

## **Μπετίνα Ντάβου στο ore.gr: «Ένας νέος, πριν φτάσει στην εγκληματική συμπεριφορά έχει δώσει ενδείξεις, οι οποίες έχουν περάσει απαρατήρητες»**

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Συνεντεύξεις](#)



**Για την ανήλικη παραβατικότητα, τις εξαρτήσεις, την έλλειψη ορίων από την οικογένεια, την κοινωνική αποστασιοποίηση που εντείνεται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και τη δυσκολία δέσμευσης μίλησε στο ore.gr και στη Δημοσιογράφο Σβετλάνα Λεβίτσκι η Καθηγήτρια Ψυχολογίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, κα Μπετίνα Ντάβου.**

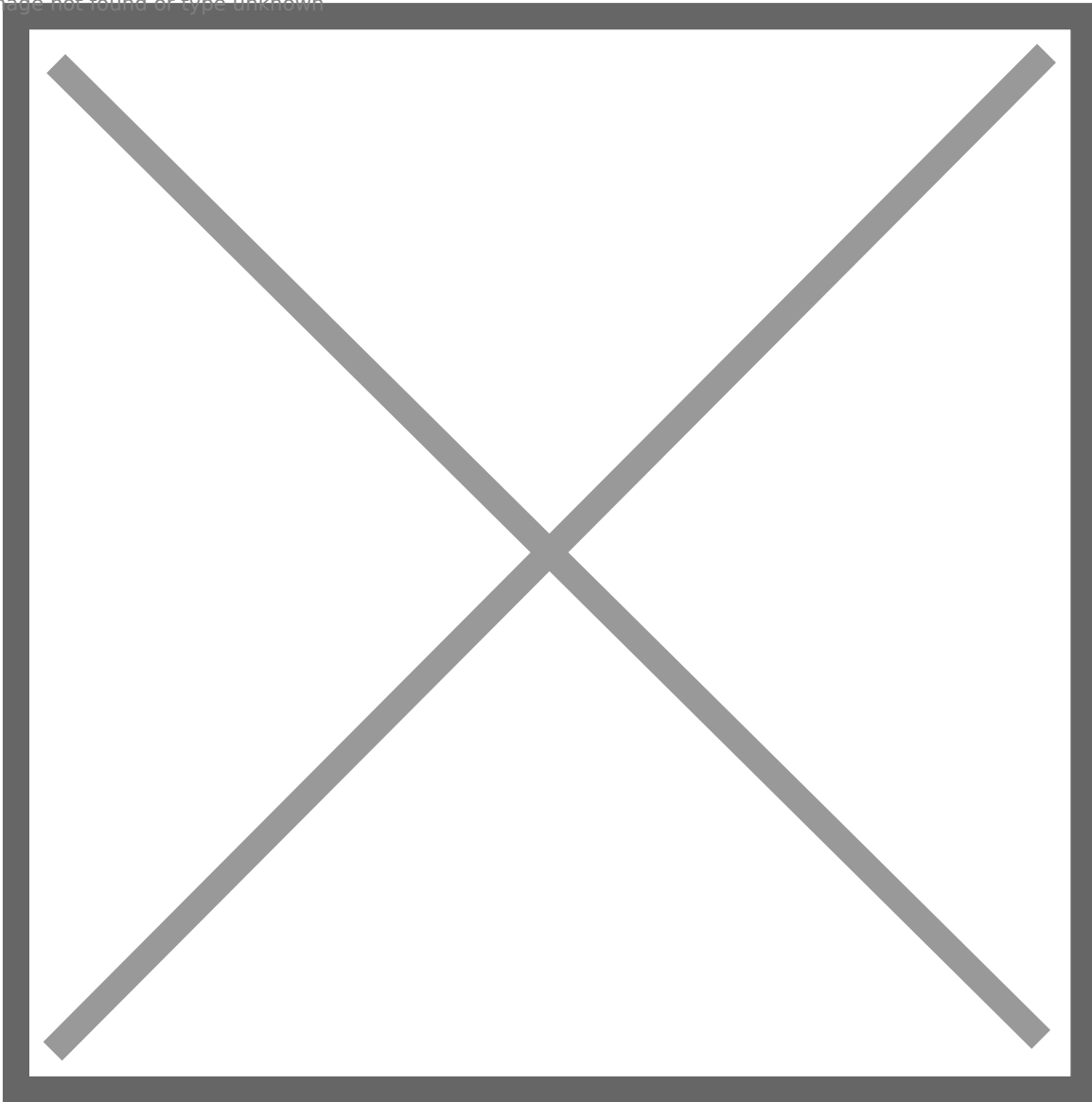
*«Οι αλληπάλληλες κοινωνικές κρίσεις, η παγκόσμια θεαματικότητά τους, οι πόλεμοι, η ανεργία, η οικονομική αβεβαιότητα και μια σειρά από άλλες ραγδαίες κοινωνικές μετατροπές καθιστούν εύθραυστη την κοινωνική συνοχή και αποδυναμώνουν την κοινωνία ως πλαίσιο που παρέχει στήριξη στους πολίτες -*

