

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Του
Νικολάου Μ. Σαμιωτάκη
Διδάκτορα Κλινικής Ψυχολογίας
Πανεπιστημίου Αιγαίου

Η *συστημική προσέγγιση* της ανθρώπινης λειτουργίας και εξέλιξης, συνίσταται στην μετατόπιση του ενδιαφέροντος από την ενδοψυχική δυναμική του ατόμου, στα *συστήματα* των οποίων μέρος αποτελεί το άτομο (Goldenberg I. & Goldenberg, H., 1980).

Η έννοια «*σύστημα*», παραπέμπει σε ένα σύνολο στοιχείων που βρίσκονται σε αμφίδρομη και ολόπλευρη αλληλεπίδραση (von Bertalanffy, 1968, Ackerman J. Norman, 1984).

Το οικογενειακό σύστημα, ειδικότερα, προσεγγίζεται ως ένα ψυχοκοινωνικό σύστημα που έχει αναδειχθεί ως μία οντότητα ιδιαίτερα σημαντική, με κανόνες, στόχους, δομή, σχέσεις, δυναμικές αλληλεπιδράσεις και διεργασίες μεταξύ των μελών της οικογένειας που σχετίζονται με τις συμπεριφορές και τα συμπτώματα που παρουσιάζουν τα μέλη της (Barnhill, L. R., 1979, Beavers, W.R., 1982, Anne P. Copeland – Kathleen M. White, 1991).

Τα μέλη του *οικογενειακού συστήματος* προσεγγίζονται ως αλληλεξαρτόμενα και αλληλεπιδρόντα με βάση οργανωμένα μοντέλα που αναπτύσσονται και διατηρούνται στο χρόνο και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά των ατόμων μελών του συστήματος.

Σχετικά λίγες προσπάθειες έχουν γίνει προκειμένου να τοποθετηθεί η δομή της *αυτοεκτίμησης* στο ευρύτερο πλαίσιο των οικογενειακών μεταβλητών ή να προσδιοριστούν εκείνες οι μεταβλητές, οι οποίες είναι ψυχολογικά σχετικές με τη διαμόρφωση της *αυτοεκτίμησης* (Wylie, 1979, Bowes, Alice Jeane , 1982, Harter, 1983, Wylie, Harter, S., 1999).

Πολλές έρευνες έχουν εστιάσει στις δυαδικές σχέσεις μητέρας-παιδιού, πατέρα-παιδιού, και άλλες πιο πρόσφατα έχουν επικεντρωθεί στις τριαδικές σχέσεις πατέρα/μητέρας/παιδιού, ή μητέρας/παιδιού/αδελφιών (Grove, G.A., 1980). Σπάνια έχει γίνει αντικείμενο έρευνας ολόκληρη η οικογένεια με τη δυναμική και την αλληλεπίδραση που αναπτύσσεται ανάμεσα στα υποσυστήματά της.

Μόλις πρόσφατα, η βιβλιογραφία, έχει αναδείξει τη σπουδαιότητα διερεύνησης της σχέσης μεταξύ *αυτοεκτίμησης* του παιδιού και μεταβλητών του *οικογενειακού συστήματος*. Η σπουδαιότητα αυτής της σχέσης και η ανάγκη για μια περισσότερο ολοκληρωμένη και ολιστική αντίληψη, έχει υπογραμμιστεί από πάρα πολλούς ειδικούς και ερευνητές (Kozeluk, 1987). Επιπρόσθετα, οι οικογενειακοί θεραπευτές έχουν υποστηρίξει ότι ζητήματα που αφορούν τα παιδιά, όπως η *αυτοεκτίμηση*, μπορούν να κατανοηθούν, μόνο αν εξεταστούν μέσα στο πλαίσιο του *οικογενειακού συστήματος* (Ackerman, 1958, Satir, 1967, 1972, Whitaker & Keith, 1981).

Η αναγνωρισμένη σπουδαιότητα της εξέλιξης και ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης των παιδιών και η αναγκαιότητα που προκύπτει από αυτήν για περισσότερη γνώση στο ζήτημα αυτό, αντικατοπτρίζονται στον ήδη μεγάλο και συνεχώς αυξανόμενο αριθμό ερευνών σε διεθνές επίπεδο (Briggs, 1970, Samuels, 1977, Burns, 1979, Bredehoft & Hey, 1985, Giarrusso, Rosean, 1987).

Η έρευνα που πραγματοποίησα, προσπάθησε να επεκτείνει τη γνώση σε αυτή την περιοχή, διερευνώντας τη σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης (την αξιολογική συναισθηματική συνιστώσα της έννοιας του εαυτού, τα συναισθήματα επάρκειας ή ανεπάρκειας συνολικά για την προσωπικότητά τους ως άτομα αλλά και για επιμέρους τομείς της αυτοαντίληψής τους) και των μεταβλητών της οικογενειακής δυναμικής.

Στηρίχτηκε στο θεωρητικό μοντέλο των υγιών οικογενειακών συστημάτων του Barnhill Laurence L.

Ο Barnhill, απομόνωσε οκτώ διαστάσεις οικογενειακής λειτουργίας που τις ομαδοποίησε σε τέσσερις βασικούς τομείς της οικογένειας:

Οι τομείς αυτοί είναι: *Διαδικασία Ταύτισης, Αλλαγή, Επεξεργασία Πληροφοριών και Δομή Ρόλων.*

Κάθε τομέας, χωρίζεται περισσότερο σε δύο διπολικές διαστάσεις:

(α). Η *Διαδικασία Ταύτισης* περιλαμβάνει τις διπολικές διαστάσεις::

Εξατομίκευση - Συγχώνευση και

Αμοιβαιότητα – Απομόνωση.

(β). Η *Αλλαγή*, τις διαστάσεις::

Ευελιξία – Ακαμψία και

Σταθερότητα – Αποδιοργάνωση.

(γ). Η *Επεξεργασία Πληροφοριών*, τις διαστάσεις:

Σαφείς αντιλήψεις – Ασαφείς αντιλήψεις (του εαυτού και των άλλων) και

Σαφής επικοινωνία – Ασαφής ή παραμορφωμένη επικοινωνία.

