

Daniel J. Siegel, THE DEVELOPING MIND: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are (Guilford Press: 1999)?

Η ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗ ΝΟΗΣΗ: Πώς οι σχέσεις και ο εγκέφαλος αλληλεπιδρούν για να διαπλάσουνε αυτό που είμαστε

Πρόσφατες πρόοδοι στην έρευνα του εγκεφάλου και στην έρευνα για την προσκόλληση (attachment) τώρα επιβεβαιώνουν ότι για να σχετιστεί ένας γονιός αποτελεσματικά το νήπιό του/της, και να δημιουργήσει έτσι μια σχέση ασφαλούς προσκόλλησης στο μυαλό /την οπτική για τον κόσμο του παιδιού, ο γονέας πρέπει να είναι σε θέση να συμμετέχει σε "σύντονη επικοινωνία" (contingent communication = ευαίσθητη στην, εξαρτώμενη από την / ανάλογη με την ανάδραση) με το παιδί --- που σημαίνει ότι η απάντηση του γονέα στο νήπιο εξαρτάται από την επικοινωνία του νηπίου προς το γονέα και έπειτα η απάντηση του νηπίου εξαρτάται από τις απαντήσεις του γονέα και έπειτα του γονέα εξαρτώνται από του νηπίου, κ.λπ., κ.λπ....

Στην ανεπαρκή εξάσκηση του γονεϊκού ρόλου (όπως και της θεραπείας) η επικοινωνία και η ανταπόκριση είναι μη-ευαίσθητες/σύντονες, όπως στην αντιμετώπιση ενός νηπίου με έναν βασισμένο στους κανόνες, στη λογική, μη εστιασμένο στο εδώ-και-τώρα, μη-συναισθηματικό, άκαμπτο τρόπο ή όπως όταν ένας θεραπευτής ανταποκρίνεται σε έναν πελάτη με έναν παρόμοιο: διανοητικό ή θεωρητικό, βασισμένο στους κανόνες τρόπο, ο οποίος θα περιελάμβανε την επικοινωνία για και την αντίδραση του θεραπευτή σε έντυπα που συμπληρώνει ο πελάτης με έναν μηχανικό ή προγραμματισμένο εκ των πρότερων ή βασισμένο στους κανόνες τρόπο μάλλον, παρά με ένα ευαίσθητο στον πελάτη και στο εδώ-και-τώρα τρόπο.

(Παραπιπτόντως: η "ενεργητική ακρόαση" δεν είναι στο ίδιο γήπεδο με την "ευαίσθητη επικοινωνία." Κανένα "σύστημα" ή 'τεχνική' επικοινωνίας ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ να είναι "ευαίσθητη επικοινωνία," απ' ότι καταλαβαίνω ότι σημαίνει αυτός ο όρος.)

Η πιο εκπληκτική πτυχή του μηνύματος του Δρ Siegel για την πρόσφατη έρευνα για τον εγκέφαλο είναι ότι ενώ το γενετικό σχεδιάγραμμα του εγκεφάλου είναι παρόν

στη γέννηση και καθορίζεται σίγουρα από τα γονίδια μας, το πώς ο εγκέφαλος και η νόησή (mind) μου, και ο εγκέφαλος και η νόησή σας, και οι εγκέφαλοι και η νόηση των παιδιών μας, και των πελατών μας, αναπτύχθηκαν εξαρτήθηκε και εξαρτάται από τις ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ των ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΑΣ/ΤΟΥΣ.

Πιστεύει, και αναφέρεται σχολαστικά στην έρευνα για να υποστηρίξει την πεποίθησή του ότι η αποτελεσματική θεραπεία περιλαμβάνει πραγματικές αλλαγές στον εγκέφαλο του πελάτη (και του θεραπευτή επίσης), εάν υπάρχει αληθινά ευαίσθητη επικοινωνία.

Τα αποσπάσματα είναι όλα από το κεφάλαιο 3 του βιβλίου THE DEVELOPING MIND.

1. "Η προσκόλληση" είναι ένα εγγενές σύστημα στον εγκέφαλο που εξελίσσεται με τρόπους που επιρρεάζουν και οργανώνουν κινητήριες, συναισθηματικές, και μνημονικές διαδικασίες σχετικά με τα σημαντικά πρόσωπα που παρέχουν φροντίδα στο νεογνό.

