

## Ἡ χρόνια κατάθλιψη κι ἕνας τρόπος θεραπείας της

Τοῦ Τάσου Πασχάλη, Ph.D.  
Ψυχολόγου

Ἡ αὐξανόμενη χρησιμοποίηση μὴ εἰδικῶν θεραπειῶν ὡς παραγόντων ἀτομικῆς καὶ ὁμαδικῆς ἀλλαγῆς τῆς συμπεριφορᾶς εἶναι μιά σημαντικὴ ἐξέλιξη πού προοιωνίζει τὴν ἀνατολή μιᾶς νέας ἐποχῆς στὴ θεραπεία ψυχολογικῶν προβλημάτων (π.χ. Guernsey 1969). Ἐὰν καὶ εἶναι δυνατό ὁποιαδήποτε θεραπευτικὴ ἀγωγή (π.χ. ψυχοθεραπεία) νὰ ἐφαρμοστεῖ ἀπὸ μὴ εἰδικούς, μὲ τὴν προϋπόθεση βέβαια ὅτι θὰ καμφθεῖ ἡ ἀντίσταση τῶν εἰδικῶν αὐτοῦ τοῦ προσανατολισμοῦ καὶ θὰ κάνουν μιά τέτοια παραχώρηση, εἶναι ἀναμφίβολο πὼς οἱ μέθοδοι τῆς ἀλλαγῆς τῆς συμπεριφορᾶς πού βασίζονται στὶς πειραματικὲς ἐργαστηριακὲς ἔρευνες τῆς ἐνεργῆς ἐξάρτησης (Operant Conditioning) ἀποτελοῦν ἀπλὲς ἐπαυληθευμένες ἀρχές πού μποροῦν νὰ ἐφαρμοστοῦν ἀρκετὰ εὐκόλα, ἐπειδὴ δὲν εἶναι διαβρωμένες ἀπὸ πολὺπλοκες θεωρητικὲς τοποθετήσεις κι οὔτε χρειάζονται μακροχρόνια πρακτικὴ ἐξάσκηση γιὰ τὴν ἐφαρμογὴ τους. Ἀφοῦ οἱ ἐργαστηριακὲς πειραματικὲς ἔρευνες τῆς ἐνεργῆς ἐξάρτησης ἔχουν δημιουργήσει μιά τεχνολογία γιὰ τὴν ἀλλαγὴ τῆς συμπεριφορᾶς (Skinner 1953, O'Leary and Wilson 1975), ἡ χρησιμοποίηση μὴ εἰδικῶν μὲ ἐλάχιστη πρακτικὴ ἐξάσκηση στὴ νέα τεχνολογία γιὰ τὴν θεραπεία εἰδικῶν προβλημάτων συμπεριφορᾶς ἀποδείχτηκε ὄχι μόνον ἐφικτὴ, ἀλλὰ καὶ ἀποτελεσματικὴ.

Μέχρι τελευταῖα ὑπῆρχε μιά διάχυτη κοινὴ παραδοχὴ ὅτι οἱ θεραπευτὲς ἀποτελοῦσαν τὴν πιὸ σημαντικὴ ἀνεξάρτητη μεταβλητὴ στὶς παραδοσιακὲς τεχνικὲς. Τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ θεραπευτῆ ἦταν πιὸ ἀποφασιστικὰ στὴν θεραπεία παρά οἱ τεχνικὲς του. Μὲ τὸν ἐρχομὸ τῆς θεραπείας τῆς συμπεριφορᾶς πιὸ μεγάλη ἐμφαση δίνεται στὶς τεχνικὲς παρά στὸν θεραπευτὴ. Αὐτὸ δὲν σημαίνει πὼς ὁ θεραπευτὴς παραγνωρίζεται στὴν θεραπευτικὴ διαδικασία. Ἡ ἀξία τοῦ θεραπευτῆ εἶναι ἀνάλογη μὲ τὴν γνώση τῶν ἀρχῶν πού προέρχονται ἀπὸ τὴν πειραματικὴ ψυχολογία τῆς μάθησης καὶ τὴν ἱκανότητά του νὰ ἐφαρμόσει τίς ἀρχές αὐτὲς στὰ προβλήματα συμπεριφορᾶς τῶν ἀνθρώπων. Οἱ θεραπευτὲς τῆς συμπεριφορᾶς δέχθηκαν διάφορους μὴ εἰδικούς ἀνθρώπους σὲ μιά προηγούμενα ἐπαγγελματικὰ κλειστὴ εἰδίκευση, δηλαδὴ τὴν θεραπεία ψυχολογικῶν προβλημάτων. Οἱ μὴ εἰδικοί ἐργάζονται μὲ τὴν καθοδήγηση τοῦ εἰδικοῦ καὶ τοῦ ἀναφέρουν κάθε δυσκολία καὶ πρόβλημα. Ἔτσι ὁ θεραπευτὴς γίνεται πηγὴ συμβουλῶν σ' ἕναν ἀριθμὸ ἀτόμων καὶ μ' αὐτὸ τὸν τρόπο μπορεῖ νὰ φθάσει πιὸ πολλές περιπτώσεις πού χρειάζονται βοήθεια παρά μιά θεραπευτικὴ ἀγωγή τύπου *tete-a-tete*. Αὐτὴ ἡ τακτικὴ ἀποτελεῖ μιά σημαντικὴ παρέκκλιση ἀπὸ τὴν παραδοσιακὴ σχέση θεραπευτῆ — ἀρρώστου, γιατί δίνοντας τεχνικὰ ἐφόδια σὲ μὴ εἰδικούς, γιὰ νὰ ἀντιμετωπίσουν τωρινὰ καὶ νὰ ἐμποδίσουν μελ-

