

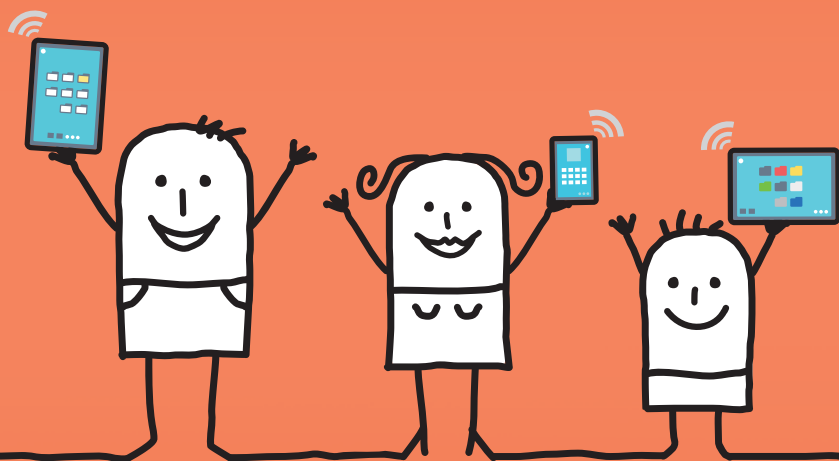
ΜΑΝΟΣ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ

τ. Διευθυντής Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος

ΒΕΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Ψυχολόγος PhD, MSc – Ψυχοθεραπεύτρια

Γονείς, παιδι
και
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γονείς, παιδιά και διαδίκτυο**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Μάνος Σφακιανάκης & Βέρα Αθανασίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Μάνος Σφακιανάκης & Βέρα Αθανασίου, 2017
© Εικόνες εξωφύλλου: NLshop/Shutterstock
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2017

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2001-1
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2002-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr · <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr · <http://blog.psychogios.gr>

ΜΑΝΟΣ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ

τ. Διευθυντής Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος

ΒΕΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Ψυχολόγος PhD, MSc – Ψυχοθεραπεύτρια

Γονείς, παιδι
και
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Εισαγωγή

Γεννιέσαι, θρέφεσαι, αναθρέφεσαι... Γεννάς, θρέφεις, αναθρέφεις. Η ζωή είναι ομόκεντροι κύκλοι. Ξεκινούν από ένα σημείο και καταλήγουν στο ίδιο. Αρχή και τέλος, η ανάγκη να μην είσαι μόνος. Να ανήκεις κάπου. Να μεγαλώνεις και να έχεις χέρια να σε βαστούν. Να σου δημιουργούν την ανάγκη να τα αγγίζεις χρόνια αργότερα, όταν τα δυο αυτά χέρια θα έχουν γεράσει και, αδύναμα πια, θα χρειάζονται το δικό σου κράτημα. Να ζεις την επαφή. Να έχεις ένα δίκτυο να σε κρατά όταν πέφτεις. Να απλώνεται και να διακλαδίζεται για να σου μαθαίνει τον κόσμο. Να συνδέει τη Δύση με την Ανατολή και τον Βορρά με τον Νότο. Να είναι για σένα το μαξιλάρι, το σύννεφο και το ταξίδι σου. Ένα δίκτυο που θα σου χαρίζει συντροφιά, θα σου προσφέρει γνώση, θα σου χαρίζει επαφή και θα είναι διαθέσιμο πάντα για σένα.

Αν ως παιδί τα έχεις χορτάσει όλα αυτά, δεν τα αναζητάς με πείνα αργότερα. Τα δέχεσαι με ευχαρίστηση όταν σου τα προσφέρουν και τα ανταποδίδεις απλόχερα. Αν πάλι τα στερήθηκες, τα ψάχνεις με αχόρταγη πείνα. Αναγκάζεσαι να μεταθέσεις τις ανάγκες σου αλλού για να μπορείς να τις ικανο-

ποιήσεις. Στρέφεται σε άλλα πρόσωπα, μέσα ή καταστάσεις... Σε κάθε περίπτωση, σου αρέσει να τα απολαμβάνεις.

Ίσως αυτό είναι που κάνει το διαδίκτυο τόσο συναρπαστικό: η δυνατότητα να σε φέρνει σε επαφή με ανθρώπους, με πληροφορίες, με προϊόντα, με γνώση, με ψυχαγωγία, με ό,τι θα μπορούσες να επιθυμήσεις. Μπορεί να σε κάνει να ασχολείσαι μαζί του απλώς για να περάσεις λίγο ευχάριστα την ώρα σου ή ακόμα και να το ζητάς ακόρευτα, να εθίζεσαι μαζί του. Πού αλλού ακούστηκε αυτό; Άπειρες επιλογές και αναρίθμητοι τρόποι να εξυπηρετήσεις τις ανάγκες σου. Είναι πάντα διαθέσιμο και πάντα στις προσταγές σου. Όλα αυτά, χρησιμοποιώντας μόνο τα δάχτυλα και το μυαλό σου. Σπουδαίο πράγμα να έχεις όλο τον κόσμο στα πόδια σου, χωρίς να χρειαστεί καν να τα κουνήσεις. Να τον ελέγχεις και να τον χειρίζεσαι όπως θες εσύ.

Να πετυχαίνεις, δηλαδή, αυτό που είναι αδύνατο να πετύχεις με τα συναισθήματά σου... Μπορείς να μην κλαις αν σου πουν να μην το κάνεις; Να μη στενοχωριέσαι έπειτα από ένα δυσάρεστο γεγονός αν σου εκλογικεύσουν την κατάσταση καταλήγοντας στο «Μη στενοχωριέσαι, όλα θα φτιάξουν»; Να μη γελάσεις με ένα ωραίο αστείο; Ή να μην ερωτεύεσαι τον έρωτα των ονείρων σου; Τα συναισθήματα δεν ελέγχονται, όπως το ποντίκι του υπολογιστή. Είναι ορμητικά, ανεξέλεγκτα και καταλαμβάνουν όλο μας το είναι. Απευθύνονται σε όλα τα αντικείμενα, τα πρόσωπα, τις καταστάσεις, τις στιγμές, τις αισθήσεις που προκαλούν τα συμβάντα, τις μυρωδιές, τα βλέμματα, τα αγγίγματα. Και δεν περιορίζονται. Τουλάχιστον στο ασυνείδητο. Καθορίζουν τις συμπεριφορές, τις δράσεις και τις αντιδράσεις μας.