Το *σύστημα* προσκόλλησης κινητοποιεί ένα νήπιο να αναζητήσει την εγγύτητα στους γονείς (και σε άλλους βασικούς φροντιστές του) και να καθιερώσει επικοινωνία μαζί τους. Στο πιο βασικό εξελικτικό επίπεδο, αυτό το συμπεριφορικό *σύστημα* βελτιώνει τις πιθανότητες για την επιβίωση του νηπίου. Στο επίπεδο της νόησης, η προσκόλληση καθιερώνει μια διαπροσωπική σχέση που βοηθά τον ανώριμο εγκέφαλο (του παιδιού) να χρησιμοποιήσει τις ώριμες λειτουργίες του εγκεφάλου του γονέα για να οργανώσει τις δικές του διαδικασίες.

Οι συναισθηματικές συναλλαγές της ασφαλούς προσκόλλησης περιλαμβάνουν τις συναισθηματικά ευαίσθητες απαντήσεις ενός γονέα στα σήματα ενός παιδιού, τα οποία μπορούν να χρησιμεύσουν για να ενισχύσουν τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις του παιδιού και για να ρυθμίσουν τις αρνητικές. Ειδικότερα, η βοήθεια που μπορούν να δώσουν οι γονείς στη μείωση άβολων συναισθημάτων, όπως ο φόβος, η ανησυχία, ή η θλίψη, επιτρέπει στα παιδιά για να ανακουφιστούν και παρέχει ένα λιμάνι ασφάλειας όταν είναι αναστατωμένα. Οι επαναλαμβανόμενες τέτοιες εμπειρίες κωδικοποιούνται στην υπολανθάνουσα μνήμη ως προσδοκίες και έπειτα ως νοητικά πρότυπα ή σχήματα προσκόλλησης, τα οποία χρησιμεύουν για να βοηθήσουν το παιδί να αισθανθεί μια εσωτερική αίσθηση αυτού που ο John Bowlby ονόμασε μια "ασφαλή βάση" στον κόσμο." (Σελίδα 67).

"Το σύστημα προσκόλλησης εξυπηρετεί πολλαπλές λειτουργίες. Για ένα νήπιο,

η ενεργοποίηση του συστήματος προσκόλλησης περιλαμβάνει την αναζήτηση της εγγύτητας. Η αναζήτηση εγγύτητας επιτρέπει σε ένα νήπιο για να προστατευθεί από βλάβες, πείνα, δυσμενείς αλλαγές θερμοκρασίας, καταστροφές, επιθέσεις από άλλους, και αποχωρισμούς από την ομάδα /οικογένεια.

Για αυτούς τους λόγους, το σύστημα προσκόλλησης είναι ιδιαίτερα απαντητικό σε ενδείξεις κινδύνου. Η εσωτερική εμπειρία ενός ενεργοποιημένου συστήματος προσκόλλησης συνδέεται λοιπόν συχνά με την αίσθηση της ανησυχίας ή του φόβου και μπορεί να αρχίσει από εκφοβιστικές εμπειρίες διαφόρων ειδών, καθώς επίσης και από μια απειλή αποχωρισμού από το πρόσωπο προσκόλλησης (τον/την ενήλικα).

Οι "σχέσεις προσκόλλησης εξυπηρετούν έτσι μια ζωτικής σημασίας λειτουργία στο ότι παρέχουν στο νήπιο προστασία από πολλών ειδών κινδύνους. Αυτές οι σχέσεις είναι κρίσιμες στην οργάνωση όχι μόνο της τρέχουσας εμπειρίας, αλλά

και στη νευρωνική ωρίμανση του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου.

Με άλλα λόγια, αυτές οι προεξέχουσες συναισθηματικές σχέσεις έχουν μια άμεση επίδραση στην ανάπτυξη περιοχών της νοητικής λειτουργίας που χρησιμεύουν ως τα εννοιολογικά αγκυροβόλια μας: μνήμη, αφήγηση, συναίσθημα, αναπαράσταση, και καταστάσεις της νόησης. Με αυτό τον τρόπο, οι σχέσεις προσκόλλησης μπορεί να χρησιμεύσουν για να δημιουργήσουν το κεντρικό θεμέλιο από το οποίο αναπτύσσεται η νόηση.

Η ανασφαλής προσκόλληση μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου στην ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας. Η ασφαλής προσκόλληση, αντίθετα, εμφανίζεται να παρέχει μια μορφή συναισθηματικής ανθεκτικότητας.

