

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΘΕΣΜΟΥΣ ΤΗΣ, ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ, ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΟΣ, ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΤΣΑΛΙΑΣ, ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ, ΣΥΣΤΗΜΙΚΟΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ



Θα προσπαθήσουμε να συνδέσουμε τις έννοιες της διαφοροποίησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας που προάγουν την υγεία, με το ευρύτερο οικονομικοκοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο καλλιεργούνται.

Οι απαιτήσεις στον σύγχρονο άνθρωπο να παραμείνει λειτουργικός είναι αυξημένες, ενώ παράλληλα το ευρύτερο πλαίσιο γίνεται συνεχώς πιο πολύπλοκο, απρόβλεπτο, μη ελεγχόμενο και καταλήγει εντροπικό. Οι τάσεις της εποχής, με την κυριαρχία των διαδικτυακών μέσων στην επικοινωνία και η υπολειτουργία των φυσικών υπερσυστημάτων- συλλογικοτήτων οδηγεί τον άνθρωπο στην ανάγκη να φτιάξει φαντασιακά υπερσυστήματα (κοινωνικά δίκτυα) που δεν ανταποκρίνονται σε πραγματικές σχέσεις. Η κριτική σκέψη περιορίζεται και ενισχύεται η αυθόρμητη αντίδραση (like, share) κυρίως στις νέες γενιές!

Σε αυτήν την προσπάθεια μας θα εμπνευστούμε και από τον Αριστοφάνη που αναφέρεται σε ένα διαφορετικό κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο, αυτό της Αθηναϊκής Δημοκρατίας του 5^{ου} αιώνα π.Χ., στο οποίο πλαίσιο, ο **δήμος** δηλαδή ο λαός συμμετείχε άμεσα στις πολιτικές αποφάσεις. Τότε δηλαδή λειτουργούσε σαν συλλογικότητα, όπως το περιγράφει ο Αριστοτέλης αναλυτικά στο έργο του «Αθηναίων Πολιτεία». Σήμερα αντίθετα εκπροσωπείται από αντιπροσώπους που εκλέγει και οι οποίοι συνήθως για άλλα ψηφίστηκαν και άλλα εφαρμόζουν.

Βρισκόμαστε σε μια εποχή που η πληροφόρηση έχει πάρει απίστευτες διαστάσεις, όπου μπορούμε να μάθουμε τα πάντα από την άλλη άκρη της γης. Ωστόσο, αυτή η

υπερπληροφόρηση οδηγεί στην αύξηση του άγχους (Χρούσος, 2024). Οι ειδικοί του στρες μιλούν για το μεταμοντέρνο στρες από την υπερπληροφόρηση. Το μεταμοντέρνο αυτό στρες που είναι ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό μέσω των ορμονών του στρες και της φλεγμονής, δημιουργούν το σύνδρομο του χρόνιου στρες/φλεγμονής.

Την ίδια στιγμή μπορούμε να αποκτούμε θέση και άποψη για πολλά θέματα που συμβαίνουν γύρω μας. **Η διαφοροποίηση αυτή όμως δεν ολοκληρώνεται**, δεν καταλήγει πουθενά γιατί δεν παίρνουμε αποφάσεις, ούτε καν για την περιοχή μας. Αυτό δημιουργεί αισθήματα αδυναμίας αλλά και ανευθυνότητας. Παράλληλα η δράση υπολείπεται όσο ποτέ άλλοτε, και το χάσμα θέσης-δράσης διευρύνεται.

Ακούμε για τις δολοφονίες στην Γάζα, τους πολέμους, βρεθήκαμε μια ανάσα από ένα πυρηνικό πόλεμο, ματώνει η ψυχή μας, αλλά πέρα από το να υπογράψουμε ένα ψήφισμα ή να συμμετέχουμε σε μια πορεία, δεν έχουμε δυνατότητα δράσης και παρέμβασης για γεγονότα που μας αφορούν άμεσα ή έμμεσα.

Τι αποτύπωμα αφήνει στην ψυχική μας ανθεκτικότητα αυτή η διαφορά θέσης-δράσης;

Αρχικά, ας κάνουμε μια μικρή αναδρομή σε αυτό και μια αναφορά στην ψυχική ανθεκτικότητα και κατόπιν στη διαφοροποίηση.

