

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η ντροπή και η έννοια του «ανήκειν» στην παιδική ηλικία. Η αλληλεπίδραση της σχέσης με το φροντιστή και της νευροβιολογικής ανάπτυξης στα πρώιμα στάδια της ζωής ενός παιδιού.

Το φαινόμενο της ντροπής εσωκλείει πολλά περισσότερα από ό,τι υπαγορεύει η κοινή μας λογική. Στον πυρήνα της, η ντροπή νοηματοδοτεί ένα «τράβηγμα» προς τα πίσω. Είναι ο τρόπος να προσπαθήσουμε να προστατέψουμε τους εαυτούς μας ή τους άλλους όταν αντιλαμβανόμαστε ότι δεν θα γίνουμε αποδεκτοί. Αυτό το βαθύτερο νόημα περιέχεται στην κοινή χρήση της λέξης ντροπή στην καθημερινή μας συζήτηση χωρίς ωστόσο να έχουμε την επίγνωση της βαρύτητας του όρου.

Ντροπή είναι ο φυσικός τρόπος του σώματος μας να «κρατάμε τα συναισθήματά μας πίσω» όταν είμαστε σε ανισορροπία χωρίς ικανοποιητική υποστήριξη, όταν έχουμε μια επιθυμία να συνδεθούμε με κάποιον και αισθανόμαστε ότι η επιθυμητή σύνδεση δεν είναι δυνατή.

Έτσι, μπορούμε να βιώσουμε ντροπή σε κάθε περίπτωση επαφής. Η εμπειρία της ντροπής με αυτήν την έννοια, μας βοηθά να αναγνωρίσουμε τα μέρη με τα οποία η αίσθηση σύνδεσης δεν είναι δυνατή και να προχωρήσουμε σε μέρη που μπορούμε να κάνουμε σύνδεση.

Η ντροπή στην οικογένειά, μας εκπαιδεύει να απομακρυνθούμε όταν νιώθουμε ότι η λαχτάρα για σύνδεση δεν είναι δυνατή. Αυτή η κατάσταση περιλαμβάνει συστολή, αμηχανία, πικρία, ατίμωση και ταπείνωση.

Βιώνουμε τη ντροπή ως πληροφορία για τους εαυτούς μας (ως ανεπαρκείς, ανάξιοι, μη αγαπητοί, ακατάλληλοι, υπερβολικοί και πολύ λίγοι).

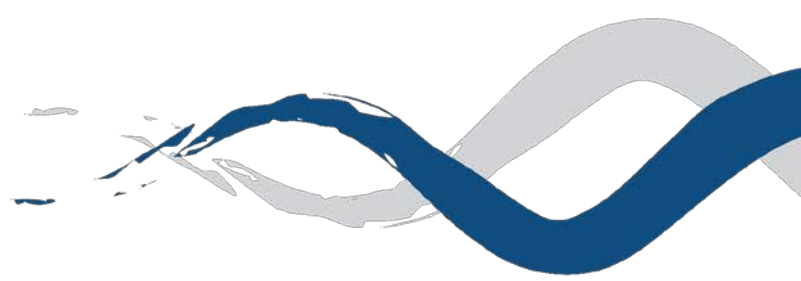
Ανάμεσα σε άλλα, η αίσθηση της ντροπής αντιπροσωπεύει έναν παράδοξο σεβασμό για τα όρια των άλλων. Μπορεί να αντιλαμβανόμαστε την παραπάνω κατάσταση σα μια αίσθηση ταπείνωσης.

Να σημειωθεί στο σημείο αυτό πως η συμπεριφορά που έχει έλλειψη σεβασμού χαρακτηρίζεται ως αδιάντροπη.

Εάν η εμπειρία της έλλειψης αποδοχής είναι πολύ δυνατή ή είναι συνεχής στη διάρκεια του χρόνου τότε θα βιώνουμε ντροπή και θα νιώθουμε μη αποδεκτοί κάθε φορά που θα έχουμε την επιθυμία να είμαστε παρόντες και να κινηθούμε προς την κατεύθυνση της επιθυμίας.

Επιπλέον, η ανάδυση της λαχτάρας είναι η πυροδότηση της ντροπής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εκπροσωπεί μια παγιωμένη αντίληψη όπου η λαχτάρα δεν έχει ευκαιρία αποδοχής κάτω από οποιαδήποτε συνθήκη.