Για παράδειγμα, τι κοινό έχουν το πόμολο μιας πόρτας, η απώλεια, τα λίγα τετραγωνικά ενός ασανσέρ, η επαφή με άλλους ανθρώπους, η ταράτσα ενός σπιτιού και η τιμωρία; Όλα μπορούν να δημιουργήσουν φόβο. Κι αυτός ο φόβος μπορεί να κατευθύνει τη συμπεριφορά σου. Πώς; Όταν φοβάσαι τα ύψη, δεν ανεβαίνεις σε ταράτσες. Όταν φοβάσαι την τιμωρία, αναγκάζεσαι να γίνεις υπάκουος ώστε να την αποφύγεις κ.ο.κ. Κι ενώ σκέφτεσαι πως φταίει η κατάσταση για ό,τι κάνεις ή δεν κάνεις, η ουσία βρίσκεται αλλού. Μέσα σου. Όχι πως φταις εσύ. Όχι. Για την ακρίβεια, κανείς δε φταίει. Στη ζωή, σημασία δεν έχουν τα συμβάντα, αλλά πώς τα εισπράττεις. Γι' αυτό εγώ μπορεί να φοβάμαι κάτι που εσύ αδυνατείς να αντιληφθείς πως προκαλεί φόβο. Να γελάω με κάτι που δε θεωρείς αστείο. Να κλαίω για κάτι που εσύ θα το προσπερνούσες με ψηλά το κεφάλι. Η ζωή είναι γεμάτη από ανάγκες και συναισθήματα, τα οποία, πολλές φορές, είναι δύσκολο να κατανοήσουμε, τουλάχιστον σε συνειδητό επίπεδο.

Το μωρό σου προτιμά να παρακολουθεί κινούμενα σχέδια σε μια οθόνη ενώ μπροστά του βρίσκεται ένας ολόκληρος παιδότοπος με παιχνίδια τα οποία μπορεί να πιάσει, να μυρίσει, να χειριστεί όπως θέλει αυτό. Ένα παιδί εκφοβίζει κάποιον συμμαθητή του στο σχολείο ή και μέσα από το διαδίκτυο, χωρίς να έχει προηγηθεί κάτι που να δικαιολογεί την άσχημη συμπεριφορά του. Έπειτα βλέπεις τον έφηβο γιο της φίλης σου να εθίζεται στον υπολογιστή του παραμελώντας φίλους, γονείς, μαθήματα, πράγματα που πριν τον ευχαριστούσαν. Ακούς για περιστατικά απαγωγών, για ληστείες, για πολιτικές διαφωνίες, για πολέμους, για αδικίες, για βόμβες... Και όλα αυτά σε κάνουν να αναρωτιέσαι: *Μα γιατί να συμβαίνουν τέτοιοι παραλο-*

γισμοί; Ο έφηβος δεν καταλαβαίνει ότι στη θέση του παιδιού που εκφοβίζει θα μπορούσε να βρίσκεται ο ίδιος; Ο ληστής ότι καρπώνεται ξένη περιουσία;

Καθεμία από αυτές τις συμπεριφορές αποτελεί το μέσο έκφρασης μιας ανάγκης. Δηλώνει αυτό που θα μπορούσαν αντίστοιχα να δηλώσουν το κλάμα, η διαμαρτυρία ή το παράπονο. Είναι θυμός. Είναι έλλειψη. Είναι φόβος. Μόνο που στις περιπτώσεις για τις οποίες μιλάμε, η δήλωση είναι καλυμμένη. Ο ληστής μαζί με τα λάφυρά του κλέβει την αγάπη που δεν ένωσε να παίρνει από τη μητέρα του. Ο έφηβος που εκφοβίζει κάποιον άλλο προσπαθεί να φανεί άτρωτος, να διαψεύσει την ανεπάρκεια που αισθάνεται να τον χαρακτηρίζει, να προσελκύσει την προσοχή των γονιών του, να τους κάνει να νοιαστούν και, παράλληλα, να τους τιμωρήσει που δεν ήταν δίπλα του όσο εκείνος θα χρειαζόταν...

Αντίστοιχα, όταν το παιδί σου φέρεται παράλογα, προσπαθεί να σου πει κάτι. Είναι σαν να σου λέει: «Έλα κοντά μου. Ψάξε την ανάγκη μου. Ασχολήσου μαζί μου. Ρώτα με πώς αισθάνομαι. Δείξε μου το ενδιαφέρον σου. Αλλά μην καταλάβεις ότι σου λέω εγώ πώς να το κάνεις. Κάν' το μόνος/η σου. Αγάπησέ με».

Κι αν τώρα αναρωτιέσαι πώς είναι δυνατό να σου ζητά κάποιος την αγάπη σου ενώ εσύ του τη δίνεις απλόχερα, η απάντηση είναι ίδια: «Στη ζωή σημασία δεν έχουν τα συμβάντα... Αλλά πώς τα εισπράττει κανείς». Δε χωρά αμφιβολία ότι καθημερινά δίνεις ό,τι έχεις από εσένα. Καμιά φορά, όμως, γίνονται παρανοήσεις. Από την πλευρά σου ή από την πλευρά του παιδιού σου...