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμψεις, να αντέξεις τις δυσκολίες και να επιδιορθώσεις τον εαυτό σου (Wolin & Wolin, 1993). Δεν πρόκειται για ένα μόνιμο χαρακτηριστικό του ανθρώπου αλλά είναι, μια ψυχολογική αλλά και σωματική ικανότητα ανάκαμψης, η οποία ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος μπορεί να αλλάζει. Ως έννοια η Ψυχική Ανθεκτικότητα περιεγράφη πρώτα για τα παιδιά και στη συνέχεια για τους ενήλικες.

Παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας: ατομικοί (ενδογενείς), οικογενειακοί και κοινωνικοί (εξωγενείς), ύπαρξη κοινωνικού δικτύου, ανήκειν σε μια ομάδα

Ενδογενείς είναι οι παράγοντες εκείνοι που έχουν να κάνουν με το ίδιο το άτομο και λειτουργούν προστατευτικά για το ίδιο. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι, η αποδοχή και η αισιόδοξη σκέψη, η υψηλή αυτοεκτίμηση και η αυτεπάρκεια, η αίσθηση ελέγχου, η προσαρμοστικότητα κ.α. Εξωγενείς είναι οι παράγοντες που συνδέονται με το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται και δρα το άτομο, η οικογένεια, η σχολική κοινότητα, η εργασία, η γειτονιά, το ευρύτερο περιβάλλον,

τα οποία όταν είναι λειτουργικά και υποστηρικτικά αμβλύνουν τους παράγοντες επικινδυνότητας και υποβοηθούν το άτομο να αναλάβει ενεργό δράση στη ζωή του ξεπερνώντας μια δύσκολη κατάσταση. Η Ψυχική Ανθεκτικότητα συνδέεται άμεσα με το άγχος και συγκεκριμένα με την αποτελεσματική διαχείρισή του. Η Bonnie Benard (1995) αναφέρει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν εσωτερική αναπτυξιακή σοφία και κάθε άνθρωπος έχει έμφυτη την ικανότητα για ανθεκτικότητα αρκεί να υπάρχουν οι συνθήκες για να τη χτίσει.

Σε ένα ανώτερο επίπεδο υπάρχει και η κοινωνική ανθεκτικότητα που είναι η ικανότητα μιας κοινότητας ή ενός συστήματος να ανταπεξέρχεται σε στρεσογόνες καταστάσεις ή αναταραχές, διατηρώντας τη συνοχή, την κοινωνική λειτουργία και την ευημερία. Αφορά την ικανότητα να ανακάμπτει, να προσαρμόζεται και να αναπτύσσεται μετά από μια διαταραχή, είτε αυτή είναι φυσική καταστροφή είτε μια κοινωνική ή οικονομική κρίση.

Η διαφοροποίηση είναι η ενεργή, συνεχής διαδικασία ορισμού του εαυτού, αποκάλυψης του εαυτού, διευκρίνισης των ορίων και διαχείρισης του άγχους που προκύπτει από το ρίσκο είτε μεγαλύτερης οικειότητας είτε πιθανής απομάκρυνσης. Να κοιτάς μέσα σου και να ξεκαθαρίζεις τι σκέφτεσαι, τι νιώθεις και τι θέλεις/επιθυμείς. Είναι η ικανότητα να είμαι ο εαυτός μου, σε αλληλεπίδραση και αλληλοσυσχέτιση με τους άλλους. Πρόκειται περισσότερο για μια συνεχή προσπάθεια για ισορροπία, παρά για ένα στόχο ο οποίος μπορεί ποτέ να επιτευχθεί στο 100% Την έννοια αυτή ανέπτυξε ο Bowen.