Αυτό καλείται υπαρξιακή ντροπή. Έτσι, η ανάπτυξη της υπαρξιακής ντροπής βγάζει ένα άτομο από τη σχεσιακή αίσθηση του κόσμου και το τοποθετεί σε ένα ατομικιστικό επίπεδο το οποίο είναι αποσυνδεδεμένο.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αντί για τον ενθουσιασμό και τις δυνατότητες κινητοποίησης που συμπίπτουν και συνδέονται με την αίσθηση της λαχτάρας το άτομο μένει με μια αίσθηση απελπισίας.

Συναισθηματική νευρο-βιολογική ανάπτυξη του πρώτου χρόνου ζωής

Οι τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν προκαλέσει έκρηξη πληροφοριών για τη συναισθηματική και τη νευρο-βιολογική ανάπτυξη στον πρώτο χρόνο της ζωής ενός παιδιού.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η πρωταρχική ψυχονευρολογική αναπτυξιακή διαδικασία στη διάρκεια αυτής της περιόδου, δίνει τη δυνατότητα στον εγκέφαλο του βρέφους να νιώσει και να ανεχτεί τις αυξανόμενες ποσότητες ενθουσιασμού και διέγερσης με δι-υποκειμενική εμπειρία με το φροντιστή.

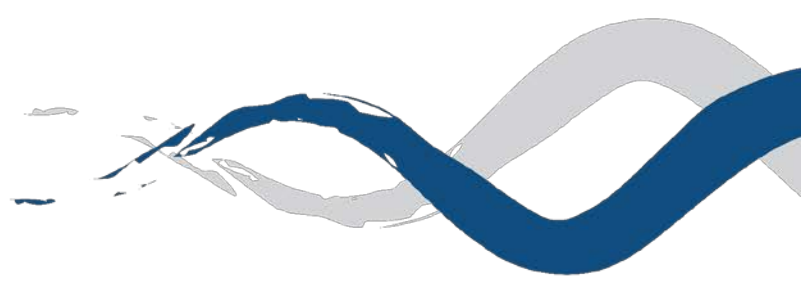
Η σχέση της υγιούς προσκόλλησης με το φροντιστή είναι ουσιαστικά μια κανονική σχέση διέγερσης. Είναι γενικά αποδεκτό ότι η ρυθμιστική διαδικασία είναι πρόδρομος της ψυχολογικής προσκόλλησης και των συναισθημάτων που τη συνοδεύουν.

Από τα παραπάνω υπογραμμίζεται ότι ο ψυχολογικός συντονισμός με το φροντιστή είναι ο μηχανισμός που μεσολαβεί στο σχηματισμό δεσμού προσκόλλησης με αυτόν.

Από νευρο-βιολογικής άποψης το βλέμμα της μητέρας επηρεάζει το νευρικό υπόστρωμα της δημιουργίας συναισθημάτων, ρυθμίζοντας άμεσα τα επίπεδα σημαντικών νευροδιαβιβαστών όπως είναι η κατεχολαμίνες, η ντοπαμίνη και η νοραδρεναλίνη οι οποίες εμπλέκονται άμεσα με τη δημιουργία διέγερσης και λειτουργούν σα ρυθμιστές της ανάπτυξης του νευρικού συστήματος.

Μερικές από τις παρενέργειες που συνδέονται με τα αυξημένα επίπεδα κορτικοστεροειδών είναι:

1. Καθυστέρηση στην ωρίμανση των οπτικών, των ακουστικών και κιναισθητικών δυνατοτήτων.
2. Μείωση της ανάπτυξης της μορφολογίας του νευρικού συστήματος, μείωση της νευρογένεσης και μείωση της δημιουργίας νευρικών συνάψεων μεταξύ των νευρώνων.
3. Καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος.
4. Συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής.
5. Κατάθλιψη, δυσθυμία και αίσθηση της μη αξίας του εαυτού.
6. Νευρική ανορεξία, βουλιμία και εθισμός στα οπιοειδή.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Το αναπτυξιακό κέντρο της νευρολογικής δομής στον εγκέφαλο του βρέφους βρίσκεται στο δεξι προμετωπιαίο φλοιό. Αυτή η περιοχή είναι υπεύθυνη για να παρακολουθεί τα αυξημένα επίπεδα διέγερσης σύμφωνα με τη δι-υποκειμενική εμπειρία με το φροντιστή και υφίσταται σημαντική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής του βρέφους.