ανεξαρτήτως ηλικίας. Σε αυτό το ευρύτερο κοινωνικό υπόβαθρο, η οικογένεια αποσταθεροποιείται και η ίδια. Οι γονείς δεν έχουν πάντοτε τους ψυχικούς και υλικούς πόρους, γιατί ταλανίζονται από τις ίδιες κοινωνικές συνθήκες, να αφουγκραστούν τα παιδιά τους, να κατανοήσουν τις πράξεις τους ως ενδείξεις δυσφορίας, να τους συμπαρασταθούν και να τους καθοδηγήσουν για τα μεγάλα ζητήματα της ζωής. Και η πολιτεία δεν έχει προβλέψει για τη διαμόρφωση δομών που θα βοηθούσαν τους γονείς στο έργο τους, ώστε να στηριχτεί η οικογένεια και τα παιδιά», αναφέρει χαρακτηριστικά η κα Μπετίνα Ντάβου.

«Ένα παιδί καταλαβαίνει το νόημα και τον αντίκτυπο των πράξεών του, όταν ο γονιός το έχει βοηθήσει να το εντοπίσει. Όταν, δηλαδή, το έχει αφουγκραστεί, έχει ο ίδιος καταλάβει, το βοηθά να καταλάβει τον εαυτό του και του δείχνει τρόπους να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του προς όφελος όχι μόνον του ίδιου αλλά και των ανθρώπων με τους οποίους συνυπάρχει», επισημαίνει σε ένα άλλο σημείο της συνέντευξης.

«Η ζωή είναι δύσκολη και η κοινωνική στήριξη ελάχιστη. Για να καταφέρουμε να ζήσουμε σχετικά καλά και όχι απλώς να επιβιώσουμε, χρειαζόμαστε τους άλλους ανθρώπους και ένα πλαίσιο το οποίο εμπιστευόμαστε», υπογραμμίζει.

Image not found or type unknown



**Παρακάτω ολόκληρη η συνέντευξη**

## **Η ανήλικη παραβατικότητα**

***1. Η παραβατική δράση των ανηλίκων βρίσκεται στο επίκεντρο του κοινωνικού ενδιαφέροντος τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια η καταγεγραμμένη παραβατικότητα ανηλίκων στην Ελλάδα έχει αυξηθεί και εξελιχθεί. Πού οφείλεται αυτό;***



Η παραβατικότητα ανηλίκων είναι ένας νομικός όρος που αναφέρεται σε καταστροφικές συμπεριφορές που παραβιάζουν εδραιωμένους κοινωνικούς κανόνες. Αναφέρεται δηλαδή σε ένα ορατό αποτέλεσμα. Για να κατανοήσουμε, όμως, το φαινόμενο από μια ψυχολογική οπτική, θα πρέπει να σκεφτούμε τις διαδικασίες περισσότερο απ' ό,τι το αποτέλεσμα. Να κατανοήσουμε δηλαδή τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που οδηγούν ένα ανήλικο να εκδηλώσει κοινωνικά καταστροφική συμπεριφορά.

Και **οι παράγοντες αυτοί είναι πολλοί**. Από πλευράς ψυχολογικής ανάπτυξης οι «ανήλικοι» είναι έφηβοι και η εφηβεία είναι μια πολύ ρευστή και εύθραυστη ψυχολογική περίοδος. Αναπτύσσεται η συμβολική σκέψη που επιτρέπει προβληματισμούς για μεγάλα ζητήματα όπως η δικαιοσύνη, η ισότητα, η πίστη, γεννιούνται νέες σωματικές διεγέρσεις και συγκινήσεις, τις οποίες οι έφηβοι προσπαθούν να βρουν τρόπους να διευθετήσουν. Την ίδια περίοδο, ανακαλύπτουν νέες δυνατότητες και δυναμικές ταυτότητες και ρόλους και πειραματίζονται με τις διάφορες προκλήσεις που ανακαλύπτουν στον κόσμο και τη ζωή, όχι πάντοτε με επιτυχημένα αποτελέσματα και όχι χωρίς κόπο.

