

Περί ψυχικής ανθεκτικότητας

Ο όρος Ψυχική Ανθεκτικότητα χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε την ικανότητα ενός ατόμου να ανακάμπτει από τα τραυματικά συμβάντα της ζωής του και να καταφέρνει να διατηρήσει την ψυχική του υγεία αποφεύγοντας σοβαρές ψυχοπαθολογίες. Ο όρος προέρχεται από το λατινικό ρήμα *resilio* που σημαίνει αναπηδώ, ανακάμπτω. Η Ψυχική Ανθεκτικότητα έχει να κάνει με την **προσαρμογή** σε μια κατάσταση κρίσης και προϋποθέτει **αντοχή, ψυχική επάρκεια, ευελιξία και αυτοανόρθωση**.

Πρόκειται για μια έννοια δυναμική παρά στατική και μια ικανότητα την οποία μπορούμε να μάθουμε να αναπτύσσουμε. Πολλές φορές στη ζωή μας έχουμε αισθανθεί πως θα τρελαθούμε κάτω από το βάρος στρεσογόνων καταστάσεων, κρίσεων ή αλλαγών που καλούμαστε να διαχειριστούμε. Αυτή η αίσθηση ότι έχουμε αντέξει και δεν τρελαθήκαμε περιγράφει αυτή την ικανότητα, με την οποία δε σημαίνει ότι γεννιόμαστε ούτε ότι επειδή τη επιδείξαμε απέναντι σε κάποιο τραυματικό γεγονός, θα πρέπει να τη δείχνουμε για πάντα και σε κάθε αντίξοχη συνθήκη. Απ' την άλλη, συχνά συνηθίζουμε να λέμε ότι οι πιο ανθεκτικοί ψυχικά άνθρωποι, καταφέρνουν να αντέξουν και να προσαρμοστούν πιο εύκολα και χωρίς μεγάλες δυσκολίες στην πραγματικότητα μιας κατάστασης, από κάποιους άλλους, λιγότερο ανθεκτικούς, οι οποίοι θα δυσκολευτούν περισσότερο.

Πιο επίκαιρη από ποτέ, η αρχή της Ψυχικής Ανθεκτικότητας έρχεται να μας απασχολήσει αυτήν την ιδιαίτερα πρωτόγνωρη περίοδο της ζωής μας, όπου ο φόβος, ο θυμός, η απελπισία και η θλίψη συνωστίζονται και ξεχειλίζουν την ύπαρξή μας, απειλώντας ενίοτε την ψυχική μας συνοχή. Περισσότερο από ποτέ, τώρα χρειαζόμαστε την περιβόητη ψυχική ανθεκτικότητα για την οποία, τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές μελέτες. Κι ενώ θα περιμέναμε ότι όσο πιο προβληματικές είναι κάποιες συνθήκες στην οικογένεια ή την κοινωνία (βία, φτώχεια, εξαρτήσεις, ψυχική ασθένεια γονέων) τόσο μεγαλύτερη δυσκολία προσαρμογής και επανάκαμψης θα παρουσίαζαν τα άτομα που ζουν μέσα σ αυτές, έρευνες έχουν δείξει ότι ένα μεγάλο μέρος, το 1/3 του πληθυσμού που υφίσταται αυτές τις αντιξοότητες, παραμένει ψυχικά υγιές. Ακόμα και σε περιπτώσεις τρομοκρατικών χτυπημάτων, πολέμου, φυσικών καταστροφών όπως το χτύπημα στους δίδυμους πύργους στη Ν.Υόρκη, ο πόλεμος σε Αφγανιστάν, Αφρική, το τσουνάμι στην Αν.Ασία κλπ, οι περισσότεροι από τους μισούς επανακάμπτουν μετά από μία περίοδο στρες χωρίς να παρουσιάζουν μετατραυματικό σοκ.