Μέχρι το τέλος του πρώτου χρόνου και καθώς το βρέφος αρχίζει να περπατάει, αυτή η περιοχή του προμετωπιαίου φλοιού είναι επαρκώς ανεπτυγμένη ώστε το βρέφος να μπορεί να έχει πρόσβαση σε εσωτερικές διεργασίες που περιλαμβάνουν πιο περίπλοκες προσδοκίες ενσωμάτωσης καθώς και αυξημένη ικανότητα συμμετοχής στην κατάσταση και την εμπειρία της παρουσίας του άλλου.

Η ντροπή και η φυσιολογικότητα της απογοήτευσης

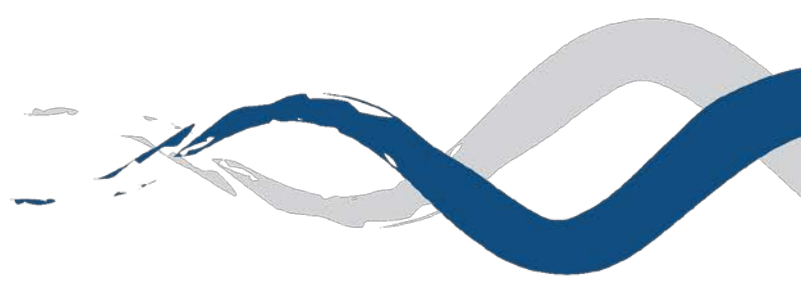
Κατά τη διάρκεια του δεύτερου χρόνου της ζωής του βρέφους, αυτό αρχίζει να εξερευνά τον κόσμο με περισσότερη ανεξαρτησία σε σύγκριση με τον πρώτο χρόνο της ζωής του.

Όμως, αυτή η αυξημένη ικανότητα του βρέφους για εξερεύνηση φέρνει την ανάγκη του φροντιστή να θέσει τα απαραίτητα όρια για την ασφάλεια του. Αυτό υπαγορεύει μια αλλαγή στη διάδραση μεταξύ του φροντιστή και του βρέφους και ταυτόχρονα μια πρόκληση για τον τρόπο διαπραγμάτευσης στην τοποθέτηση των ορίων και του τρόπου προσκόλλησης.

Υπολογίζεται ότι στους 10 μήνες της ζωής του βρέφους το 90% της συμπεριφοράς του φροντιστή εμπεριέχει αγάπη, φροντίδα και τρυφερότητα ενώ στην ηλικία των 13 μηνών οι φροντιστές εκφράζουν μια σκληρή απαγόρευση κάθε 9 λεπτά κατά μέσο όρο.

Ας έχουμε κατά νου ότι κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της ζωής του βρέφους η ανάγκη για νέες εμπειρίες του μωρού αντιμετωπίζονται με βλέμμα αποδοχής από το φροντιστή. Όμως στο δεύτερο χρόνο υπάρχουν πολλές φορές που ο φροντιστής στην προσπάθειά του να εξασφαλίσει την ασφάλεια του παιδιού στις εξερευνήσεις του χρησιμοποιεί τρόπους που δεν εμπεριέχουν αποδοχή.

Πολλές φορές η τοποθέτηση των ορίων σε θέματα πειθαρχίας δύναται να καλλιεργήσει το αίσθημα της ντροπής και της αποσύνδεσης από το φροντιστή. Οι τεχνικές απομόνωσης, η έντονη αύξηση της έντασης της φωνής, τα time-out σε κλειστό δωμάτιο μετά από μια κακή συμπεριφορά δημιουργούν μια αίσθηση βαθιάς απομόνωσης στο παιδί και έτσι καλλιεργείται η αίσθηση «του δεν ανήκω».



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Το σημαντικό είναι να βρεθεί ένας τρόπος εκμάθησης της πειθαρχίας που αποκαθιστά τη σχέση και ταυτόχρονα υποστηρίζει ολόκληρο το πεδίο.

Πολλές φορές ακούμε το φροντιστή να χρησιμοποιεί την έκφραση «ω τι ντροπή» γεγονός που προκαλεί μια διακοπή στην αναδυόμενη διέγερση του παιδιού για ανακαλύψεις εγκαθιστώντας το αίσθημα της ντροπής.