Τούτη η «παρανόηση» μπορεί να ξεκινήσει τόσο πρώιμα

όσο τα μηδενικά χρόνια ζωής. Το μωρό σου ήδη από τη στιγμή της σύλληψής του –αντίθετα με όσους πιστεύουν ότι δεν καταλαβαίνει τίποτα, ακριβώς επειδή είναι μωρό– είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται ερεθίσματα. Όσο αναπτύσσεται, αρχικά μέσα στην κοιλιά της μητέρας του κι έπειτα έξω από αυτή, λαμβάνει με τις μεγάλες του κεραίες ολοένα και περισσότερα «σήματα». Σιγά σιγά τα αποκωδικοποιεί κι ανάλογα αισθάνεται. Αν αισθάνεται ότι το αγαπούν, κυριεύεται από χαρά και πληρότητα, ενώ αν νιώθει ότι το παραμελούν, βιώνει τον εαυτό του ως ανεπαρκή και αναπτύσσει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τούτες οι πρώτες «εγγραφές» μένουν στο ασυνείδητο και αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία θα χτιστούν οι μετέπειτα συμπεριφορές του. Ουσιαστικά, τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητάς του είναι ήδη έτοιμα μέχρι τον πέμπτο χρόνο της ζωής του.* Από εκεί κι έπειτα, αν έχει βιώσει δυσκολίες, κατά πάσα πιθανότητα θα τις επαναλαμβάνει, σε μια ασυνείδητη προσπάθειά του να τις διορθώσει. Όλοι αυτό κάνουμε. Μουρμούριζουμε για καταστάσεις στις οποίες μόνοι μας εμπλεκόμαστε επανειλημμένα, παραπονιόμαστε για τον σύντροφό μας

* Σε αυτή την παρατήρηση στηρίζεται η λειτουργία των μακροχρόνιων ψυχοθεραπειών για ενήλικα άτομα. Αυτές διαρκούν τουλάχιστον πέντε χρόνια, επιδιώκοντας με αυτό τον τρόπο μια συμβολική αναβίωση των πέντε πρώτων χρόνων της ζωής. Κατά τη διάρκειά τους, το άτομο διαμορφώνει ένα είδος σχέσης με τον θεραπευτή που του επιτρέπει να αναβιώσει τα «κακώς κείμενα» του παρελθόντος και να τα διορθώσει. Αν π.χ. η μητέρα κάποιου ασθενή ήταν επικριτική, με αποτέλεσμα ο ίδιος να μεγαλώσει με τον φόβο ότι δε θα τον αποδεχθεί ποτέ κανείς για αυτό που είναι, η διορθωτική εμπειρία έγκειται στο να βρει έναν θεραπευτή που να μην τον επικρίνει και να τον αποδέχεται. Έτσι, θα πάψει να βιώνει τον κόσμο ως απορριπτικό.

ενώ εμείς τον επιλέξαμε, ψηφίζουμε κυβερνήσεις την πολιτική των οποίων αντικρούαμε κ.ο.κ. Βαθιά μέσα μας υπάρχει η ανάγκη να διορθώσουμε ό,τι πήγε ή πάει στραβά. Το αν τα καταφέρνουμε είναι άλλο θέμα...

Οι δυσκολίες που θα εμφανίσει το παιδί αργότερα εξαρτώνται από τη φάση ζωής στην οποία παρουσιάστηκαν πρώτη φορά. Συγκεκριμένα, κάθε χρόνος ζωής αποτελεί τη βάση για την κατάκτηση μιας νέας δεξιότητας. Χονδρικά, κατά τον πρώτο χρόνο κατακτάται η έννοια της εμπιστοσύνης, κατά τον δεύτερο η έννοια της ανεξαρτησίας, τον τρίτο χρόνο αναπτύσσεται η έννοια της πειθαρχίας και της συγκράτησης, ενώ από τον τέταρτο έως τον έβδομο χρόνο ζωής τίθενται θέματα ανταγωνισμού, ζήλιας και ενοχών. Αν π.χ. για οποιονδήποτε λόγο το παιδί κατά τον πρώτο χρόνο ζωής δεν μπορέσει να εμπιστευτεί τη μητέρα του, τότε κατά πάσα πιθανότητα θα μεγαλώσει αντιμετωπίζοντας προβλήματα εμπιστοσύνης με τους ανθρώπους. Αν στα τρία του αναγκαστεί να είναι πολύ πειθαρχημένο, πιθανότατα θα γίνει πειθήνιος ενήλικας ή, αντίθετα, αν είναι ιδιαίτερα απείθαρχο, μπορεί στο μέλλον να υιοθετήσει παραβατική συμπεριφορά κ.ο.κ.

Κάπως έτσι, το παρελθόν συνδέεται με το παρόν και το μέλλον. Μια κωνσταντινουπολίτικη παροιμία λέει: «Ό,τι είσαι στα επτά είσαι και στα εβδομήντα». Λίγο πολύ συνοψίζει ό,τι συζητήσαμε ως εδώ. Περιθώρια βελτίωσης πάντα υπάρχουν. Παρ' όλα αυτά, η πρόληψη είναι πάντα καλύτερη από την αντιμετώπιση.

Για τον λόγο αυτό, παρόλο που η μητρότητα είναι υπέροχο πράγμα, επιλέξαμε σε αυτό το βιβλίο να μιλήσουμε για τις δυσκολίες και τα καίρια σημεία που πιθανότατα θα συναντή-

σεις ως μητέρα κατά το μεγάλωμα του παιδιού σου. Συσχετίσαμε κάθε στάδιο ανάπτυξης με τη χρήση του διαδικτύου και πώς αυτή εμπλέκεται με την υγιή ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού τώρα αλλά και αργότερα.

Είμαι έγκυος!