Τι ξέρουμε όμως γι αυτήν; Με ποιόν τρόπο λειτουργεί και τι την τροφοδοτεί;

Στην ψυχολογία γνωρίζουμε την καθοριστική αξία αυτού που ονομάζουμε **ασφαλής δεσμός προσκόλλησης**, όρος που περιγράφει το είδος του δεσμού που αναπτύσσει ένα βρέφος με το βασικό πρόσωπο

που το φροντίζει, καθώς καθορίζει όχι μόνο την ανάπτυξη της βρεφικής και παιδικής του ηλικίας αλλά και αργότερα την ενήλικη του ζωή. Τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση φαίνεται να αναπτύσσουν έναν ισχυρό και συναισθηματικά σημαντικό δεσμό με το πρόσωπο που τα φροντίζει. Η μητέρα γίνεται αντιληπτή ως ένα άτομο αξιόπιστο, συναισθηματικά διαθέσιμο και υποστηρικτικό, ικανό να ανταποκριθεί κατάλληλα στις ανάγκες του βρέφους, το οποίο αισθάνεται ασφάλεια και σιγουριά να εξερευνήσει το περιβάλλον. Ως εκ τούτου ένα παιδί με ασφαλή δεσμό προσκόλλησης είναι πιθανό να αναπτύξει ευκολότερα ανθεκτικότητα, ανεξαρτησία, κατανόηση του εαυτού και των συναισθημάτων του, ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες, θετικά συναισθήματα και αυτοεκτίμηση, σε σχέση με κάποιο παιδί με ανασφαλή ή αποδιοργανωμένη προσκόλληση.

Η ασφαλής προσκόλληση σε συνδυασμό με την **κατάκτηση του λόγου**, αυτού του πολύτιμου εργαλείου για τη διαχείριση των συναισθημάτων, αποτελούν την **ασπίδα προστασίας** για ένα παιδί που θα βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός.

Ο **Boris Cyrulnik**, Γάλλος νευροψυχολόγος και γνωστός ως ο εισηγητής της ψυχολογικής έννοιας της ανθεκτικότητας, περιγράφει με εξαιρετική ακρίβεια τις παραπάνω ψυχικές διεργασίες σε μια βιοματική αφήγηση στο βιβλίο του Τρέξε να σωθείς, η ζωή σε καλεί: *«Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου, η πλειονότητα των παιδιών στο Λονδίνο λάτρευε τους βομβαρδισμούς. Ξυπνάμε μέσα στη νύχτα, μας τυλίγουν στοργικά με κουβέρτες, κατεβαίνουμε στο μετρό, βρίσκουμε καταφύγιο δίπλα σ' αυτούς που αγαπάμε. Συναντάμε αγνώστους που προστατεύουν κι αυτοί τα παιδιά τους και που μας χαμογελούν με αγάπη. Μας ξαναπαιρνει ο ύπνος μέσα στον μακρινό θόρυβο που κάνουν οι βόμβες ακριβώς από πάνω μας. Τι γλυκές στιγμές! Σκέφτομαι μάλιστα ότι αυτό το είδος επίθεσης ενισχύει την προσκόλληση! Η προσκόλληση δεν αναπτύσσεται όταν μπουκλώνουμε το παιδί. Μ' αυτόν τον τρόπο απλώς το μπουκτιζουμε και τίποτε άλλο. Ο δεσμός χιτίζεται με την ασφάλεια και το παιχνίδι. Αλλά για να γίνει αυτό, θα πρέπει οι γονείς να εμπνέουν ασφάλεια, να μη δείχνουν τρομαγμένοι...»*

«Όταν οι Αμερικανοί βομβάρδισαν τις όμορφες πόλεις της Βρετανίας για να μας απελευθερώσουν απ' το ναζισμό, οι γονείς χειροκροτούσαν και τα παιδιά εκοτασιασμένα χοροπηδούσαν βλέποντας τη φωτιά να πέφτει. Έπρεπε όμως να προφυλαχτούν τα παιδιά και έτσι τα έστειλαν σε συγγενείς που βρίσκονταν μακριά. Εκεί ήταν πραγματικά προστατευμένα, αλλά, όταν άκουγαν αεροπλάνα, παρουσίαζαν κρίσεις άγχους, επειδή τους έλειπε η ασφάλεια που ένιωθαν με τους γονείς τους...»

