

## Οι “διαδοχικές κρίσεις” και οι επιπτώσεις τους στην ελληνική οικογένεια. Παράγοντες κινδύνου και ανθεκτικότητα

**Δημήτρης Μαργιπλής**, Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων- Συστημικός Θεραπευτής  
Διευθυντής ΕΣΥ, Κ.Ψ.Υ. Αγίας Παρασκευής- Χαλανδρίου, Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών Γ.  
Γεννηματάς

*Η παρουσίαση αυτή έγινε στο 11<sup>ο</sup> συνέδριο της ΕFTA (Ljubljana 7-10 September 2022)*



*Periklis Antoniou photo*

### Περίληψη

Το «γίνεσθαι» της οικονομικής και υγειονομικής κρίσης στην ελληνική κοινωνία αφήνει το βιολογικό και ψυχικό αποτύπωμα ενός επανατραυματισμού και οδηγεί τις οικογένειες σε συνεχή αποσταθεροποίηση. Κρίνεται λοιπόν αναγκαίο να προσδιορίζονται οι παράγοντες κινδύνου σε επίπεδο ανίχνευσης και πρόληψης καθώς και να γίνονται θεραπευτικές παρεμβάσεις ώστε να ενισχυθεί η “ανθεκτικότητα” τόσο η ατομική όσο και σε επίπεδο συστήματος οικογένειας. Στην προσπάθεια να βοηθηθούν αυτές οι οικογένειες μέσα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο, αναδύονται ερωτήματα που θέλουν χρόνο για να απαντηθούν στο πεδίο της κλινικής αξιολόγησης, αξιοποιώντας όμως την αναστοχαστική σκέψη και την βιωματική εμπειρία των ίδιων των θεραπευτών δεδομένου ότι και οι ίδιοι είναι μέρος του όλου «πάσχοντος συνόλου».

### Εισαγωγή

*« ...Και έτσι το δημόσιο κακό έρχεται πια του καθενός την πόρτα να χτυπήσει. Να το κρατήσουν της αυλής οι ξώπορτες δεν έχουν την όρεξη. Πηδά πάνω από την μάντρα την*

*ψηλή κι έτσι κι αλλιώς σε βρίσκει, ακόμα κι αν φεύγοντας χώθηκες στο βαθύτερο μέρος του σπιτιού σου».*

Σόλων (594 π.Χ.)

Οι οικογένειες ως ενδιάμεσο σύστημα μεταξύ του ατόμου και της κοινότητας απορροφά κραδασμούς κατά την περίοδο «κρίσεων». Οι οικογενειακές σχέσεις κάτω από συνεχείς κρίσεις μεταβάλλονται σε επίπεδο επικοινωνίας, συμπεριφορών, έκφρασης συναισθημάτων και πεποιθήσεων. Μεταβλητές ή χαρακτηριστικά του οικογενειακού συστήματος που παίζουν σημαντικό ρόλο στον οικογενειακό αστερισμό και που επηρεάζονται είναι οι εξής: Η δομή της οικογένειας, ο κύκλος ζωής, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η κατάσταση υγείας των μελών της, οι προηγηθείσες εμπειρίες κ.α. Παράλληλα, διαμορφώνονται με διαφορετικό τρόπο συνθήκες ανατροφής, διαπαιδαγώγησης και καθημερινής δραστηριότητας κυρίως σε οικογένειες με μικρά παιδιά που είναι πιο ευάλωτες. Σε οικογένειες με εφήβους και νέους τα πράγματα «δυσκολεύουν περισσότερο». Αφενός, μεν, γιατί η αντίληψη του κινδύνου σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες είναι διαφορετική από ότι στους ενήλικες και αφ' ετέρου γιατί η ποθητή ελευθερία για αυτοδιαχείριση «εξαυλώνεται».

### **Το «γίνεσθαι» της οικονομικής κρίσης**

Ας απαριθμήσουμε το τι συνέβη στην περίοδο της οικονομικής κρίσης:

α) Φτωχοποίηση του πληθυσμού (ανεργία, μείωση εισοδημάτων, αύξηση χρέους, αύξηση φορολογίας κλπ. όπου το 25% του πληθυσμού βρέθηκε κάτω από το όριο της φτώχειας). Η επίδραση της φτώχειας στα παιδιά έχει εκτιμηθεί ως παράγοντας κινδύνου για την σωματική και ψυχική τους ανάπτυξη με συνοδό ανεπάρκεια των γονεϊκών ρόλων.

