

4. ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ Η ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΠΙΛΟΓΗ;

Από τη Δρ Jolanta Burke, CPsychol, RCSI

Πάντα πάλευα με την έννοια της ανθεκτικότητας ως την ικανότητα να ανακάμπτεις. Για δεκαετίες, θεωρούσαμε τις αντιξοότητες ως έναν κλέφτη που μας στερεί την υγεία και την ευημερία μας. Όταν ένα παιδί που γεννιέται σε μια οικογένεια αλκοολικών ή τοξικομανών ξεπερνά τις συνθήκες και συνεχίζει να ζει μια ζωή γεμάτη νόημα, γιορτάζουμε την ανθεκτικότητά του. Ομοίως, όταν ένα παιδί που πενθεί ανακάμπτει από το άγχος ή την κατάθλιψη, επαινούμε την αξιοσημείωτη ικανότητά του να ανακάμπτει.

Μερικές φορές, πηγαίνουμε ένα βήμα παραπέρα και θαυμάζουμε την ανάπτυξη των ανθρώπων μετά από ένα τραυματικό ή στρεσογόνο γεγονός. Όταν ένας δάσκαλος τραυματίζεται σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα, παίρνει χρόνο για να θεραπευτεί και επιστρέφει με ανανεωμένη αίσθηση του σκοπού του. Μπορεί να δει τον εαυτό του πιο δυνατό από πριν, να επανεκτιμήσει τις προτεραιότητές του και να αναγνωρίσει ποιοι είναι οι πραγματικοί του φίλοι. Ομοίως, όταν οι γονείς ενός παιδιού χωρίζουν, μετά την αρχική αναστάτωση, το παιδί προσαρμόζεται στη ζωή με δύο σπίτια, τους γονείς να ζουν χωριστά και τη ζωή να προχωράει. Τελικά, το παιδί αρχίζει να το βλέπει ως πλεονέκτημα και όχι ως ενόχληση και χαίρεται που έχει φίλους και στα δύο σπίτια και που παίρνει δύο σετ δώρων γενεθλίων. Και στις δύο περιπτώσεις, προχωρούν πέρα από την ανθεκτικότητα, βιώνοντας την ανάπτυξη μέσα από τις αντιξοότητες ή την αναπήδηση και πέρα από αυτές.

Οι ιστορίες ανάκαμψης και ανάπτυξης ως δείκτες ανθεκτικότητας μπορεί να εμπνέουν, αλλά ασκούν επίσης τεράστια πίεση σε όσους αντιμετωπίζουν δύσκολες στιγμές. «Πότε θα επανέλθω;» με ρώτησε κάποτε ένα 12χρονο κορίτσι, αφού οι γονείς της άλλαξαν κατοικία για άλλη μια φορά και έπρεπε να βρει νέους φίλους. Ένωθε αδύναμη, ελλιπής και ανεπαρκής επειδή περίμενε εκείνη τη στιγμή της «ανάκαμψης» που δεν είχε έρθει ακόμα. Όταν ένα 10χρονο αγόρι διαγνώστηκε με ΔΕΠΥ, ήλπιζε ότι μια μέρα θα προσαρμοζόταν στη διάγνωσή του και θα έβρισκε τον ρυθμό του σε αυτόν τον μπερδεμένο κόσμο. Εν τω μεταξύ, όμως, ένωθε το βάρος της διάγνωσής του καθώς προσπαθούσε να συμβιβαστεί με τη νέα του κατάσταση. Όταν η πορεία της προσαρμογής δεν ερχόταν γρήγορα, άρχισε να αισθάνεται ότι αυτός ήταν το πρόβλημα, ανίκανος να συνέλθει.