"Αν και η συμπεριφορά προσκόλλησης φαίνεται πρώτιστα στα παιδιά, οι ενήλικες συνεχίζουν να εκδηλώνουν προσκόλληση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ειδικά σε περιόδους πίεσης, ένας ενήλικος θα ελέγξει που βρίσκονται μερικά

επιλεγμένα "πρόσωπα προσκόλλησης" και θα τα αναζητήσει ως πηγές ανακούφισης, συμβουλών, και δύναμης. Για τους ενήλικους, τέτοια πρόσωπα προσκόλλησης μπορούν να είναι μέντορες, στενοί φίλοι, ή ερωτικοί σύντροφοι." (σελίδα 68)

3. "Μια γυναίκα 31 ετών κάθεται ήσυχα στην καρέκλα του γραφείου του θεραπευτή της. Φαίνεται μπερδεμένη καθώς ο θεραπευτής της επαναλαμβάνει την

ερώτησή του: "Πώς ήταν η επίσκεψή σας στη μητέρα σας το προηγούμενο Σαββατοκύριακο;"

Δαγκώνει το χείλος της, κοιτάζει αλλού, και ατενίζει προς το πάτωμα, μην λέγοντας τίποτα. Ανασηκώνεται και καλύπτει τα μάτια με το βραχίονά της.

Η αναπνοή της γίνεται γρηγορότερη και ρηχή. Χτυπά νευρικά το πόδι της στο πάτωμα. Σιωπή. Η καρδιά του θεραπευτή αρχίζει να επιταχύνει. Βρίσκει τον εαυτό του να κοιτάζει κάτω στο πάτωμα και αντιλαμβάνεται το χτύπημα του δικού του ποδιού. Η κατάσταση του μυαλού του θεραπευτή αποκαλύπτεται με μη λεκτικά σήματα: η έκφραση του προσώπου του, το βλέμμα του, οι σωματικές του

κινήσεις, ο τόνος της φωνής του, και ο συγχρονισμός των λεκτικών σημάτων του (εάν είναι γρήγορος, αργός, σε απάντηση σε άλλα σχόλια, ή κάτι άλλο).

Η φωνή του έχει χαμηλή ένταση, και λέει αργά, "Ω, ... ήταν ένα σκληρό Σαββατοκύριακο." Το κεφάλι του το αισθάνεται σαν να είναι έτοιμο να εκραγεί. "ΦΡΙΚΤΟ!" αναφωνεί ξαφνικά η γυναίκα.

Η πίεση στο κεφάλι του θεραπευτή διαλύεται με μια αίσθηση ανακούφισης. Οι μύες στο πρόσωπό του αρχίζουν να χαλαρώνουν από την κουρασμένη, σφιγγόμενη κατάστασή τους όπως χαλαρώνουν επίσης και οι δική της. Το σώμα της ασθενούς γίνεται λιγότερο τσιτωμένο. "Φρικτό. ..." γογγύζει τώρα, με δάκρυα στα μάτια της.

Όπως δείχνουν αυτός ο θεραπευτής και η ασθενής, το να συμμετέχουν σε άμεση επικοινωνία είναι περισσότερο από το απλά να καταλαβαίνουν ή ακόμα να αντιλαμβάνονται τα σήματα - λεκτικά και μη λεκτικά - που στέλνονται μεταξύ δύο ανθρώπων. Για "πλήρη" συναισθηματική επικοινωνία, ένα άτομο πρέπει να επιτρέψει στην κατάσταση του μυαλού του να επηρεαστεί από αυτή του άλλου. Σε αυτό το παράδειγμα, η ευαισθησία του θεραπευτή στην αλληλουχία σημάτων της ασθενούς επέτρεψε στην κατάσταση του μυαλού του να ευθυγραμμιστεί με αυτή της ασθενούς.

Η αίσθηση ότι το κεφάλι του είναι "έτοιμο να έκραγεί", ακολουθούμενη από την απελευθέρωση της πίεσης, επιδεικνύει πώς οι μεταπτώσεις του ασθενή από την παραζάλη στην οργή και στη θλίψη βιώνονται από το θεραπευτή. Αυτή η μετατόπιση στη δική του κατάσταση μπορεί να είναι μέρος της εσωτερικής διαδικασίας που τον κάνει ενήμερο για τα συχνά λεπτά και γρήγορα μη λεκτικά σήματα που του έστειλε η ασθενής με αυτόν τον άμεσο τρόπο συναισθηματικής επικοινωνίας.