β) Ψυχοπιεστικές συνθήκες ζωής κυρίως σε οικογένειες με μέλος με χρόνια σωματική ασθένεια ή ψυχική διαταραχή.

γ) Αύξηση των συναισθηματικών διαταραχών και της χρήσης ουσιών, αύξηση των αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών και των αυτοκτονιών καθώς και των οργανικών νοσημάτων και υποτροπών τους.

δ) Μείωση των δαπανών για τη Δημόσια Υγεία και ιδίως για την ψυχική υγεία.

ε) Μείωση του προσωπικού (απολύσεις, μηδενικές προσλήψεις, εργασιακή μετανάστευση).

στ) Αύξηση των αιτημάτων σε Δημόσιες Υπηρεσίες Υγείας με αποτέλεσμα την αύξηση χρόνου αναμονής και την εμφάνιση του συνδρόμου «επαγγελματικής εξουθένωσης».

ζ) Αύξηση της προσέλευσης μεταναστών και προσφύγων με ψυχολογικά ή ψυχιατρικά προβλήματα.

η) Αύξηση της προσέλευσης ανέργων με οξεία αντίδραση σε στρες, σοβαρή αντίδραση προσαρμογής ή και καταθλιπτικά συμπτώματα.

θ) Προσέλευση οικογενειών με συγκρουσιακές σχέσεις, ενδοοικογενειακή και έμφυλη βία με παράλληλη μείωση των ικανοτήτων της ψυχικής ανθεκτικότητας και για αντιμετώπιση προβλημάτων.

ι) Έλλειψη κοινωνικής συνοχής και συλλογικών δράσεων σε επίπεδο τοπικών κοινωνιών.

### **Το «γίνεσθαι» της Πανδημίας- Μιλώντας για το ψυχικό αποτύπωμα μίας βιολογικής απειλής...**

Όλες οι ατομικές και συλλογικές φαντασιώσεις γύρω από τον ιό, τον παρουσιάζουν σαν μία δαιμονική δύναμη που εισβάλλει ύπουλα στο σώμα παραβιάζοντας τα όρια του εγώ καταστρέφοντάς τον οργανισμό. Απειλείται η βιολογική υπόσταση και εκδηλώνεται ο φόβος θανάτου και αφανισμού με αποτέλεσμα να γεννάται διωκτικό άγχος. Δημιουργείται έλλειψη εμπιστοσύνης στον πλησίον που μπορεί να είναι φορέας νόσου αλλά και αίσθηση ενοχής μήπως το ίδιο το άτομο μπορεί να μεταδώσει τον ιό κοβιντ-19. Επίσης, σε μερικούς ανθρώπους αρχίζει μία παρανοϊκή επεξεργασία της απειλής και αναπτύσσονται θεωρίες συνωμοσίας.

Ο φόβος της νόσησης, η προσβολή της νόσου, η νοσηλεία, και η απώλεια, ήταν καταστάσεις που προκάλεσαν τραυματικές εμπειρίες στον πληθυσμό. Υπήρξε κοινωνική αποστασιοποίηση και έγιναν αλλαγές στις ενδοοικογενειακές σχέσεις. Επιπλέον, παρατηρήθηκε αναδιοργάνωση της καθημερινότητας και της επικοινωνίας με τους άλλους. Έγιναν αλλαγές στο οικογενειακό εισόδημα, ενώ παράλληλα μπήκαν στη ζωή των ανθρώπων -με θετικό αλλά και αρνητικό τρόπο- η τηλεργασία και η τηλεκαίριδευση. Ωστόσο, για τους περισσότερους η «τηλεζωή» δεν ήταν ζωή. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκαν συμπεριφορές προκατάληψης προς αυτούς που νοσοούν, προς τις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού, προς τους απείθαρχους στα μέτρα προστασίας και του εμβολιασμού. Περισσότερο επλήγησαν οι οικονομικά ασθενέστερες και ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και οι ανασφάλιστοι. Ήταν

επίσης αναγκαίο να γίνουν αλλαγές στο υγειονομικό σύστημα από την άποψη της στελέχωσης και αναδιάταξης υγειονομικών δυνάμεων, καθώς και αύξηση της χρηματοδότησης.

