

Πρόλογος	15
----------------	----

ΜΕΡΟΣ 1

**ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ**

1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	21
Βασικές θεωρητικές αρχές	21
Η ψυχολογική γέννηση του ανθρώπινου όντος	26
Η δημιουργία και η σχέση του εαυτού, το άγχος του αποκωρισμού	31
Τα στοιχεία του οικογενειακού περιβάλλοντος που είναι απαραίτητα για να δημιουργηθεί μια συμπαγής και θετική εικόνα για τον εαυτό	36
2. ΟΙ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	47
Γενικά στοιχεία για τις ερωτικές σχέσεις	47
Η επιλογή του ερωτικού συντρόφου	51
Τα κοινά χαρακτηριστικά των αρχαϊκών και των ερωτικών σχέσεων	57
Η εξιδανίκευση του ερωτικού συντρόφου	61
Η αποδόμηση της εξιδανίκευσης και η απομυθοποίηση του ερωτικού συντρόφου	64

Η ώριμη εξιδανίκευση και η ελεγχόμενη απομυθοποίηση του συντρόφου	68
Η τάση της συγχώνευσης των ερωτικών συντρόφων ή αλλιώς η τάση της διάχυσης των ορίων του εαυτού και του συντρόφου	70
Η μακροχρόνια συγχώνευση των ορίων του εαυτού και του συντρόφου	74
Η αναβίωση των οιδιποδειακών συγκρούσεων	78
Η αναβίωση των αδελφικών συγκρούσεων	85
Το φαινόμενο της καταναγκαστικής επανάληψης του τραυματικού παρελθόντος	87
Οι λόγοι για τους οποίους εξελίσσεται η καταναγκαστική επανάληψη του παρελθόντος μέσα στις ερωτικές σχέσεις	92
Η καταναγκαστική επανάληψη του τραυματικού παρελθόντος μέσα στις οικογένειες	96
Ο μηχανισμός της προβολικής (ή προβλητικής) ταύτισης	101
Τα αποτελέσματα της παθολογικής ενεργοποίησης της προβολικής ταύτισης	109
Οι αιτίες που προκαλούν την ενεργοποίηση παθολογικών προβολών μέσα στα ζευγάρια	117
Η εμπλοκή των παιδιών στις προβολικές ταυτίσεις των γονέων	121
Η δημιουργία ναρκισσιστικών σχέσεων αντικειμένου	123
Τα βασικά χαρακτηριστικά των ναρκισσιστικών σχέσεων	127
Τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που δημιουργούν ναρκισσιστικές σχέσεις	132
Οι παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία της ναρκισσιστικής προσωπικότητας	135
Η εξέλιξη του ερωτικού πάθους σε μια μακροχρόνια σχέση αγάπης και σεβασμού	140

ΜΕΡΟΣ 2

**ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ
ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ**

3. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ	147
Βασικές αρχές της θεωρίας της προσκόλλησης	147
Οι μορφές των δεσμών προσκόλλησης	152
Τα νοπτικά μοντέλα λειτουργίας των σχέσεων, του εαυτού και των άλλων ανθρώπων	155
Οι δεσμοί της προσκόλλησης και τα νοπτικά μοντέλα (των σχέσεων, του εαυτού και των άλλων)	159
Η σταθερότητα των νοπτικών μοντέλων (των σχέσεων, του εαυτού και των άλλων)	163
Οι επιδράσεις των νοπτικών μοντέλων (των σχέσεων, του εαυτού και των άλλων) στη συναισθηματική κατάσταση, τη μνήμη, την αντίληψη και την προσοχή	165
4. ΟΙ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	171
Οι σχέσεις προσκόλλησης στην ενήλικη ζωή	171
Η ερωτική σχέση ως σχέση προσκόλλησης των ενηλίκων	175
Οι μορφές των ερωτικών προσκολλήσεων	180
Η εικόνα του εαυτού και η εικόνα του συντρόφου	184
Οι αναμνήσεις από τις προσκολλήσεις της παιδικής ηλικίας και οι ερωτικές σχέσεις	187
Ο τύπος της προσκόλλησης και η ρύθμιση του συναισθήματος	192
Η προσκόλληση και η επικοινωνία	196
Η συνέντευξη της προσκόλλησης των ενηλίκων (Adult Attachment Interview – AAI)	204
Η δομή του λόγου και το στυλ της διήγησης στη συνέντευξη της προσκόλλησης των ενηλίκων	207

Το μοναχικό παιχνίδι της παιδικής ηλικίας και οι διηγήσεις των ενηλίκων	213
Η συναισθηματική εγγύτητα και η αυτονομία στις σχέσεις της προσκόλλησης	218
Η δράση της προσκόλλησης σε διάφορες διαστάσεις της καθημερινής ζωής.....	222
Συμπεράσματα	233
Βιβλιογραφία	237