Αυτή η **ευάλωτη και ευαίσθητη αναπτυξιακή φάση** απαιτεί ένα σταθερό πλαίσιο, το οποίο θα αντέξει τις εφηβικές αστοχίες και τις συναισθηματικές εκρήξεις, θα τις περιέξει χωρίς να διαλυθεί και θα στηρίξει τον έφηβο, βοηθώντας τον να κατανοήσει το νόημα των πράξεων του. Και το πλαίσιο αυτό έχει κλυδωνιστεί θεαματικά, τόσο στο mega-επίπεδο της κοινωνίας όσο -και κατ' επέκτασιν- στο μικρο-επίπεδο της οικογένειας. Οι **αλλεπάλληλες κοινωνικές κρίσεις,**

η **παγκόσμια θεαματικότητα τους**, οι πόλεμοι, η ανεργία, η οικονομική αβεβαιότητα και μια σειρά από άλλες ραγδαίες κοινωνικές μετατροπές καθιστούν εύθραυστη την κοινωνική συνοχή και αποδυναμώνουν την κοινωνία ως πλαίσιο που παρέχει στήριξη στους πολίτες -ανεξαρτήτως ηλικίας. Σε αυτό το ευρύτερο κοινωνικό υπόβαθρο, η οικογένεια αποσταθεροποιείται και η ίδια. **Οι γονείς δεν έχουν πάντοτε τους ψυχικούς και υλικούς πόρους**, γιατί ταλανίζονται από τις ίδιες κοινωνικές συνθήκες, να αφουγκραστούν τα παιδιά τους, να κατανοήσουν τις πράξεις τους ως ενδείξεις δυσφορίας, να τους συμπαρασταθούν και να τους καθοδηγήσουν για τα μεγάλα ζητήματα της ζωής. Και η πολιτεία δεν έχει προβλέψει για τη διαμόρφωση δομών που θα βοηθούσαν τους γονείς στο έργο τους, ώστε να στηριχτεί η οικογένεια και τα παιδιά.

**«Ένας νέος, πριν φτάσει στην εγκληματική συμπεριφορά έχει δώσει ενδείξεις, οι οποίες έχουν περάσει απαρατήρητες»**

**2. Υπάρχουν «σημάδια» που μπορεί να μας κινητοποιήσουν τόσο για τον υποψήφιο θύτη όσο και για το θύμα; Είναι, για παράδειγμα, το σχολικό μπούλινγκ ένδειξη ότι αργότερα μπορεί να οδηγήσει σε εγκληματικότητα;**



Η ψυχολογική έρευνα έχει δείξει συστηματικά ότι τις περισσότερες φορές που ένα παιδί ή ένας έφηβος εκδηλώνει κακοποιητική συμπεριφορά, έχει ήδη υπάρξει θύμα συναισθηματικής, φυσικής ή/και κοινωνικής κακοποίησης. Συνεπώς, στις

περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού, θα πρέπει να αναζητηθούν οι αιτίες στο οικείο περιβάλλον του «θύτη». Δεν είναι μόνον το «θύμα» που υποφέρει σε αυτές τις περιπτώσεις, αλλά και ο «θύτης» που **βασανίζεται από την καταστροφική παρόρμησή του**, από την αδυναμία να την αναστείλει και από τα επακόλουθα των πράξεων του.

Η εκδήλωση εκφοβισμού, μπορεί να είναι μία ένδειξη μελλοντικής παραβατικής συμπεριφοράς ή εγκληματικότητας, αλλά δεν είναι ικανή και αναγκαία συνθήκη. Στην εγκληματικότητα συμβάλλουν πολλοί ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες. **Το ζήτημα είναι ότι ένας νέος, πριν φτάσει στην εγκληματική συμπεριφορά έχει δώσει ενδείξεις, οι οποίες έχουν περάσει απαρατήρητες τόσο από το στενό, όσο και από το ευρύτερο περιβάλλον του.** Ψυχολογικά, οι ενδείξεις αυτές αποτελούν **κρυφές διαμαρτυρίες** και ένα **ασυνείδητο αίτημα για βοήθεια**, για ένα πλαίσιο που θα συγκρατήσει τις καταστροφικές πράξεις και θα τον στηρίξει. Έχει παρουσιάσει **προβλήματα στο σχολείο**, έχει εμπλακεί σε **μικρά παραπτώματα**, έχει απομονωθεί από τα υπόλοιπα μέλη της **οικογένειας**, έχει δηλαδή, υποσυνείδητα εκδηλώσει τη δυσφορία του με διάφορους τρόπους, οι οποίοι όμως δεν επέφεραν την ψυχικά επανορθωτική βοήθεια που αναζητούσε, είτε γιατί πέρασαν απαρατήρητοι είτε γιατί το πλαίσιο δεν διέθετε τα ψυχικά και κοινωνικά εργαλεία να ανταποκριθεί. Δεν ήξερε, δηλαδή, πώς να αναγνωρίσει τα σημάδια και να τα αντιμετωπίσει.

