

Η πρόκληση της προσαρμογής

Γιώργος Πιπερόπουλος

Δρ Κοινωνιολογίας - Ψυχολογίας
Καθηγητής Επικοινωνίας και Πρόεδρος Τμήματος Οργάνωσης
και Διοίκησης Επιχειρήσεων Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Θεωρείται δεδομένο ότι όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί πασχίζουν αδιάκοπα να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους κατά τον ένα ή άλλο τρόπο μέσα από τα δεδομένα του φυσικού περιβάλλοντος στο οποίο ζούνε και δρουν. Εμείς οι άνθρωποι, όμως, σε αντίθεση με όλους τους άλλους οργανισμούς του πλανήτη μας έχουμε ανάγκες οι οποίες ούτε ανήκουν ούτε και μπορεί να ικανοποιηθούν από το φυσικό μας περιβάλλον, ακριβώς επειδή προέρχονται από το “τεχνητό” από το ανθρωπινό ψυχοκοινωνικό περιβάλλον στο οποίο γεννιόμαστε και ζούμε. Ο καθένας και η καθεμία μας πασχίζουμε να ικανοποιήσουμε ανάγκες συναισθηματικής φύσης (ασφάλεια, αποδοχή, ανταπόκριση, εκτίμηση, έρωτα κ.ο.κ) άλλα και κοινωνικοοικονομικής φύσης (αναγνώριση, επιτυχία, πραγμάτωση, ολοκλήρωση κ.ο.κ.).

Η έννοια της “προσαρμογής” χρησιμοποιείται τόσο από τους επιστήμονες της συμπεριφοράς όσο και από τον καθένα και την καθεμία στην καθημερινή μας ρουτίνα, άλλα η διάφορα έγκειται περισσότερο στο νόημα και λιγότερο στον ορισμό που της δίνουμε. Ο μέσος άνθρωπος βλέπει την προσαρμογή ως κάτι και αναγκαίο και επιθυμητό, ενώ για τους ψυχολόγους και κοινωνιολόγους η προσαρμογή είναι μια γενική έννοια που περιλαμβάνει και ομαλές καταστάσεις (επιτυχημένη προσαρμογή) και ανώμαλες καταστάσεις (αποτυχημένη προσαρμογή). Σε τελική ανάλυση φαίνεται ότι τα πάντα αποτελούν θέμα προσαρμογής – προσαρμόζουμε τα ρολόγια μας σε κάποιο σταθερό χρόνο, προσαρμόζουμε τα παράθυρα η τις πόρτες στη θέση τους, προσαρμόζουμε “...τα ποδιά μας ως εκεί που φτάνει η κουβέρτα μας...”.

Με άλλα λόγια βρισκόμαστε, επί μόνιμου βάσεως, στη διαδικασία της προσαρμογής σε εναλλασσόμενες απαιτήσεις, καταστάσεις και δεδομένα του φυσικού και ψυχοκοινωνικού μας περιβάλλοντος. Το μέτρο στο οποίο ένα άτομο θα

μπορέσει να κάνει επιτυχημένες προσαρμογές στις απαιτήσεις του αντικειμενικού και του υποκειμενικού του περιβάλλοντος είναι απόληξη δύο δεδομένων, και συγκριμένα, πρώτον, των ερεθισμάτων στα οποία θα εκτεθεί στη διάρκεια της ζωής του (με ιδιαίτερη έμφαση στα ερεθίσματα που θα έχει στα παιδικά και εφηβικά χρόνια του το άτομο) και δεύτερο, των κληρονομικών και επίκτητων ικανοτήτων του να χειρίζεται σωστά τα δεδομένα και να κάνει αλλαγές εκεί που χρειάζεται, όταν χρειάζεται και όπως χρειάζεται.