Η νεοψυχαναλυτική σχολή τοποθετεί τις σημαντικές σχέσεις της ζωής στο κεντρικότερο σημείο της ανάπτυξης, της ευτυχίας και της ψυχικής ισορροπίας των ανθρώπων. Επιπλέον, η ίδια σχολή υποστηρίζει ότι οι σημαντικές σχέσεις της ενήλικης ζωής (όπως είναι οι ερωτικές σχέσεις και οι σχέσεις που αναπτύσσουν οι γονείς με τα παιδιά τους) αποτελούν μια απλή συνέχεια των αρχαϊκών σχέσεων που δημιουργήθηκαν στις οικογένειες προέλευσης των ανθρώπων. Αυτό, με πιο απλά λόγια, σημαίνει ότι οι άνθρωποι που είχαν την τύχη να γεννηθούν και να μεγαλώσουν μέσα σε ένα ασφαλές, προστατευτικό και υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον έχουν «κληρονομήσει» την ικανότητα να δημιουργούν υγιείς, σταθερές και ευτυχισμένες σχέσεις τόσο με τους ερωτικούς τους συντρόφους όσο και με τα δικά τους παιδιά. Αντίθετα, οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε ένα συναισθηματικά στερπητικό, απορριπτικό, καταχρηστικό ή βίαιο οικογενειακό περιβάλλον, όπως και οι άνθρωποι που στην αρχή της ζωής τους βίωσαν σημαντικές συναισθηματικές απώλειες, τις οποίες δεν κατάφεραν να αντικαταστήσουν, έχουν «κληρονομήσει» μια σοβαρή «συναισθηματική πληγή», η οποία με κάθε νέα ευκαιρία «αιμορραγεί» και «μολύνει» τις σημαντικές σχέσεις της ενήλικης ζωής τους.

Το βιβλίο αυτό αναφέρεται σε δύο ξεχωριστά νεοψυχαναλυτικά ρεύματα: τη «βρετανική σχολή των σχέσεων αντικειμένου» και τη «θεωρία της προσκόλλησης». Αυτά τα δύο ρεύ-

ματα ξεκινούν από διαφορετικές βάσεις, χρησιμοποιούν διαφορετική ορολογία, αντλούν τα επιστημονικά τους στοιχεία από διαφορετικούς χώρους και μερικές φορές εφαρμόζουν διαφορετικές μεθόδους. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι και οι δύο αυτές απόψεις καταλήγουν σε ένα πανομοιότυπο γενικό συμπέρασμα: «Οι πρώτες συναισθηματικές εμπειρίες από τις αρχαϊκές σχέσεις παίζουν απολύτως καθοριστικό ρόλο σε ολόκληρη τη ζωή των ανθρώπων». Η βρετανική σχολή των σχέσεων αντικειμένου και η θεωρία της προσκόλλησης αναλύονται ξεχωριστά στο πρώτο και στο δεύτερο μέρος του βιβλίου αντίστοιχα. Στο πρώτο μέρος, στο οποίο εξετάζεται η βρετανική σχολή, αρχικά αναλύονται κάποιες πολύ βασικές έννοιες της ανάπτυξης των παιδιών και έπειτα μελετάται ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιες έννοιες επανεμφανίζονται μέσα στις ερωτικές σχέσεις της ενήλικης ζωής. Ειδικότερα, στο πρώτο μέρος του βιβλίου μελετώνται βασικά στοιχεία της ανάπτυξης τα οποία επηρεάζουν την επιλογή των ερωτικών συντρόφων, η διαδικασία της αναζωπύρωσης του ερωτικού συναισθήματος, η εξιδανίκευση που γίνεται στο πρόσωπο του ερωτικού συντρόφου, όπως και η αποδόμηση της εξιδανίκευσής του. Στο πρώτο μέρος επίσης εξετάζονται η αναβίωση των οιδιποδειακών και των αδελφικών συγκρούσεων μέσα στις ερωτικές σχέσεις, η ασυνείδητη και καταναγκαστική τάση των ανθρώπων να αναβιώνουν τις συναισθηματικές πληγές του παρελθόντος τους, όπως και οι μηχανισμοί που χρησιμοποιούνται για να επιτευχθεί το συγκεκριμένο οδυνηρό αποτέλεσμα. Επιπλέον, αναλύονται κάποιες προβληματικές μορφές συσχέτισης των ερωτικών συντρόφων και παρουσιάζονται οι λόγοι για τους οποίους δημιουργούνται τα συγκεκριμένα προβλήματα. Τέλος, γίνεται αναφορά στην αναγκαιότητα μετατροπής του ερωτικού συναισθήματος σε μια σταθερή και ήρεμη σχέση αγάπης.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αναλύει κάποιες πολύ βασι-

κές αρχές της θεωρίας της προσκόλλησης, όπως και τους μηχανισμούς μεταφοράς των βασικών στοιχείων της πρωταρχικής σχέσης (με τη μητέρα) στις ερωτικές προσκολλήσεις των ενήλικων. Επιπλέον, αναλύεται η δράση των προσκολλήσεων σε διαφορετικές και σημαντικές διαστάσεις της ζωής των ανθρώπων.

