

Απαντήσεις της κ. Χρ. Αναστασοπούλου* σε ερωτήσεις της Γ' Τάξης

Ποια η διαφορά ψυχολόγου και ψυχαναλυτή; (ΣΕΠ)

Ένας Ψυχολόγος, έχει σπουδάσει την επιστήμη της Ψυχολογίας σε κάποιο Πανεπιστημιακό ίδρυμα. Οι σπουδές αυτές είναι τουλάχιστον 4ετούς διάρκειας στα ελληνικά πανεπιστήμια, κατά τη διάρκεια των οποίων μελετά τη συμπεριφορά και τη σκέψη (γνωστικές λειτουργίες όπως η αντίληψη, η προσοχή, κ) του ατόμου και των ομάδων. Μαθαίνει τόσο τα στάδια της φυσιολογικής ανάπτυξης του ατόμου και των λειτουργιών του, όσο και για τις εκφάνσεις τις συμπεριφοράς που υποδηλώνουν πως κάποιος άνθρωπος μπορεί να χρειάζεται βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας. Μελετά επίσης τα ανθρώπινα συναισθήματα, τα κίνητρα, τον τρόπο που ένας άνθρωπος μαθαίνει να «πιστεύει» κάποια πράγματα ως αλήθειες (πίστεις), τα κοινωνικά στερεότυπα, καθώς και τον τρόπο που όλα αυτά αντανακλώνται στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Ένας ψυχολόγος λοιπόν μαθαίνει πολλά πράγματα για τον άνθρωπο, κάτι που του δίνει τη δυνατότητα στη συνέχεια να εργαστεί σε διαφορετικούς επαγγελματικούς κλάδους όπως αυτός της υγείας, της εκπαίδευσης, της διαφήμισης, των επιχειρήσεων ή των νευροεπιστημών αφού ακολουθήσει την κατάλληλη μεταπτυχιακή εξειδίκευση. Ένας ψυχολόγος δεν είναι απαραίτητα ψυχοθεραπευτής ή ψυχαναλυτής αλλά μπορεί να γίνει αν λάβει επιπλέον εκπαίδευση.

Ο ψυχαναλυτής από την άλλη είναι ένας άνθρωπος που έχει εκπαιδευτεί (συνήθως για τουλάχιστον 5 χρόνια) στην ψυχανάλυση και έχει ο ίδιος κάνει ψυχανάλυση με κάποιον άλλο ψυχοθεραπευτή για αρκετά χρόνια. Η ψυχανάλυση είναι ένα μοντέλο ψυχοθεραπείας που στόχο έχει να βοηθήσει το άτομο που θέλει να απαλλαγεί από κάποιο ενοχλητικό σύμπτωμα ή θέλει να ανακαλύψει πράγματα για τον εαυτό του ώστε να μπορέσει να έχει μια ζωή με μεγαλύτερη ευεξία. Άλλα μοντέλα ψυχοθεραπείας είναι η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική, η Συστημική – Οικογενειακή, η Ανθρωπιστική, η ψυχοθεραπεία Gestalt, το Ψυχόδραμα, η Παιγνιοθεραπεία, η Δραματοθεραπεία, η Σωματική ψυχοθεραπεία κ.α.

Πως μπορεί να καταλάβει ένας έφηβος ότι χρειάζεται ψυχολογική βοήθεια από έναν ειδικό;

Ένας έφηβος μπορεί να καταλάβει ότι χρειάζεται ψυχολογική βοήθεια από διάφορα στοιχεία. Οι πιο συχνοί λόγοι για τους οποίους κάποιος έφηβος ζητά βοήθεια είναι εάν βιώνει κάποιο ενοχλητικό σύμπτωμα όπως το συνεχές άγχος, η αυπνία, η αίσθηση ότι δεν αξίζει, η δυσκολία στη συγκέντρωση, αν η διάθεσή του είναι πεσμένη για πάνω από 2 μήνες, αν έχει έντονη ενασχόληση με το βάρος του ή το φαγητό και αυτό τον κάνει να αναβάλλει δραστηριότητες ή να μην έχει ενέργεια για άλλα πράγματα, αν έχει την τάση να ξεφεύγει από την πραγματικότητα κάνοντας χρήση ουσιών, αν δεν μπορεί να βρει τον τρόπο να επικοινωνεί με αποτελεσματικό τρόπο με τους γύρω του, αν αμφισβητεί πολύ συχνά τον εαυτό του ή έχει συχνές και επαναλαμβανόμενες εκρήξεις θυμού κ.α. Ωστόσο κάποιος έφηβος μπορεί να ζητήσει ψυχολογική βοήθεια χωρίς απαραίτητα να βιώνει κάποιο τα παραπάνω συμπτώματα, αλλά για να αναζητήσει ποιος είναι και τι έχει αξία για τη ζωή του.