(δ). Η *Δομή Ρόλων*, τέλος, περιλαμβάνει τις διαστάσεις:

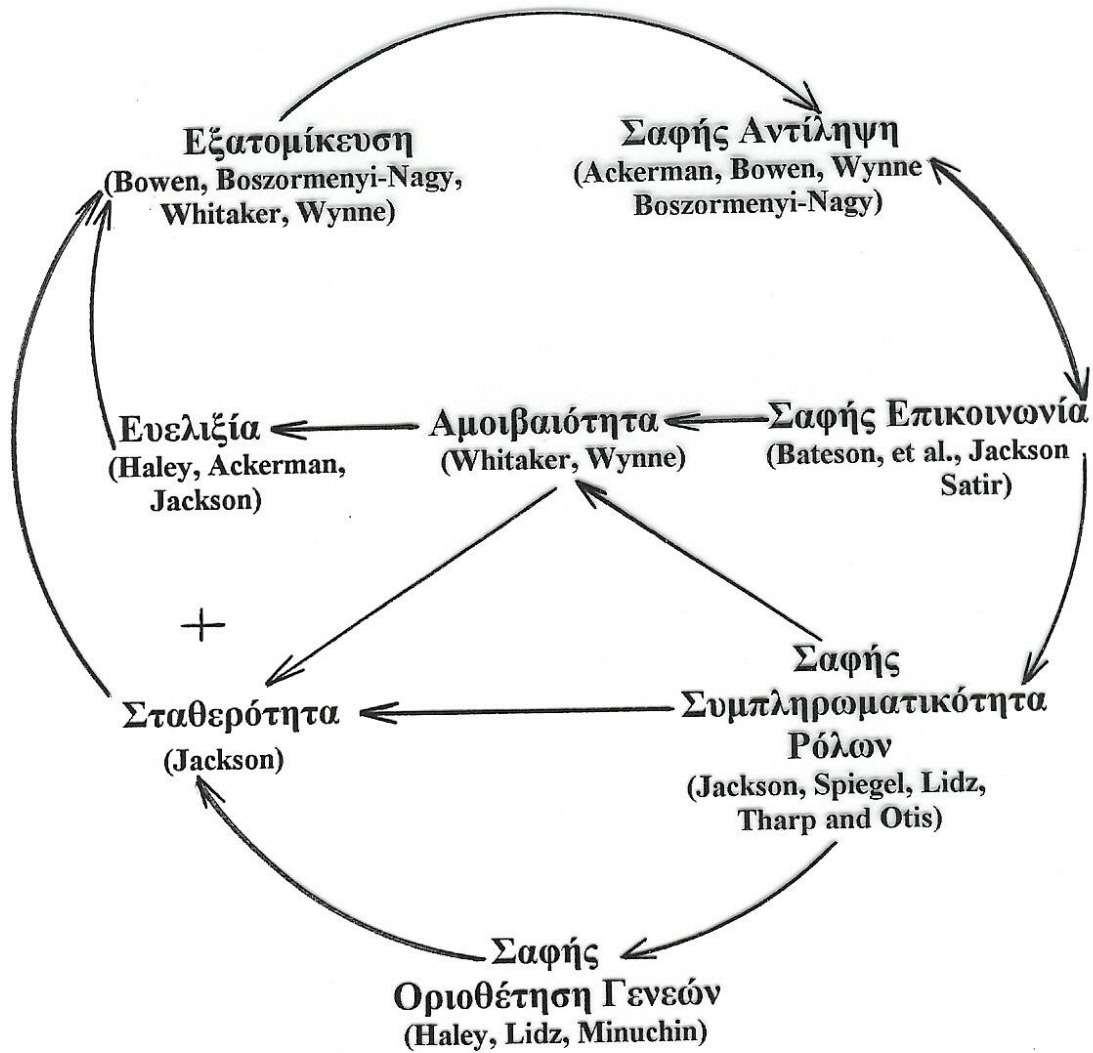
Συμπληρωματικότητα ρόλων – Σύγκρουση ρόλων και

Σαφή όρια γενεών – Ασαφή όρια γενεών.

Ο Barnhill, υποστήριξε, ότι σε *υγιείς οικογένειες*, οι διαστάσεις είναι αλληλένδετες, όπως σε ένα *σύστημα*, που βασίζεται στην *αμοιβαία αιτιότητα*, όπου η αλλαγή σε ένα πεδίο, προκαλεί αλλαγή σε άλλο.

Δημιούργησε έτσι τον «*κύκλο υγείας της οικογένειας*» (1979). Κάθε σημείο του κύκλου, μπορεί να εκληφθεί ως η αρχή μιας διαδικασίας *κυκλικής αλληλεπίδρασης*.

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ



Barnhill, L. (1979), Healthy family systems, *Family Relations*, 28, 94-100)

Οι *οικογενειακές δυναμικές* που αναφέρονται στον «*κύκλο υγείας της οικογένειας*», ορίστηκαν από τον Barnhill, ως «μοναδικοί τρόποι με τους οποίους σχετίζονται τα μέλη μιας οικογένειας».

Η ανάπτυξη αυτών των διαστάσεων της *επιτυχημένης λειτουργίας της οικογένειας*, δίνει τη δυνατότητα στους κλινικούς για μια θετικά προσανατολισμένη σε στόχους προσέγγιση, επιπρόσθετα με το παραδοσιακό μοντέλο της επίλυσης προβλημάτων, της θεραπείας της παθολογίας. Αναφέρει ο Barnhill, (1975):

"Πιο συγκεκριμένη χρήση αυτών των διαστάσεων μπορεί να πραγματοποιηθεί με την πραγματική βαθμολόγηση μιας οικογένειας στις συγκεκριμένες διαστάσεις, ως ένα επιπρόσθετο διαγνωστικό εργαλείο. Σε αυτή την περίπτωση, θα μπορούσαν να απομονωθούν τα χαμηλά σκορ ως τομείς που χρειάζονται θεραπευτική παρέμβαση, ενώ τα υψηλά σκορ θα μπορούσαν να σημειωθούν ως τομείς δυνατών σημείων που θα πρέπει να διατηρηθούν και να χρησιμοποιηθούν ως πρότυπα που θα στηρίζουν άλλες αλλαγές.