λοντικά προβλήματα, ουσιαστικά μετακινεί τό κέντρο βάρους από τή θεραπεία καί τό φέρνει πιό κοντά στην πρόληψη τῶν ψυχικῶν ἀσθενειῶν.

Μέ εἰδική καθοδήγηση γονεῖς μπόρεσαν νά θεραπεύσουν προβλήματα συμπεριφορᾶς παιδιῶν, ὅπως ὁ ἀρνητισμός (Henry 1976), ἡ παιδική ἐνούρηση (Πασχάλης et al 1972), ἡ ὑπνοφοβία (Πασχάλης 1972), ὁ αὐτισμός (Allyon καί Michael 1959), (Benjamin καί Jon 1973), (Patterson 1964) καί (Wolf, Risley καί Mees 1966).

Σέ τοῦτο τό σημεῖωμα περιγράφεται ἡ χρησιμοποίηση μαθήτριας Σχολῆς Μέσης Παιδείας στην ἐπιτυχημένη θεραπεία χρόνιας κατάθλιψης τῆς μητέρας της. Ἡ περίπτωση εἶναι μοναδική γιά δύο λόγους: πρῶτο, γιατί ἡ μητέρα ἔπασχε ἀπό σοβαρή καί χρόνια κατάθλιψη γιά ἑφτά χρόνια, καί δεύτερο, γιατί ὁ θεραπευτής δέν εἶδε καμμιά φορά τήν ἄρρωστη, πρίν, κατά ἢ μετά τή θεραπεία. Ἡ εἴσοδος τοῦ θεραπευτῆ στή ζωή τῆς μητέρας πραγματοποιήθηκε ἀπό τή συνεργασία του μέ τήν κόρη, πού ἦταν ἡ μόνη πηγή πληροφοριῶν πρίν, κατά καί μετά τή θεραπεία, καί πού ἦταν ὑπεύθυνη γιά τήν ἐφαρμογή τῆς θεραπευτικῆς ἀγωγῆς. Ἡ μητέρα ποτέ δέν ἔμαθε τίποτε σχετικά μέ τίς συμβουλές τοῦ θεραπευτῆ στην κόρη καί ἀπό αὐτή στόν πατέρα, στή γειτόνισσα καί στούς συγγενεῖς.

#### *Ἡ περίπτωση*

Ἡ περίπτωση ἔγινε γνωστή στό θεραπευτή μέ τόν πιό κάτω τρόπο: Ἡ κόρη, μαθήτρια ἕκτης τάξης Γυμνασίου τῆς Λευκωσίας, ἤρθε νά δεῖ τόν ψυχολόγο τοῦ σχολείου, γιατί μάλωσε μέ μιά συμμαθήτριά της καί ἡ τάξη χωρίστηκε σέ δύο ἀντιμαχόμενα μέρη. Τό ἕνα μέρος τῆς τάξης τάχτηκε μέ τή μιά μαθήτρια καί τό ἄλλο μέ τήν ἄλλη. Ἡ ἀτμόσφαιρα πού δημιουργήθηκε μέσα καί ἔξω ἀπό τήν τάξη ἦταν ἀφόρητη κι ἔτσι τό συμβούλιο τῆς τάξης πλησίασε τόν ψυχολόγο τοῦ σχολείου καί ζήτησε τή βοήθειά του στή λύση τοῦ προβλήματος πού δημιουργήθηκε.