Σας επηρεάζουν τα περιστατικά αυτά σε προσωπικό επίπεδο;(ΣΕΠ)

Ναι οι ψυχολόγοι επηρεάζονται από τα περιστατικά του βλέπουν. Η σχέση με έναν πελάτη/θεραπευόμενο είναι μια ανθρώπινη αλλά επαγγελματική σχέση με στόχο την βοήθεια του πελάτη. Δεν είναι μια προ-κατασκευασμένη τυπική διαδικασία από την οποία «περνάς και δεν ακουμπάς». Πολλές φορές πράγματα που αναφέρουν οι θεραπευόμενοι/πελάτες στις συνεδρίες, φέρνουν στο

προσκήνιο εμπειρίες του ίδιου του ψυχολόγου. Έτσι αν ο ίδιος δεν έχει επεξεργαστεί αυτά τα δικά του ζητήματα σε προηγούμενη δουλειά με τον εαυτό του (βλέπε Ερώτηση 13), ενδεχομένως να μη μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη ή να του είναι ιδιαίτερα επίπονη η δουλειά του.

Οι ψυχολόγοι κάνουν ψυχοθεραπεία;(ΣΕΠ)

Οι ψυχολόγοι πρέπει να κάνουν ψυχοθεραπεία γιατί διαφορετικά δεν είναι δυνατό να βοηθήσουν αποτελεσματικά τους πελάτες τους. Ωστόσο δεν υπάρχει κάποιος νόμος που να το επιβάλλει αυτό, συνεπώς επαφίεται στην ευσυνειδησία του κάθε επαγγελματία. Αν σκέφτεστε να ξεκινήσετε ψυχοθεραπεία, ρωτήστε τον ψυχολόγο σας αν έχει ο ίδιος κάνει ψυχοθεραπεία.

Πόσα περιστατικά βλέπετε κατά τη διάρκεια μίας ημέρας;(ΣΕΠ)

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός συνεδριών που μπορεί να βλέπει κάποιος ψυχολόγος μέσα σε μια ημέρα. Αυτό εξαρτάται από τη φύση της εργασίας που κάνει με κάποιον πελάτη του καθώς και την ψυχική ανθεκτικότητα που έχει ο ίδιος. Μπορεί το θέμα που διαπραγματεύεται με κάποιο πελάτη να είναι τόσο δύσκολο και η επιβάρυνση από αυτό να είναι μεγάλη, έτσι που να μην έχει την αντοχή να κάνει πολύ δουλειά με άλλους ανθρώπους στη συνέχεια.

Θεωρείτε ότι το άτομο πάντα πρέπει να είναι ειλικρινές ώστε να εξελίσσεται;

Αν θέλουμε να χτίσουμε ένα κτίσμα, θα πρέπει να ξέρουμε τι υλικά έχουμε. Διαφορετικά υλικά, διαφορετικό χρόνο και διαφορετικές διαδικασίες θα χρειαστούμε για να χτίσουμε ένα διαμέρισμα, μια αποθήκη χαρτιού ή για ένα στούντιο ηχογραφήσεων. Για σκεφτείτε να προσπαθούσαμε να χτίσουμε μια αποθήκη χαρτιού με υλικά για διαμέρισμα, σε ένα χώρο δίπλα στη θάλασσα. Ή ένα στούντιο ηχογραφήσεων με υλικά που βοηθούν το χαρτί να μένει στεγνό. Δεν θα είχαμε και μεγάλη επιτυχία! Αντίστοιχα, για να μπορέσουμε να εξελιχθούμε σαν άνθρωποι θα πρέπει να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε και να μάθουμε ποιοι είμαστε, αν τα όνειρα που κουβαλάμε είναι πραγματικά δικά μας, να πειραματιστούμε και να βρούμε ποια είναι τα ενδιαφέροντά μας και οι προσωπικές μας αξίες. Χτίζοντας πάνω στον πραγματικό μας εαυτό, μπορούμε να εξελιχθούμε, με την έννοια να ζήσουμε μια ζωή που θα έχει νόημα για εμάς προσωπικά.