Εφόσον, σύμφωνα με τη *συστημική αντίληψη* για την *αμοιβαία αιτιότητα*, η θεραπευτική δουλειά σε οποιονδήποτε από τους αδύναμους τομείς της οικογένειας, θα ήταν πιθανό να προάγει την *αλλαγή* και στους άλλους, τότε η στρατηγική της παρέμβασης θα μπορούσε να ξεκινήσει εστιάζοντας σε οποιονδήποτε από αυτούς τους τομείς βρίσκεται πιο κοντά σε αυτό που ορίζει η οικογένεια ως πρόβλημα.

Η ποικιλία των *σχολών οικογενειακής θεραπείας*, μπορούν να ιδωθούν με παρόμοιο τρόπο, ως διαφορετικά σημεία εισόδου στον «*κύκλο υγείας της οικογένειας*».

Η προσέγγιση της Satir, για παράδειγμα, εστιάζει πρωταρχικά στην επίτευξη *ξεκάθαρης επικοινωνίας*. Είναι προφανές, ότι αυτό απαιτεί κάποια δουλειά στην *αποσαφήνιση των αντιλήψεων για τον εαυτό και τους άλλους* και μπορεί να οδηγήσει σε μια *αυξανόμενα ξεκάθαρη συμπληρωματικότητα ρόλων*.

Από την άλλη πλευρά, η προσέγγιση του Bowen εστιάζεται στην *εξατομίκευση*, στην άλλη άκρη του κύκλου. Με ένα *συστημικό προσανατολισμό*, περισσότερο γνωστικό παρά *αλληλεπιδραστικό*, προάγει την αυξημένη *εξατομίκευση* που μπορεί να οδηγήσει σε *πιο ξεκάθαρη αντίληψη του εαυτού και των άλλων* όπως αναφέρει, μερικές φορές «εκπληκτικό» (για τους ασθενείς) αποτέλεσμα.

Τα συγγράμματα του Haley, εστιάζονται στην *αυξανόμενη ευελιξία*, μέσω της «*ανατάραξης του συστήματος*». Αυτό επιτρέπει την *ατομική ανάπτυξη* ή *εξατομίκευση*, σύμφωνα με αυτό το σχήμα.

Ο Jackson, αν και επίσης ενδιαφέρθηκε για την αυξημένη *ευελιξία*, εστιάζει πρωταρχικά στην διαπραγματεύσιμη *συμπληρωματικότητα ρόλων* ή στη *συζυγική ανταπόδοση*.

Η *στρουκτουραλιστική προσέγγιση* του Minuchin, εστιάζει πρωταρχικά στην *αποσαφήνιση της οριοθέτησης μεταξύ των γενεών*.

Όλα αυτά, μπορούν να ιδωθούν, επομένως, ως διαφορετικά σημεία εισόδου στον *κύκλο υγείας της οικογένειας*, τα οποία λειτουργούν προς τον ίδιο στόχο, της *αυξημένης λειτουργικότητας* σε όλες τις βασικές διαστάσεις της *οικογενειακής λειτουργίας*.

Η επέκταση της επικέντρωσης στην κλινική πρακτική ώστε να συμπεριληφθούν προληπτικοί παράγοντες, δημιουργεί και άλλες συνεπαγωγές αυτής της εργασίας. Επιπρόσθετα, με τη δομημένη οικογενειακή θεραπεία, η εκπαίδευση για την οικογενειακή ζωή σε σχέση με τις διαστάσεις της *επιτυχημένης οικογενειακής λειτουργίας*, θα μπορούσε να αποδώσει οφέλη με διάφορους τρόπους.

Για την πρώιμη δευτερογενή πρόληψη, ή τον εντοπισμό περιπτώσεων, για παράδειγμα, ανθρώπων που βλέπουν να υπάρχει μια ανάγκη για βοήθεια αναφορικά με αυτές τις διαστάσεις μπορούν να ζητήσουν για κάτι θετικά προσανατολισμένο ή που να προσανατολίζεται στην περαιτέρω ανάπτυξή τους, αντί να χρειάζονται ένα σύμπτωμα για να αναζητήσουν βοήθεια.

Με παρόμοιο τρόπο, όσον αφορά στην πρωτογενή πρόληψη ή στην πρώιμη δευτερογενή πρόληψη, αυτές οι διαστάσεις θα μπορούσαν εύκολα να ενσωματωθούν στην ιδέα μιας ετήσιας εξέτασης της πνευματικής υγείας της οικογένειας που προτείνεται από αρκετούς μελετητές".

Οι ορισμοί των διαστάσεων της οικογενειακής δυναμικής που συμπεριελήφθηκαν στο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα (Family Dynamics Measure II), και συσχετίστηκαν με την αίσθηση των παιδιών για την αυτοεκτίμησή τους (ερωτηματολόγιο: "Self-Perception Profile for Children"), είναι οι εξής (Brackbill, White, Wilson, & Kitch, 1990):

Διαδικασία Ταύτισης (Identity Process)

Εξατομίκευση (Individuation):

Ανεξαρτησία της σκέψης, των συναισθημάτων και της κρίσης των μελών της οικογένειας. Συμπεριλαμβάνει μια σταθερή αίσθηση αυτονομίας, προσωπικής ευθύνης, ταυτότητας, και ατομικών ορίων.

Συγχώνευση (Enmeshment):

Ασαφώς καθορισμένα ατομικά όρια και όρια ταυτότητας, εξάρτηση από τους άλλους, συμβίωση και συγχώνευση των εγώ.

Αμοιβαιότητα (Mutuality):

Αίσθηση συναισθηματικής εγγύτητας, συνένωση ή οικειότητα, που είναι δυνατά μόνο ανάμεσα σε άτομα με σαφώς καθορισμένες οντότητες. Η αμοιβαιότητα, εκφράζεται ως συναίσθημα.

Απομόνωση (Isolation):

Αποξένωση ή απεμπλοκή από τους άλλους. Η απομόνωση, μπορεί να συμβεί είτε με συγχώνευση είτε με απομάκρυνση - αποδέσμευση από την οικογενειακή σχέση.