Μέσα σέ λίγα λεπτά ἀπό τήν εἴσοδό της στό γραφεῖο ἡ κόρη ξέσπασε σέ κλάμα καί διηγήθηκε τήν ἱστορία τῆς μητέρας της, πού τήν ἀπασχολοῦσε πολύ περισσότερο ἀπό τή διένεξη τῆς τάξης. Γιά ἑφτά χρόνια ἡ μητέρα της ἦταν οὐσιαστικά «κλινήρης», δίνοντας σάν μόνη ἐξήγηση τή φράση «δέν αἰσθάνομαι καλά». Ἡ μητέρα δέν ἔκανε καμμιά δουλειά τοῦ σπιτιοῦ, ὅπως τό μαγείρεμα, τό πλύσιμο, τό σγύρισμα κλπ., μέ μόνη ἐξαίρεση τό πλύσιμο τῶν πιάτων πότε-πότε. Δέν ἄλλαζε τά ροῦχα της, δέν κτένιζε τά μαλλιά της, δέν χρησιμοποιοῦσε καλλυντικά καί γενικά δέν ἐνδιαφερόταν γιά τήν ἐμφάνισή της. Τίς πιό πολλές ὥρες τίς περνοῦσε στό κρεβάτι. Τό χειρότερο ἦταν ὅτι δέν ἔβγαινε ἀπό τό σπίτι, ἐκτός ἀπό τίς περιπτώσεις ἐκεῖνες, πού ἦταν ὑποχρεωμένη νά ἐπισκεφθεῖ τόν ψυχίατρο. Τότε χρειαζόταν νά τρέξουν συγγενεῖς καί γείτονες, γιά νά τήν βάλουν μέ τήν βία στό αὐτοκίνητο. Ὁ εἰδικός ἔδινε τίς συνταγές γιά διάφορα φάρμακα, πού ἡ μητέρα ἔπαιρνε χωρίς παράλειψη.

Κάθε μέρα, ὅταν ὁ πατέρας ἔφευγε γιά τή δουλειά του καί ἡ κόρη γιά τό σχολεῖο της, ἡ μητέρα τηλεφωνοῦσε στην ἀδελφή της, πού ἔμενε κοντά,

καί τῆς ζητοῦσε νά ἔρθει νά τῆς κάνει λίγες δουλειές στό σπίτι. Ἡ ἀδελφή ἔρχόταν κι ἔκανε ὅ,τι μπορούσε, ἀλλά καί ὁ πατέρας καί ἡ κόρη ἦταν ὑποχρεωμένοι νά κάνουν τό ἴδιο τά ἀπογεύματα. Σπάνια εἶχαν ἐπισκέπτες, γιατί ἡ μητέρα δέν ἤθελε ξένους στό σπίτι. Ἡ κόρη ποτέ δέν μπόρεσε νά προσκαλέσει φίλες τῆς στό σπίτι. Ὄταν ὁ θεραπευτής προσφέρθηκε νά ἐπισκεφθεῖ τή μητέρα στό σπίτι, γιά νά τῆς μιλήσει (νά διαπιστώσει τήν πραγματική κατάσταση καί ἂν μπορούσε νά βοηθήσει) ἡ κόρη τό ἀπόκλεισε λέγοντας ὅτι ἡ ἐπίσκεψη θά ἦταν ἄσκοπη, γιατί ἡ μητέρα τῆς φαινόταν ἀπό κάθε ἄποψη ὅτι εἶχε ὀμαλή συμπεριφορά, ὅταν ἦταν ἀναγκασμένη νά δέχεται ξένους, δηλαδή «δέν εἶναι τρελλή». Μετά τήν ἐπίσκεψη ἀκολουθοῦσαν δυσάρεστα ἐπεισόδια.

Τά γεγονότα, πού ὀδήγησαν στήν ἀσθένεια τῆς μητέρας, εἶχαν γίνει ἑπτὰ χρόνια πρίν. Ὁ θεῖος (ἀδελφός τῆς μητέρας) εἶχε ἕνα χρέος στόν πατέρα τῆς γιά οἰκοδομικά ὑλικά, πού δέν ἔλεγε νά πληρώσει. Ὁ καιρός περνοῦσε (δύο χρόνια) καί τό χρέος εἶχε σιωπηθεῖ. Ὁ πατέρας ἔλεγε στή μητέρα νά θυμίσει τό χρέος στόν ἀδελφό τῆς, γιατί ὁ ἴδιος ντρεπόταν νά τό κάνει. Ἡ μητέρα δέν τό ἔκανε γιά τόν ἴδιο λόγο. Τά χρέη ἀνάμεσα σέ συγγενεῖς διέπονται ἀπό πολύπλοκους, ἄγραφους, κοινωνικούς κανόνες γιά ὀρισμένα κοινωνικά στρώματα τῆς Κύπρου. Ὁ πατέρας δέν ἤξερε τί νά κάνει, καί ἀντί νά μιλήσει στόν κουινιάδο του, τοῦ ἔστειλε ἐπίσημο λογαριασμό, γιά νά τοῦ θυμίσει τό χρέος. Ἡ ἀποστολή ἐπίσημου λογαριασμοῦ μεταξύ συγγενῶν εἶναι πράξη ἀνήκουστη καί ἰσοδυναμεῖ μέ ἀπάρνηση τῆς συγγένειας καί τῆς φιλίας. Σ' ἕνα συγγενικό γάμο ὁ ἀδελφός ἔκανε ἄγρια καί ξαφνική ἐπίθεση ἐναντίον τῆς ἀδελφῆς του, μπροστά στούς προσκαλεσμένους, συγγενεῖς καί ξένους, γιατί τήν θεώρησε ὑπεύθυνη γιά τό λογαριασμό, πού ἔστειλε ὁ ἄντρας τῆς. Ἀπό τότε ἡ μητέρα ἔμεινε οὐσιαστικά ἑπτὰ χρόνια στό κρεβάτι.