Θα παραπέμψω, εδώ, στη θέση του σπουδαίου **ψυχαναλυτή παιδιών και παιδιάρου Donald Winnicott** που υποστήριξε ότι οι **δύο όψεις της αντικοινωνικής τάσης**, η κλοπή και η καταστροφικότητα, **σχετίζονται άμεσα με κάποια μεγάλη απώλεια** που έχει βιωθεί και εκφράζουν την ελπίδα πως η απώλεια μπορεί να αποκατασταθεί. Με την κλοπή, το παιδί ή ο έφηβος ελπίζει να βρει αλλού αυτό που δεν βρίσκεται στο άμεσο περιβάλλον του. Με την καταστροφικότητα αναζητά ένα περιβάλλον που θα αντέξει το θυμό του και γενικώς την αναστάτωση που προκαλεί η παρορμητική του συμπεριφορά, ένα περιβάλλον σταθερό, όπου άνθρωποι και καταστάσεις δεν καταστρέφονται και δεν εξαφανίζονται. **Από αυτή την οπτική, η αντικοινωνική συμπεριφορά (και στην ακραία μορφή της, η εγκληματικότητα) είναι μια απεγνωσμένη προσπάθεια να αποδράσει ένα παιδί από τη θέση του θύματος.** Να μετακινηθεί δηλαδή, από τη θέση της στέρησης, της απώλειας και της παθητικότητας προς τη δράση. Όταν δεν υπάρχουν τα μέσα (οικογενειακά, κοινωνικά ή πολιτισμικά), ώστε αυτή η δράση να μετουσιωθεί σε κάτι χρήσιμο και δημιουργικό ή και όταν το περιβάλλον που πλαισιώνει το παιδί είναι ένα βίαιο περιβάλλον, τότε η δράση αυτή μπορεί να είναι εγκληματικά βίαιη.

## Οι αλληλεπάλληλες κοινωνικές κρίσεις αποσταθεροποιούν την κοινωνική συνοχή

**3. Ζούμε διάφορα φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας, που οδηγούν σε ανάλογους κοινωνικούς ρόλους και συμπεριφορές. Μία κοινωνία λοιπόν που νοσεί μπορεί να το αντιληφθεί αυτό; Και αν ναι πώς μπορεί να θεραπευτεί;**



Η ερώτηση είναι κάπως γενική, αλλά θα προσπαθήσω να την απαντήσω. Τα «φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας» και οι ανάλογοι «κοινωνικοί ρόλοι και συμπεριφορές» είναι επακόλουθα μιας κοινωνίας που νοσεί. Μιας κοινωνίας, δηλαδή, η οποία ως ζωντανό σύστημα αναστατώνεται από παράγοντες που φθείρουν την εύρυθμη λειτουργία του και διαταράσσουν την ομοίωσή του, δηλαδή την ικανότητά του να διατηρεί σχετικά σταθερές τις συνθήκες στο εσωτερικό του. Οι αλληλεπάλληλες κοινωνικές κρίσεις από παράγοντες που ήδη ανέφερα στην πρώτη μου απάντηση πιο πάνω, αποσταθεροποιούν την κοινωνική συνοχή δημιουργώντας μια μόνιμη απειλή στο πλαίσιο της καθημερινότητας. Το ανησυχητικό είναι ότι αυτοί οι παράγοντες είναι απότοκα μιας παγκοσμιοποιημένης κοινωνίας, όπου ούτε η ατομική ούτε η συλλογική δράση –με τα έως τώρα διαθέσιμα εργαλεία– αρκούν για να τους ανατρέψουν. **Η κοινωνία, δηλαδή, οι άνθρωποι που την απαρτίζουν μπορεί να έχουν επίγνωση της παθογένειας, αλλά δεν έχουν τη δύναμη και τους τρόπους να την ανατρέψουν, γιατί οι παράγοντες που προκαλούν τη «νόσο» τους υπερβαίνουν.** Αυτή η συνθήκη οδηγεί σε παραίτηση. Ο μόνος τρόπος να

καταφέρει κανείς να αντισταθεί είναι η δράση, τουλάχιστον στο μικρο-επίπεδο της καθημερινής του ζωής, δηλαδή σε θέματα για τα οποία η συμπεριφορά του έχει τη δύναμη να επιφέρει ορατά αποτελέσματα, π.χ. σε ζητήματα της γειτονιάς, της εργασίας του σχολείου του κλπ. Αυτή η δράση ενεργοποιεί το άτομο και το βοηθά να νιώσει καλύτερα, αλλά δεν είναι αρκετή για να θεραπεύσει συνολικά τα φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας.

Για να αποκατασταθεί μια σχετική κοινωνική ισορροπία και σταθερότητα, πρέπει οι θεσμοί της πολιτείας να δημιουργήσουν τις συνθήκες και ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης, μέσα στο οποίο αφενός να μπορέσουν οι πολίτες να νιώσουν ασφαλείς και αφετέρου, να έχουν τους βασικούς συμβολικούς και υλικούς πόρους, ώστε να αισθανθούν ότι ελέγχουν στοιχειωδώς τη ζωή τους, τουλάχιστον στο επίπεδο της καθημερινότητας.