Η ευθυγράμμιση της κατάστασης του θεραπευτή (με αυτή της ασθενούς), του επιτρέπει να έχει μια εμπειρία όσο το δυνατόν πιο κοντά στο αυτό που είναι ο υποκειμενικός κόσμος της σε εκείνη την στιγμή. Η ευαισθησία στα σήματα επιτρέπει την εσωτερική απάντηση του θεραπευτή στην δική του κατάσταση, η οποία του επιτρέπει την συνειδητοποίηση αυτών των αντιλήψεων του για την εμπειρία του ασθενή. Εκτός από να παρέχει σημαντικές εμπειρικές πληροφορίες για το θεραπευτή, μια τέτοια ευθυγράμμιση επιτρέπει μια μη λεκτική μορφή επικοινωνίας προς την ασθενή ότι "γίνεται κατανοητή" με την βαθύτερη έννοια. Η κατάσταση της επηρεάζει άμεσα την δική του: "νιώθει ότι την αισθάνθηκε" ένα άλλο πρόσωπο. Αυτή η εναρμόνιση των καταστάσεων αποτελεί τη μη λεκτική βάση της συνεργατικής, ευαίσθητης επικοινωνίας. Η ικανότητα να επιτευχθεί αυτή η εναρμονισμένη μορφή επικοινωνίας, που μερικές φορές αποκαλείται "συγκινησιακή εναρμόνιση", εξαρτάται από την ευαισθησία του ατόμου στα σήματα.

Η γονική ευαισθησία στα σήματα είναι η ουσία των ασφαλών προσκολλήσεων και μπορεί να μας ενημερώσει για το πώς "η ύπαρξη" δύο ανθρώπων - του ενός με τον άλλον, επιτρέπει τη συναισθηματική επικοινωνία και να καθιερωθεί μια

αίσθηση σύνδεσης σε οποιαδήποτε ηλικία. Σε αυτές τις συναλλαγές, ο εγκέφαλος ενός ατόμου και αυτός του άλλου επηρεάζουν ο ένας τον άλλον σε μια μορφή "συν-ρύθμισης."

"Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει τα αναπτυξιακά στοιχεία από την έρευνα της προσκόλλησης που δείχνουν τη σημασία αυτής της συν-ρύθμιστικής ευαίσθητης επικοινωνίας και την εναρμόνιση των καταστάσεων της νόησης στις σχέσεις ασφαλούς προσκόλλησης. Αυτό είναι ο θεμελιώδης τρόπος με τον οποίο ο η δραστηριότητα του εγκεφάλου ενός ατόμου επηρεάζει άμεσα τη δραστηριότητα του άλλου. Η συνεργατική επικοινωνία επιτρέπει στις νοήσεις "να συνδεθούνε" η μια με την άλλη. Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, τέτοιες ανθρώπινες συνδέσεις επιτρέπουν τη δημιουργία εγκεφαλικών συνδέσεων που είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της ικανότητας ενός παιδιού για αυτορύθμιση. Οι μελέτες αποκαλύπτουν ότι τέτοιες εμπειρίες σχέσεων στηρίζονται σε πρότυπα επικοινωνίας.

Θα αναθεωρήσουμε το πώς αναπτύσσεται η νόηση του νηπίου μέσα σε αυτές τις συναισθηματικές σχέσεις, προκειμένου να γίνουν κατανοητές οι βασισμένες στην έρευνα απόψεις για το ποιές μορφές διαπροσωπικής εμπειρίας διευκολύνουν την ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και συναισθηματικής ευημερίας.

"Ένα απαραίτητο μήνυμα είναι ότι η αναπτυσσόμενη νόηση χρησιμοποιεί τις καταστάσεις ενός προσώπου προσκόλλησης προκειμένου να βοηθηθεί να οργανώσει τη λειτουργία των δικών της καταστάσεων. Η στιγμιαία ευθυγράμμιση των καταστάσεων εξαρτάται από τη γονική ευαισθησία στα σήματα του παιδιού και επιτρέπει στη νόηση του παιδιού και να αυτορυθμιστεί στο παρόν και να αναπτύξει ρυθμιστικές ικανότητες που μπορεί να χρησιμοποιηθούνε στο μέλλον.

Η ευαισθησία στα σήματα και η εναρμόνιση μεταξύ του παιδιού και του γονέα, ή μεταξύ του ασθενή και του θεραπευτή, περιλαμβάνει τη εναλλασσόμενη ευθυγράμμιση των καταστάσεων των νοήσεών τους. Καθώς οι καταστάσεις του μυαλού δύο ατόμων

έρχονται σε ευθυγράμμιση, μπορεί να εμφανιστεί μια μορφή αυτού που μπορούμε να αποκαλέσουμε "αντήρηση ψυχικών καταστάσεων", στην οποία η κατάσταση κάθε προσώπου και επηρεάζει και επηρεάζεται από αυτή του άλλου.