Ἡ κόρη αἰσθανόταν ὅτι ἡ μητέρα τῆς τήν ἀγαποῦσε, ὅπως καί ἡ ἴδια ἀγαποῦσε τή μητέρα τῆς. Πολλές φορές ἡ μητέρα ἔκλαιε, γιατί ἀναγνώριζε ὅτι ἡ κόρη τῆς εἶχε πολλές εὐθύνες, ὅτι δέν τήν ἄφηνε νά φέρνει φίλες στό σπίτι, ὅτι πολύ σπάνια μπορούσε νά βγεῖ ἔξω γιά μιά ἐπίσκεψη, καί στίς ἐξαιρετικές ἐκεῖνες περιπτώσεις, πού τό ἔκανε, ἦταν μόνο γιά λίγη ὥρα — «κλαίω καί σένα, κλαίω καί τόν ἑαυτό μου, ἀλλά τί νά κάνω πού εἶμαι ἄρρωστη». Ἡ κόρη ἦταν διατεθειμένη καί ἀποφασισμένη νά κάνει ὅ,τιδήποτε πού θά μπορούσε νά βελτιώσει τήν κατάσταση τῆς μητέρας. Τό ἴδιο ἀποφασισμένος ἦταν καί ὁ πατέρας, γιατί τελευταῖα ὁ εἰδικός, ἀπελπισμένος ἀπό τήν κατάσταση, εἰσηγόταν ἐπίμονα ἠλεκτροσπασμικό σόκ, πού κυριολεκτικά ἀναστάτωνε τή μητέρα, πού γιά κανένα λόγο δέν ἤθελε νά ἀκούσει γιά τέτοια ἀγωγή. Ὄλη ἡ οἰκογένεια καί οἱ συγγενεῖς βρισκόνταν σέ ἀναστάτωση γεμάτοι ἀπό φόβους καί ἀγωνίες γιά τό μέλλον.

Μέ βάση τίς πιό πάνω πληροφορίες ἀποφασίστηκε ὅτι ἡ κόρη κατά πρῶτο λόγο, ὁ πατέρας κατά δεύτερο καί ἡ γειτόνισσα καί οἱ συγγενεῖς κατά τρίτο, θά ἦταν οἱ κύριες κοινωνικές πηγές ἐνίσχυσης τῆς μητέρας.

Ἡ κόρη ἔβλεπε τό θεραπευτή κάθε μέρα καί τοῦ ἔλεγε τό κάθε τί, πού γινόταν στό σπίτι, κι ἔπαιρνε ὁδηγίες τί νά κάνει τήν ἄλλη μέρα καί ποιά λάθη νά ἀποφύγει. Χρειάστηκε βέβαια νά ἐξηγηθοῦν μερικές βασικές ἀρχές τῆς πειραματικῆς ψυχολογίας τῆς μάθησης, ὅπως οἱ πιά κάτω: παρακίνηση (Prompting), διαμόρφωση τῆς συμπεριφορᾶς μέ διαδοχικές κατά προσέγγιση ἀντιδράσεις (Shaping by Successive Approximations), στέριση ἐνίσχυσης (Time out of Reinforcement) καί σταδιακό ἀποτράβηγμα (Fading Procedures). Σκοπός τῆς θεραπευτικῆς ἀγωγῆς ἦταν ἡ ἀλλαγὴ καί ἐπαναφορὰ τῶν τριῶν σοβαρῶν καί προβληματικῶν συμπεριφορῶν τῆς μητέρας, πού πήγαζαν ἀπό τήν καταθλιπτική της κατάσταση, δηλαδή μαγεύρεμα — συγύρισμα, περιποίηση τοῦ ἑαυτοῦ της καί ἐξοδος ἀπό τό σπίτι. Ἡ θεραπευτική ἀγωγή ἀκολούθησε τή στρατηγική, πού λέγεται «κατά σειρά προτεραιότητας θεραπεία προβλημάτων» (Multiple Baseline Design) κατά κύριο λόγο γιά πειραματικούς σκοπούς, ἀλλά καί γιά νά συγκεντρώνεται ἡ προσοχή σέ μιά ὀρισμένη πτυχὴ τῆς κατάστασης.