Αλλαγή (Change)

Ευελιξία (Flexibility):

Ικανότητα προσαρμογής και εέλικτης αντίδρασης στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και στη διαδικασία της αλλαγής.

Ακαμψία (Rigidity):

Απουσία ευελιξίας, ακατάλληλες και ανεπιτυχείς αντιδράσεις σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις που είναι στερεότυπες και επαναλαμβανόμενες.

Σταθερότητα (Stability):

Συνέπεια, υπευθυνότητα και ασφάλεια στις οικογενειακές αλληλεπιδράσεις.

Αποδιοργάνωση (Disorganization):

Έλλειψη σταθερότητας ή συνέπειας στις οικογενειακές σχέσεις, έλλειψη προβλεψιμότητας και σαφούς υπευθυνότητας.

Επεξεργασία Πληροφοριών (Information Processing)

Σαφής Επικοινωνία (Clear Communication):

Αναφέρεται στη σαφή και επιτυχή ανταλλαγή πληροφοριών ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Περιλαμβάνει την ανάγκη της «επιβεβαίωσης» της επικοινωνίας, προκειμένου να αποσαφηνιστεί το νόημα και ο σκοπός.

Ασαφής ή Παραμορφωμένη Επικοινωνία (Unclear or Distorted Communication):

Αναφέρεται στην αόριστη ή τη συγκεχυμένη ανταλλαγή πληροφοριών, τη μη λογική, την παράδοξη επικοινωνία (όπου ένα τμήμα του μηνύματος ακυρώνει ένα άλλο τμήμα), ή την απαγόρευση της «επιβεβαίωσης» του νοήματος.

Δομή Ρόλων (Role Structure)

Συμπληρωματικότητα Ρόλων (Role Reciprocity):

Από κοινού συμφωνημένα μοντέλα συμπεριφοράς. Περιλαμβάνει, επίσης, τις διαδικασίες με τις οποίες ένα μέλος της οικογένειας συμπληρώνει το ρόλο ενός άλλου μέλους.

Σύγκρουση Ρόλων (Role Conflict):

Έλλειψη σαφώς συμφωνημένης συμπλήρωσης ρόλων ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Καταλήγει σε ασαφείς και συγκεχυμένους ρόλους συμπεριφοράς ή επίμονες συγκρούσεις ανάμεσα σε λανθασμένα καθορισμένες συμπεριφορές ρόλου.

Το δείγμα της έρευνας:

Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 1180 μαθητές (σε πληθυσμό 2309 μαθητών, ποσοστό δηλαδή 51,10%), παιδιά από πλήρεις οικογένειες και παιδιά από_οικογένειες με δύο ενήλικες μέσα σε αυτήν, των Ε΄ και Στ΄ τάξεων, από 37 δημοτικά σχολεία, όλων των δήμων και κοινοτήτων της νήσου Ρόδου, ηλικίας: 10 – 12 ετών.

Από κάθε σχολείο, συμμετείχαν στην έρευνα, ένα τμήμα Ε΄ τάξης και ένα τμήμα Στ΄ τάξης, σύνολο: 74 τμήματα.

Ειδικότερα, στην πόλη της Ρόδου, συμμετείχαν συνολικά: 667 (56,53% του δείγματος) παιδιά, από τα οποία στην Ε΄ τάξη: 307 (αγόρια: 158, κορίτσια: 149) και στην Στ΄ τάξη: 360 (αγόρια: 171, κορίτσια: 189).

Σε άλλους δήμους και κοινότητες της νήσου Ρόδου, συμμετείχαν συνολικά: 513 παιδιά (43,47% του δείγματος), από τα οποία στην Ε΄τάξη: 242 (αγόρια: 132, κορίτσια: 110) και στην ΣΤ΄ τάξη: 271 (αγόρια: 145, κορίτσια: 126).

Όπως διαπιστώνεται από τα ευρήματα της έρευνας, οι διαστάσεις της οικογενειακής λειτουργίας που παρουσιάζουν θετική συνάφεια με την αυτοεκτίμηση των παιδιών, είναι: η *αμοιβαιότητα*, η *συμπληρωματικότητα των ρόλων*, η *σαφήνεια στην επικοινωνία*, η *σταθερότητα* και λιγότερο η *εξατομίκευση*.

Όσο, δηλαδή, θετικότερα αξιολογούν τα παιδιά τις παραπάνω διαστάσεις στην οικογένειά τους, τόσο υψηλότερη παρουσιάζεται η *αυτοεκτίμησή τους*.

Αναλυτικότερα:

Αυτοεκτίμηση & Αμοιβαιότητα – Απομόνωση

Η *αμοιβαιότητα*, ως αίσθηση συναισθηματικής εγγύτητας, συνένωσης ή οικειότητας ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας (προϋποθέτει άτομα με σαφώς καθορισμένες οντότητες) (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58), προστατεύει το παιδί από την αποξένωση και την απομόνωσή του (με τη συγχώνευση ή με την αποδέσμευσή του) από την οικογενειακή σχέση, που θα οδηγούσε σε ολέθριες συνέπειες για την *αυτοεκτίμηση* και γενικότερα την *ταυτότητά* του. Ένα κλίμα *συναισθηματικής εγγύτητας*, μέσα στην οικογένεια, μία στάση «*αποδοχής άνευ*

όρων», αναγνώρισης, σεβασμού του παιδιού από τους «σημαντικούς άλλους», ιδιαίτερα τους γονείς, αποτελεί τη βασικότερη προϋπόθεση για την ανάπτυξη και διατήρηση *υψηλής αυτοεκτίμησης* στο παιδί (Crowe, 1980 - Crase et al., 1981 – Hales, 1981 – Cooper, Holman & Braithwaite, 1983 - Nelson, 1984 – Openshaw, Thomas & Roling, 1984 - Kawash et al., 1985 – Litovsky & Dusek, 1985 – Olson, Portner & Lavee, 1985 – Main, Kaplan & Cassidy, 1985 - Patricia C. Manning, 1988 – Bednar et al., 1989).