Στην κείμενη διεθνή βιβλιογραφία έχουν αποκρυσταλλωθεί δυο θεμελιακές απόψεις στο θέμα της ατομικής προσαρμογής. Η μια άποψη θεωρεί το άτομο υπεύθυνο για τις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά του σε όλα τα επίπεδα των σχέσεών του σε όλη του τη ζωή. Η θέση αυτή τοποθετεί την έμφαση στην ικανότητα του ατόμου να καταστρώσει και να ακλουθήσει τη δίκη του πορεία στον χώρο και τον χρόνο καθώς ο άνθρωπος θεωρείται “κυρίαρχος της μοίρας του...” Η άλλη άποψη διατείνεται ότι οι επιλογές προσαρμογής που κάνει το άτομο, οι πεποιθήσεις, τα πιστεύω, οι στάσεις, άλλα και η γενικότερη συμπεριφορά του καθορίζονται από προγενέστερα βιώματα και εμπειρίες καθώς και από τα δεδομένα της αναπτυσσόμενης, σε μόνιμη βάση, προσωπικότητάς του καθώς όλα αυτά βρίσκονται σε δυναμική αντιπαράθεση με τα δεδομένα του ψυχοκοινωνικού του περιβάλλοντος.

Όπως και αν το δούμε το πράγμα, η αλήθεια είναι ότι οι ανθρώπινες ανάγκες δημιουργούνται με πολλούς και διάφορους τρόπους και αυτές οι ανάγκες χρειάζεται να ικανοποιηθούν ώστε το άτομο να λειτουργήσει σωστά. Σίγουρα οι σημερινές επιλογές μας επηρεάζονται σημαντικά από τα χθесινά βιώματα, από τις προγενέστερες εμπειρίες μας. Άλλα με την ίδια σιγουριά θα μπορούσαμε να πούμε ότι ένα σκεπτόμενο άτομο έχει την ικανότητα να δει τι ακριβώς χρειάζεται να κά-

νει, μπορεί να εκτιμήσει ποια θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά του σε συγκεκριμένες στιγμές. Αλλά οι τελικές επιλογές του ίσως χρειάζεται να εξετασθούν συχνά από ένα ψυχολόγο για να ερμηνευθεί αυτό που είναι φανερό και ευκολονόητο σε τρίτους, άλλα δύσκολο και ακατανόητο στο ίδιο το άτομο, δηλαδή, γιατί κάνει τη μια αντί την άλλη επιλογή.

Εξ απαλών ονύχων

Η διαδικασία της προσαρμογής ξεκινά από την παιδική ηλικία, για να μην πούμε και από τη βρεφική ηλικία. Είναι δηλαδή μια δυναμική εξελικτική πορεία προς την ωρίμανση και την ολοκλήρωση που ξεκινά “εξ απαλών ονύχων”. Το βρέφος ουσιαστικά αισθάνεται “προσαρμοσμένο” όταν οι υποκειμενικές του ανάγκες για τροφή, υγρά, ζεστασιά και χάδια ικανοποιούνται από τα πρόσωπα του αντικειμενικού του περιβάλλοντος. Οποιαδήποτε διακύμανση στον ρυθμό ικανοποίησης των αναγκών του δημιουργεί στο παιδί την αίσθηση της ανατροπής της ισορροπίας που απαιτεί (στη φυσιολογία και την ψυχολογία μιλάμε για ομοιοστατική ισορροπία.)

Στο τέλος της βρεφικής και παιδικής ηλικίας των προσχολικών χρόνων το παιδί αρχίζει να αποκτά μια υποκειμενική αίσθηση διαφοροποίησης των προσώπων του οικογενειακού, του φιλικού και του ξένου περιβάλλοντός του με αποτέλεσμα να γνωρίζει ότι υπάρχουν άτομα πιο ψηλά και πιο δυνατά όπως και άλλα πιο κοντά και πιο αδύνατα από αυτό. Τα ψυχοδυναμικά αποτελέσματα είναι ότι το παιδί δείχνει συνεσταλμένο, αποκτά συναίσθηση των πράξεών του και ίσως αρχίζει να επιδεικνύει κάποια στοιχεία άρνησης και αντίστασης – πράγματα που συνδέονται με την αυξανόμενη αίσθηση της συνειδητοποίησης του εγώ του.