Οἱ βασικές ἐννοιες τῆς κοινωνικῆς ἐνίσχυσης ἐξηγήθηκαν προσεκτικά στήν κόρη πάνω σέ πολύ πρακτικό ἐπίπεδο μέ τή χρήση κοινῶν ἐκφράσεων τῆς καθημερινῆς ζωῆς. Παραδείγματα φράσεων, πού θά χρησίμευαν σάν ἐνισχυτές γιά ἐπιθυμητές συμπεριφορές ἦταν: «πολύ καλά», «τά καταφέρνεις μιά χαρά», «ἄρχισες νά βρίσκεις τόν παλιό ἑαυτό σου», «χαιρόμαστε, πού δουλεύουμε μαζί» κλπ. Ἡ παρακίνηση, ὅπως καί οἱ λεπτές ἐννοιες τῶν κατά προσέγγιση διαδοχικῶν ἀντιδράσεων καί τό σταδιακό ἀποτράβηγμα, ἐξηγήθηκαν μέχρι πού ἔγιναν ἀντιληπτά. Ἐπειδή μόνο ἡ κόρη ἐρχόταν σέ ἐπαφή μέ τόν θεραπευτή, ἀνέλαβε τήν εὐθύνη νά καθοδηγεῖ τόν πατέρα, στόν ὁποῖο ἔπρεπε νά ἐξηγήσει τή θεραπευτική πορεία, ὅπως καί στή γειτόνισσα καί στούς συγγενεῖς, πού θά ἔρχονταν σ' ἐπαφή μέ τή μητέρα. Λέχθηκε στήν κόρη ὅτι ἡ θεία της ἔπρεπε νά πάψει νά ἐπισκέπτεται τό σπίτι τά πρωινά, γιά νά κάνει ὅ,τιδήποτε κατά τά πρῶτα στάδια τῆς θεραπείας. Ἡ θεία δέχθηκε νά «ἄρρωστήσει» στό χρονικό αὐτό διάστημα.

Ἡ ἐφαρμογὴ τῆς ἀγωγῆς ἄρχισε ἕνα Σαββατοκύριακο, πού πατέρας καί κόρη βρίσκονταν στό σπίτι. Τό πρῶτο βῆμα ἦταν ἡ παρακίνηση καί διαμόρφωση τῆς συμπεριφορᾶς τῆς μητέρας, γιά νά ἐτοιμάσει ἕνα πολύ ἀπλό φαγητό, δηλαδή πατάτες βραστες σαλάτα. Τό μαγεύρεμα ἀπλοποιήθηκε στά πιά ἀπλά στοιχεῖα του, δηλαδή: 1. πλύσιμο πατατῶν. 2. νερό στήν κατσαρόλα 3. πατάτες στήν κατσαρόλα. 4. ἄναμμα τῆς κουζίνας 5. τοποθέτηση τῆς κατσαρόλας στή φωτιά 6. σβήσιμο τῆς φωτιᾶς μετά ἀπό μιά ὥρα περίπου. 7. κατέβασμα τῆς κατσαρόλας ἀπό τή φωτιά 8. καθάρισμα πατατῶν 9. κόψιμο πατατῶν σέ μικρά κομμάτια 10. λάδι, λεμόνι καί ἀλάτι. Στήν πιά πάνω διαδικασία ἡ παρακίνηση καί ἡ διαμόρφωση χρησιμοποιήθηκαν ἀνάλογα μέ τίς ἀνάγκες τῆς κάθε μιᾶς φάσης, καί κάθε ἐπιτυχία συνοδεύονταν μέ πολύ κοινωνική ἐνίσχυση ἀπό τήν κόρη καί τόν ἄντρα. Ὄταν τό φαγητό ἦταν ἕτοιμο, δόθηκε ἐπιπρόσθετη ἐνίσχυση ὅπως, «οἱ πατάτες πού ἔφτιαξες εἶναι νόστιμες», «εἶναι ὠραῖο νά τρῶμε καί οἱ τρεῖς μαζί, ὅπως

πρώτα» κλπ. Όταν ή κόρη κι ό πατέρας έφευγαν τή Δευτέρα τό πρωί, παρακάλεσαν τή μητέρα νά ξαναφτιάξει τό ίδιο φαγητό.

Ή κόρη βρισκόταν σ' έπαφή μέ τό θεραπευτή μιά ώρα κάθε μέρα, γιά νά συζητήσουν τί έγινε τήν προηγούμενη και νά καταστρώσουν τό πρόγραμμα γιά τήν επόμενη. Γινόταν επεξηγήση γιά σφάλματα τακτικής και δινόταν ή σωστή πορεία πού έπρεπε νά εφαρμοστεί. Ή μητέρα άρχισε σταδιακά νά έτοιμάζει βραστά φαγητά, μετά προχώρησε στά τηγανητά και τέλος στά ψητά, μέ όσο γινόταν πιά άπλό και εύκολο τρόπο. Αυτό έγινε σέ διάστημα τριών εβδομάδων. Παράλληλα ή μητέρα έπλενε τά πιάτα τακτικά και ξανάμαθε νά συγυρίζει, όταν ήταν άπόλυτη ανάγκη.