Ο Murray Bowen που ασχολήθηκε κυρίως με τα οικογενειακά συστήματα, επέκτεινε τις ιδέες του ώστε να κατανοήσει και τα ευρύτερα κοινωνικά συστήματα και δυναμικά. Παρατήρησε παραλληλισμούς μεταξύ οικογενειακών και κοινωνικών συναισθηματικών διεργασιών, προτείνοντας ότι οι κοινωνίες, όπως και οι οικογένειες βιώνουν περιόδους παλινδρόμησης και προόδου που οφείλονται σε παράγοντες όπως το άγχος και η συναισθηματική αλληλοεξάρτηση. Ειδικότερα ανέπτυξε οκτώ θεματικές, από τις οποίες η 8^η στην οποία και θα εστιάσουμε (κοινωνική συναισθηματική διεργασία), αναφέρεται στις κοινωνικές διεργασίες.

Ο Bowen εφάρμοσε την έννοια της διαφοροποίησης του εαυτού σε κοινωνικά πλαίσια. Τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα αυτό-διαφοροποίησης είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να διαχειριστούν τις κοινωνικές πιέσεις και να διατηρήσουν τις δικές τους προοπτικές, ενώ εκείνα με χαμηλότερα επίπεδα μπορεί να είναι πιο ευάλωτα.

Αναγνώρισε ότι οι κοινωνίες, όπως και οι οικογένειες, μπορούν επίσης να προχωρήσουν προς μεγαλύτερη ωριμότητα και υπευθυνότητα, ιδιαίτερα όταν τα

άτομα ή οι ομάδες μπορούν να ενεργούν βάσει αρχών και να ηγούνται με στοχαστική δράση, αντί να καθοδηγούνται από συναισθηματική αντιδραστικότητα.

Το έργο του Bowen υπογραμμίζει τη σημασία της κατανόησης του πώς τα συναισθηματικά πρότυπα, που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά, μπορούν να επηρεάσουν, όχι μόνο τη δυναμική της οικογένειας, αλλά και τις ευρύτερες κοινωνικές δομές και συμπεριφορές, από τον κοινωνικό διάλογο έως τα κοινωνικά κινήματα.

Αντίστοιχα στην ομαδική θεραπεία, η διαφοροποίηση αναφέρεται στην ικανότητα ενός μέλους να διατηρεί την αίσθηση του εαυτού του ενώ αλληλεπιδρά με τους άλλους, εξισορροπώντας την ατομικότητα με την ομαδική σύνδεση. Πρόκειται για την ικανότητα να σκέφτεται και να αισθάνεται ανεξάρτητα, ακόμη και όταν αντιμετωπίζει πίεση από την ομάδα ή τον ηγέτη, και να εκφράζει τις δικές του ανάγκες ενώ παράλληλα συμμετέχει στην ομάδα χωρίς να αισθάνεται πιεσμένος να συμμορφωθεί με τις ιδέες ή τις προσδοκίες της ομάδας.

Τα μέλη που είναι καλά διαφοροποιημένα μπορούν να θέσουν σαφή όρια, εκφράζοντας τις ανάγκες τους, ενώ παράλληλα συμμετέχουν στη διεργασία της ομάδας.

Η διαφοροποίηση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο χειρισμού των συγκρούσεων, τον τρόπο λήψης αποφάσεων και τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη υποστηρίζουν το ένα το άλλο.

Θα επιχειρήσουμε ένα χρονικό άλμα από το σήμερα στο χτες, συγκρίνοντας τη διαφοροποίηση σε σχέση με τους πολιτικούς θεσμούς - υπερσυστήματα του σήμερα και αυτών της εποχής της Αθηναϊκής Δημοκρατίας του 5^{ου} αιώνα π.Χ., όπως περιγράφονται στην αρχαιοελληνική γραμματεία (φιλοσοφία και ποίηση).

Η έννοια της υγείας με την ολιστική της αντίληψη συνδεόταν και με την υγεία της πόλης ως θεσμού στην αρχαία Ελλάδα.