Όλοι γνωρίζουμε ότι το μικρό παιδί είναι ένα πολύ εγωκεντρικό πλάσμα. Καθώς όμως μπαίνει πια στο σχολικό περιβάλλον αρχίζει να διαμορφώνει στάσεις και πεποιθήσεις οι οποίες ίσως θα αποτελέσουν σημαντικά στοιχεία του συναισθηματικού ρεπερτορίου του αυριανού άνδρα και της αυριανής γυναίκας. Εφόσον οι νηπιαγωγοί και οι δάσκαλοι και το περιβάλλον του Σχολείου λειτουργήσουν ορθά, κάθε παιδί θα μπορέσει να προσαρμοσθεί στις αντικειμενικές απαιτήσεις του περιβάλλοντός του και να αρχίσει να συναλλάσσεται με άλλα παιδιά σωστά. Εδώ, όμως, το

κάθε παιδί θα φέρει μαζί του και τα προγενέστερα βιώματα της βρεφικής και προσχολικής του ηλικίας. Έτσι, κάποια παιδιά θα επιδείξουν συμπεριφορά υπερβολικής συστολής και φόβου απέναντι σε άλλα παιδιά, ενώ άλλα παιδιά θα δείξουν εξουσιαστικές τάσεις απέναντι σε συμμαθητές και συμμαθήτριες.

Τα πρόσωπα που συνθέτουν το σχολικό περιβάλλον χρειάζεται να δώσουν στο κάθε παιδί, σε ισότιμη βάση, κατανόηση, αγάπη, ζεστασιά άλλα και να απαιτήσουν σεβασμό στις Αρχές λειτουργίας του σχολείου, σεβασμό στα δικαιώματα των άλλων παιδιών καθώς και για τα αντικείμενα του κάθε παιδιού (τσάντα, χάρτινη ύλη, μολύβια, μαρκαδόροι, κάθισμα και θρανίο κ.ο.κ.). Το ντροπαλό και συνεσταλμένο παιδί πρέπει να το ενθαρρύνουμε να συμμετέχει ενεργά και να αντλεί ικανοποίηση από τη συμμετοχή στην ομάδα, ενώ το επιθετικό παιδί χρειάζεται να μετριάσει την ανταγωνιστικότητα και την κατακτητική του διάθεση και να μάθει να μοιράζεται να ικανοποιείται από την ισοτιμία του ρόλου του.

Σε προγενέστερες εποχές το σχολείο αποτελούσε τον φορέα μετάδοσης συγκεκριμένων γνώσεων που θα βοηθούσαν το παιδί στην παραπέρα εξέλιξή του στη μέση παιδεία. Εδώ και μερικά χρόνια το σχολείο θεωρείται από τους εκπαιδευτικούς και από τους επιστήμονες της συμπεριφοράς ως φορέας υποβοήθησης της γενικότερης προσπάθειας του κάθε παιδιού για “προσαρμογή στο ψυχοκοινωνικό και κοινωνικοπολιτικό περιβάλλον του.”

Το κρίσιμο σταυροδρόμι

Είναι αλήθεια ότι η εφηβεία αποτελεί το κρίσιμο σταυροδρόμι της ζωής κάθε αγοριού και κοριτσιού και αυτός ο όρος είναι και λεκτικά παραστατικός και επιστημονικά ορθός.

Οι στάσεις που διακατέχουν τους εφήβους και οι τρόποι με τους οποίους αγόρια και κορίτσια αντιδρούν και συναλλάσσονται με άλλα πιο ώριμα στην ηλικία άτομα (γονείς, συγγενείς, καθηγητές και τρίτα πρόσωπα) αποτελούν εξωτερικήυση των διανοητικών, των εγκεφαλικών αντιλήψεων που έχουν για το εξωτερικό τους περιβάλλον άλλα και ενδείξεις της προσαρμογής τους στις υποκειμενικές συναισθηματικές τους ανάγκες και στα επιβαλλόμενα από το εξωτερικό αντικειμενικό τους περιβάλλον. Ο έφηβος διακατέχεται από την ανάγκη να απελευθερωθεί από

τις εξαρτήσεις της παιδικής ηλικίας, εξαρτήσεις που επικεντρώνονται σε μέλη της οικογένειάς του τα οποία, όμως, συχνά παρασυρόμενα από τον ταχύ ρυθμό της καθημερινότητας δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν ούτε και να ενισχύσουν αυτές τις προσπάθειες του έφηβου. Για τους γονείς ο έφηβος είναι, “...ένα πιο μεγάλο παιδί που χρειάζεται ακόμη την καθοδήγηση και τον έλεγχο μας!...”

