

Ποιότητα Ζωής για Όλους;

Στιγμές Φευγαλέες;

Πέννυ Παπανικολοπούλου

Ψυχολόγος

Ψυχοθεραπεύτρια

Οκτώβριος 2010

Η Θεωρία της «Εμπλοκής και Ροής» του Mihaly Csikszentmihalyi (τσικ ΣΕΝΤ μι χάϊ)

- Όταν το άτομο εμπλακεί σε ασχολία που χαίρεται τότε βιώνει στιγμές βαθιάς ικανοποίησης.
- Είναι τόση η ικανοποίηση ώστε να ξεχνά όλα τα άλλα και ο χρόνος κυλά χωρίς να το καταλάβει.
- Θεωρία της Ροής / Flow

Η Θεωρία της «Εμπλοκής και Ροής»

- Λεπτές και Αδρές δεξιότητες (συντονισμός χεριού και ματιού, όπως π.χ. κέντημα, πλέξιμο, κεραμική, ζωγραφική, κατασκευές.. κ.ά.)
- Να τα καταφέρω σε απλές δουλειές της καθημερινής ζωής (μαγείρεμα, κηπουρική, επισκευές κ.ά.)
- Αύξηση του κινητικού / μυϊκού ελέγχου
- Εξάσκηση της συγκέντρωσης και προσοχής (σταυρόλεξα, sudocu κ.ά)
- Ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση
- Εξάσκηση της φαντασίας

Η Θεωρία της «Εμπλοκής και Ροής» και οι δυσκολίες του Νου

Προκλήσεις

- Δυσκολίες συγκέντρωσης και προσοχής
- Δυσκολίες ελέγχου των αδρών και λεπτών δεξιοτήτων
- Δυσκολία στην λειτουργία της αφαιρετικής σκέψης και φαντασίας (όλοι διαφέρουμε)
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις
- Δυσκολίες στους ρόλους που πρόκειται να διαδραματίσουν στη ζωή. Έχουν κοινωνική αξία;
- *Βοηθά η δημιουργική ενασχόληση τον άνθρωπο;*

Τι είναι ποιότητα;

- **Τι σημαίνει ποιότητα; Τι σημαίνει καλή ζωή;**
- **Η ζωή είναι τετελεσμένη και εμείς της δίνουμε την ποιότητα που θέλουμε.**

Ποιότητα ζωής σε κοινωνικό επίπεδο

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται:

- Σχέσεις με άλλους ανθρώπους που τον αγαπούν και τον φροντίζουν
- Την ευκαιρία να συνεισφέρει στην κοινωνία
- Να έχει ένα σπίτι δικό του
- Να στηρίζεται όταν παίρνει αποφάσεις στη ζωή του
- Οικονομική ασφάλεια και προσωπική περιουσία για την εξασφάλιση του μέλλοντος

'A Good Life' by Al Etmanski.

Ποιότητα του Νου

- **Εξαρτάται από τις σκέψεις και τα συναισθήματα που έχουμε σχετικά με την απασχόληση και την υπόλοιπη καθημερινή ζωή. Πώς τη βλέπουμε και πώς αισθανόμαστε;.....**
- **Ποια είναι η ανθρώπινη εναισθησία... σε σχέση με το βίωμα; Πώς στρέφω τη σκέψη και τη ψυχή μου σ' αυτό που κάνω;.....**

Συνέχεια τηςΡοής του *τσικ ΣΕΝΤ* μι χάι

- Η μέρα χωρίζεται σε τέσσερα μέρη:
 1. Εργασία ή Μάθηση= δημιουργική / παραγωγική εργασία
 2. Συντήρηση της ζωής
 3. Ελεύθερος Χρόνος και
 4. Ύπνος
- Ξεκούραση, ώρα σίτισης, διαπροσωπικές σχέσεις και κάποια δημιουργική ή απλά παραγωγική εργασία
(από μας εξαρτάται η ποιότητα).