Θα αναφερθούμε στον Αριστοφάνη και την κωμωδία του «Αχαρνείς» που γράφτηκε/παίχτηκε στο θεατρικό διαγωνισμό Λήναια το 425π.Χ. και κέρδισε την 1^η θέση. Την χρονιά που παίζονται οι *Αχαρνείς* (η παλαιότερη σωζόμενη κωμωδία), ο Πελοποννησιακός πόλεμος, που άρχισε το 431 π.Χ., (και τέλειωσε το 404πΧ) συνεχίζεται μέχρι τότε, χωρίς να διαφαίνεται ελπίδα για ειρήνευση. Όλα αυτά τα χρόνια, οι Αθηναίοι της υπαίθρου, όπως οι Αχαρνείς, από τον μεγαλύτερο δήμο της Αττικής, έχουν εγκαταλείψει τις εστίες τους και ζουν μέσα στα τείχη, όπου τα προβλήματα δεν είναι λίγα, ενώ η αττική ύπαιθρος έχει παραδοθεί στο έλεος των

Πελοποννησίων-Σπαρτιατών, που σχεδόν κάθε χρόνο εισβάλλουν στην Αττική και καταστρέφουν τα πάντα.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο διαδραματίζεται το έργο.

Ο Δικαιοπόλις είναι ο χαρακτήρας που πρωταγωνιστεί στο έργο αυτό. Είναι ένας χωρικός που αναγκάστηκε να αφήσει τα κτήματα του και να εγκατασταθεί στην πόλη της Αθήνας, μέσα στα Μακρά τείχη. Το όνομα του δεν είναι τυχαίο αλλά εννοιολογικό. Συντίθεται από 2 λέξεις: Δίκαιο και Πόλις δηλαδή αυτός που συντονίζεται με τους θεσμούς της πόλης, που αντιπροσωπεύει την δικαιοσύνη της πόλης.

Αναπολεί την αγροτική ζωή του, νιώθοντας νοσταλγία. Είναι απηυδισμένος με τους πολεμοχαρείς συμπολίτες του και αποφασίζει να υπογράψει μόνος του συνθήκη ειρήνης με τους Λακεδαιμονίους. Πως θα το πετύχει; Η Πόλη με τον θεσμό της Εκκλησίας του Δήμου, που λειτουργεί ως υπερσύστημα, του επιτρέπει να επιχειρηματολογήσει υπέρ της ειρήνης, διακινδυνεύοντας τη ζωή του, απ' τους συμπολίτες του που επιθυμούν την συνέχιση του πολέμου. Στην ενέργεια του Δικαιοπόλι αντιδρούν βίαια οι συνδημότες του Αχαρνείς, που έχουν υποστεί τα πάνδεινα από τον πόλεμο, αλλά θέλουν να συνεχιστεί για να πάρουν εκδίκηση. Ο χορός, μετά τον λόγο του, αρχικά διχάζεται ανάμεσα στην πρόταση του ειρηνόφιλου Δικαιοπόλι και του φιλοπόλεμου στρατηγού Λάμαχου, τελικά όμως συντάσσεται με τον Δικαιοπόλι. Το τέλος του έργου δομείται πάνω στην αντίθεση ανάμεσα στις απολαύσεις του Δικαιοπόλι και στα δεινά του φιλοπόλεμου Λάμαχου. Τελικά ο Δικαιοπόλις πετυχαίνει τον στόχο του. Έτσι, μπορεί, επιτέλους, να ξαναγιορτάσει με την οικογένειά του τα *κατ' αγρούς Διονύσια* και να χαρεί πράγματα που του στερήσε ο πόλεμος. Ο Δικαιοπόλις πραγματώνει με την πολιτική του ελευθερία, την επιθυμία του. Είναι ο ενεργός διαφοροποιημένος πολίτης που είναι ικανός να έχει σε αρμονία τη ζωή του, τη σκέψη του και την δράση του.

Ο σκηνοθέτης Γ.Κακλέας που ανέβασε το έργο στην Επίδαυρο πριν 10 χρόνια λέει:

«Ο ήρωας του Αριστοφάνη τα βάζει με το σύστημα της εποχής.

Ο Δικαιοπόλις χαρακτηρίστηκε προδότης από τους πολεμοχαρείς της Αθηναϊκής Δημοκρατίας. Παρόλο που η Αθηναϊκή Δημοκρατία δεν χάνει στον πόλεμο ακόμα, εκείνος λέει: 'τι κάνουμε σ' αυτήν τη φάση της νίκης; Πάμε στον γκρεμό; Αυτός ο εμφύλιος που έχει ανοίξει θα μας καταστρέψει'.