Το βιβλίο *Από τους γονείς στους ερωτικούς συντρόφους* είναι ένα αυτοτελές και ανεξάρτητο έργο. Ωστόσο οι αναγνώστες που προέρχονται από επιστημονικά πεδία ξένα προς την ψυχαναλυτική σκέψη, καθώς και οι γονείς και τα νέα παιδιά που ελπίζω ότι θα μελετήσουν το βιβλίο, είναι σίγουρο ότι θα το κατανοήσουν πολύ πιο εύκολα και σε μεγαλύτερο βάθος αν διαβάσουν πρώτα το βιβλίο που αναφέρεται αποκλειστικά στην αρχαϊκή σχέση μητέρας-παιδιού και έχει τίτλο *Ο δεσμός της αγάπης*. Αυτά τα δύο βιβλία μαζί μελετούν τον κύκλο της ζωής. Ξεκινούν από τις εμπειρίες του μικρού, αδύναμου και εξαρτημένου παιδιού, αναλύουν τον αγώνα του παιδιού και του εφήβου για τη δημιουργία μιας ξεχωριστής και ανεξάρτητης ταυτότητας, κάνουν μια μεγάλη στάση στην αναζήτηση του ερωτικού συντρόφου και στη δημιουργία της ερωτικής σχέσης και τελικά, μέσω του γονεϊκού ρόλου, καταλήγουν και πάλι στο μικρό, αδύναμο και εξαρτημένο βρέφος, το οποίο περιμένει κι αυτό να κάνει το δικό του κύκλο. Κάποιοι αναγνώστες ίσως θεωρήσουν ότι το περιεχόμενο του βιβλίου *Από τους γονείς στους ερωτικούς συντρόφους* δεν είναι εύκολο. Όμως τίποτα καλό και αληθινό στη ζωή μας δεν είναι εύκολο. Όλες οι ενδιαφέρουσες, οι διαχρονικές και οι χρήσιμες γνώσεις απαιτούν αφοσίωση, κούραση και σκληρή δουλειά. Έτσι και το συγκεκριμένο βιβλίο μπορεί να γίνει κατανοητό όταν ο αναγνώστης αφοσιωθεί, συγκεντρωθεί και αφιερώσει χρόνο και προσπάθεια στη μελέτη του. Εξάλλου, ένα μεγάλο μέρος των δυσκολιών του συγκεκριμένου βιβλίου οφείλεται στο γεγονός ότι το περιεχόμενό του «δουλεύει» παράλληλα στο γνω-

στικό αλλά και στο συναισθηματικό πεδίο του κάθε αναγνώστη. Με αυτή την έννοια, ο αναγνώστης δεν αποκτά απλώς κάποιες θεωρητικές γνώσεις, αλλά καταφέρνει να δει βαθύτερα και πιο καθαρά τον εαυτό του και τους αγαπημένους του ανθρώπους. Επιπρόσθετα, κάποιοι αναγνώστες, αποκτώντας τις συγκεκριμένες γνώσεις, ίσως καταφέρουν να δώσουν απαντήσεις σε πτυχές της ζωής τους τις οποίες μέχρι εκείνη τη στιγμή θεωρούσαν ανεξήγητες ή παράλογες. Όλοι οι αναγνώστες, τέλος, θα κάνουν ένα διαγενεακό ταξίδι μέσα στο οποίο οι ίδιοι θα είναι άλλοτε τα παιδιά των γονέων τους και άλλοτε οι γονείς των δικών τους παιδιών (των πραγματικών ή των μελλοντικών). Πάντως, όποιες εσωτερικές διαδικασίες και να εξελιχθούν στον κάθε αναγνώστη ξεχωριστά, ένα είναι βέβαιο: οι γνώσεις που μεταφέρει το συγκεκριμένο βιβλίο θα προκαλέσουν συναισθηματικές ανακατατάξεις.

Εγώ από την πλευρά μου εύχομαι σε όλους τους αναγνώστες ένα καλό και ενδιαφέρον γνωστικό και συναισθηματικό ταξίδι μέσα στον εαυτό τους και μέσα στις σημαντικές σχέσεις της ζωής τους.