Οταν είσαι έγκυος οι μέρες κυλούν αργά και γρήγορα μαζί. Από τη μία, ανυπομονείς να περάσουν οι μήνες για να κρατήσεις στην αγκαλιά σου αυτό το πλασματάκι που διαμορφώνεται μέσα σου, αλλά ο χρόνος σου φαίνεται σταματημένος κάθε φορά που κάνεις απόπειρα να υπολογίσεις πόσος καιρός απομένει μέχρι εκείνη τη στιγμή. Από την άλλη, κάθε μέρα της εγκυμοσύνης είναι και μια έκπληξη. Ξεκινά από την πρώτη κίωλας στιγμή, όταν βλέπεις το (+) στο τεστ. Είναι εντυπωσιακό το πώς μια μικρή πλαστική συσκευή μπορεί να σηματοδοτήσει την πιο σημαντική, ίσως, αλλαγή της ζωής σου!

Έρχεται, λοιπόν, η στιγμή που διαπιστώνεις ότι είσαι έγκυος. Το πρώτο πράγμα που κάνεις είναι να τηλεφωνήσεις στον σύμβουλό σου κι έπειτα στον γυναικολόγο σου... Κλείνεις ραντεβού και βεβαιώνεσαι για την εγκυμοσύνη σου. Αυτό ήταν! Είσαι πλέον μέλλουσα μαμά!

Σαν να γύρισε ένας διακόπτης μέσα σου. Τη χαρά συνοδεύουν σκέψεις. Αυτόματες, δεν τις ορίζεις. *Θα τα καταφέρω; Πώς θα μεγαλώσει αυτός ο σπόρος μέσα μου; Πώς το σώμα μου θα βαστήξει, θα θρέψει, θα κρατήσει ένα άλλο σώμα; Θα είμαι*

καλή μάνα; Θα μπορώ να του προσφέρω όσα χρειάζεται; Ανησυχία, χαρά και πάλι ανησυχία.

Τα συναισθήματα βρίσκονται σε μια τεράστια κούνια που τα πηγαίνει πέρα δώθε. Ε, και πάνω στην αναταραχή, προκύπτει και καμιά αναγούλα ή ένας εμετούλης. Είναι, κατά κάποιο τρόπο, σαν να «φτύνουμε» τα κακά συναισθήματα. Γιατί ο κόσμος, η κοινωνία, η ηθική, επιβάλλουν οι έγκυοι να νιώθουν χαρούμενες. Δεν επιτρέπουν τη θλίψη, τα νεύρα ή ακόμα και τη στενοχώρια. Δεν υπάρχει χώρος για αυτά και πρέπει να αποβληθούν. Και, τσουπ, έρχεται ο εμετός που από τη μία αποβάλλει ό,τι δεν μπορεί να χωνευτεί (δηλαδή, το «κακό» φαγητό = τα κακά συναισθήματα) και από την άλλη σου επιτρέπει να μην αισθάνεσαι καλά, δικαιολογεί την κακοδιαθεσία που μπορεί να έχεις κάποιες φορές.

Είναι εύλογο να αναρωτηθεί κανείς γιατί τα απορρίμματα του οργανισμού έχουν τόσο μεγάλη σημασία. Οποιαδήποτε εκροή μπορεί να είναι εξίσου σημαντική με την εισροή. Είναι σαν την αναπνοή, όπου η εισπνοή δε θα υπήρχε χωρίς την εκπνοή. Όλα είναι δράση-αντίδραση.

Το ίδιο παρατηρείται και σε οργανικό επίπεδο. Στην πραγματικότητα, αυτό που συμβαίνει στην αρχή της εγκυμοσύνης είναι μια εισβολή. Ο σπόρος που φυτρώνει μέσα σου είναι ένας μικρός «κατεργάρης» που έρχεται να διαταράξει την ισορροπία του οργανισμού. Εκεί που όλα πήγαιναν ρολόι, εμφανίζεται μια κουκκίδα που στρογγυλοκάθεται στη βασίλισσα μήτρα και δεν έχει σκοπό να μετακομίσει παρά μόνο έπειτα από εννέα μήνες, άντε κάτι λιγότερο σε κάποιες περιπτώσεις.

Ως αντίδραση, λοιπόν, τα εσωτερικά όργανα που μέχρι πρό-

τινος ήταν σε ηρεμία διαταράσσονται. Ορμόνες τρέχουν εδώ κι εκεί πάνω στον πανικό να επαναφέρουν την ισορροπία όσο πιο γρήγορα γίνεται. Και όταν ο μικρός κατεργαράκος σπόρος εγκλιματιστεί, όλα αλλάζουν. Όχι πως οι ορμόνες πέφτουν. Όχι, αυτές δουλεύουν αδιάκοπα, ώστε το νέο σώμα να πάψει να είναι ξένο σώμα. Και κατά κάποιον τρόπο το πετυχαίνουν. Οι κακοδιαθεσίες ελαττώνονται. Το σώμα αλλάζει μορφή για να μπορεί να αγκαλιάζει το έμβρυο μαζί με τις κινήσεις του. Γίνεται πλαστελίνη που ζυμώνεται ανάλογα με τις απαιτήσεις του αλλά και καλούπι που το εμπεριέχει με στοργή.

Πλέον, ο σπόρος, που μέρα με τη μέρα μεταμορφώνεται σε μικρό ανθρωπάκι, δεν είναι εισβολέας, αλλά ένας γνήσιος «ντόπιος» που η μήτρα θα αποχωριστεί με πόνο, κραυγές και δάκρυα... Ναι, καλά κατάλαβες, πρόκειται για την ώρα της «μεγάλης εξόδου». Σε αυτή τη στιγμή θα επανέλθω αργότερα.