Ο Αριστοφάνης ήταν γενναίος συγγραφέας. Για φαντάσου τι αντιμετώπισε διατυπώνοντας αυτήν την άποψη στα πρώτα έξι χρόνια του Πελοποννησιακού Πολέμου. Ο ήρωάς του, ο Δικαιοπόλις, προτείνει ένα μοντέλο ατομικής ειρήνης –

βέβαια, μετά, καλεί ανθρώπους μέσα σ' αυτό– για να ταραξει όλο το σύστημα. Είναι ένας επαναστάτης. Δεν είναι αρχηγός, αλλά ένας απλός άνθρωπος κι αυτό είναι το πιο ενδιαφέρον. Δεν χειρίζεται την εξουσία, απλώς θέλει να ζήσει και αυτό είναι ακόμα πιο βαθύ. Ο Δικαιοπόλις θέλει τις τελετές στον Διόνυσο, θέλει τη χαρά της ζωής, θέλει να ερωτεύεται, έχει δηλαδή μια επικούρεια στάση απέναντι στη ζωή. Αυτόματα ταυτίζεσαι μαζί του, με την απλότητα της σκέψης του και με την επιθυμία του για ζωή. Όταν λέμε θέλουμε ειρήνη, αναζητούμε στην ουσία μια κατάφαση στη ζωή. Ο πόλεμος είναι μια αντίληψη επιθετικότητας και καταστροφής».

Σύμφωνα λοιπόν με την θεωρία του Bowen, ο οποίος είδε τον άνθρωπο σαν ένα ον σε εξέλιξη και διαφοροποίηση, θα λέγαμε ότι ο Δικαιοπόλις είναι έντονα διαφοροποιημένος άνθρωπος, κάτι όμως που διευκολύνεται από το κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει.

Ζει σε μια δημοκρατική πόλη, την Αθήνα, στην οποία οι πολίτες συνέρχονται στην Εκκλησία του Δήμου και παίρνουν αποφάσεις για όλα τα θέματα που τους αφορούν. Η Εκκλησία του Δήμου ήταν ένας πολιτικός θεσμός στην αρχαία Ελλάδα που διευκόλυνε την διαφοροποίηση των ατόμων, την ανάληψη ευθύνης για τη γνώμη που εξέφραζαν, και άρα και μια αίσθηση ελέγχου για την ζωή τους, κάτι που βοηθά όπως ξέρουμε την ψυχική ανθεκτικότητα.

Θα κάνουμε μια μικρή αναφορά σε αρχαίους Έλληνες στοχαστές για να παραλληλίσουμε την έννοια της ψυχοκοινωνικής υγείας με την υγεία της πόλης ως θεσμού.

Ήδη από την εποχή του 6^{ου} π.Χ. αιώνα οι αρχαίοι Έλληνες είχαν καταλάβει την σπουδαιότητα της τήρησης των θεσμών-νόμων. «Είναι ανάγκη να μάχεται ο λαός για τον νόμο όπως για το τείχος του» θα πει ο Ηράκλειτος.

Ο Αλκμαίων ο Κροτωνιάτης, (6^{ος}-5^{ος} αιώνας π.Χ.) μαθητής του Πυθαγόρα και ιατρός/φιλόσοφος περιγράφει την φθοροποιό κατάλυση της αρμονίας και την πρόκληση ασθένειας με όρους πολιτειακούς. Η υγεία δεν είναι τίποτα άλλο παρά ισονομία, δηλαδή μια μορφή φυσικής δικαιοσύνης που αναγκαστικά πρέπει να διέπει τις σχέσεις των εναντίων δυνάμεων του σώματος. Αντίθετα η νόσος είναι μια μορφή πολιτειακής υπερβολής, της τυραννικής και βίαιης επικρατήσεως ενός μοναρχικού στοιχείου. Υγεία είναι η δημοκρατική ισονομία και νόσος, η φθοροποιός μοναρχία. Παρομοίως, ο προγενέστερος Ησίοδος (700 π.Χ.), θεωρούσε ότι η υγεία των κατοίκων, η ευγονία και ο πλούτος είναι αποτέλεσμα της ευθυδικίας δηλαδή του σεβασμού του δικαίου μέσα στην πόλη. Αν επικρατήσει η υπερβολή και η υπέρβαση του δικαίου (ύβρις), αν ο μονάρχης αποδειχθεί άδικος,

