό.
7. Οτιδήποτε συνεισφέρει στις μικρής κλίμακας κοινωνικές μορφές οργάνωσης και την προσωπική ενδυνάμωση, τρέφει το οικολογικό εγώ. Οτιδήποτε αποσκοπεί στην κατάκτηση και την καταπίεση της ατομικότητας υπονομεύει το οικολογικό εγώ.
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 συμπιέζει. Δεν ξέρουμε πιο θα είναι το μέλλον του σύμπαντος ούτε αν διαστέλλεται, αν ψύχεται ή αν σκοτεινιάζει. Σίγουρα όμως νοιώθουμε ότι ο άνθρωπος της μεταμοντέρνας εποχής στις δυτικές κοινωνίες είναι σκοτεινός, φοβικός και απομονωμένος.

## Βιβλιογραφία

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. Τνγρα, Λούντβικ, (1998). *Αντικειμενοτρόπες σχέσεις και Ψυχοθεραπεία*. Εκδόσεις Καστανιώτη, 1998.
6. Steiner, George - Spire, Antoine, (2000). *Η βαρβαρότητα της άγνοιας*. Εκδόσεις Scripta, 2000.
7. ICD-10. *Ταξινόμηση Ψυχικών Διαταραχών και Διαταραχών Συμπεριφοράς*. Εκδόσεις Βήτα, 1993.
8. Παπαγώγης, 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, G. G., (1989). "Anxiety Disorders: Psychoanalytic Psychotherapy, in Treatments of Psychiatric Disorders", APA, Vol. iii, 1989.
11. Νούτσος, Παναγιώτης, (2001). *Φιλοσοφείον, Ένας θεομός χειραφέτησης*. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, 2001.
12. Weinberg, Steven, (2001). "The future of Science and the Universe". *The New York Review of Books*, Vol. XLVIII, N<sup>o</sup> 18, Nov. 15, 2001, σσ. 58-63.