### **Ο επανατραυματισμός σε επίπεδο κοινωνίας**

Με την εμφάνιση της πανδημίας, η οποία ακολούθησε μετά την οικονομική κρίση, σε επίπεδο κοινωνίας κυριαρχεί η αβεβαιότητα για το μέλλον, αμφισβητούνται οι θεσμοί, αναπτύσσεται ο λόγος της εξουσίας για ατομική ευθύνη και λαμβάνονται αποφάσεις για περιορισμούς στην ελευθερία και τα δικαιώματα του ανθρώπου. Αναπτύσσεται πολιτιστικό τραύμα που κλονίζει την ατομική και συλλογική ταυτότητα οδηγώντας σε πολιτικούς και κοινωνικούς μετασχηματισμούς. Ως προς αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι στο παρελθόν υπήρχαν επαναστάσεις και καταστολή εξεγέρσεων σε περιόδους πανδημίας. Επομένως, η συλλογική καταστροφή και το ατομικό τραύμα αφορούν και την κοινότητα και την κοινωνία ολόκληρη.

### **Συστημική σκέψη**

Στην περίοδο των μεγάλων κρίσεων η συστημική επιστημολογία και προσέγγιση λαμβάνει υπόψιν:

α) Την οικολογική οργάνωση της οικογένειας και των ευρύτερων συστημάτων, β) Τις θεωρίες ανάπτυξης και τη ποιότητα δεσμών γ) την κυκλική αιτιότητα, δ) τους κοινωνικούς προσδιοριστές και προσδιοριστές ψυχικής υγείας, ε) τις πολλαπλές μεταβλητές και υποθέσεις, στ) την εκτίμηση παραγόντων κινδύνου και τέλος ζ) την ανθεκτικότητα και τις πιθανότητες έκβασης μίας καλής λειτουργίας στις οικογένειες.

### **Παράγοντες κινδύνου**

Οι δυναμικές των σχέσεων μέσα στην οικογένεια επηρεάζουν με κυκλικό τρόπο τις ατομικές συμπεριφορές και τα υποσυστήματα μέσα στην οικογένεια. Συγκεκριμένα, παρατηρούνται συγκρούσεις σε θέματα ορίων και κανόνων, έλλειψη τρυφερότητας από τους γονείς, σημάδια παραμέλησης και κακοποίησης. Τα παιδιά και οι έφηβοι περιορίζονται σε ένα δωμάτιο όπου γίνεται ο χώρος ύπνου, τροφής, εκπαίδευσης, ψυχαγωγίας, χωρίς δυνατότητα

πραιτέρω επικοινωνίας δια της φυσικής παρουσίας, πολλές φορές, επίσης χωρίς δυνατότητα σωματικής εκφώνησης και επαφής με το σχολικό περιβάλλον με αποτέλεσμα να υπάρχουν δυσλειτουργικές συμπεριφορές, συναισθηματική αστάθεια και επιθετικότητα που αδυνατούν να χειριστούν οι γονείς. Το αδελφικό υποσύστημα μπορεί να απορροφά τους κραδασμούς σε μία οικογένεια, όπου υπάρχει οργανωτικό χάος και στρες, με αποτέλεσμα να προκαλούνται αδελφικές διαμάχες καθώς και «συμπτωματικές συμπεριφορές». Στο συζυγικό υποσύστημα αναδύονται προηγούμενα προβλήματα συζυγικής επικοινωνίας ή δημιουργούνται νέα κι αυτό έχει ως συνέπεια να αυξάνονται οι εντάσεις και να χάνεται η δεξιότητα της συνεργασίας και της επίλυσης συγκρούσεων. Προηγούμενα χαρακτηριστικά ευαλωτότητας της κάθε οικογένειας καθορίζουν τις συνέπειες των “κρίσεων”. Τέτοια μπορεί να είναι οικονομικές δυσκολίες, ρατσισμός και περιθωριοποίηση, η ψυχική υγεία των γονέων και των παιδιών (ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων με ειδικές ανάγκες), συνθήκες υγιεινής, δυσλειτουργία οικογενειακών σχέσεων, ιστορικό τραυματικών εμπειριών και αντιξοότητας. Η συναισθηματική επιβάρυνση ή η νόσηση ενός μέλους, επηρεάζει και την λειτουργία των υπολοίπων μέσα από τις αλληλεπιδραστικές σχέσεις. Απώλεια εργασίας και καθημερινών τελετουργιών, ο βομβαρδισμός από ΜΜΕ με ποσοτικοποίηση αριθμών νόσησης και θανάτων προκαλούν άγχος και πανικό στο οικογενειακό σύστημα.