έχουμε λοιμό, τερατογονία, πείνα και καταστροφή. Η μυθοποιητική σκέψη του Ησίοδου και η λογικο-φυσική ερμηνεία των Πυθαγορείων/Αλκμαίωνος ξεκινούν από την ίδια βάση ότι η διαταραχή της υπάρχουσας δίκης ή αρμονίας ή του φυσικού κλίματος (Ιπποκράτης) έχει επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων.

Ο Σόλων, σημαντικός Αθηναίος νομοθέτης, φιλόσοφος, ποιητής και ένας από τους επτά σοφούς της αρχαίας Ελλάδας (639-559 π.Χ.) δίνει την εικόνα της πόλης που μπορεί να πληγωθεί λόγω των άδικων ενεργειών των κατοίκων της. Κατά συνέπεια οι όροι υγείας ή νόσου συμπλέκονται και συσχετίζονται με όρους πολιτικούς. Στο ποίημα *Εὐνομία* αναφέρει τον άρρωστο κοινωνικό οργανισμό, την μολυσμένη κοινότητα και το αναγκαίο φάρμακο για την θεραπεία των κοινωνικο-πολιτικών νοσημάτων. Επίσης είχε αναφερθεί προειδοποιώντας «έτσι της πόλης το κακό πέφτει στα σπίτια μέσα και δεν το συγκρατούν οι πόρτες της αυλής· υπερπηδά τις μάντρες κι έρχεται και πάντοτε σε βρίσκει, όσο κι αν φεύγοντας κρυφτείς στην πιο κρυμμένη κόγχη». Αυτό σήμερα με την παγκοσμιοποίηση είναι πιο αλήθεια από ποτέ.

Ο Αριστοτέλης (383-322 π.Χ.) στην *Αθηναίων Πολιτεία*, αναφέρεται στον Πεισίστρατο λέγοντας πως είπε στους Αθηναίους όταν έγινε τύραννος να επιστρέψουν στις ιδιωτικές τους υποθέσεις και για όλα τα δημόσια θέματα θα φροντίσει ο ίδιος. Με αυτόν τον τρόπο εγκαθιδρύθηκε η τυραννίδα. Έδωσε χρήματα στους αγρότες (επιδοτήσεις το λέμε σήμερα) για να πάνε στην ύπαιθρο και να μην έχουν χρόνο να ασχολούνται με τα κοινά και να είναι απασχολημένοι στις ιδιωτικές τους υποθέσεις. Ιδιωτεία στην αρχαία Ελλάδα ήταν η αποχή από τη συμμετοχή στα κοινά και ήταν κατάπτυστη συμπεριφορά.

Είναι πιο εύκολο να διαφθείρεις λίγους παρά πολλούς, γι' αυτό και τις αποφάσεις είναι καλύτερο να τις παίρνει η Εκκλησία του Δήμου, λέει ο Αριστοτέλης στην *Αθηναίων Πολιτεία*.

Μια φορά τον μήνα η Εκκλησία του δήμου συνεδρίαζε για να κρίνει τους άρχοντες με βάση το εάν έκαναν καλά τη δουλειά τους (Αριστοτέλης *Αθηναίων Πολιτεία*).

Η ποινή για κατάχρηση και δωροδοκία από δημόσια πρόσωπα ήταν επιστροφή των χρημάτων στο 10πλάσιο. Το αδίκημα είναι πολύ σοβαρότερο αν αφορά δημόσιο χρήμα.