Υπάρχουν στιγμές στις οποίες οι άνθρωποι χρειάζονται επίσης να είναι μόνοι και όχι σε ευθυγράμμιση (με κάποιον άλλον): ένας εναρμονισμένος 'άλλος' ξέρει τότε να " υπαναχωρήσει" και να σταματήσει τη διαδικασία της ευθυγράμμισης. Οι οικείες σχέσεις περιλαμβάνουν αυτόν τον κυκλικό χορό της εναρμονισμένης επικοινωνίας, στην οποία υπάρχουν εναλλασσόμενες στιγμές της σύνδεσης - ευθυγράμμισης και απομάκρυνσης - αυτονομίας. Στη ρίζα μιας τέτοιας εναρμόνισης βρίσκεται η ικανότητα να διαβάσει κάποιος τα σήματα (συχνά μη λεκτικά) που δείχνουν την ανάγκη κάποιου άλλου για δέσμευση ή την αποδέσμευση.

"Όπως θα δούμε, οι καταστάσεις της νόησης εμπλέκουνε διάφορες πτυχές

της δραστηριότητας του εγκεφάλου. Η ροή της ενέργειας και των πληροφοριών είναι και οι δύο θεμελιώδη συστατικά μιας κατάστασης της νόησης. Με αυτό τον τρόπο, η εναρμονισμένη επικοινωνία περιλαμβάνει την αντήχηση ενέργειας και πληροφοριών. Για το μη λεκτικό νήπιο, αυτή η οικεία, συνεργατική επικοινωνία γίνεται χωρίς λέξεις. Αυτή η ανάγκη για μη λεκτική εναρμόνιση επιμένει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Μέσα στις (όλων των ειδών) σχέσεις ενηλίκων, οι λέξεις μπορούν να φτάσουν να εξουσιάζουν τη μορφή των πληροφοριών που μοιράζονται, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια διαφορετική μορφή αναπαραστατικής αντήχησης.

Μια τέτοια λεκτική ανταλλαγή μπορεί να βιωθεί ως αρκετά κενή εάν είναι στερημένη από τις πιο πρωταρχικές πτυχές των εσωτερικών καταστάσεων κάθε ανθρώπου. Οι μελέτες για την προσκόλληση στα νήπια μας υπενθυμίζουν την κρίσιμη σπουδαιότητα της μη λεκτικής επικοινωνίας σε όλες τις μορφές των ανθρωπίνων σχέσεων." (σελίδες 69-71)

4. Μακροχρόνιες έρευνες για τη προσκόλληση προτείνουν ότι ορισμένες πρώιμες εμπειρίες σχέσεων προωθούνε τη συναισθηματική ευημερία, την κοινωνική επάρκεια,

τη γνωστική λειτουργία, και την ανθεκτικότητα μπροστά στην αντιξοότητα.

Εντούτοις, επειδή η ανάπτυξη είναι μια διαδικασία, τα μεγαλύτερα παιδιά, οι έφηβοι, και οι ενήλικες μπορούν να είναι σε θέση να συνεχίζουν να ωριμάζουνε και να αλλάζουνε παρά τις μη ιδανικές πρώιμες εμπειρίες της ζωής τους.

" Η ανασφαλής προσκόλληση δεν είναι ισοδύναμη με τη ψυχι(ατρ)κή διαταραχή,

αλλά μάλλον δημιουργεί έναν κίνδυνο ψυχολογικής και κοινωνικής δυσλειτουργίας." (Σελίδα 84)

5. " Η υγιής εναρμόνιση επομένως περιλαμβάνει την ευαισθησία του γονέα τα σήματα του παιδιού και τη συνεργατική, ευαίσθητη επικοινωνία που προκαλεί αυτό που έχει περιγραφεί παραπάνω ως "αντήχηση" μεταξύ των καταστάσεων της νόησης δύο ανθρώπων: την αμοιβαία επιρροή της κατάστασης κάθε ανθρώπου σε αυτή του άλλου.