### **Ανθεκτικότητα (resiliency)**

Ο όρος resiliency προέρχεται από την λατινική λέξη «resilio». Ένας από τους πολλούς ορισμούς που χρησιμοποιούνται κατά Bender & Loesel (1998) είναι: «Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι η διατήρηση της ψυχικής υγείας παρά τις σημαντικές επιβαρύνσεις και αντιξοότητες». Τα βασικά πεδία ενδυνάμωσης και αναδόμησης της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι τα ακόλουθα:

- I) Κοινωνική υποστήριξη,
- II) Ρεαλιστικός σχεδιασμός,
- III) Αυτοεκτίμηση,
- IV) Προσαρμοστικές Δεξιότητες,
- V) Δεξιότητες Επικοινωνίας,
- VI) Ρύθμιση Συναισθημάτων,
- VII) Ικανότητα και στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και
- VIII) Πνευματικότητα.

## Η ανθεκτικότητα ως διεργασία μέσα στην οικογένεια

Μία συζήτηση ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας που θα ενίσχυε της ανθεκτικότητας του οικογενειακού συστήματος θα μπορούσε να περιλαμβάνει τα εξής πεδία: α) Τη θεώρηση για τον κόσμο σήμερα β) την περιγραφή παλαιότερων δύσκολων εμπειριών και την αξιοποίηση των εφεδρειών, γ) την κουλτούρα, τα εθνοτικά χαρακτηριστικά, τα επίπεδα κοινωνικοποίησης και το σύστημα πεποιθήσεων, δ) τη νοηματοδότηση του αναπάντεχου γεγονότος, ε) την θετική ματιά για τη ζωή, στ) την ελαχιστοποίηση των καταστροφικών σκέψεων και την ενίσχυση των θετικών, ζ) την επιτρεπτικότητα της έκφρασης συναισθημάτων, η) τη σημασία της συνεργασίας ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και θ) την ενδυνάμωση της κοινωνικοποίησης και η ένταξη σε συλλογικές δράσεις.

### Ερωτήματα...σαν τα κύματα

- Τι συμβαίνει σε οικογένειες με προϋπάρχοντα άλυτα θέματα και συγκρουσιακές σχέσεις;
- Η συνεχής συνύπαρξη των μελών της οικογένειας λόγω περιοριστικών μέτρων μετέτρεψε την «κρίση» σε ευκαιρία για να αναδιάταξη του συστήματος με θετικό πρόσημο;
- Επιδείνωση της συμβίωσης μέχρι και τη ρήξη (ενδοοικογενειακή και έμφυλη βία) ή ανακωχή;
- Πώς αντιμετωπίζεται ένα μέλος της οικογένειας που βρίσκεται σε ιδιαίτερη ψυχοπιεστική κατάσταση από τους υπόλοιπους;
- Μπορεί το «μοίρασμα» των φόβων και της αγωνίας να απαλύνει το ατομικό συναίσθημα;
- Πόσο ζορίζονται οι μονογονεϊκές οικογένειες;
- Πώς λειτουργούν οι οικογένειες των μειονοτικών και των ευάλωτων πληθυσμών;
- Πώς επεξεργάζονται τα άγχη τους οι οικογένειες υγειονομικών;
- Υπάρχει επιστροφή από την «τηλεζωή» της οικογένειας;

- Υπάρχει αύξηση του ποσοστού πρώιμης έναρξης ψυχικών νοσημάτων ή αύξηση υποτροπών σε χρονίως πάσχοντες μέσα από τις αλληλεπιδραστικές σχέσεις της οικογένειας (ομοιοστατικές τάσεις ή ανάγκη αλλαγής του συστήματος);

## **Το θεραπευτικό σύστημα**

Μας αφορά η κρίση... Θεραπευτική σχέση... Συνέργειες και δίκτυα πόλης

Σε περιόδους κρίσεων, η ασταθής ισορροπία μεταξύ απελπισίας και ελπίδας, αξεπέραστων δυσκολιών και ψυχικής ανθεκτικότητας, παθητικότητας και προσπαθειών αλλαγής, αφορούν τους θεραπευτές τους ίδιους που και τα δικά τους οικοσυστήματα βάζονται π.χ. η θεραπευτική ομάδα με τη δυναμική των αλληλεπιδραστικών σχέσεων. Η θεραπευτική σχέση με τους εξυπηρετούμενους (πελάτες) έχει μία μοναδικότητα αλλά έχει να αντιμετωπίσει και την αβεβαιότητα. Σε αυτό το πλαίσιο, οι ικανότητες των θεραπευτών πρέπει να συμπεριλαμβάνουν υψηλή αίσθηση θεραπευτικής και κοινωνικής ευθύνης, ενσυναίσθηση και αποτελεσματική διαχείριση των ανθρώπινων πόρων. Πρέπει να δημιουργούνται όμως δίκτυα πόλης που να περιλαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες, εκπαιδευτικά πλαίσια και άλλες συλλογικότητες που να λειτουργούν στην λογική των συνεργειών.