Οι 16 ώρες της Ημέρας και που πηγαίνουν.....;

Πού πηγαίνει η ημέρα μου...;

<p>Παραγωγικές εργασίες: εργασία, μελέτη, ομιλία, φαγητό, ρεμβάζω ενώ βρίσκομαι στην εργασία</p>	<p>Ποσοστά 20-45% 4-15 %</p>	<p>Σύνολο ποσοστών 24 -60%</p>
<p>Δραστηριότητες Συντήρησης: (καθαριότητα, μαγείρεμα, ψώνια) Ώρα φαγητού, προσωπική υγιεινή και ντύσιμο Οδήγηση και μεταφορά</p>	<p>8-22% 3-5% 3-6% 6-9%</p>	<p>20-42%</p>
<p>Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου: Τηλεόραση και διάβασμα;; Hobbies, sports, ταινίες, εστιατόρια κτλ.. Συνομιλία- διάλογος κοινωνικοποίηση Απραξία και ξεκούραση</p>	<p>9-13% 4-13% 4-12% 3-5%</p>	<p>20-43%</p>

Csikszentmihalyi and Graef 1980, Kubey and Csikszentmihalyi (1990), Larson and Richards (1994)

Η Ροή είναι παράγοντας θεραπείας; Προάγει την αύξηση της αυτοεκτίμησης;

- Κατέχω κάποια δραστηριότητα (mastering the skills of everyday life)
- Ανάγκη ελέγχου ενός υλικού
- Πολλές φορές κάποιοι έχουν φύση και τάση καλλιτεχνική η οποία πρέπει να αξιοποιηθεί. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειοι σε κάποια δραστηριότητα για να την χαίρονται.
- Μεταβολή από το χαοτική σε δημιουργική οργάνωση
- Δημιουργία μίας θετικής εικόνας του εαυτού μας
- Επιβεβαίωση της αυτό εκτίμησης
- Ατομική ενασχόληση – βίωμα της ροής
- Ομαδική ενασχόληση – πιο μεγάλη πρόκληση η ροή.

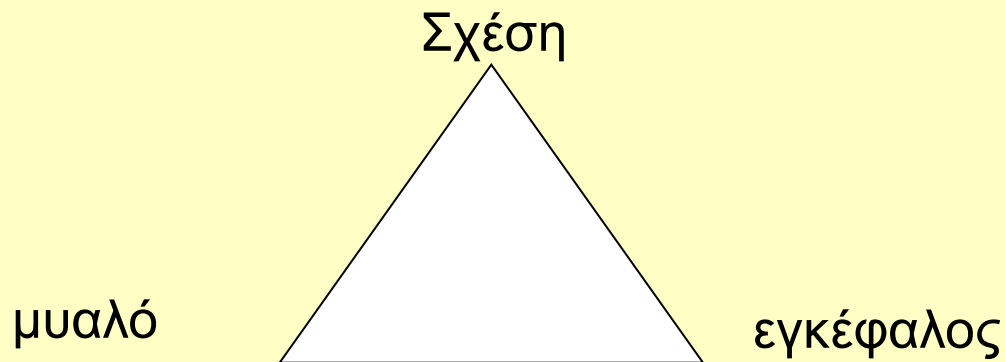
Συγκέντρωση και Εστίαση στην ενασχόληση

- **Dissociation**έλλειψη συγκρότησης. Μεγάλη αποδιοργάνωση και αποκοπή από τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Δεν υπάρχει γείωση και αρκετή επαφή με την πραγματικότητα στο εδώ και τώρα. (πραγματικότητα γύρω μας και μέσα μας)
- Πρέπει να βρεθεί ενασχόληση η οποία θα γειώνει και φέρνει το άτομο σε επαφή με τη γη και το σώμα του.

Daniel Siegel and Interpersonal Neurobiology

Σχέση: είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων και χαρακτηρίζεται από το μοίρασμα πληροφοριών. Στέλνουμε και λαμβάνουμε πληροφορίες. Δίνουμε νόημα στον «άνεμο της ενέργειας». Μπορούμε να παρατηρήσουμε τα διάφορα πρότυπα αλληλεπίδρασης ή ανταλλαγής της ενέργειας μεταξύ των ανθρώπων.

Ροή – πώς αλλάζει η ενέργεια μέσα στο χρόνο, πώς αλλάζει η πληροφορία....