Ύστερα από τήν άρχική επιτυχία στό μαγείρεμα, ή κόρη άρχισε νά πείθει τή μητέρα της ν' αλλάζει φόρεμα μέρα παρά μέρα. Έγινε ή υπόθεση ότι τό ήθικό τής μητέρας θά βελτιωνόταν, αν βελτιωνόταν ή εμφάνισή της. Πρίν από τήν ασθένεια, ή μητέρα ήταν περήφανη γιά τό γούστο της στό ντύσιμο και πήγαινε τακτικά στή μοδίστρα γιά ραψίματα και στό κομμωτήριο γιά τά μαλλιά της. Ή διαμόρφωση και ενίσχυση τής εμφάνισης είχε σχετικά γρήγορα αποτελέσματα, γιατί ή κόρη δέν δυσκολεύτηκε νά καταφέρει τή μητέρα της ν' αλλάζει φορέματα. Τήν πλησίαζε μέ διάχυτη τρυφερότητα και, «αν θέλεις νά μέ βλέπεις χαρούμενη, άσε με νά σέ βοηθήσω ν' αλλάξεις», «δέν πειράζει, αν δέν έχεις όρεξη, κάνε το γιά χάρη μου», «δέν θέλεις νά μέ βλέπεις λυπημένη, έτσι δέν είναι, έλα λοιπόν νά σέ βοηθήσω ν' αλλάξεις», θυμάσαι πόσο όμορφη ήσουν, όταν φορούσες αυτό τό φόρεμα;- κλπ. Ή ίδια τακτική χρησιμοποιήθηκε, γιά ν' αρχίσει ή άρρωστη νά κτενίζει τά μαλλιά της και νά βάζει καλλυντικά χωρίς μεγάλη αντίσταση. Τέσσερες εβδομάδες μετά τήν εφαρμογή τής θεραπευτικής άγωγής γιά τό μαγείρεμα — συγύρισμα και περιποίηση του έαυτου της, ή μητέρα μπορούσε νά έτοιμάζει φαγητό σέ ικανοποιητικό βαθμό γιά τήν κόρη και γιά τόν άντρα της, ν' αλλάζει φόρεμα μόνη της και νά κτενίζει τά μαλλιά της μαζί μέ τήν κόρη της.

Ή κόρη ζήτησε τή βοήθεια γειτόνισσας, πού πρίν από τήν ασθένεια είχε πολύ καλές σχέσεις μέ τή μητέρα. Ή γειτόνισσα βοήθησε πρόθυμα κάνοντας μερικές προγραμματισμένες επισκέψεις, όταν όλη ή οικογένεια ήταν μαζί στό σπίτι. Μέ κάθε τρόπο ενίσχυε τή μητέρα στίς νέες της συμπεριφορές, π.χ. μαγείρεμα — συγύρισμα, εμφάνιση κλπ. Οί επισκέψεις πυκνώθηκαν σ' όλες τίς ώρες τής μέρας, αλλά μέσα σέ φυσιολογικά όρια χωρίς ή μητέρα ν' αντιληφθεί ότι ήταν προγραμματισμένες. Όσοι συγγενείς έτυχε νά επισκεφθούν τήν οικογένεια, σχολίασαν μέ κατάλληλες θετικές φράσεις τή βελτίωση τής μητέρας και ζητούσαν νά τούς διηγηθεί πώς έκανε τό ένα και πώς έκανε τό άλλο. Μέ λίγα λόγια έγινε τό κέντρο του ενδιαφέροντος και ή ήρωίδα τής οικογένειας. Οί επισκέψεις έπαψαν νά είναι δυσάρεστες. Αν δέν τίς έπιζητούσε, δέν έφερνε όμως και αντιρρήσεις.

Στό μεταξύ ή συμπεριφορά εξόδου τής μητέρας δέν είχε κάνει καμιά πρόοδο. Έμενε μόνη και κατάκλειστη στό σπίτι, χωρίς ν' ανοίγει παρά-

θυρα. Αυτό τό φαινόμενο είναι φυσιολογικό, γιατί δέν εφαρμόστηκε καμιά θεραπευτική άγωγή, γιά ν' αλλάξει ή συμπεριφορά έξόδου τής μητέρας.

Όταν ένα άτομο έχει πολλαπλά ψυχολογικά προβλήματα, ακολουθείται ή «κατά σειρά προτεραιότητας θεραπεία», δηλαδή θεραπεύονται ένα ή δύο προβλήματα μόνο καί τά άλλα άγνοοῦνται. Τά τελευταία αυτά προβλήματα άποτελοῦν ένα είδος ελεγχόμενου παράγοντα καί χρησιμοποιοῦνται κατά τόν ίδιο περίπου τρόπο, πού χρησιμοποιεῖται μιά ελεγχόμενη ομάδα στίς πειραματικές έρευνες, γιά νά καταδείξει ότι χωρίς τήν εφαρμοζόμενη θεραπευτική άγωγή καμιά βελτίωση δέν μπορεί νά επέλθει σέ αντίθεση μέ τίς άλλες συμπεριφορές, πού βελτιώνονται εξαιτίας τής θεραπευτικής άγωγής. Η ίδια θεραπευτική άγωγή καί άρχές χρησιμοποιήθηκαν γιά τήν άλλαγή τής συμπεριφοράς έξόδου τής μητέρας από τό σπίτι.