Είχαμε μείνει, λοιπόν, στο φαινόμενο δράση-αντίδραση. Οι σωματικές και ψυχολογικές αναταράξεις που εμφανίζονται κατά την περίοδο της κυοφορίας, αλλά και λίγο αργότερα –δηλαδή μετά τον τοκετό– αποτελούν αντίδραση των σωματικών και ψυχολογικών μετασχηματισμών που συμβαίνουν. Και, βέβαια, εδώ καμία παράμετρος δεν είναι δυνατό να υποτιμηθεί. Τα γονίδια παίζουν τον ρόλο τους και το κοινωνικό περιβάλλον τον δικό του. Ωστόσο, τα γονίδια έως έναν βαθμό μπορούν να ελεγχθούν διά του προγεννητικού ελέγχου. Με το θέμα της ψυχολογίας όμως τι γίνεται;

Η κλινική εμπειρία αλλά και πληθώρα ερευνών έχουν διαπιστώσει ότι έγκυοι χωρίς ιστορικό κάποιας ασθένειας, στις οποίες ασκείται έντονη ψυχολογική πίεση από το οικογενειακό περιβάλλον, τείνουν να έχουν αδιαθεσίες ή ακόμα και επι-

πλοκές σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με άλλες εγκύους που το οικογενειακό τους πλαίσιο είναι λιγότερο απαιτητικό.

Αναπόφευκτα, λοιπόν, όταν εγκυμονείς (και όχι μόνο) έρχεσαι αντιμέτωπη με ένα σωρό απαιτήσεις. Τις δικές σου και των υπολοίπων. Οι απαιτήσεις σε επιφορτίζουν με το αίσθημα της ευθύνης. Και κάθε ευθύνη είναι συνυφασμένη με την έννοια του χρέους. Το χρέος με τη σειρά του προκαλεί άγχος, ιδίως στην περίπτωση που σε χαρακτηρίζει η τελειομανία, δηλαδή η ανάγκη να γίνονται όλα σωστά, να ολοκληρώνονται χωρίς ενδιάμεσες απώλειες ή ατυχίες, να είναι «όπως πρέπει».

Ίντερνετ: Εδώ υπάρχει ένας έρωτας μεγάλος!

Αρχίζεις, λοιπόν, να ψάχνεις... Αναζητάς τρόπους να λύσεις τις απορίες που γεννιούνται μέσα σου με τέτοιο ρυθμό, που αν ήταν παιδιά, θα είχες γεννήσει ολόκληρη κατασκήνωση μέχρι τον ένατο μήνα! Ρωτάς τον γιατρό, ρωτάς φίλες, ρωτάς τη μαμά σου, στρέφεσαι στο ίντερνετ... και τότε λες: «Όπα, εδώ είμαστε! Ίντερνετ και πάλι ίντερνετ! Βρίσκω ότι θέλω, όποτε το θέλω, ενημερώνομαι για θέματα που αφορούν την εγκυμοσύνη, μοιράζομαι εμπειρίες με άλλες μαμάδες, συμπάσχω με εκείνες, συμπάσχουν κι εκείνες μαζί μου, παίρνω τις απαντήσεις που χρειάζομαι, εκτονώνομαι, πληροφορούμαι, κοινωνικοποιούμαι, δικτυώνομαι. Και όλα αυτά χωρίς τον απαυδισμένο μορφασμό του γιατρού, που είμαι σίγουρη ότι στραβώνει το πρόσωπό του καθώς τον παίρνω τηλέφωνο για δέκατη φορά μέσα στη μέρα! Τελικά, το ίντερνετ είναι η σωτηρία μου».

Κάπως έτσι αρχίζει η σχέση πάθους και αγάπης με το ίντερ-

νετ. Και, όπως όλες οι έντονες σχέσεις, έτσι και τούτη εδώ τείνει προς την εξιδανίκευση. Εξιδανικεύεις το διαδίκτυο για όσα μπορεί να σου προσφέρει αλλά και για εκείνα από τα οποία μπορεί να σε γλιτώσει. Δεν είναι, άλλωστε, τυχαίο –όπως προκύπτει από έρευνες– ότι η συντριπτική πλειονότητα των εγκύων σερφάρει στο διαδίκτυο αρκετές ώρες την ημέρα ψάχνοντας χίλιες δυο απαντήσεις στα ερωτήματα που τις απασχολούν. Βρίσκεις κι εσύ τον εαυτό σου μέσα σε τούτη την πλειονότητα, έτσι δεν είναι; Και μάλιστα, όσο ψάχνεις τόσο βρίσκεις, και όσο βρίσκεις τόσο εξιδανικεύεις...

Εξιδανίκευση, ως ψυχική διεργασία, σημαίνει ότι βλέπω τον άλλο όπως θα ήθελα να είναι και όχι όπως πραγματικά είναι. Τη συναντούμε στον έρωτα, στη σχέση γονέα-παιδιού, και να που κάποιες φορές μπορεί να τη συναντήσουμε στη σχέση μεταξύ ανθρώπου και διαδικτύου. Αυτό συμβαίνει γιατί με κάποιον ασυνείδητο τρόπο προσωποποιούμε ή μάλλον θεοποιούμε το διαδίκτυο. Ψάχνουμε πληροφορίες παντός τύπου με την ιδέα ότι οι πληροφορίες αυτές προέρχονται από κάποιον αλάνθαστο γνώστη. Και, βέβαια, το γεγονός ότι δεν μπορούμε να δούμε τον πάροχο των πληροφοριών, ενώ εκείνος μπορεί να μας δώσει τα φώτα του, ενισχύει την εντύπωση ότι είναι αλάνθαστος και παντογνώστης.

Μια έγκυος, η οποία είχε παρουσιάσει επιπλοκές λόγω κάποιου προβλήματος υγείας που εκδήλωσε στο διάστημα της εγκυμοσύνης της, μου είπε: «Το διαδίκτυο μου άνοιξε τα μάτια, με διαφώτισε! Κατάλαβα πως δεν είμαι η μόνη που αντιμετωπίζει αυτό το πρόβλημα... Μπόρεσα να ταυτιστώ με άλλες εγκύους, να λάβω και να δώσω συμβουλές, να μπω σε έναν κόσμο που τον αφορά το πρόβλημά μου!»