«Η Πόλη είναι πιο σημαντική από την οικία (οικογένεια) και κάθε έναν από μας. Διότι το όλον υπερέχει οπωσδήποτε έναντι του μέρους, καθότι αν νεκρωθεί όλο το σώμα, τότε δεν υπάρχει ούτε πόδι, ούτε χέρι, παρά μόνο κατ' όνομα, όπως στην

περίπτωση που θα μιλούσε κανείς για πέτρινο χέρι [...] Ότι η Πόλη είναι μια φυσική πραγματικότητα και πιο σημαντική από το κάθε άτομο είναι φανερό. Η Πόλη είναι μια φυσική πραγματικότητα και ο άνθρωπος είναι από την φύση του ζώο πολιτικό. Μόνο η Πόλη με τους θεσμούς της μπορεί να εξασφαλίσει την ευδαιμονία του ανθρώπου». (Αριστοτέλης, *Πολιτικά* Α 1252 α2-3).

Γενικότερα, οι σοφιστές, ο Πλάτων, ο Αριστοτέλης και άλλοι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι θεωρούσαν ότι κυρίαρχη λειτουργία της πολιτικής θεωρείτο η διαμόρφωση του πλαισίου και των συνθηκών, ώστε τα μέλη της πόλης, οι πολίτες, σαν άτομα και σαν σύνολο, να μπορούν να κατακτήσουν την αληθινή ψυχική ισορροπία και ευδαιμονία. Η επίτευξη της γνώσης και της αληθινής ευδαιμονίας καθίσταται η ουσία της επιστήμης του αγαθού δηλαδή της ηθικής. Σκοπός λοιπόν είναι η ευδαιμονία των επιμέρους πολιτών, στα πλαίσια της κατάκτησης της συλλογικής ευδαιμονίας όλων των πολιτών αλλά και στην διαμόρφωση της ομαλότητας του πολιτικού-κοινωνικού βίου της πόλης. Αντίθετα σήμερα ο στόχος του πολιτικού συστήματος είναι απλώς η ευημερία.

Θα κλείσουμε με τον πιο σύγχρονο Γ. Βασιλείου (Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου) που χρησιμοποιώντας άλλους όρους αναφέρει ότι το ψυχοκοινωνικό σύστημα άνθρωπος δεν μπορεί να διαφοροποιείται ως σύστημα, παρά μόνο με το να μένει αναπόσπαστα μέλος μιας ομάδας που την κάνει έτσι άμεσο Υπερσύστημά του. Και αυτό γιατί διαφοροποίηση α) στις ψυχοκοινωνικές διεργασίες, όπως οι γνωστικές και συγκινησιακές και β) στους τύπους συμπεριφοράς και σχέσεων του με άλλους, δεν μπορεί φυσικά να γίνει στο κενό. Το ίδιο αυτονόητο είναι ότι ένας αριθμός από ανθρώπους, με το να παραμένουν μέλη της ομάδας σε αλληλο-εξάρτηση, αλληλο-συσχέτιση και συναλλαγή προσδίδοντας στην ομάδα τις ιδιότητες που έχει ένα Σύστημα, την κάνουν υπερσύστημα τους. Και με το να βρίσκονται σε ανελίσσόμενη διαφοροποίηση, προσδίδουν και στο Υπερσύστημά τους ανελίσσόμενη οργανωμένη συμπλοκότητα και διαφοροποίηση.

Άμα άνθρωπος, άμα και μέλος ομάδας και το αντίστροφο «άμα μέλος ομάδας άμα και άνθρωπος», όπως έλεγε συχνά, ο Βασιλείου.

Το αντίθετο συμβαίνει σήμερα. Τα πολιτικά υπερσυστήματα (θεσμοί) ή δεν υπάρχουν ή λειτουργούν εκμεταλλευτικά, πελατειακά και εντροπικά. Ο σημερινός άνθρωπος παραμένει έξω από το πολιτικό σύστημα, δεν μπορεί να πάρει την παραμικρή απόφαση ούτε καν για την γειτονιά του (τουλάχιστον στην πατρίδα μας). Το χάσμα είναι τεράστιο.