Μια τέτοια εναρμόνιση περιλαμβάνει την αποδέσμευση στις στιγμές που δεν αναζητείται η ευθυγράμμιση και την επανασύνδεση όταν και τα δύο άτομα είναι δεκτικά στην σύνδεση (των καταστάσεων των νοήσεών τους). Οι καταστάσεις που ευθυγραμμίζονται είναι πράγματι ψυχοβιολογικές καταστάσεις της δραστηριότητας του εγκεφάλου. Κάθε άτομο εμπλέκεται σε μια αμοιβαία συν-ρύθμιση των αντηχούντων καταστάσεων.

"Σε πολλών ειδών συναισθηματικές σχέσεις—που συμπεριλαμβάνουν τις ερωτικές σχέσεις, τις στενές φιλίες, την ψυχοθεραπεία, και τη σχέση σπουδαστή/δάσκαλου - μπορεί να είναι παρούσες πτυχές της προσκόλλησης στις οποίες υπάρχουν τα βασικά στοιχεία της επιδίωξης της εγγύτητας, της χρησιμοποίησης του άλλου ως ένα ασφαλές λιμάνι για να βοηθήσει να ανακουφιστεί κάποιος όταν είναι αναστατωμένος, και της εσωτερίκευσης του άλλου προσώπου ως μια νοητική εικόνα που παρέχει την αίσθηση μιας ασφαλούς βάσης.

Αυτές οι κατοπινές μορφές προσκόλλησης μπορούν να καθιερωθούν με τον ίδιο τρόπο, ο οποίος επιτρέπει να αναπτύσσεται μια ασφαλής προσκόλληση στην παιδική ηλικία. Για τις πρώτες δύο, "συμμετρικές" μορφές σχέσεων - φιλία και έρωτας-κάθε μέλος της διάδας καταδεικνύει συνεπή, προβλέψιμη, ευαίσθητη, διορατική, και αποτελεσματική επικοινωνία.

Στην σχέση θεραπευτή-ασθενή και δασκάλου-σπουδαστή – οι οποίες όπως οι σχέσεις γονέων-παιδιών, είναι "ασύμμετρες"- η ευαισθησία στα σήματα είναι πρωτεύουσα ευθύνη του πρώτου ατόμου, το οποίο χρησιμεύει ως η μοναδική "φιγούρα προσκόλλησης " που παρέχει ένα ασφαλές λιμάνι και μια ασφαλής βάση για το δεύτερο.

Η ικανότητα ενός ατόμου να σκεφθεί (ή να αντανακλάσει ή αναστοχαστεί) σχετικά με τη διανοητική κατάσταση ενός άλλου προσώπου μπορεί να είναι ένα απαραίτητο συστατικό σε πολλές μορφές στενών, συναισθηματικά σημαντικών σχέσεων. Αυτή η αντανάκλαση σχετικά με τη διανοητική κατάσταση είναι περισσότερο από μια εννοιολογική ικανότητα: επιτρέπει στις νοήσεις δύο ατόμων να εισέλθουν σε μια μορφή αντήρησης στην οποία κάθε ένας μπορεί "να αισθανθεί ότι τον νιώθει" ο άλλος.

Αυτή η έντονη και οικεία μορφή σύνδεσης φανερώνεται και στις λέξεις και στις μη λεκτικές πτυχές της επικοινωνίας: εκφράσεις του προσώπου, βλεματική επαφή, τόνος της φωνής, σωματικές κινήσεις, και συγχρονισμός των απαντήσεων. Αυτοί οι τύποι επικοινωνίας είναι που αποκαλύπτουν την εναρμόνιση των καταστάσεων της νόησης.

. . . . Στο πίο βασικό επίπεδο, επομένως, οι ασφαλείς προσκολλήσεις και στην παιδική ηλικία και στην ενήλικη ζωή καθιερώνονται από δύο άτομα που μοιράζονται μια μη λεκτική εστίαση στην ροή ενέργειας (συναισθηματικές καταστάσεις) και μια λεκτική εστίαση στις πτυχές της επεξεργασίας πληροφοριών (αναπαραστατικές διαδικασίες της μνήμης και της αφήγησης) της νοητικής ζωής. Το θέμα της νόησης έχει σημασία για τις ασφαλείς προσκολλήσεις." (σελίδες 88-89)

Αν ενδιαφέρεστε για περισσότερες πληροφορίες ή για να αγοράσετε το βιβλίο του Daniel J. Siegel 'THE DEVELOPING MIND' στα αγγλικά, Κάνετε αναζήτηση στο <http://www.amazon.com> με τις με τις παραπάνω υπογραμμισμένες λέξεις-κλειδιά.

Δανιήλ Δανιλόπουλος
επιλογή, προσαρμογή και μετάφραση