Γιατί δεν υπάρχει αποδοχή του διαφορετικού στους εφήβους;

Δεν νομίζω ότι δεν υπάρχει αποδοχή του διαφορετικού στους εφήβους. Αυτό που παρατηρείται στην εφηβεία είναι ότι σε αυτό το στάδιο της ανάπτυξης του, το άτομο αναζητά την ταυτότητα του. Είναι μια περίοδος που αμφισβητούμε ότι έχουμε μάθει ως αλήθεια από τους γονείς μας. Οι γονείς δεν είναι πια στα μάτια μας οι «παντογνώστες» που ήταν όταν ήμασταν παιδιά του δημοτικού. Αρχίζουμε να δίνουμε μεγαλύτερη αξία στους φίλους μας, ζητάμε την αποδοχή από διάφορες ομάδες - παρέες και βάζουμε ερωτηματικά δίπλα στις επιλογές των ενήλικων ανθρώπων που ξέρουμε. Μέσα σε αυτή τη διαδικασία λοιπόν όπου ψάχνουμε να βρούμε τι αξίζει και τι μας ταιριάζει, μπορεί πολλές φορές να τείνουμε να βλέπουμε τα πράγματα ως ασπρόμαυρα (αλήθεια ή ψέμα, σωστό ή λάθος, Ολυμπιακός ή Παναθηναϊκός). Με αυτή την έννοια μπορεί να φαίνεται ότι έχουμε μικρή ανοχή στο διαφορετικό. Πιο σωστό είναι να πούμε πως είναι ένα εξελικτικό στάδιο μέσα στο οποίο αναζητώντας την αποδοχή των σημαντικών άλλων, περνάμε από διάφορες ακραίες θέσεις, μέχρι να δούμε πως υπάρχουν διάφορες αποχρώσεις του γκρι ή ακόμα και χρώματα!

Πώς μπορεί ένας έφηβος να ενδυναμώσει τα αισιόδοξα συναισθήματά του και να καταπολεμήσει τα απαισιόδοξα;

Τα συναισθήματά μας έχουν διατηρηθεί εξελικτικά μέσα στα χρόνια που βρισκόμαστε στη γη, γιατί μας βοηθούν να ανταποκριθούμε καλύτερα στις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε και να επιβιώσουμε. Καθώς βιώνουμε κάποιο συναίσθημα έχουμε κάποιες σωματικές αλλαγές (αυξάνονται ή μειώνονται οι χτύποι της καρδιάς μας, η αναπνοή μας, ιδρώνουμε, κοκκινίζουμε, γινόμαστε πιο χλωμοί κλπ) και παράλληλα έχουμε την κινητοποίηση να πάμε κοντά σε κάτι ή να φύγουμε μακριά από κάτι. Για παράδειγμα αν δούμε μια αρκούδα μέσα σε ένα δάσος, θα τρομάξουμε. Αυτό θα μας κινητοποιήσει να φύγουμε μακριά και θα αρχίσει η καρδιά μας να χτυπάει γρήγορα για να στείλει το αίμα στους μύες ώστε να τρέξουμε πιο γρήγορα να σωθούμε. Επίσης θα αρχίσουμε να ιδρώνουμε ώστε οι μύες που έχουν ζεσταθεί από το τρέξιμο να ψυχθούν και να διατηρηθεί σταθερή θερμοκρασία στο σώμα μας. Κάθε συναίσθημα λοιπόν έρχεται για να μας βοηθήσει. Αν ένα συναίσθημα έρχεται συχνά στην καθημερινότητά μας και δεν μας κάνει να αισθανόμαστε ευχάριστα, αυτό που χρειάζεται να κάνουμε δεν είναι να του πάμε κόντρα και να το «αντιμετωπίσουμε» αλλά είναι να αναρωτηθούμε τι μήνυμα κουβαλάει για εμάς προσωπικά και να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε συνθήκες στον τρόπο ζωής μας που κάνουν αυτά τα συναισθήματα απαραίτητα.