Βασικά αυτό που θέλουμε να αναδείξουμε είναι η έλλειψη ελέγχου του σύγχρονου τρόπου ζωής, που έχει σαν αποτέλεσμα χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα, συνεπώς

και κακή υγεία. Δεν υπάρχουν οι θεσμοί (πχ όπως η Εκκλησία του δήμου, στην αρχαία Ελλάδα), μέσα στους οποίους το άτομο θα εκφέρει άποψη και θα αποφασίσει συλλογικά. Με λίγα λόγια η κοινωνία είναι έξω από το πολιτικό σύστημα που λαμβάνει τις αποφάσεις. Η προσωπική ευθύνη δεν καλλιεργείται και η διαφοροποίηση δεν έχει ένα κοινωνικό πλαίσιο για να αναπτυχθεί και να οδηγήσει στην καλύτερη βιοψυχοκοινωνική υγεία του ατόμου και της κοινωνίας γενικότερα.

Ο προβληματισμός που τίθεται είναι κατά πόσον οι σημερινές οικονομικο-κοινωνικο-πολιτικές πραγματικότητες αποτελούν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο είναι δυνατή η διαφοροποίηση των ατόμων αλλά και της κοινωνίας, με στόχο την μεγαλύτερη ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα, και πώς αυτό μπορεί να βελτιωθεί μέσα από θεσμικές αλλαγές. Σαν θεραπευτές οικογένειας δουλεύουμε με τη διαφοροποίηση των μελών της οικογένειας, όμως βλέπουμε καθημερινά πως οι πολιτικο-κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες εισβάλλουν στη θεραπεία και την επιβαρύνουν. Παλιό το ερώτημα αυτό... Η συστημική οπτική μας βοηθά να κατανοήσουμε την δυναμική των διαφόρων επιπέδων που λειτουργούν παράλληλα με το μικρο-σύστημα της οικογενείας που έχουμε μπροστά μας. Μήπως, όπως και οι θεραπευτές με την β' και γ' Κυβερνητική έχουν αφήσει την αυθεντία τους, θα πρέπει και οι πολιτικοί να αφήσουν την δική τους αυθεντία και να αναλάβουν οι πολίτες τις αποφάσεις;

Ο Κ. Καστοριάδης σημειώνει ότι εννέα στις δέκα πολιτικές αποφάσεις της Εκκλησίας του Δήμου ήταν σωστές, κάτι όμως που χρειάζεται συνεχή τριβή και εξάσκηση στη διαλεκτική και σύνθεση των διαφορετικών απόψεων. Ο Γ. Κοντογιώργης θεωρεί πως η ύπαρξη του διαδικτύου κάνει σήμερα αυτή την δυνατότητα πιο πραγματοποιήσιμη από ποτέ.

Ελπίζουμε το αντικείμενο της παρουσίασης αυτής να φώτισε λίγο περισσότερο αυτήν την δυναμική. Οι πολιτικοί θεσμοί της αρχαίας Ελλάδας μας δίνουν ένα μοντέλο έμπνευσης.

Βιβλιογραφία

Άριστοτέλης. (2009). *Αθηναίων Πολιτεία* (Ζήτρος).

Άριστοτέλης. (2006). *Πολιτικά, Βιβλίο Α + Β* (Ζήτρος).

Γιατρομανωλάκης, Γ. (1991). *Πόλεως σώμα*. Κ. Καρδαμίτσα.

Βασιλείου, Γ. Α. (1991). Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής (Τσιάντης & Μανωλόπουλος, Επιμ.), Τόμος 1: Ψυχοκοινωνικά θέματα. Καστανιώτης.

Καστοριάδης, Κ. (1999). *Η αρχαία ελληνική δημοκρατία και η σημασία της για μας σήμερα*. Ύψιλον.

- Κοντογιώργης, Γ. (2025). *Τι είναι δημοκρατία*. Παπαζήση.
- Κοντογιώργης, Γ. (2025). *Ιστορία του Ελληνικού Κόσμου*. Αρμός.
- Χρούσος, Γ. (2024). *Το στρες στη ζωή μας*. Παπαδόπουλος.
- Λαϊνός, Γ. (2021). *Ψυχική υγεία και ευδαιμονία*. Κάκτος.
- The Murray Bowen Archives Project. (n.d.). *A short introduction to Bowen theory, in his own words*.
The Murray Bowen Archives Project.
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94–103.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. WestEd.
- Wolin, J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self*. Villard Books.