Το πρόβλημα δεν είναι με τους νέους ανθρώπους που επαινούνται για την ικανότητά τους να ανακάμπτουν, αλλά με την ξεπερασμένη έννοια της ανθεκτικότητας που εισήχθη πριν από 50 χρόνια - ένας ορισμός στον οποίο πολλοί εξακολουθούν να προσκολλώνται ακόμη και σήμερα. Αυτή η παλαιότερη άποψη ασκεί τεράστια πίεση σε ένα παιδί που αντιμετωπίζει προκλήσεις να επιστρέψει (όχι να προοδεύσει) στην προηγούμενη αίσθηση του «φυσιολογικού», ακόμη και αν αυτή η κατάσταση δεν ήταν ιδανική. Θεωρούσε την ανθεκτικότητα ως έναν τελικό στόχο: «Κάποια μέρα θα φτάσω σε ένα καλύτερο, πιο υγιές μέρος και δεν θα είμαι πια λυπημένος». Αλλά αυτή η ιδέα είναι παράλογη και η προσδοκία μη ρεαλιστική, δεδομένων των διακυμάνσεων της ζωής. Η ανθεκτικότητα, άλλωστε, δεν είναι ένας προορισμός, αλλά μια διαδικασία που μας βοηθά να προσαρμοστούμε σε μια νέα πραγματικότητα.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προτιμώ έναν διαφορετικό ορισμό της ανθεκτικότητας - έναν ορισμό που αναγνωρίζει την πολυπλοκότητα της υγείας. Έναν ορισμό που εστιάζει στα δυνατά σημεία των μαθητών και μένει μακριά από τη σύγκρισή τους με την «φυσιολογική» κατάσταση στην οποία φιλοδοξούν να φτάσουν. Ένας ορισμός που αναγνωρίζει την ευημερία τους, ανεξάρτητα από το πού βρίσκονται σε ένα συνεχές φάσμα ευεξίας ή προσαρμογής στις νέες συνθήκες.

Σύμφωνα με αυτή την προοπτική, η ανθεκτικότητα έχει να κάνει με την εύρεση και τη διαπραγμάτευση πόρων. Είναι η ικανότητα ενός παιδιού να αναλάβει δράση για να αλλάξει τις συνθήκες, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεται στη διαδικασία προσαρμογής του. Αφού πέσει θύμα εκφοβισμού, ένα ανθεκτικό παιδί είναι ένα παιδί που πλησιάζει έναν δάσκαλο και ζητάει βοήθεια. Είναι ένα παιδί που αναζητά στο διαδικτυο τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να αντιμετωπίσει τον εκφοβισμό.

Όταν οι γονείς έχουν διαγνωστεί με προβλήματα ψυχικής υγείας, ένα ανθεκτικό παιδί είναι εκείνο που αναζητά βοήθεια για τους γονείς του, τους βοηθάει με τις δουλειές του σπιτιού ή διαπραγματεύεται με τους δασκάλους για να μειώσουν τις απαιτητικές εργασίες στο σπίτι που έδιναν στο μικρότερο αδελφάκι του. Ένα ανθεκτικό παιδί είναι ένα παιδί που μπορεί να αναζητήσει ενεργά τους δρόμους που θα το βοηθήσουν να ζήσει μια καλή ζωή ανεξάρτητα από τις συνθήκες, όχι ένα παιδί που επιστρέφει στην κατάσταση πριν από την ασθένεια των γονιών του.

Αυτός ο νέος ορισμός της ανθεκτικότητας, που εισήγαγε ο Δρ Michael Ugar, διευθυντής του Ερευνητικού Κέντρου Ανθεκτικότητας στο Πανεπιστήμιο Dalhousie, υποδηλώνει μια διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης και όχι ευσεβείς πόθους για να γίνουμε κάποιοι άλλοι από το πρόσωπο που είμαστε σήμερα. Αυτός ο τύπος ανθεκτικότητας είναι πιο προσιτός σε όλους τους μαθητές και μπορούμε να τους βοηθήσουμε να αναπτύξουν τις δυνάμεις τους και να αποκτήσουν πρόσβαση σε πολύτιμους πόρους πιο αποτελεσματικά από το να περιμένουμε και να ελπίζουμε ότι θα επανέλθουμε.

Επομένως, από εδώ και στο εξής, ας μη μιλάμε για μαθητές που ανακάμπτουν. Αντ' αυτού, ας τους επαινέσουμε για την ικανότητά τους να αναπτύσσονται κάθε μέρα, να αναζητούν και να διαπραγματεύονται πνευματικούς, κοινωνικούς ή φυσικούς πόρους που μπορούν να τους βοηθήσουν να επιλύσουν προβλήματα και να ζήσουν μια καλύτερη ζωή. Άλλωστε, αυτό είναι το νόημα της ανθεκτικότητας.