Συχνά τέτοιες δυναμικές παρανοήσεις και έλλειψη του απαραίτητου βαθμού κατανόησης του απελευθερωτικού αγώνα του έφηβου απολήγουν σε δυο γνωστά αποτελέσματα – ή ο έφηβος αντιστέκεται θρασύτατα στις γονεϊκές παρεμβάσεις (στην ουσία μετουσιώνοντας το θάρρος του αγώνα σε θράσος) οπότε και έχουμε τα γνωστά δείγματα ανυπακοής, επαναστατικότητας, περιθωριοποίησης και ίσως και αντικοινωνικής συμπεριφοράς, ή πάλι, ο έφηβος “παραδίνεται” στον ασφυκτικά καταπιεστικό γονεϊκό έλεγχο και οπισθοχωρώντας δημιουργεί παθητική-εξαρτημένη προσωπικότητα αρνούμενος στον εαυτό του την ομαλή, την υγιή πορεία προς την ωρίμανση και την ανεξαρτησία.

Ο χθεσινός επαναστατημένος έφηβος, ο έφηβος που διδάχθηκε την άρνηση από τους γονείς του μετουσιώνεται στον σύντροφο, συνεργάτη και συνάνθρωπο της καθημερινής μας ρουτίνας που διακατέχεται από συναισθήματα καχυποψίας, υπεροψίας και γίνεται καταπιεστικός στα άλλα μέλη της δίκιας του οικογένειας την ίδια στιγμή που κατηγορεί τους πάντες και τα πάντα ότι είναι άδικοι μαζί του και προσπαθούν να του επιβληθούν...

Αντίθετα ο χθεσινός εξαρτημένος έφηβος μετουσιώνεται στον σημερινό παθητικό-εξαρτημένο άνδρα ή γυναίκα που δεν μπορεί να πάρει καμιά απόφαση μόνος του, που μόνιμα συμβουλευεται τους άλλους για κάθε του κίνηση ή υποκύπτει σε κάθε πίεση που του ασκούν οι γύρω του...

Συχνά οι συμβουλές μου προς γονείς και εκπαιδευτικούς είναι σαφείς και σύντομες – επιτρέψτε στους έφηβους, αγόρια και κορίτσια να παίξουν με τους συνομήλικους τους, να συνεργασθούν μεταξύ τους να μετριάσουν τις παράλογες και διογκωμένες *εγωιστικές* απαιτήσεις τους και να εναρμονίσουν τις υποκειμενικές τους ανάγκες με τα δεδομένα και τις ανάγκες της ομάδας τους. Μέσα από κάθε λογής διδακτικές εμπει-

ρίες οι έφηβοι θα μάθουν και τα δικαιώματα άλλα και τις υποχρεώσεις τους, θα αποκτήσουν τα απαιτητά διανοητικά, γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά εφόδια για να επιλύουν τα προβλήματα της ζωής, θα είναι σε θέση να προσαρμόζουν τις υποκειμενικές τους ανάγκες στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος χωρίς να μειώνουν την αυθεντική αξία του εαυτού τους άλλα και χωρίς να υπερβάλλουν για τη μοναδικότητά τους μέσα στην ανθρωπινή ομάδα.

Ο κόσμος των ώριμων

Τόσο οι δίκες σας όσο και οι δίκες μου διαπροσωπικές σχέσεις θεμελιώνονται σε βιώματα του εφηβικού και παιδικού μας παρελθόντος. Για τα ώριμα στην ηλικία άτομα οι κοινωνικές ομάδες συναναστροφής διευρύνονται κατά βούληση (παίρνοντας υπόψη μας σχετικές αναστολές). Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε ως καλά προσαρμοσμένο εκείνον τον άνδρα η εκείνη τη γυναίκα που έχει στο ψυχοκοινωνικό του ρεπερτόριο ικανοτήτων και επιδεξιότητας τις απαιτούμενες ικανότητες να μπορεί να συναλλάσσεται χωρίς προβλήματα με άτομα που ανήκουν όχι μονό στην ίδια γκάμα ηλικίας, κοινωνικής τάξης και ενδιαφερόντων οπου και το άτομο ανήκει άλλα και σε ηλικίες μικρότερες η μεγαλύτερες, σε τάξεις και κοινωνικό-οικονομικά στρωμάτα και επίπεδα μόρφωσης διαφορετικά από τα δικά του.