### **Το ζήτημα της έλλειψης ορίων από την οικογένεια**

**4. Θα έλεγε κανείς ότι υπάρχει έλλειψη ορίων από την οικογένεια, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου των γονέων με αποτέλεσμα αυτοί να περνούν λιγοστό ή καθόλου ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους. Πόσο εύκολο είναι σήμερα να θέσεις όρια σε ένα παιδί όταν ξέρεις ότι αυτό που κάνει είναι λάθος, δεδομένης της επιρροής που ασκούν τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης καθώς και οι συνομήλικοί τους;**



Επειδή γίνεται πολύ κουβέντα για τα όρια, ας εξηγήσουμε τι ακριβώς σημαίνουν. Σημαίνουν ότι από πολύ νωρίς στη ζωή του, ένα παιδί πρέπει να μάθει ότι η



συμπεριφορά του, όποια κι αν είναι η αιτία της, έχει αντίκτυπο όχι μόνον για το ίδιο αλλά και για τους άλλους και ότι επειδή οι άνθρωποι συνυπάρχουν σε πλαίσια και ομάδες, πρέπει να σέβονται τους κανόνες που έχουν τεθεί για την εύρυθμη λειτουργία τους. **Ένα παιδί καταλαβαίνει το νόημα και τον αντίκτυπο των πράξεών του, όταν ο γονιός το έχει βοηθήσει να το εντοπίσει.** Όταν, δηλαδή, το έχει αφουγκραστεί, έχει ο ίδιος καταλάβει, το βοηθά να καταλάβει τον εαυτό του και του δείχνει τρόπους να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του προς όφελος όχι μόνον του ίδιου αλλά και των ανθρώπων με τους οποίους συνυπάρχει. Για να μάθει να σέβεται, πρέπει πρώτα να το έχουν σεβαστεί. Να έχουν σεβαστεί τις ανάγκες του, την αναστάτωσή του, τις αιτίες της συμπεριφοράς του. Όταν τα όρια τίθενται χωρίς αυτές τις προϋποθέσεις, βιώνονται σαν τιμωρία και δεν εσωτερικεύονται, ώστε το παιδί να μπορεί έπειτα να αυτορυθμίζεται. Στην πρώτη ευκαιρία, η συμπεριφορά επαναλαμβάνεται.

Όμως είπαμε ήδη ότι οι γονείς καταπονούνται και οι ίδιοι από τις κοινωνικές συνθήκες που συζητήσαμε και δεν έχουν το χρόνο και τους ψυχικούς πόρους να αφουγκραστούν τα παιδιά τους. Το ζήτημα του ελεύθερου χρόνου είναι επίσης ένα κοινωνικό ζήτημα, γιατί για να τον έχει κανείς χρειάζεται τους υλικούς πόρους. **Όταν κάποιος δεν τους έχει και όταν χρειάζεται να δουλεύει ατέλειωτες ώρες, εξαιτίας της τόσο μεγάλης κοινωνικής αβεβαιότητας, δεν έχει ούτε τους ψυχικούς πόρους για να μπορέσει να αφουγκραστεί και να παρατηρήσει με προσοχή το παιδί, ώστε να κατανοήσει τις ανάγκες του και να ανταποκριθεί κατάλληλα. Το διαισθάνεται αυτό, συνήθως, ο γονιός και είναι οι ενοχές που τον ωθούν να χαλαρώνει τα όρια. Προσφέρει κάτι άλλο, συνήθως υλικό, γι' αυτό που δεν κατάφερε εξ αρχής να παράσχει στο παιδί του.**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα άλλο μεγάλο ζήτημα. Όπως επίσης και η επίδραση των συνομηλίκων κυρίως στην προεφηβική και εφηβική ηλικία. Αλλά όσα ανέφερα πιο πάνω για την ανάγκη να αφουγκράζονται οι γονείς τα παιδιά τους, να τα κατανοούν τις αιτίες των πράξεών τους, να τα βοηθούν να καταλάβουν τον εαυτό τους και αυτορυθμίζονται πρέπει να γίνονται από τη πρώιμη νηπιακή ηλικία. Είναι τα θεμέλια πάνω στα οποία θα δράσουν έπειτα οι επιρροές από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, του συνομηλίκους ή οποιονδήποτε άλλο παράγοντα. Όταν τα θεμέλια είναι γερά, όλες οι άλλες επιδράσεις απορροφώνται και ο αντίκτυπός τους μειώνεται.

**Η αύξηση στην χρήση ουσιών και η αύξηση της αντικοινωνικής συμπεριφοράς των νέων**

**5. Γιατί όλο και περισσότεροι νέοι είναι επιρρεπείς στις εξαρτήσεις; Τι τους ωθεί σε αυτά; Ποιες είναι οι αφορμές;**



Κι αυτό επίσης είναι ένα άλλο μεγάλο ζήτημα, που βασίζεται σε **συνδυασμό ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων**, αλλά θα προσπαθήσω να βάλω μια βάση για να το σκεφτούμε.