Για να καταλήξει στη συνέχεια στο εξής συμπέρασμα: *«Δεν μπορούμε να πούμε: Ο βομβαρδισμός προκαλεί ψυχικές διαταραχές. Μπορούμε να πούμε: Ο βομβαρδισμός προκαλεί τον θάνατο, τους ακρωτηριασμούς, την καταστροφή. Αλλά, για να υπάρξουν ψυχικές διαταραχές, πρέπει να υπάρχει οικογενειακή και κοινωνική αποδιοργάνωση.»*

Οι ανθρώπινες ιστορίες, οι ιστορίες της ζωής μας είναι το ζωντανό παράδειγμα της ψυχικής ανθεκτικότητας, έτσι όπως τις ζήσαμε και όπως την αποκτήσαμε. Ευτυχώς για πολλούς από εμάς τα χρώματα δεν ήταν μόνο το άσπρο και το μαύρο, η τράπουλα ξαναμοιράστηκε στο τραπέζι για το νέο παιχνίδι. Γιατί η ζωή είναι ένα παιχνίδι όπου και χάνουμε και κερδίζουμε. Είναι επίσης ένα ταξίδι, με συχνές σμίξεις και άλλους τόσους αποχωρισμούς. Στην αποβάθρα της ζωής ή σε κάποιο λιμάνι της εκτελούνται τα δρομολόγια, όπου ταξιδιώτες και συνοδοιπόροι μεταφέρουν... και μεταφέρονται... Εμείς είμαστε αυτοί. Στις βαλίτσες μας κουβαλούμε το γενετικό μας υλικό, το υλικό που μας δόθηκε στην οικογένειά μας και όλον τον πλούτο από τις αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσουμε στο κοινωνικό μας περιβάλλον καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού. Μερικές φορές σ' αυτές τις ψυχικές διαδρομές θα απολέσουμε πράγματα, αξίες, ανθρώπους, ιδέες, συνήθειες... και σαν τους έφηβους θα χρειαστεί, περισσότερες από μία φορά, να μεταμορφωθούμε όπως ο αστακός που αλλάζει το κέλυφός του, να πενήσουμε για κάτι που φεύγει, να το αποχωριστούμε για να ωριμάσουμε, να πεθάνουμε για να ξαναγεννηθούμε. Η Φρανσουάζ Ντολτό περιέγραψε εξαιρετικά εύστοχα το δρόμο αυτό προς την ενηλικίωση, που θυμίζει τις οδύνες μιας γέννας και τις ανασφάλειες των πρώτων βημάτων ενός βρέφους προς την αυτονομία και την ανακάλυψη του κόσμου που το περιβάλλει.

«Οι αποχωρισμοί είναι αναπόφευκτοι στη ζωή, μάλιστα είναι και ευεργετικοί όταν προετοιμάζουν την αυτονομία», μας λέει ο Boris Cyrulnik και αναρωτιέμαι με ποιόν τρόπο μπορεί κανείς να αδράξει τις **ευκαιρίες για ψυχική ανασύσταση** μετά από ένα τραυματικό συμβάν. Πως μπορούμε να ξανασηκωθούμε και να σταθούμε στα πόδια μας όταν τα γεγονότα μοιάζουν να μας ισοπεδώνουν; Πως αντιμετωπίζουμε τις ασυνέχειες στην πορεία της ζωής μας;

Σίγουρα οι **διαπροσωπικές σχέσεις** κι η **κοινωνική στήριξη** αναδεικνύονται κεντρικής σημασίας. Δεν είναι τυχαίο που στις δύσκολες στιγμές αισθανόμαστε την ανάγκη να μοιραστούμε αυτό που μας συμβαίνει με κάποιον που νιώθουμε ότι μπορεί να μας ακούσει και να μας βοηθήσει. Εκείνον στον οποίον θα ακουμπήσουμε τον πόνο μας, το παράπονό μας και που θ' αγκαλιάσει την ψυχή και το σώμα μας. Αυτόν που θα μας κρατήσει πραγματικά ή συμβολικά το χέρι μέχρι να περάσουν τα δύσκολα, είτε πρόκειται για φίλο, συγγενή, κοινωνικό λειτουργό ή συνάνθρωπο. «*Κάθε φορά που συμβαίνει κάτι πολύ δύσκολο πέφτω και μετά μου χρειάζονται τρεις, τέσσερις μήνες να επανέλθω*» λέει μια 64χρονη κυρία, «*κάθε φορά το ίδιο πράγμα...*». Αυτό είναι συχνά και το αγωνιώδες ερώτημα πολλών ανθρώπων, πως θα το καταφέρω, πως θα βρω μια λύση πως θα ξαναφέρω ζωή στη ζωή μου, πρέπει κάθε φορά να περνάω από την ίδια διαδικασία, από πού θα κρατηθώ. Ποιό θα μπορούσε να είναι το καταφύγιό μας; Συν Αθηνά και χείρα κίνει λέει το αρχαίο ρητό και παίρνοντας για παράδειγμα την παρούσα κατάσταση που ζούμε, έχοντας να διαχειριστούμε έναν εξωτερικό εχθρό και ταυτόχρονα τις συνθήκες