Σίγουρα τα ώριμα στην ηλικία (και στην ψυχοκοινωνική τους οντότητα) άτομα έχουν αποτινάξει τον εγωκεντρισμό της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας και έχοντας προχωρήσει ως αυθεντικές μονάδες μέσα στο κοινωνικό σύστημα έχουν κοινωνικά ενδιαφέροντα που είναι συγχρονισμένα με την εποχή τους και τα δεδομένα της, ελέγχουν τις ψυχοσυναισθηματικές τους εξάρσεις, και τα πρότυπα συμπεριφοράς τους είναι ολοκληρωμένα.

Ένα καλά προσαρμοσμένο άτομο έχει την ικανότητα να επηρεάζει άλλα άτομα γύρω του (όχι μονό νεότερης ηλικίας άλλα και συνομήλικους και μεγαλύτερους ακόμη) και μπορεί να τα οδηγεί προς συγκεκριμένους στόχους και κατευθύνσεις ακριβώς επειδή εμπνέει εμπιστοσύνη και σιγουριά και μαζί εκείνη τη μοναδική ζεστασιά την οποία όλοι γνωρίζουμε και αναγνωρίζουμε εμπειρικά σε μερικά άτομα, άλλα δεν κατορθώνουμε να την περιγράψουμε με λέξεις. Ταυτόχρονα αυτό το άτομο έχει και την ικανότητα να ε-

πηρεάζεται από κοινωνικοψυχολογικά δεδομένα και καταστάσεις και να συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις της ομάδας στην οποία ανήκει προωθώντας μάλιστα την επίτευξη κοινών ομαδικών σκοπών και στόχων.

Στη διάρκεια των δεκαετιών που χαρακτηρίζονται ως μέσες ηλικίες τα σωστά προσαρμοσμένα άτομα έχουν πια και την ικανότητα και την έφεση και τα απαραίτητα προσόντα να ασχοληθούν με την προώθηση ευρύτερων κοινωνικών και πολιτικών στόχων για τη βελτίωση των ομάδων στις οποίες ανήκουν άλλα και του κοινωνικού συστήματος, γενικότερα. Άτομα μέσης ηλικίας, καλά προσαρμοσμένα, έπρεπε να είναι εκείνα που ηγούνται κοινών προσπαθειών όχι μόνο στα Γράμματα και τις Τέχνες άλλα και σε θέματα της πολιτικής η οποία συχνά αφήνεται στα χέρια ατόμων που δεν έχουν φιλοσοφήσει αρκετά, που δεν θεωρούνται με σαφή και ακριβή επιστημονικά κριτήρια ψυχολόγων και κοινωνιολόγων ως άτομα με ευρύτητα αντιλήψεων και εύρος του ψυχοσυναισθηματικού φάσματος ικανά να θεσμοθετούν και να νομοθετούν για πράγματα που αφορούν όλους μας...

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι συχνά υποχρεωμένα να αναθεωρήσουν πολλά πρότυπα σκέψης, αντίδρασης και συμπεριφοράς καθώς οι τεχνολογικές εξελίξεις προχωρούν με τόσο ταχείς ρυθμούς ώστε οι γνώσεις τους να ξεπερνιούνται πολύ γρήγορα από τις αλλαγές που σημειώνονται σε κάθε επίπεδο, σε κάθε φάση της κοινωνικής μας ζωής.

Δυστυχώς δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συνταγή που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως πυξίδα για την υποβοήθηση κάθε ατόμου για επιτυχή προσαρμογή στο ψυχοκοινωνικό του περιβάλλον. Αναμφίβολα ο αγώνας ξεκίνα από τη βρεφική ηλικία οπού αυτοί που μας βοηθούν είναι οι γονείς μας και τα συγγενικά μας πρόσωπα και αργότερα οι δάσκαλοι και καθηγητές μας. Κάπου, όμως, είναι απαραίτητο ο καθένας και η καθεμία μας να σταθεί εκεί στην άκρη, και κοιτώντας τον εαυτό μας να αποφασίσουμε ποσό πετύχαμε, ποσό και που αποτύχαμε και να βρούμε τη δύναμη να προχωρήσουμε εξελικτικά διαπιστώνοντας ότι είμαστε "...ανοικτά συστήματα πάντοτε σε θέση να βελτιωθούμε και να φτάσουμε στην αυτοπραγμάτωση...".