Η χρήση ουσιών είναι ένας τρόπος να ρυθμίσει κάποιος τα συναισθήματά του και να εκτονώσει την ένταση που δημιουργούν στον οργανισμό. Το ευρύτερο κοινωνικό και οικογενειακό πλαίσιο, όπως το συζητήσαμε πιο πάνω δεν βοηθάει σ' αυτό. **Το κοινωνικό πλαίσιο παράγει ματαιώσεις, αβεβαιότητες, αποσταθεροποίηση και συσσώρευση έντασης η οποία κάπως πρέπει να εκτονωθεί. Εξ' ου, όχι μόνον η αύξηση στην χρήση ουσιών, αλλά και η αύξηση της αντικοινωνικής συμπεριφοράς των νέων.**

Από την άλλη πλευρά, το στενό οικογενειακό πλαίσιο, εξοντωμένο από την προσπάθεια να αντιμετωπίσει ζητήματα επιβίωσης, δεν βοηθάει όσο χρειάζεται ώστε οι ματαιώσεις και τα σχετικά συναισθήματα να συζητιούνται, ώστε να γίνουν κατανοητές οι αιτίες τους και να μπορέσουν να εκτονωθούν με τρόπους δημιουργικούς. Στο τέλος της ημέρας, η αποφόρτιση πρέπει να είναι γρήγορη και αποτελεσματική. Με ηρεμιστικά, με ουσίες ή με την παραίτηση μπροστά σε μια οθόνη.

Προσπαθώ να βάλω τα αδρά χαρακτηριστικά του πλαισίου, μέσα στο οποίο να

καταλάβουμε την αύξηση των εξαρτήσεων. Φυσικά, κάθε διαφορετική εξάρτηση για κάθε διαφορετικό άνθρωπο έχει πολλές άλλες παραμέτρους, που δεν έχουμε το χώρο εδώ να τις αναλύσουμε.

**« Η ανθρωπότητα είχε πάντοτε κρίσεις. Αλλά βιώνονταν σε τοπικό επίπεδο»**

**6. Οι millennials ή αλλιώς Generation Y, (όσοι γεννήθηκαν ανάμεσα στο 1980-2000) έχει αποδειχθεί η πιο αγχώδης γενιά. Σύμφωνα με το American Psychological Association, τον μεγαλύτερο επιστημονικό κι επαγγελματικό οργανισμό των ΗΠΑ στον τομέα της ψυχολογίας, το 12% των millennials έχει διαγνωστεί επισήμως με αγχώδεις διαταραχές. Επίσης, από το 2013 έως σήμερα έχει ανέβει το ποσοστό ψυχολογικών προβλημάτων κατά 33% και ανάμεσά τους οι millennials αποτελούν το 47%. Τι είναι αυτό που έχει οδηγήσει αυτή τη γενιά σε αυτά τα ποσοστά;**



Όλη η κοινωνική ρευστότητα και οι αλληπάλληλες κρίσεις που έχουν παγκόσμια ορατότητα, για τα οποία μιλήσαμε παραπάνω. **Η ανθρωπότητα είχε πάντοτε κρίσεις. Αλλά βιώνονταν σε τοπικό επίπεδο.** Η παγκόσμια ορατότητα εκθέτει τους ανθρώπους σε μεγάλο αριθμό κινδύνων και καταστροφών και αυξάνει την αίσθηση μιας μόνιμης επερχόμενης απειλής, που δρα σε υποσυνείδητο επίπεδο και υπερβαίνει την ικανότητα του ατόμου να την ελέγξει. Αυτή η ανικανότητα

ελέγχου, η αίσθηση του μοιραίου και η συνακόλουθη ένδωση στο πεπρωμένο με όλη την παθητικότητα και την παραίτηση που αυτά εμπεριέχουν, καθώς και η συνολικότητα της αβεβαιότητας είναι χαρακτηριστικά της κατάθλιψης και της αγχώδους διαταραχής, με κοινωνική όμως αιτιολογία, η οποία καλλιεργεί το έδαφος για την εκδήλωση ατομικών ψυχολογικών διαταραχών, γιατί το άτομο γίνεται εξαρχής πιο εύθραυστο.

Να συνυπολογίσουμε, όμως, σε αυτή την αύξηση των ποσοστών ένα ακόμη σημαντικό παράγοντα. Μέσα στα χρόνια, όχι μόνον στο εξωτερικό αλλά και στη χώρα μας, το στίγμα των ψυχολογικών διαταραχών έχει μειωθεί σημαντικά και ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι παραδέχονται το πρόβλημά τους και αναζητούν βοήθεια. Ως αποτέλεσμα, έχουν αυξηθεί και οι διαγνώσεις. Συνεπώς, μέρος των αριθμών που παρατηρούμε σήμερα οφείλεται όχι μόνον στις κοινωνικές συνθήκες, αλλά και στην από-ενοχοποίηση των νέων ανθρώπων να δηλώνουν ότι δεν αισθάνονται καλά.