Πώς νομίζετε ότι η ενδοοικογενειακή βία μπορεί να επηρεάσει τη δική του συμπεριφορά στη δική του οικογένεια αργότερα;

Το να μεγαλώνει κανείς μέσα σε ένα περιβάλλον ενδοοικογενειακής βίας ασκεί μεγάλη επίδραση στην συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη ενός παιδιού. Δεν επηρεάζονται όλα τα παιδιά το ίδιο από την έκθεση στην ενδοοικογενειακή βία. Το πώς ακριβώς θα επηρεαστούν εξαρτάται από την ηλικία στην οποία βρίσκονται όταν συμβαίνει αυτό, από το χρονικό διάστημα (μικρό, μεγάλο) της έκθεσης στη βία καθώς και από την ανταπόκριση των ενηλίκων φροντιστών του σε αυτή. Έτσι κάποια παιδιά μπορεί να πάρουν το ρόλο του bodyguard αυτού που δέχεται τη βία, άλλα παιδιά μπορεί να πάρουν το ρόλο του διαμεσολαβητή, άλλα να ταυτιστούν με το άτομο που ασκεί τη βία κλπ. Η έκθεση στην ενδοοικογενειακή βία επηρεάζει τον τρόπο που βλέπει και αισθάνεται ένα παιδί (σ)τις σχέσεις, το τι σημαίνει αγάπη και έκφρασή της, το πόσο μπορεί να εμπιστευτεί και να νιώσει σιγουριά με κάποιον άλλο άνθρωπο. Αν κάποιος λοιπόν έχει εκτεθεί σε τέτοιου είδους βία είναι πολύ σημαντικό να ζητήσει βοήθεια και να επεξεργαστεί με τη βοήθεια ενός ειδικού αυτά τα βιώματα, ώστε να μην τα αναπαράγει με τον οποιοδήποτε τρόπο ή από τον οποιοδήποτε ρόλο στις ενήλικες σχέσεις του.

Πώς προκύπτει ο αυτοτραυματισμός και πώς αντιμετωπίζεται;

Οι αυτοτραυματισμοί συνήθως είναι συμπεριφορές που έχουν σαν στόχο να αποφορτίσουν εκείνη τη στιγμή το άτομο που τις κάνει, από κάποια έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα. Κανείς μπορεί να αντιμετωπίσει τους αυτοτραυματισμούς αν ασχοληθεί με τα συναισθήματα ή τις καταστάσεις που προκαλούν αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Γι αυτό συνήθως χρειάζεται να ζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

* Η **Αναστασοπούλου Χριστίνα** είναι Ψυχολόγος και διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στην Καλαμάτα. Διαθέτει πτυχίο Ψυχολογίας από το Τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και μεταπτυχιακό στην Έρευνα

στην Κοινωνική & Κλινική Ψυχολογία (M.Sc.) από το Πανεπιστήμιο του Άμστερνταμ που μελέτησε πειραματικά το ρόλο των συναισθημάτων στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Επιπλέον έχει 5ετή εκπαίδευση στο Ψυχόδραμα από το Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας στην Αθήνα.

Κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής της πορείας έχει εργαστεί με νεανικό πληθυσμό, συντονίζοντας ομάδες εφήβων στα γυμνάσια της Φωκίδας στα πλαίσια της λειτουργίας της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας και ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας με φοιτητές του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου. Διετέλεσε συνεργάτης του Κέντρου Συμβουλευτικής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και του Γραφείου Διασύνδεσης και Σταδιοδρομίας του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου δουλεύοντας ατομικά και ομαδικά με εργαλείο το κλασικό Ψυχόδραμα, ενώ έχει εργαστεί εθελοντικά στην ψυχιατρική κλινική ενηλίκων του Νοσοκομείου Αγία Όλγα και στο Παιδοψυχιατρικό τμήμα του Τζανείου Νοσοκομείου Πειραιά. Από το 2013 είναι εκπαιδεύτρια στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Εκπαίδευση και Πολιτισμός» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, όπου συντονίζει εργαστήρια προσωπικής ανάπτυξης προς τους φοιτητές. Τα τελευταία 5 χρόνια είναι συνεργάτης του Κέντρου Επαγγελματικής και Οικογενειακής Υποστήριξης των Παιδικών Χωριών SOS στην Καλαμάτα.