Υποστηρίζεται ότι η εμπειρία της ντροπής διευκολύνεται από την παραγωγή κορτικοστεροειδών που ξεκινά τη διαδικασία απόσυρσης από τον κόσμο. Εάν το παιδί μένει πολύ σε αυτό το λουτρό ντροπής με κορτικοστεροειδή τότε αρχίζει να περιγράφεται η εμπειρία του τραύματος. Φυσικά οι γονείς που είναι συντονισμένοι με το παιδί το καταλαβαίνουν διαισθητικά και δεν το επιτρέπουν να συμβεί αποκαθιστώντας γρήγορα και με συμπόνια έναν αμοιβαίο δεσμό έτσι ώστε να ρυθμιστεί και να μεταβολιστεί η ντροπή που έχει αποδοθεί.

Εάν αυτή η διαδικασία εκτελείται με συντονισμένο τρόπο και με ελάχιστη αποσύνδεση καθώς και έγκαιρη αποκατάσταση, το παιδί δεν αισθάνεται ότι δεν ανήκει αντίθετα νιώθει ότι ο φροντιστής θα επιστρέψει για να ασχοληθεί σύντομα μαζί του.

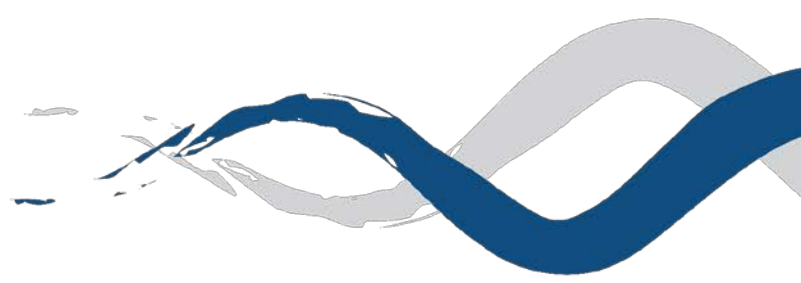
Μέσα από την εμπειρία της ντροπής και τις επιδιορθώσεις από το φροντιστή κατά το δεύτερο έτος το βρέφος αναπτύσσει μία σημαντική ικανότητα να ρυθμίζει την διέγερση του όταν δεν συναντάται από σημαντικούς άλλους. Ο προμετωπιαίος φλοιός είναι και πάλι σε θέση ελέγχου αυτής της εμπειρίας. Είναι σίγουρα ένα κρίσιμο στοιχείο να μπορείς να διαπραγματεύεσαι τη ζωή, να βιώνεις τον εαυτό σου ως αγαπητό, να έχεις αξία και να μπορείς να μείνεις συντονισμένος με την εμπειρία των άλλων, να έχεις πρόσβαση σε συνδετικές πηγές και να είσαι δημιουργικός χωρίς αποκλεισμούς επιλύοντας προβλήματα.

Εάν στην παραπάνω διαδικασία παρατηρηθεί έλλειμμα αυτό οδηγεί σε μια ανισορροπία και σε απομονωτικές και υπερεπιθετικές δημιουργικές προσαρμογές που με τον καιρό βρίσκουν το δρόμο τους για τη θεραπεία.

Χωρίς την ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού η απογοήτευση γίνεται ένα έναυσμα προς βαθύτερες εμπειρίες ντροπής. Αυτή είναι η εμπειρία να μην ανήκω και της αίσθησης ότι αυτός δεν είναι ο κόσμος μου που κουβαλά μαζί μια αίσθηση αναξιοσύνης.

Είναι ο τρόπος του σώματος να τραβιέται προστατευτικά προς τα πίσω όταν το περιβάλλον δεν προσφέρει μια διαδρομή για ουσιαστική ολοκληρωμένη σύνδεση.

Εάν το παιδί αφεθεί πολύ καιρό στην εμπειρία της ντροπής τότε, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, μιλάμε για τη δημιουργία τραύματος.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Έχοντας υπόψη όλα τα παραπάνω είναι σημαντικό να αντιμετωπίσουμε τη ντροπή με σεβασμό γιατί μόνο έτσι μπορούν να ανοιχτούν πόρτες στη θεραπεία και στην αίσθηση του «ανήκειν» στον κόσμο.

Ευάγγελος Γεωργακόπουλος

Φυσιοθεραπευτής – Ψυχοθεραπευτής – Τραυματοθεραπευτής CRM- Οργανωσιακός Σύμβουλος