Στήν άρχή ή μητέρα έκανε ελάχιστα βήματα έξω από τήν πίσω πόρτα τοῦ σπιτιοῦ. Κατέβηκε τά τέσσερα σκαλιά καί πάτησε στόν κήπο. Γιά νά γίνει αυτό, ή κόρη πήρε τή μητέρα από τό μπράτσο καί μέ παρακλήσεις, καλοπιάσματα καί παρακίνηση κατόρθωσε νά τήν πάρει μέχρι τόν κήπο, σύνολο έξη βήματα. Γιά τό κάθε βήμα ή κόρη ενίσχυε μέ πολλή κοινωνική ενίσχυση. Τήν επόμενη μέρα ή μητέρα ένθαρρύνθηκε, πάντα μέ συνοδεία τής κόρης, νά κάνει δύο βήματα πío πέρα από τήν προηγούμενη. Σέ μιά βδομάδα μητέρα καί κόρη περπατοῦσαν ελεύθερα στόν κήπο, πού ήταν περιτοιχισμένος καί μέ τήν έξώπορτα κλειστή. Έγινε εισηγήση στήν κόρη νά πάρει τή μητέρα της μέχρι τήν κλειστή έξώπορτα, νά τήν άνοίξει λίγο καί νά τήν αφήσει νά κοιτάξει έξω στόν δρόμο. Αὐτή ή διαδικασία έγινε τρεῖς φορές καί κάθε φορά ή έξώπορτα άνοιγε λίγο περισσότερο. Τήν τέταρτη μέρα ή μητέρα έκανε τρία-τέσσερα βήματα πρós τό δρόμο. Μ' αυτό τόν τρόπο σταδιακά κατάφερε νά βγει από τόν κήπο στό δρόμο, νά περπατήσει καί νά μπει στό σπίτι από άλλη είσοδο, πάντοτε μέ τή συνοδεία τής κόρης. Δέκα έξη μέρες μετά τήν έξοδο από τό σπίτι στόν κήπο, ή οικογένεια επισκέφθηκε τή θεία (άδελφή τής μητέρας) γιά πρώτη φορά ύστερα από έφτά χρόνια.

Άπό τό σημείο αυτό καί μετά ή μητέρα ζοῦσε σχεδόν όμαλά. Έτοίμαζε τό φαγητό καί κρατοῦσε σχετικά καθαρό τό σπίτι μέ τή σποραδική βοήθεια τής κόρης καί τοῦ πατέρα. Συνέχιζε ν' αλλάζει φορέματα κανονικά, περιποιόταν τόν έαυτό της μέ λίγη βοήθεια τής κόρης στό κτένισμα. Οί επισκέψεις τής οικογένειας σέ συγγενικά σπίτια γίνονταν συγκριτικά πío συχνές καί ή μητέρα δέν τίς θεωροῦσε δυσάρεστες. Η ενίσχυση τῶν συμπεριφορῶν αὐτῶν συνεχιζόταν από τήν κόρη καί τόν πατέρα, αλλά πío άραιά. Η ίδια ή μητέρα δέν θεωροῦσε τόν έαυτό της ότι άλλαξε, συνέχιζε νά παίρνει τά φάρμακά της καί νά λέει ότι «είμαι άρρωστη». Η κόρη τελείωσε τό Γυμνάσιο καί άρχισε νά εργάζεται σέ γραφείο. Γενικά ή κατάσταση τής οικογένειας βελτιώθηκε σέ μεγάλο βαθμό. Επισκέψεις γειτόνων καί συγγενῶν γίνονταν δεκτές καί ανταποδίνονταν.

Έξη μήνες μετά τή διακοπή τῶν επαφῶν τοῦ θεραπευτή μέ τήν κόρη, ό

πατέρας έπαθε σοβαρό δυστύχημα και άναγκάστηκε να μείνει στο κρεβάτι σχεδόν ένα χρόνο. Η μητέρα άνταποκρίθηκε θαυμάσια στην κρίσιμη αυτή περίοδο και περιποιήθηκε τον πατέρα, όπως οποιαδήποτε άλλη γυναίκα. Η επιπρόσθετη αυτή ευθύνη δέν έπηρέασε άρνητικά την μητέρα. "Όπως είπε ή κόρη, τό δυστύχημα την έχει κάνει πιο δυνατή από πριν».