εγκλεισμού, αυθόρμητα θα πω ότι το **καταφύγιο** αυτό θα ήταν το σπίτι σαν φυσικός αλλά και σαν ψυχικός χώρος, ο προσωπικός μας χώρος, ο εαυτός μας, εκεί που φωλιάζει η αρχή της ύπαρξής μας, η ψυχή και το σώμα μας, με την προϋπόθεση ότι το οικοδόμημα είναι ασφαλές και γερά δομημένο...

Ο Γιάννης Βαϊσσαράς, ψυχολόγος και ψυχαναλυτής, στο άρθρο του Καταφύγια ονείρων σε καιρό πανδημίας παραθέτει: «...Κι αποφασίσαμε τις απαραίτητες παρακάμψεις, ανακαλύπτοντας το καταφύγιό μας, το σπίτι μας, όπως δεν το είχαμε κάνει ποτέ, ίσως. Ο χώρος μάς αγκάλιασε και μας πρόσφερε τον καλύτερο εαυτό του. Είναι η στιγμή που δοκιμάζεται η δύναμη και η ποιότητά του. Η ποιότητα που επενδύσαμε πάνω του επιστρέφει σε μας. Κι όποιος είχε αμελήσει την επένδυση αυτή, τώρα το μετανιώνει. Μα ποτέ δεν είν' αργά. Έχουμε την χρυσή ευκαιρία να αγκαλιάσουμε και να φροντίσουμε τον χώρο μας, ξέροντας πως θα μας το ανταποδώσει. Στο βιβλίο του Καταφύγια ονείρων αναφέρει σχετικά: «Σ' αυτόν τον χώρο, η σχέση μας με τον έξω κόσμο επεξεργάζεται, κατασκευάζεται και αναπτύσσεται. Ένας χώρος όπου ο εσωτερικός μας κόσμος με τις παρορμήσεις, επιθυμίες και φαντασιώσεις του προετοιμάζεται, ωριμάζει, να δεχθεί τον έξω κόσμο με τις επιρροές του, τις επιθέσεις κλπ. (σελίδα 82)

Και θα δανειστώ από τον ίδιο, το εύλογο ερώτημα που θέτει στη διάλεξή του περί ανθεκτικότητας στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Δήμου Θεσσαλονίκης και που είναι το παρακάτω: «.....η ψυχική ανθεκτικότητα από μόνη της θα καταφέρει να οδηγήσει το άτομο σε ικανοποιητική πορεία εξέλιξης, διασχίζοντας τις αλληπάλληλες κρίσεις που εμφανίζει η ζωή; Κι αν αυτό δεν γίνει, θα μπορέσει η ψυχανάλυση, ή η **ψυχοθεραπεία** γενικότερα, να ενισχύσει την ασθενή **ψυχική ανθεκτικότητα** του ατόμου;»

Θα απαντήσω ίσως βιαστικά αλλά αυθόρμητα Ναι γιατί το πιστεύω! Και θα ευχηθώ όσες είναι οι απώλειες άλλες τόσες να είναι και οι ευκαιρίες για **ψυχικούς ανεφοδιασμούς** για όλους τους ανθρώπους σ' αυτόν τον πλανήτη.

Μαργαρίτα Μάνθου
Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Ψυχολόγος Δήμου Π.Φαλήρου