Τι είδους πληροφορίες μπορούμε να πάρουμε από τα λόγια αυτής της γυναίκας; Με μια γρήγορη ματιά θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η γυναίκα αυτή έχει ανάγκη να πληροφορείται, να μοιράζεται την εμπειρία και τη γνώση της, και να νιώθει ότι ανήκει κάπου. Πρόκειται για ανάγκες που λιγότερο ή περισσότερο τις συναντούμε στους πιο πολλούς ανθρώπους. Τι μπορεί να σημαίνει αυτό και κατά πόσο μπορεί το διαδίκτυο να καλύψει αυτές τις ανάγκες; Ας τα πάρουμε ένα ένα.

Θέλω να μάθω!

Όσον αφορά την ανάγκη να γνωρίζει, να μαθαίνει και να ενημερώνεται κανείς, το διαδίκτυο, ως η μεγαλύτερη εγκυκλοπαίδεια στον κόσμο, μπορεί να προσφέρει αυτή τη δυνατότητα και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό, εφόσον, βέβαια, τηρούνται οι κανόνες ασφαλούς πλοήγησης σε αυτό. Μάλιστα, οι δυνατότητες μάθησης φαίνεται να ξεκινούν από πολύ νωρίς και να ενισχύουν τους μηχανισμούς κατάκτησης δεξιοτήτων ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία. Έρευνες δείχνουν ότι η ενασχόληση με τον υπολογιστή από την ηλικία των τεσσάρων ετών σχετίζεται με την ανάπτυξη του λεξιλογίου και των γενικότερων λεκτικών, γνωστικών και κοινωνικών ικανοτήτων του παιδιού.

Όπως καθετί, όμως, έτσι και το διαδίκτυο μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβές στην υπερβολή του. Οι αμέτρητες πληροφορίες που βρίσκονται σε αυτό μερικές φορές καθιστούν δύσκολη τη διάκριση μεταξύ του τι συνιστά πληροφόρηση και τι παραπληροφόρηση. Έτσι, δεν είναι απίθανο να καταλήξου-

με να «γνωρίζουμε» πράγματα που δεν ισχύουν ή να ενημερωνόμαστε για συμβάντα-«φαντάσματα». Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η πολλή πληροφόρηση μπορεί, κάποιες φορές, να συνιστά μη πληροφόρηση.

Θέλω να προσφέρω!

Αναφορικά με την ανάγκη να μοιράζεται κανείς την εμπειρία και τη γνώση του, υπάρχουν πολλές ερμηνείες. Θα μπορούσαμε να αναφερθούμε στην ανάγκη για έκθεση, στην αναζήτηση αποδοχής, αλλά ακόμα περισσότερο στην ανάγκη για προσφορά. Όταν προσφέρει κανείς, νιώθει ότι είναι χρήσιμος, ότι αξίζει. Όταν μια γυναίκα είναι έγκυος, συνήθως αισθάνεται ότι –σωματικά τουλάχιστον– βρίσκεται σε δυσμενέστερη θέση σε σχέση με την προηγούμενη κατάστασή της, υπό την έννοια ότι χρειάζεται να προσέχει αρκετά πράγματα για να διασφαλίσει την καλύτερη δυνατή υγεία για εκείνη και το μωρό της.

Άρα, απαιτείται να κάνει λιγότερες δουλειές στο σπίτι, να εργάζεται λιγότερο, να κουράζεται λιγότερο, να φορτίζεται συναισθηματικά λιγότερο, να μη φορά τακούνια, να μη σηκώνει βάρος, να μην τρώει ανθυγιεινά σνακς όσο κι αν της αρέσουν, να μην καπνίζει, να μην παρευρίσκεται σε χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός και κάπνα, καθώς και άλλα πολλά που κυμαίνονται ανάμεσα στο «μη» και στο «λιγότερο από πριν».

Όλο αυτό μπορεί να βιωθεί ως *ναρκισσιστικό πλήγμα*, όπως θα το αποκαλούσαμε με ψυχολογικούς όρους. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να αισθάνεται ότι υπολείπεται σε σχέση με πριν,

ότι η εικόνα της και οι ικανότητές της διαρρηγνύονται. Και αυτό μπορεί να εκδηλωθεί είτε σε συνειδητό είτε σε ασυνείδητο επίπεδο.

Αν εκδηλωθεί συνειδητά, η μητέρα κατανοεί ότι θα πρέπει να ελαττώσει το επίπεδο δραστηριότητάς της από ένα σημείο κι έπειτα και υποχωρεί, όσο και αν θα επιθυμούσε να μην είναι έτσι τα πράγματα. Στην περίπτωση που το ναρκισσιστικό πλήγμα εκδηλωθεί ασυνείδητα, η μητέρα διατηρεί την εντύπωση ότι μπορεί να τα καταφέρει εξίσου καλά με πριν, χωρίς να χρειαστεί να κάνει οποιαδήποτε υποχώρηση. Πρόκειται, ουσιαστικά, για άμυνα απέναντι στον φόβο ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει. Δηλαδή μέσα της φοβάται ότι δεν μπορεί και για να μην επιδείξει τον φόβο της (ούτε καν στον ίδιο της τον εαυτό), συμπεριφέρεται σαν να είναι άτρωτη. Ο φόβος αυτός – που είναι φυσικά δικαιολογημένος– μπορεί να εκφραστεί μέσα από τη συμπεριφορά της με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, εκνευρίζεται κάθε φορά που ο σύντροφός της της προτείνει να βγουν βόλτα, επιτίθεται στη μητέρα της όταν βλέποντάς τη να κάνει δουλειές στο σπίτι τη νουθετεί να καθίσει να ξεκουραστεί κτλ.