### Σχόλια

Άπό καθαρά έπιστημονική άποψη είναι αδύνατο να ξέρουμε ποιός ή ποιοί παράγοντες επέδρασαν στην έπαναφορά των έπιθυμητών συμπεριφορών της μητέρας. Άν και θέλουμε να πιστεύουμε ότι οί παράγοντες της θεραπευτικής άγωγής, που έφαρμόστηκαν, ήταν υπεύθυνοι για την άλλαγή, όμως δέν μπορούμε να άποκλείσουμε την πιθανότητα άλλοι παράγοντες να επέδρασαν, για να επιφέρουν τά άποτελέσματα αυτά, όπως είναι ή βελτίωση των οίκογενειακών σχέσεων κλπ. Είναι φανερό ότι εκτός από την καθοδηγούμενη συστηματική κοινωνική ενίσχυση της κόρης, του πατέρα, των συγγενών και της γειτόνισσας, που βασιζόταν στις βελτιωμένες αντιδράσεις της μητέρας, ή τελευταία έπαιρνε πολύ περισσότερη προσοχή παρά ποτέ προηγούμενα, δηλαδή πριν ή κόρη αναλάβει να εφαρμόσει τή θεραπευτική άγωγή. Ένα άλλο σημαντικό γεγονός, που δέν πρέπει να διαφεύγει την προσοχή μας, είναι ότι οί συμπεριφορές της μητέρας προϋπήρχαν και άτόνησαν για έφτά χρόνια και άπλως χρειάστηκε ή έπαναφορά τους και όχι ή από την άρχή διδασκαλία τους. Παρόλα αυτά, εκείνες οί συμπεριφορές που άλλαξαν ήταν εκείνες που τέθηκαν κάτω από συστηματική κοινωνική ενίσχυση και ότι μόνο ό βαθμός και ή ποιότητα της άλλαγής, που χρειαζόταν για ενίσχυση, έπιτεύχθηκε στο κάθε βήμα διαδοχικών κατά προσέγγιση αντιδράσεων.

Είναι πολύ πιθανό πως ή στάση της κόρης και πιθανόν του πατέρα άλλαξαν εξαιτίας της δικής μας εισήγησης και της άποδοχής της από μέρους τους, ότι δηλαδή υπάρχουν έπιστημονικές άρχές που εφαρμοζόμενες δυνατό να επιφέρουν άλλαγή στη συμπεριφορά των ανθρώπων και ειδικά στη δική τους περίπτωση που γι' αυτούς άποτελοϋσε ένα άλυτο και δυσβάστακτο πρόβλημα. Η αισιοδοξία που δημιουργήθηκε από την πίστη ότι υπάρχει κάτι, που τό άτομο μπορεί να κάνει, για να βελτιώσει τή ζωή κάποιου άγαπημένου προσώπου, όπως και ή πρακτική εφαρμογή αυτής της πίστης, πιθανόν ν' άποτελοϋν δυναμικούς θεραπευτικούς παράγοντες.

### Βιβλιογραφία

1. Aliyon T. and Michael J., "The Nurse as a Behavioral Engineer", *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 11, 4, (1959) 323 - 334.
2. Benjamin L.M. and Jon S.B., "Social Punishment in the Modification

- of a Pre-School Child's Autistic Behavior with the Mother as Therapist", *Journal of Applied Behavior Analysis*, VI, 3 (1973), 497 - 507.
3. Guerney B.G., *Psychotherapeutic agents: New roles for nonprofessionals, parents and teachers*, New York, Holt, Rinehart & Winston, 1969.
  4. Henry L., "The Use of Siblings as an Adjunct to the Behavioral Treatment of Children in the Home with Parents as Therapists", (1976). Προσωπική ανακοίνωση στον γράφοντα.
  5. O'Leary K.D. and Wilson G.T., *Behavior Therapy, Applications and Outcome*, New Jersey, Englewood Cliffs, Prentice Hall 1975.
  6. Paschalis A. Ph. et Al., "Further Study of Diurnal Instrumental Conditioning in the Treatment of Enuresis Nocturna", *Journal of Behavior and Experimental Psychiatry*, 11, 4 (1972) 253 - 256.
  7. Πασχάλης Α. Φ. «Δυό Περιπτώσεις Ύπνοφοβίας», *Εκπαιδευτικό Δελτίο, Λευκωσία*, 4, 1972.
  8. Patterson G.R., "An Application of Conditioning Techniques to the Control of a Hyperactive Child", in L.P. Ulman and L. Krasner (Eds.) *Case studies in behavior modification*, New York, Holt, Rinehart and Winston, 1964.
  9. Skinner B.F., *Science and human behavior*, New York, MacMillan 1953.
  10. Wolf M., Risley T., and Mees H., "Application of Operant Conditioning Procedures to the Behavior Problems of an Autistic Child", 1966 Προσωπική ανακοίνωση στον γράφοντα.



Λεώβαρι Μαρία τάξη Β2 γυμνασίου της Προτύπου Σχολής Αναβρύτων.  
 Θέμα: «'Ο Όδυσσεας διαλέγει: Τήν Ωγγία, τό νησί τῆς θεᾶς Καλυψῶς,  
 ἢ τήν πατρίδα του Ἰθάκη;».