Ο εγκέφαλος = μηχανισμός

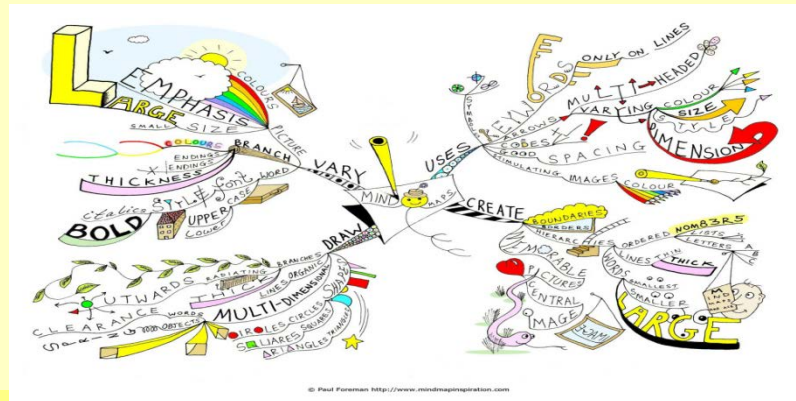
το κεντρικό νευρικό σύστημα, το περιφερειακό νευρικό σύστημα και ολόκληρο το σώμα. Ο εγκέφαλος ελέγχει το **μηχανισμό** ροής σε ολόκληρο το νευρικό σύστημα / σώμα. Ο εγκέφαλος διαμορφώνεται από βιώματα παρελθόντος και παρόντος. Ο εγκέφαλος παρακολουθείται σε 4 διαστάσεις, μήκος, ύψος, πλάτος και χρόνος.



Ο Νους = ρυθμιστής

ενσαρκωμένη διαπροσωπική σχέση και διαδικασία η οποία **ρυθμίζει** τη ροή των πληροφοριών και ενέργειας. Το μυαλό παρατηρεί, καταγράφει αλλά και σχηματοποιεί την πληροφορία και την ενέργεια.

Αν δεν είμαι σε θέση να παρατηρήσω τη ροή μου, πώς μπορώ να την διαμορφώσω ή να την αλλάξω; Νόημα; Αφενός το χάος -----αφετέρου η δυσκαμψία και στόχος η ισορροπία μεταξύ των δύο.

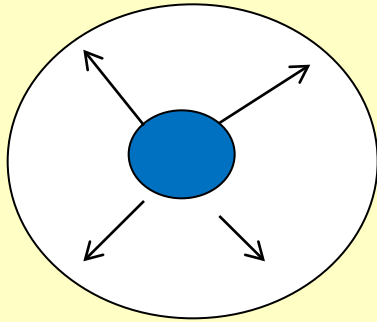


Καλή Επικοινωνία απαιτεί:

Ταίριασμα μεταξύ της εισερχόμενης πληροφορίας και τις εγγεγραμμένες μνήμες του εγκεφάλου. Αν πω «Ακρόπολη» και όλοι σκεφτόμαστε το βράχο δίπλα στην πλάκα τότε υπάρχει επικοινωνία. Αν πω «Ακρόπολη» και άλλος θυμάται τους Μάγια, τους Αζτεκ κτλ.....τότε δεν υπάρχει επικοινωνία.....