Η *αμοιβαιότητα*, επίσης, βρίσκεται σε διαλεκτική σχέση με την *εξατομίκευση*. Μέσα από τη *βασική ένωση* πηγάζει η *εξατομίκευση* και ανάπτυξη του ατόμου, όπως και κάθε *στάδιο εξατομίκευσης* με τη σειρά του, ζητά την ανακάλυψη νέων επιπέδων *μοιράσματος* και *ένωσης*. Όλοι οι θεωρητικοί, τονίζουν τόσο την ανάγκη για *αυτονομία*, όσο και για *ένωση*, με βάση το θεμελιώδες γεγονός της ανθρώπινης ύπαρξης, όπου ο άνθρωπος αναπτύσσει τη δική του ταυτότητα, σε σχέση με τους άλλους (Wynne, 1958, Bowen, 1965, Ackerman, 1966).

Μέσα από την *αποδοχή*, την *ανταπόκριση*, *ευαισθησία* και *ανοχή* του παιδιού και των ιδιαίτερων αναγκών του από τους γονείς, την ευχάριστη απόκριση στα επιτεύγματά του, σε συνδυασμό με την ικανότητα διαφοροποίησης των προσωπικών τους αναγκών και συναισθημάτων, από εκείνα του παιδιού, το οδηγούν στην ανάπτυξη και την ωρίμανση που αναφέρεται σε μια ρεαλιστική αίσθηση του εαυτού του και του κόσμου. Η *υγιής αυτοεκτίμηση*, όπως υποστηρίζει ο Kohut, αποτελεί μία πολύ εκλεπτυσμένη λειτουργία αξιολόγησης, που αναπτύσσεται στο πλαίσιο μιας *επιτυχημένης αμοιβαιότητας* (Kohut, 1971, σελ. 124).

Μέσα από σχέσεις *αμοιβαιότητας*, *συναισθηματικής εγγύτητας*, *αγάπης* και *σεβασμού* στο οικογενειακό του περιβάλλον, το παιδί, διαμορφώνει το αίσθημα της «*βασικής ασφάλειας*» (Balint, 1968). Το συναίσθημα αυτό, του επιτρέπει να εκφράσει ελεύθερα τις πραγματικές του ανάγκες και οδηγεί το παιδί σε περισσότερη *εξατομίκευση* (Wynne, 1958), που θα γίνει η βάση στην οποία θα δομηθεί μια ασφαλής εικόνα του εαυτού του, απαραίτητη για την *αυτοεκτίμηση*, αλλά και τη γενικότερη δόμηση της ταυτότητάς του. Ταυτόχρονα, μέσα σ' ένα κλίμα *αμοιβαιότητας*, αποκτά την αίσθηση μια επαρκούς εικόνας και εκτίμησης του εαυτού του, αφού αισθάνεται αποδεκτό όπως είναι (ιδιαίτερο, μοναδικό), και συνεπώς άξιο αγάπης και εκτίμησης από τους άλλους. Οι γονείς αντιλαμβάνονται τις δυνατότητες και περιορισμούς του παιδιού. Αναγνωρίζοντας και τις δύο αυτές διαστάσεις του παιδιού, το ενθαρρύνουν να εξερευνήσει τον κόσμο του με τρόπο κατάλληλο, ανάλογο με την ηλικία του, τις προτιμήσεις, τις ικανότητές, του φόβους και τα ενδιαφέροντά του, με ασφάλεια και επιτυχία.

Η *αμοιβαιότητα*, δηλαδή, συνιστά το *συναισθηματικό κλίμα* της οικογένειας, μέσα στο οποίο το παιδί θα αισθανθεί ασφαλές γι' αυτό που είναι αλλά και για τους δεσμούς ή τη σταθερότητα των δεσμών που μπορεί να δημιουργήσει με τους «σημαντικούς άλλους».

Αυτοεκτίμηση & Συμπληρωματικότητα ρόλων – Σύγκρουση ρόλων

Η *συμπληρωματικότητα των οικογενειακών σχέσεων*, δηλώνει μια ιδιότητα *κυκλικής στήριξης, αλληλεξάρτησης και οικειότητας*, που διαμορφώνεται από την ανάγκη για κατανόηση και ενδιαφέρον για τα άλλα μέλη της οικογένειας. Η *συμπληρωματικότητα*, αναφέρεται σε πέντε επίπεδα: (1) την υποστήριξη της *αυτοεκτίμησης*, (2), τη συνεργασία για την επίλυση της *σύγκρουσης*, (3), την ικανοποίηση των αναγκών, (4), την υποστήριξη των μηχανισμών άμυνας εναντίον του *άγχους*, και (5), την υποστήριξη της ανάπτυξης και δημιουργικής ολοκλήρωσης του κάθε μέλους της οικογένειας (Ackerman N., 1958, σελ. 58 – 71).

Η *συμπληρωματικότητα των ρόλων*, επιτυγχάνεται, όταν ένα άτομο, συμπληρώνει το ρόλο ενός άλλου, με από κοινού συμφωνημένες συμπεριφορές (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58). Διευκολύνει και εν μέρει περιλαμβάνει *σαφή όρια γενεών*. Ως τέτοια, οδηγεί σε μία *σταθερή οικογενειακή δομή*, ενισχύει την *αμοιβαιότητα των μελών* της οικογένειας που μαζί με τη *σαφή αντίληψη του εαυτού και των άλλων*, διευκολύνεται η *ευελιξία* στην ικανοποίηση των αναγκών του παιδιού, χωρίς αυτές οι ανάγκες να συγκρούονται με τις ανάγκες των άλλων, με αποτέλεσμα την περισσότερη *εξατομίκευση* και την ευεργετική επίδραση που έχει αυτή στην *αυτοεκτίμηση* του παιδιού.