Για να αντισταθμίσει, λοιπόν, τις επιπτώσεις του ναρκισσιστικού πλήγματος, η μέλλουσα μητέρα χρειάζεται να αισθάνεται ότι μπορεί να προσφέρει. Είναι, βέβαια, περιττό να αναφέρουμε πως το γεγονός ότι κουβαλά μέσα της ένα θαύμα είναι η μεγαλύτερη προσφορά που μπορεί να αφήσει στην ανθρωπότητα! Αυτό όμως είναι άλλο θέμα. Έτσι, λοιπόν, οι συμβουλές, το ενεργητικό άκουσμα των άλλων, η μετάδοση της εμπειρίας συνιστούν σπουδαία προσφορά, παρόλο που σε κάθε βίωμα ή εμπειρία υπάρχει πάντα κάτι το τελείως προσωπι-

κό και μοναδικό: Ποτέ δεν μπορείς να κάνεις τον άλλο να αισθανθεί ακριβώς ό,τι αισθάνεσαι, ακόμα και αν βιώνετε παρεμφερείς εμπειρίες. Σε κάθε περίπτωση, όμως, όταν μιλάς για αυτά που σου συμβαίνουν, για εκείνα που αισθάνεσαι και για όσα σε ανησυχούν, δίνεις στον άλλο την ευκαιρία να μάθει από εσένα.

Υπό αυτή την έννοια, το διαδίκτυο, με την παγκόσμια εμβέλειά του, παρέχει σπουδαίες δυνατότητες για τέτοιου είδους μοιράσματα και μπορεί να σταθεί αποκούμπι πολλών ανθρώπων. Αρκεί να σκεφτούμε τις περιπτώσεις σπάνιων διαγνώσεων, όχι μόνο σε σχέση με το έμβρυο ή τη μητέρα, αλλά και γενικότερα. Είναι ανακουφιστικό να αισθάνεσαι ότι μπορείς να εντοπίσεις ομοιοπαθείς, να ρωτήσεις πώς διαχειρίστηκαν την κατάσταση σε περίπτωση που βρίσκονται ένα βήμα έπειτα από εσένα, να απελευθερώσεις τους φόβους σου, να πάρεις συμβουλές, να ρωτήσεις για πηγές και δίκτυα από όπου θα μπορούσες να αντλήσεις πληροφόρηση για την αντιμετώπιση του προβλήματός σου. Σε όλα αυτά το διαδίκτυο μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα βοηθητικό.

Θέλω να ανήκω!

Ας αναφερθούμε, όμως, και στην ανάγκη της μητέρας (αλλά και κάθε ανθρώπου) να νιώθει ότι ανήκει κάπου, ότι αποτελεί μέρος μιας ομάδας που μπορεί να επιδείξει ενσυναίσθηση, επειδή τα μέλη της βρίσκονται στην ίδια θέση. Για να είμαι ειλικρινής, μου είναι αδύνατο να φανταστώ κάποιον που να μην κυριαρχείται καθημερινά και αδιαλείπτως

από την έγνοια να είναι μέρος ενός συνόλου. Μάλιστα, είναι διαπιστωμένο ότι η βασική ανάγκη κάθε ανθρώπου είναι αυτή ακριβώς: να νιώσει, δηλαδή, ότι τον αποδέχονται. Πρόκειται για κάτι πανανθρώπινο που ξεκινά πριν από εμάς, προτού καν γίνουμε άνθρωποι, μια και για να γεννηθούμε, θα πρέπει πρώτα να βρούμε ένα φιλόξενο γυναικείο σώμα να μας δεχτεί...

Η μήτρα, λοιπόν, είναι ένα μεγάλο «δοχείο», που εμπεριέχει το έμβρυο από την αρχή της σύλληψής του. Γι' αυτό, από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα, ο σπόρος θα γίνει μωρό, νήπιο, παιδί, έφηβος, ενήλικος, γέρος, και πάντα θα το διατρέχει τούτη η ανάγκη. Κανείς δεν μπορεί να αντέξει την αίσθηση ότι είναι μόνος, ότι δεν ανήκει κάπου. Ακόμα και οι ασκητές, που ζουν μόνοι, αισθάνονται ότι εμπεριέχονται από τον Θεό.

Η αίσθηση του ανήκειν προσφέρει ένα περιεργό δέσιμο μεταξύ περιέχοντος και περιεχομένου, αλλά και μεταξύ των μελών του συνόλου. Όταν ανήκεις κάπου αισθάνεσαι ότι το πρόβλημά σου δεν είναι μόνο δικό σου. Είναι σαν να μοιράζεται και μέσα από τη μοιρασιά αυτή να ελαφραίνει ένα σημαντικό κομμάτι του φορτίου που κουβαλάς. Παίρνεις ελπίδα. Αισθάνεσαι ότι μπορείς να προσφέρεις με την εμπειρία σου και νιώθεις ετοιμότητα να ρουφήξεις την παραμικρή ρανίδα γνώσης από την εμπειρία του άλλου. Όλο αυτό σε κάνει περιέργως να βλέπεις τον άλλο με διαφορετικό μάτι. Σαν να τον αγαπάς απλώς και μόνο επειδή είστε μαζί, βαδίζετε στο ίδιο μονοπάτι και έχετε σύμμαχο στις κακοτοπιές που περιμένουν μπροστά σας. Σαν να λέμε, η ισχύς εν τη ενώσει...

Για παράδειγμα, μπαίνεις στο αεροπλάνο. Για κακή σου τύχη, δίπλα σου κάθεται ένας τύπος που σου φαίνεται απόλυτα

αντιπαθητικός και αγενής. Μασουλάει με ανοιχτό το στόμα, ροχαλίζει, απλώνεται στο κάθισμα. Από πίσω σου κάθονται δύο αδελφάκια που από την ώρα που ξεκίνησε η πτήση δεν έχουν σταματήσει να τσακώνονται. Φωνάζουν, χτυπιούνται και οι γονείς αδιαφορούν. Σκέφτεσαι: *Δεν είναι δυνατόν! Πώς θα περάσουν τόσες ώρες εδώ μέσα;* Νιώθεις να αντιπαθείς τον διπλανό σου, να εκνευρίζεσαι με τα παιδιά. Απορείς με τους γονείς τους που δεν παίρνουν θέση να τα συνетίσουν. Κι εκεί που εσύ σκέφτεσαι πόσο πολύ ενοχλείσαι από αυτή την κατάσταση, μπαίνετε σε κενά αέρος. Ο πιλότος σάς προειδοποιεί ότι θα πρέπει να δέσετε τις ζώνες σας και να μη σηκωθείτε για κανένα λόγο. Τα πράγματα σοβαρεύουν και θεωρείται πιθανό το αεροπλάνο να έχει βλάβη. Μέσα σου όλα αλλάζουν. Ξαφνικά, αισθάνεσαι ότι αγαπάς τον αντιπαθητικό κύριο δίπλα σου, τα άτακτα παιδιά πίσω σου, τους γονείς που μέχρι πρότινος θεωρούσες ανεύθυνους, καθώς και οποιονδήποτε βρίσκεται μέσα στο αεροπλάνο εκείνη τη στιγμή. Η ενδεχόμενη καταστροφή σε κάνει να τους νιώθεις οικογένειά σου και μέσα σου προσεύχεσαι να σωθούν... Γιατί αν σωθούν, θα σωθείς κι εσύ.