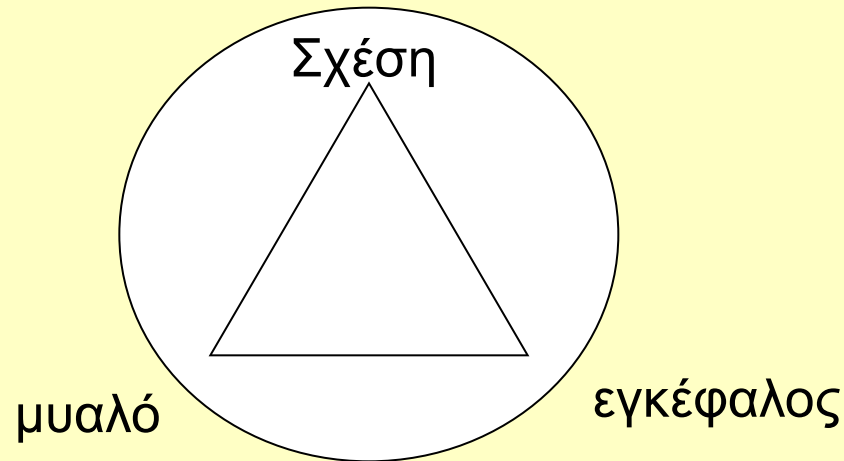
Στόχος της εκπαίδευσης / θεραπείας

- Στόχος πολλών ψυχοθεραπειών και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων είναι η ενίσχυση του μυαλού ώστε να μπορέσει ο θεραπευόμενος να **παρατηρεί**, να **καταγράφει** και να **διαμορφώνει** τον εαυτό του και τον τρόπο του στην ανταλλαγή πληροφοριών και ενέργειας.
- Κανάλια ενδοεπικοινωνίας: Συναίσθημα, Σκέψη, Εικόνα, αίσθηση και σώμα



Το Κέντρο μας πρέπει να παραμένει ένας ακίνητος παρατηρητής. Στην εξωτερική περιφέρεια έρχονται όλα τα ερεθίσματα (εσωτερικά και εξωτερικά). Σκοπός κάθε Θεραπείας είναι να αυξήσει το κέντρο της Παρατήρησης. Δηλαδή να αυξήσει την Εναισθησία του εαυτού και την δυνατότητα για μοίρασμα με άλλους. Experience

Η ένωση των τριών σε ένα....



Μοίρασμα / σχέση (επικοινωνία)

Μηχανισμός / εγκέφαλος (αυτοκίνητο)

Ρύθμιση / μυαλό (οδηγός)

«Τα πάντα ρει» με ενέργεια και
πληροφορία.

Σκοπός της Εκπαίδευσης και Θεραπείας είναι....

- Η ενσωμάτωση διαφοροποιημένων τμημάτων και κομματιών σε μία αρμονία (κακοφωνία σε αρμονία)
- Η ενσωμάτωση συμβαίνει με τη σύνδεση των διαφόρων τμημάτων του μυαλού και με την άσκηση της προσοχής και συγκέντρωσης
- Η εκπαίδευση και θεραπεία πρέπει να προκαλεί την πυροδότηση των νευρώνων του εγκεφάλου

When neurons fire together,
they wire together.... (synaptic linkage)
So therapy must stimulate the brain....
(D. Hebb)

Τα χαρακτηριστικά της ενσωμάτωσης είναι :
Ευελιξία, προσαρμογή, συνοχή, με ενέργεια
αλλά και σταθερότητα
FACES: flexible, adaptive, coherent,
energized and stable.

Καινούργιο – η Προσοχή – και η Αεροβική
Άσκηση αυξάνει την Νευροπλαστικότητα
του Εγκεφάλου

Χάος-----δυσκαμψία
Μαθησιακό, προσωπικότητα, ψυχοπαθολογία

Ένα βασικό ερώτημα:

Η σχέση γονέα και παιδιού, διαμορφώνει το Νου και τον εγκέφαλο; Ναι!

-Ως προς την παρουσία και διαθεσιμότητα του γονέα.

-Ως προς τη συγκρότηση / ενσωμάτωση / σύνθεση του μυαλού και εγκεφάλου του παιδιού.

4 τρόποι Σύνδεσης με τον Άλλο

ΓΟΝΕΑΣ	ΠΑΙΔΙ
ΑΓΝΟΕΙ, ΠΑΡΑΜΕΛΕΙ, ΑΠΟΦΕΥΓΕΙ	«ΔΕΝ ΣΕ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ» «ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΚΑΝΕΝΑΝ»
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΑΓΧΟΣ, ΑΜΦΙΘΥΜΙΑ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ. ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΜΕΝΟ, ΑΜΦΙΘΥΜΙΚΟ
ΑΠΟΔΙΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΣ, ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΕΙ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΕΣ	ΠΙΘΑΝΗ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΒΛΕΠΕΙ, ΑΚΟΥΕΙ ΑΓΓΙΖΕΙ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ	ΑΣΦΑΛΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗ (65% ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ)