**Το πρόβλημα με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ότι μας δημιουργούν μια ψευδαίσθηση συντροφιάς**

***7. Στο βιβλίο σας «Μικρά Ψυχολογικά» αναφέρεστε στη σημασία της αγκαλιάς. Γιατί είναι τόσο σημαντική; Με αφορμή και το γεγονός ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδηγούν στην κοινωνική αποστασιοποίηση, πώς επηρεάζονται οι ανθρώπινες σχέσεις;***



Αυτή η ερώτηση έχει δύο σκέλη. Ως προς τη σημασία της αγκαλιάς, όλοι ξέρουμε την επουλωτική καθησυχαστική της δράση σε όλες της ηλικίες. Αν δεν μας αρκεί όμως η εμπειρία μας και θέλουμε η έρευνα να μας την επιβεβαιώσει, να πω δυο λόγια για τα ερευνητικά ευρήματα. Οι **νευροβιολογικές έρευνες** έχουν δείξει πως η αγκαλιά από ένα αγαπημένο μας άνθρωπο ενεργοποιεί την έκλυση ουσιών στον εγκέφαλο. Όταν αγκαλιάζουμε ή μας αγκαλιάζουν εκλύονται οκυτοκίνη, ορμόνη που μειώνει το στρες, συμβάλει στη μείωση της πίεσης, στην υγεία της καρδιάς και στην αίσθηση της ανακούφισης, ντοπαμίνη, ορμόνη που αυξάνει την αίσθηση της ευχαρίστησης και σεροτονίνη, που ανεβάζει τη διάθεση, ελέγχει το άγχος και μειώνει την αίσθηση της μοναξιάς. Οι ψυχολογικές έρευνες το επιβεβαιώνουν με μελέτες που δείχνουν ότι τα μωρά που περνούν πολλές ώρες σε μια αγκαλιά κοιμούνται καλύτερα, κλαίνε λιγότερο, αναπτύσσονται γρηγορότερα και αρρωσταίνουν πιο σπάνια, κι ότι ο ρυθμός της καρδιάς των ηλικιωμένων

επιβραδύνεται όταν χαϊδεύουν τα κατοικίδια τους.

Ως προς το δεύτερο σκέλος, για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. **Δεν οδηγούν στην κοινωνική αποστασιοποίηση. Ίσως την εντείνουν, αλλά κυρίως λειτουργούν ως αντίδοτο στην κοινωνική απομόνωση της σύγχρονης εποχής, που έχει δημιουργηθεί από συνδυασμό πολλών κοινωνικών παραγόντων. Το πρόβλημα με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιδιαίτερα όταν γίνεται κατάχρηση είναι ότι μας δημιουργούν μια ψευδαίσθηση συντροφιάς που όμως δεν ανακουφίζει από τη μοναξιά, γιατί δεν περιλαμβάνει όλα τα αισθητηριακά κανάλια που είναι ενεργά όταν οι άνθρωποι επικοινωνούν διά ζώσης. Δηλαδή, δεν αγγίζουμε, δεν μυρίζουμε, δεν βλέπουμε τον άλλο και δεν έχουμε τη γλώσσα του σώματος, που κυρίως διακινεί συναισθήματα στις συναναστροφές μας πολύ περισσότερο απ' ότι τα λόγια.**

Γι' αυτό και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί εύκολα να γίνει **εθιστική**, γιατί **δεν επέρχεται συναισθηματική πλήρωση**, με τον ίδιο τρόπο που τη δημιουργεί η δια ζώσης συνύπαρξη με τους άλλους ανθρώπους και ακόμη περισσότερο, η αγκαλιά.

## **Η δυσκολία της δέσμευσης**

**8. Τα τελευταία χρόνια γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στο δημογραφικό πρόβλημα. Οι νέοι σήμερα δύσκολα παντρεύονται ενώ εύκολα χωρίζουν. Γιατί πιστεύετε συμβαίνει αυτό;**



Η μεγάλη **κοινωνική αβεβαιότητα** ωθεί τους νέους να αναβάλουν οριστικές αποφάσεις όπως ο γάμος, οι οποίες προϋποθέτουν μια σχετική επαγγελματική και οικονομική σταθερότητα, ώστε να μπορεί κάποιος να αναθρέψει παιδιά.