Με την ύπαρξη *συμπληρωματικότητας ρόλων* στην οικογένεια, το παιδί αντιμετωπίζεται ως συνεισφέρων, συνεργαζόμενο μέλος μέσα στο *οικογενειακό σύστημα*, συνυπεύθυνο για την ομαλή λειτουργία του, μπαίνει σε ρόλους που του αναθέτει η οικογένεια και αποκτά την αίσθηση της ικανότητας και υπευθυνότητας, της εμπιστοσύνης στον εαυτό του, παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση *θετικής αυτοεκτίμησης* (Elkind, 1981 – Mack & Albon, 1983 - Kagan, 1984 – Schulman & Meckler, 1985 – Sigel, 1985 - Margaret, E. Tracy, 1990). Αν μάλιστα οι ρόλοι αυτοί ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες του παιδιού, τότε η επιτυχή εκπλήρωσή τους ενισχύει περαιτέρω την αίσθηση *αυτοεκτίμησής* του (Amato, 1986 – Clingem Peel & Segal, 1986 – Emery & O' Leary, 1984 – Hetherington, 1981 – Lowery & Settle, 1985 – Hoelter & Harper, 1987 - Patricia C. Manning, 1988). Όταν όμως οι γονείς εκφράζουν τις δικές τους συγκρούσεις με την ανάθεση *ακατάλληλων ρόλων* στα παιδιά, με τρόπους που υπονοούνται, τότε τα παιδιά γίνονται *ευάλωτα* στην αποκλίνουσα ανάπτυξη.

Η έλλειψη σαφώς συμφωνημένης συμπλήρωσης ρόλων ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, καταλήγει σε *συγκεχυμένους ρόλους συμπεριφοράς* ή επίμονες *συγκρούσεις (conflicts)* ανάμεσα σε *λανθασμένα καθορισμένες συμπεριφορές* (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58), με αποτέλεσμα, περισσότερη *συναισθηματική απόσταση, αποξένωση, ανασφάλεια και δυσπιστία και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση* στα παιδιά.

Αυτοεκτίμηση & Σαφής επικοινωνία – Ασαφής επικοινωνία

Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, φαίνεται, επίσης, ότι η *σαφήνεια στην επικοινωνία*, ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, συνδέεται με *υψηλή αυτοεκτίμηση στα παιδιά*, όπως είχαμε αρχικά υποθέσει.

Η διαπίστωση αυτή, επιβεβαιώνει τις θεωρητικές απόψεις και τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Lytton, 1980 - Hall, 1981 - Alice, Jean Bowes, 1982 – Offer et. al., 1982 - Offer, Ostrov & Howard, 1982 – Olson, 1982 - Mack & Ablon, 1983 - Belsky, 1984 – Kagan, 1984 - Grotevant & Cooper, 1985 – Schulman & Mekler, 1985 – Sigel, 1985 - Demo et al., 1987), που υποστηρίζουν ότι η *αυτοεκτίμηση των παιδιών σχετίζεται σημαντικά με τα μοντέλα αλληλεπίδρασης μέσα στο οικογενειακό σύστημα*. Μοντέλα αλληλεπίδρασης, είναι εκείνα τα μοντέλα επικοινωνίας, μέσω των οποίων τα μέλη της οικογένειας εκφράζουν στάσεις, διαθέσεις, ο ένας προς τον άλλο. Αυτές οι στάσεις δηλώνουν θετικά, αρνητικά, ή «ουδέτερα» συναισθήματα, συμπάθειες ή αντιπάθειες, αγάπη, μίσος, ζήλια, αποδοχή ή απόρριψη του άλλου (Bene & Anthony, 1978).

Τα μέλη της οικογένειας, επικοινωνούν μεταξύ τους, όχι μόνο στο επίπεδο της πληροφόρησης του *περιεχομένου*, δηλαδή του μηνύματος, αλλά ταυτόχρονα, και στο επίπεδο του *ορισμού της σχέσης*. Αυτό σημαίνει ότι πέρα από την πληροφόρηση, ο ομιλών στέλνει και μια εικόνα για το πώς βλέπει τον εαυτό του αλλά και το συνομιλητή του. Ουσιαστικά, πρόκειται για δύο έννοιες που αναφέρονται σε δυο διαφορετικά επίπεδα αφαίρεσης: α) το περιεχόμενο του μηνύματος και β) το πώς το μήνυμα θα βιωθεί ή πώς θα διαμορφωθεί ο τύπος της σχέσης μεταξύ των δύο επικοινωνούντων ατόμων. Η πλευρά αυτή της επικοινωνίας είναι πολύ σημαντική για την κατανόηση της επίδρασης της επικοινωνίας στην *αυτοεκτίμηση των παιδιών μέσα στην οικογένεια*, ως προς το μέτρο, ότι ο ορισμός της σχέσης, συνδέεται με τη δόμηση της εικόνας του εαυτού, ο οποίος μπορεί να τύχει αποδοχής, απόρριψης ή ακόμα και παντελούς ακύρωσης. Η ποιότητα της επικοινωνίας του παιδιού με τα άλλα μέλη της οικογένειας είναι καθοριστική για την *αυτοεκτίμησή του*.

Ξεκάθαρη επικοινωνία, έχουμε, όσο πιο ξεκάθαρος είναι ο ορισμός της σχέσης, όταν δηλαδή υπάρχει σαφής και επιτυχημένη ανταλλαγή πληροφοριών ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58). Απαραίτητη, επίσης, προϋπόθεση για την *ξεκάθαρη επικοινωνία*, είναι η δυνατότητα ικανοποίησης της ανάγκης επιβεβαίωσης της επικοινωνίας, δηλαδή η *μεταεπικοινωνία* (Bateson, 1956, Satir, 1964), προκειμένου να επιλυθούν *επικοινωνιακές ανακολουθίες* και να αποσαφηνιστεί το νόημα και ο σκοπός των μηνυμάτων. Όσο πιο ξεκάθαρος είναι ο ορισμός της σχέσης του παιδιού με τους «σημαντικούς άλλους», ιδιαίτερα τους γονείς, τόσο πιο υγιής η σχέση του με αυτούς,

μεγαλύτερη η εμπιστοσύνη ανάμεσά τους (Jackson, 1968), και πιο ξεκάθαρη η εικόνα του για τον εαυτό του και τους άλλους (Satir, 1964).

Αντίθετα, υπάρχει *ασάφεια στην επικοινωνία*, όσο πιο ασαφής είναι ο ορισμός της σχέσης, όταν δηλαδή υπάρχει συγκεχυμένη ανταλλαγή πληροφοριών (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58), μη λογική επικοινωνία (*διπλά μηνύματα* - *double binds*: ένα τμήμα του μηνύματος ακυρώνει ένα άλλο τμήμα) και απαγόρευση της επιβεβαίωσης του νοήματος, με αποτέλεσμα την εμπλοκή του μηνύματος στην προσπάθεια ξεκαθαρίσματος της σχέσης, έλλειψη σχέσης εμπιστοσύνης του παιδιού με τα μέλη της οικογένειας και μια συγκεχυμένη ή και διαστρεβλωμένη αντίληψη του παιδιού για τον εαυτό του και τους άλλους (Bateson, Jackson, Haley & Weakland, 1956).