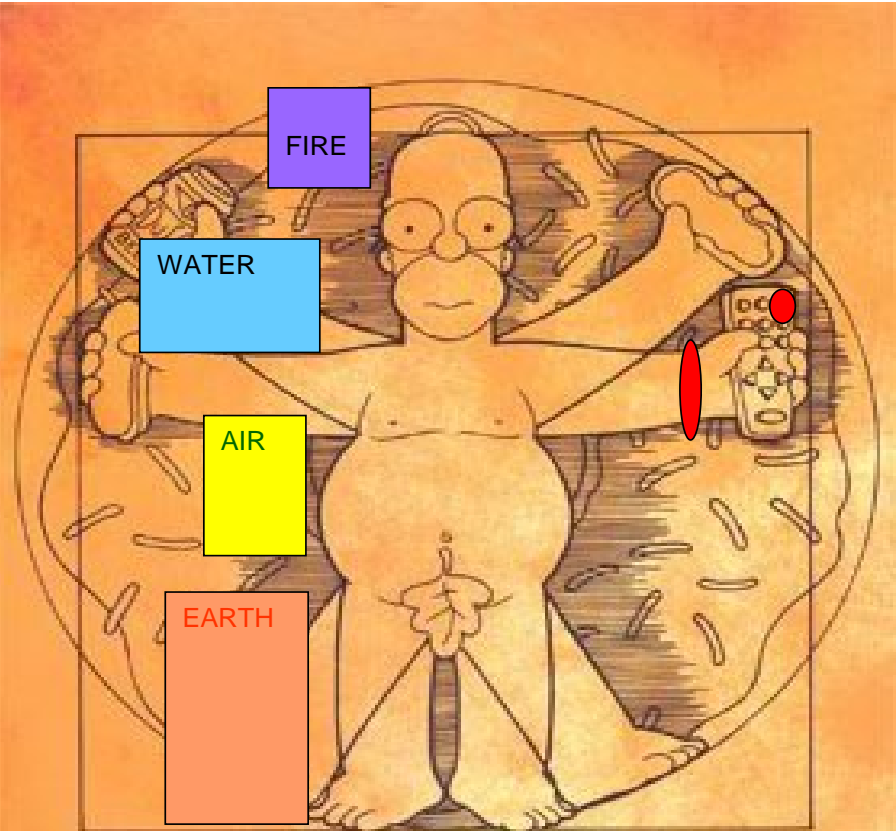
Θεραπεία ως διορθωτική Εμπειρία / Reparenting

Ο Θεραπευτής / Σύμβουλος ως γονέας.

Κάποια στιγμή στη θεραπευτική σχέση ο Σύμβουλος θα εισπράξει τα αποτελέσματα της σχέσης του παιδιού με τον γονέα (πρόσωπο φροντίδας).

Βιβλιογραφία

- **Csikszentmihalyi, Mihaly (1997) *Finding Flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, Basic Book**
- **"The Hebb Legacy". *Canadian Journal of Experimental Psychology*. Retrieved 2006-03-08.**
- **Siegel, Daniel (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. Norton, New York.**
- **Siegel, Daniel (1999) *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Guilford Press, New York.**
- **Siegel, Daniel and Hartzell, Mary (2003) *Parenting from the Inside Out*, Penguin Group, New York.**
- **Timmons, Alexandra and MacDonald, Elaine (2008) "Alchemy and Magic": the Experience of Using Clay for People with Chronic Illness and Disability. *British Journal of Occupational Therapy*. March, 71 (3).**



IMAGINATION
Safe Place / Resource
Connection

CALM, FOCUSED,
In CONTROL

CENTERED
BALANCED
STRENGTH

GROUNDING
SAFETY in the
PRESENT

**4 Elements
for Stress Reduction
(Earth Air Water Fire)**
Elan Shapiro

Ο εγκέφαλος και ο αναδυόμενος νους είναι φτιαγμένα για τη σύνδεση με τον άλλον.

Υπάρχει ανάγκη: για ασφάλεια, να μας βλέπουν να μας ακούν, να μας αγγίζουν και να συνδεόμαστε με ένα βασικό πρόσωπο φροντίδας. Βασική ανάγκη του θηλαστικού.