Επιπλέον, η έκθεση στις πολλαπλές ενδεχόμενες επιλογές στο ψηφιακό περιβάλλον συμβάλλει στη **δυσκολία της δέσμευσης**. Οι νέοι προσπαθούν να εντοπίσουν τα όρια του εαυτού τους γύρω από ένα βιολογικό σώμα το οποίο είναι δυνητικά πανταχού παρόν, αφού εκτίθενται σε εικόνες και πληροφορίες απ' όλο τον κόσμο. Δημιουργούν ψηφιακές -δηλαδή άυλες- διαπροσωπικές σχέσεις με αναρίθμητους άλλους, νομίζοντας ότι έχουν απεριόριστο χρόνο, ατέλειωτη ζωή και απεριόριστες δυνητικές επιλογές ανθρώπων, ρόλων και ταυτοτήτων. Αυτό αναβάλλει τις τελεσίδικες αποφάσεις και δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι πάντα θα υπάρχει κάτι καλύτερο για να επιλέξει κανείς.

**«Η ζωή είναι δύσκολη και η κοινωνική στήριξη ελάχιστη»**

**9. Η δική σας συμβουλή για ένα νέο ζευγάρι που προσπαθεί να κάνει οικογένεια ποια θα ήταν;**



Αφενός, αυτή είναι πάλι μια πολύ γενική ερώτηση, γιατί οι δυσκολίες είναι πολλές και διαφορετικές για κάθε ζευγάρι και αφετέρου, δεν μου αρέσει να δίνω συμβουλές. Προτιμώ οι άνθρωποι να ανακαλύπτουν μόνοι τους το δρόμο, αναστοχαζόμενοι την κάθε συνθήκη τους. Διαφορετικά οι συμβουλές είναι σαν να φοράς ένα ξένο παλτό που δεν ταιριάζει στο σώμα σου. **Για να βρεις όμως τι σου ταιριάζει πρέπει να αφιερώσεις χρόνο.** Να σκεφτείς τι ακριβώς χρειάζεσαι, να γνωρίζεις το σώμα σου, ποιες είναι οι ανάγκες του, τι το αναδεικνύει, πόσα χρήματα μπορείς να διαθέσεις. Τις περισσότερες φορές, μοιραζόμαστε αυτές τις σκέψεις με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε και σιγά-σιγά η απόφαση πηγάζει από εμάς και όχι ως αποτέλεσμα μιας εξωγενούς συμβουλής που ίσως δεν είναι κατάλληλη για τις ανάγκες μας. Αλλά για να το καταφέρουμε αυτό χρειαζόμαστε χρόνο, μοίρασμα, σχέσεις με βάθος και οικειότητα, όπου ο ένας αφουγκράζεται και κατανοεί τον άλλο.

Αν κάτι διατρέχει όλες μου τις απαντήσεις σε αυτή τη συνέντευξη είναι πως **η ζωή είναι δύσκολη και η κοινωνική στήριξη ελάχιστη.** Για να καταφέρουμε να ζήσουμε σχετικά καλά και όχι απλώς να επιβιώσουμε, χρειαζόμαστε τους άλλους ανθρώπους και ένα πλαίσιο το οποίο εμπιστευόμαστε. Πρέπει να μπορούμε να σκεφτούμε για τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας, να βάλουμε σε λόγια τις σκέψεις, να τις μοιραστούμε, να αφουγκραστούμε τις ανάγκες και τα συναισθήματα τα δικά μας και του άλλου (συντρόφου, γονιού, παιδιού ή φίλου), να τον/την καταλάβουμε και να μείνουμε συσπειρωμένοι, για να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα της ζωής. Επειδή η σύγχρονη κοινωνία είναι εξαιρετικά ανταγωνιστική και παραπλανητική ως προς τις επιλογές έχουμε,



πολλές φορές εμμένουμε σε αυτά που μας χωρίζουν και όχι σε αυτά που μας ενώνουν με τους άλλους. **Αν, λοιπόν, έδινα μια συμβουλή, αυτή θα ήταν να συζητούν, να αποκαλύπτονται, να μοιράζονται, να αφουγκράζονται και να κατανοούν ο ένας τον άλλο, ώστε να μπορέσουν να μείνουν ενωμένοι σαν ομάδα.**

## **Λίγα λόγια για την Μπετίνα Ντάβου**

Η Μπετίνα Ντάβου γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Σπούδασε εφαρμοσμένη ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Bishop's του Καναδά και έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στην εκπαιδευτική και στη γνωστική ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο του Λονδίνου. Έχει επίσης ψυχοδυναμική κλινική εκπαίδευση στην ψυχοθεραπευτική παιδαγωγική από το Ίδρυμα Caspari του Λονδίνου. Μεταξύ των κύριων ερευνητικών της ενδιαφερόντων είναι οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ νοητικών και συναισθηματικών λειτουργιών, καθώς και οι επιδράσεις των ασυνείδητων διεργασιών στην ανθρώπινη συμπεριφορά και επικοινωνία.