Δεν υπάρχει τίποτε το μεμπτό σε αυτό. Σε όλους μας έχει συμβεί να αντιπαθήσουμε κάποιον, να εκνευριστούμε ή και να αισθανθούμε ότι αγαπάμε κάποιον που αντιμετωπίζει πρόβλημα. Έτσι είναι τα ανθρώπινα. Κατά τον ίδιο τρόπο αισθανόμαστε ανακούφιση όταν βρίσκουμε κάποιον που συμπάσχει με εμάς. Αν πάει καλά η δική του ιστορία, παίρνουμε ελπίδα ότι θα φτιάξουν τα πράγματα και για εμάς.

Το διαδίκτυο, λοιπόν, μπορεί να φανεί χρήσιμο και σε αυτό τον τομέα, προσφέροντας ευκαιρίες για δικτύωση και για

επαφή με άλλους ανθρώπους μέσα από τα διάφορα φόρουμ και τις ιστοσελίδες υποστήριξης. Και όχι μόνο! Υπάρχει κάτι εξίσου δυνατό και γοητευτικό για τους περισσότερους χρήστες του – αν όχι για όλους. Ακούει στο όνομα *κοινωνικοποίηση* και οι άνθρωποι το αγαπούν πολύ. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το facebook, γνώρισαν τεράστια άνθηση ήδη από την πρώτη στιγμή της εμφάνισής τους στον παγκόσμιο ιστό...

Κανείς όμως δεν μπορεί να εγγυηθεί την αξιοπιστία της παρουσίας οποιουδήποτε στο διαδίκτυο. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις εκείνων που παρουσιάζουν παραπονημένα στοιχεία, σε τέτοιο βαθμό, ώστε να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες του συνομιλητή τους, με σκοπό να αποκομίσουν ίδιον όφελος (ερωτική επαφή, χρήματα, σεξουαλική ικανοποίηση, εξαπάτηση κ.ά.).

Πώς, λοιπόν, θα μπορούσες να αποφύγεις τέτοιου είδους κινδύνους; Αρκεί να το γνωρίζεις, να μην εκθειάζεις τη διαδικτυακή επικοινωνία, αλλά να τη χρησιμοποιείς για να μάθεις, να επιβεβαιώσεις, να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου στον βαθμό που δε θα εκθέσει την προσωπικότητα ή οποιοδήποτε σημείο του ψυχισμού σου. Να χρησιμοποιήσεις το διαδίκτυο για να επεκταθείς πέρα από τα σύνορά του. Να έρθεις πιο κοντά στον άλλο. Να ταξιδέψεις νοερά στα λημέρια του κι έπειτα να βρεθείς δίπλα του, όχι ως άβαταρ, ούτε ως φωνή που ακούγεται από μακριά, αλλά ως άνθρωπος, αληθινός, απτός, με ανάστημα, βάρος και ψυχή.

Θα αφήνατε ποτέ ένα μικρό παιδί να τριγυρνά μόνο του σε μια λεωφόρο; Θα δίνετε τη συγκατάθεσή σας να μπει σε ένα κλαμπ για ενηλίκους; Θα συμφωνούσατε να τρώει τρεις σοκολάτες κάθε μέρα;

Πιθανότατα η απάντηση σε όλες τις παραπάνω ρητορικές ερωτήσεις να είναι κατηγορηματικά «όχι», μια και όλοι γνωρίζουμε ότι καμία από αυτές τις πρακτικές δε θεωρείται παιδαγωγικά αλλά και ηθικά σωστή. Πρόκειται για κανόνες απαράβατους! Ή μήπως όχι...;

Σε ποιο βαθμό τηρούμε τους ίδιους κανόνες όταν πρόκειται για τη χρήση του διαδικτύου; Και πόσο διαφορετικές είναι οι συνέπειες όταν επιτρέπουμε στο μικρό παιδί μας να τριγυρνά μόνο του στα μονοπάτια του διαδικτύου; Όταν παίζει διαδικτυακά παιχνίδια που δεν ανταποκρίνονται στην ηλικία του; Ή όταν σερφάρει για ώρες στο διαδίκτυο; Τόσο πρακτικά όσο και συναισθηματικά δεν υπάρχει καμία διαφορά!

Ο κόσμος του διαδικτύου είναι ωφέλιμος αλλά και επικίνδυνος. Είναι κάτι σαν το μαχαίρι: ένα πολύτιμο εργαλείο, το οποίο όμως μπορεί να γίνει όπλο στα χέρια κάποιου που δε γνωρίζει πώς να το χρησιμοποιεί ή το χρησιμοποιεί με κακούς σκοπούς.

Το βιβλίο «αφύπνιση» που κρατάτε στα χέρια σας έχει στόχο να εκπαιδεύσει τους γονείς πρακτικά αλλά και ψυχολογικά στη χρήση του διαδικτύου, τόσο από τους ίδιους όσο και από τα παιδιά τους, μέσα από το πρίσμα της τεχνογνωσίας αλλά και της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-2001-1



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΕΛΣ: 19610