## **Ψυχική Υγεία και Κοινωνικό Κράτος**

Δεν υπάρχει Ψυχική Υγεία χωρίς ενίσχυση του κοινωνικού κράτους.

Σε επίπεδο δήμων, χρειάζεται γενναία χρηματοδότηση και στελέχωση των κέντρων κοινότητας για προγράμματα όπως, βοήθεια στο σπίτι, Κέντρα Στήριξης Οικογένειας, ΚΗΦΗ, ΚΑΠΗ, μετανάστες, άστεγοι, Ρομά κ.λπ. Επιπλέον, σε επίπεδο κεντρικού κράτους, δεδομένου ότι σε συνθήκες πανδημίας αυξάνεται η ανεργία και η φτωχοποίηση του πληθυσμού, θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα για ελάχιστο εγγυημένου εισόδημα, μείωση του κόστους παροχών κοινής ωφέλειας, λειτουργία των ΚΕΠΑ, προσλήψεις σε προνοιακά Ιδρύματα κ.λπ. Όσον αφορά τις ιδιαίτερες κοινωνικές ομάδες των προσφυγικών καταυλισμών, των φυλακισμένων και των τοξικοεξαρτημένων θα πρέπει να υπάρχει εξίσου γενναία χρηματοδότηση και στρατηγικός σχεδιασμός που θα περιλαμβάνει πλήρη υγειονομική κάλυψη και κινητές μονάδες «παρέμβασης στην κρίση αυτών των ευάλωτων ομάδων». Τέλος για τους αστέγους, με ή χωρίς τοξικοεξάρτηση, θα πρέπει επιπλέον να παρέχεται στέγη (καταλύματα ή δομές

φιλοξενίας σε επίπεδο κοινότητας) προμήθειες και συνεχής υποστήριξη από τους αρμόδιους φορείς καθώς και προγράμματα απασχόλησης και επαγγελματικής κατάρτισης.

*Ένα γερά στελεχωμένο Δημόσιο Σύστημα με επαρκείς ανθρώπινους και υλικούς πόρους καθώς και ιδεολογικός προσανατολισμός για μια ευρεία κοινοτική ψυχοκοινωνική παρέμβαση και στήριξη στον πληθυσμό, είναι οι μόνες άμυνες απέναντι στις πανδημίες. Ο ανθρωπίνος πολιτισμός και η αξία του κρίνονται από το πόσες ζωές (κατά προτεραιότητα) και πόσες ψυχές θα σωθούν.*

## Επίλογος

**Ο Εντγκάρ Μορέν**, στο βιβλίο του «*Ας αλλάξουμε δρόμο*» αναφέρεται με έναν συνθετικό τρόπο στον όρο «πολύπλοκη σκέψη», μία σκέψη που είναι ικανή να συνδέει διαφορετικές όψεις και να μην διαχωρίζει την υγειονομική από την οικονομική, τη ψυχολογική κρίση, την κρίση κλιματικής αλλαγής κ.α. Συγκεκριμένα αναφέρει:

«...Νομίζουμε ότι η ιστορία προοδεύει και ότι θα μπορούσαμε να προβλέψουμε ήδη από τώρα τι θα γίνει σε 20-30 χρόνια χωρίς να υπολογίζουμε τις πελώριες αβεβαιότητες. Πρέπει να πάψει η κυριαρχία μίας γραμμικής σκέψης καθαρά ποσοτικής που βλέπει τα ανθρώπινα προβλήματα μόνο μέσω του υπολογισμού ενώ ο υπολογισμός δεν κατανοεί τίποτα από τις συγκινήσεις μας και από την αληθινή μας ζωή».

«... Σε αυτόν τον κόσμο που ολοένα στενεύει ο καθένας μας χρειάζεται όλους τους άλλους.»

Γ. Σεφέρης (1963' - ομιλία κατά την απονομή του βραβείου Νόμπελ)