Αυτοεκτίμηση & Εξατομίκευση – Συγχώνευση

Από τα ευρήματα της έρευνας, επιβεβαιώνεται επίσης, η υπόθεση, ότι η *εξατομίκευση* των μελών της οικογένειας, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που σχετίζεται με *υψηλότερη αυτοεκτίμηση* στα παιδιά. Αυτή η διαπίστωση, συμφωνεί με τις θεωρητικές απόψεις και τα ευρήματα παλαιότερων ερευνών (Baumrind, 1967 – Coopersmith, 1967 – Sears, 1970 – (Apollonio, 1974 – Gecas, 1971 – Baranoff, 1974 – Comstock, 1973 – Qadri & Kalleem, 1974 - L' Abate, 1976 – Phillips & Zigler, 1980 – Hales, 1981 - Kawash et al., 1985 – Hauser, Jacobson, Wertlieb, Brink & Wentworth, 1985 – Kenny, 1987 - Patricia C. Manning, 1988 – Ryan & Lynch, 1989 - Ball, 1992).

Η σημασία της *εξατομίκευσης* για την *αυτοεκτίμηση* του παιδιού, βρίσκεται στον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζει αυτή, στη διαμόρφωση της ταυτότητας του ατόμου, κάτι που τονίζεται ιδιαίτερα από τους Wynne (1957), Satir (1964), Bowen, (1965), Ackerman (1966), Boszormenyi – Nagy (1967), Minuchin (1974).

Ως *εξατομίκευση*, θεωρείται, η *ανεξαρτησία της σκέψης*, των *συναισθημάτων* και της *κρίσης* των μελών της οικογένειας. Μια *σταθερή αίσθηση αυτονομίας*, *προσωπικής ευθύνης*, *ταυτότητας*, και *ατομικών ορίων* (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58).

Η *αυτοεκτίμηση* και η *εξατομίκευση* συνδέονται με μια σχέση *κυκλικής ή αμοιβαίας αιτιότητας*. Η αύξηση της *εξατομίκευσης*, αυξάνει περισσότερο την *αυτοεκτίμηση*, η οποία οδηγεί σε περισσότερη *εξατομίκευση*.

Η *δυνατή προσωπική ταυτότητα*, οδηγεί στη *σαφή αντίληψη του εαυτού και των άλλων* μέσα στην οικογένεια και στην *ειλικρινή επικοινωνία* μαζί τους, κάτι που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την *ανοιχτή συμμετοχή* με τους άλλους στην υλοποίηση της *αμοιβαιότητας*. Η τελευταία, με τη σειρά της, οδηγεί σε περισσότερη *εξατομίκευση* που μαζί με τη *σαφή αντίληψη του εαυτού και των άλλων*, διευκολύνουν την *ευελιξία* στην ικανοποίηση

των αναγκών του ίδιου του ατόμου και των άλλων μελών της οικογένειας, χωρίς αυτές να συγκρούονται, με αποτέλεσμα περισσότερη ωρίμανση (ρεαλιστική αίσθηση του εαυτού του και του κόσμου), αυτονόμηση και *υψηλότερη αυτοεκτίμηση*. (Satir, 1964, σελ. 53 - Winnicott, 1976, σελ. 39).

Ως τέτοια, η *εξατομίκευση*, αποτελεί μία βασική μεταβλητή της υγιούς *οικογενειακής λειτουργίας*, που στηρίζει το παιδί κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής του πορείας, και του επιτρέπει να αναπτύξει συμπεριφορικές δεξιότητες που αντιστοιχούν στην αναπτυξιακή φάση στην οποία βρίσκεται κάθε φορά. Η *αυτοεκτίμηση*, βρίσκεται άρρηκτα συνδεδεμένη με την αυτονόμηση του παιδιού, στο μέτρο που το παιδί δεν έχει πρόσβαση στην αυτονόμηση, αν δεν τρέφει θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του και δεν τον αποδέχεται όπως είναι.

Η *συγχώνευση* ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, χαρακτηρίζεται από *ασαφώς καθορισμένα ατομικά όρια* και *όρια ταυτότητας*, *εξάρτηση από τους άλλους*, *συμβίωση* και *συγχώνευση των «εγώ»* (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58). Η *συγχώνευση*, υπονομεύει την ανάπτυξη μιας συγκροτημένης αίσθησης του *εαυτού* και μιας *διαφοροποιημένης ταυτότητας* του παιδιού και αποφέρει την έντονη *συναισθηματική προσκόλληση* στην οικογένεια, με αποτέλεσμα, το παιδί, να παραμένει προσανατολισμένο στην ικανοποίηση των προσδοκιών και αναγκών των γονιών του, που δεν μπορούν κατανοήσουν και να δεχτούν την ανάγκη του παιδιού τους για ανεξαρτησία (εξαιτίας των διαταραχών της προσωπικότητάς τους) και αντιδρούν στις απόπειρες ανεξαρτησίας με υπερβολικό έλεγχο. Το αποτέλεσμα είναι, ότι τα παιδιά δεν διαφοροποιούν τις δικές τους ανάγκες από αυτές των γονέων τους, μαθαίνουν να διαστρεβλώνουν την αντίληψη του εαυτού τους, στην προσπάθειά τους να ικανοποιήσουν τους άλλους και συναισθήματα ανεπάρκειας πλήττουν την *αυτοεκτίμησή* τους (Minuchin, 1974). Με παρόμοιο τρόπο, μπορούν να μην μάθουν να αντιλαμβάνονται τους άλλους με σαφήνεια, αν αυτό σημαίνει απειλή για τη σχέση τους με πολύ σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους (Bateson et al., 1956 - Boszormenyi-Nagi, 1965 – Bowen, 1966).

Αυτοεκτίμηση & Σταθερότητα – Αποδιοργάνωση

Σημαντική θετική συνάφεια, διαφαίνεται επίσης από τα ευρήματα της έρευνας, μεταξύ της *αυτοεκτίμησης* και της: *σταθερότητας* μέσα στην οικογένεια. Επιβεβαιώνεται δηλαδή η υπόθεσή μας, ότι περισσότερη *σταθερότητα* στην οικογένεια, συμβάλλει σε *υψηλότερη αυτοεκτίμηση* στα παιδιά, διαπίστωση που συνάδει με θεωρητικές αναφορές και ευρήματα παλαιότερων ερευνών (Phillips & Zigler, 1980 - Hall, 1981 – Kawash et al., 1985 - Patricia C. Manning, 1988 – Ball, 1992 - Nichols, P. M., Schwartz, C. R., 1998).

Η *σταθερότητα* της οικογένειας, περιστρέφεται γύρω από το πολύπλοκο και ευαίσθητο σχήμα της *συναισθηματικής ισορροπίας και συναλλαγής (emotional balance and interchange)* των μελών της οικογένειας.

Ως *σταθερότητα*, ορίζεται η *συνέπεια, υπευθυνότητα και ασφάλεια* στις οικογενειακές *αλληλεπιδράσεις* (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58). Προϋπόθεση για τη *σταθερότητα*, αποτελεί η *αμοιβαιότητα* ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Η *σταθερότητα*, σε συνδυασμό με την ικανότητα για *ευελιξία*, οδηγεί στην *εξατομίκευση* των μελών της οικογένειας με αποτέλεσμα, την ωρίμανση του παιδιού, την αυτονόμησή του και τη διαμόρφωση ρεαλιστικής εικόνας του εαυτού του και των άλλων (Minuchin, 1967 - Jackson, 1968).

Η *σταθερότητα*, επιτρέπει στο παιδί να νιώσει ότι στηρίζεται και δεν διακυβεύεται η προσωπική του ασφάλεια. Ο μικρόκοσμος της οικογένειας, μέσα στον οποίο ζει, λειτουργεί ως ένα σταθερό σημείο αναφοράς, που του δημιουργεί *συναίσθημα ασφάλειας*, γιατί: α) του δίνει την αίσθηση της εμπιστοσύνης, επειδή το περιβάλλον είναι προβλέψιμο, β) την *αίσθηση της συνέχειας* της ύπαρξής του, γεγονός που επίσης συμβάλει στην *αίσθηση ασφάλειας* στο παιδί, και γ) βιώνει το περιβάλλον των γονέων (μεγάλων), ως άτομα ικανά και συνεπώς επαρκώς κατάλληλα να το προστατέψουν. Αυτή η *αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης*, αποτελεί τη βάση για τη *διαφοροποίηση* του παιδιού από τους άλλους, την *εξατομίκευσή* του και μια *σαφή αντίληψη του εαυτού του και των άλλων*.

Ο Jackson, (1968), αναφέρει, ότι *σταθερότητα χωρίς ευελιξία*, είναι αυτό που ονομάζουμε *ακαμψία*, ενώ η *ευελιξία χωρίς σταθερότητα*, είναι επίσης παθολογική, καθώς η οικογένεια παραμένει αποδιοργανωμένη και σε κατάσταση αποσύνθεσης.

Όταν στην οικογένεια επικρατεί *αποδιοργάνωση*, δηλαδή, *έλλειψη σταθερότητας ή συνέπειας* στις οικογενειακές σχέσεις, *έλλειψη προβλεψιμότητας και σαφούς υπευθυνότητας* (Sawin J. K., Harrigan P. M., 1995, σελ. 58), οι γονείς βιώνονται από το παιδί ως φιγούρες υπό κατάρρευση, και δεν μπορεί να δομήσει το *αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης* που είναι απαραίτητα για την *αυτοεκτίμησή* του.

Αυτοεκτίμηση & Ευελιξία – Ακαμψία

Όπως διαπιστώνουμε από τα ευρήματα, η υπόθεσή μας για τη συνάφεια της *αυτοεκτίμησης* με την οικογενειακή διάσταση: *ευελιξία–ακαμψία*, δεν επιβεβαιώνεται. Δεν διαπιστώθηκε, δηλαδή, υψηλότερη αίσθηση *συνολικής αυτοεκτίμησης* στα παιδιά, όταν αυτά αξιολογούν θετικά τη συγκεκριμένη οικογενειακή διάσταση, δηλώνοντας αυξημένα επίπεδα *ευελιξίας* μέσα στην οικογένεια, ούτε και χαμηλότερη *συνολική αυτοεκτίμηση*, όταν η αξιολόγησή τους για τη συγκεκριμένη οικογενειακή διάσταση, γίνεται αρνητικότερη και αφορά σε υψηλότερα επίπεδα *ακαμψίας*.

Θεωρητικά, η *ευελιξία*, η ικανότητα, δηλαδή, της οικογένειας να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες (εσωτερικές, εξελικτικές του οικογενειακού συστήματος και περιβαλλοντικές) και στη διαδικασία της *αλλαγής* κανόνων και μοντέλων λειτουργίας (Satir, 1964), είναι απαραίτητη για την *υγιή λειτουργία*, ιδιαίτερα της οικογένειας με παιδιά που μεγαλώνουν και η *αλλαγή* είναι συνεχώς παρούσα. Η ικανότητα αυτή της οικογένειας να προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες και ανάγκες της κάθε φορά αναπτυξιακής φάσης των παιδιών, σε συνδυασμό με ένα *σταθερό πλαίσιο* (Jackson, 1968), ενισχύουν το κλίμα *αμοιβαιότητας* (συναισθηματικής εγγύτητας και αποδοχής), δημιουργούν τις προϋποθέσεις για περισσότερη *εξατομίκευση* στο παιδί, με αποτέλεσμα, μία *σαφή αντίληψη* του εαυτού του και των άλλων (Bateson et al., 1956 - Boszormenyi-Nagi, 1965 - Bowen, 1966- Ackerman, 1968).

Η *σταθερότητα*, από μόνη της, χωρίς *ευελιξία*, οδηγεί στην *ακαμψία*, που είναι μία παθολογική κατάσταση, καθώς η οικογένεια αποτυγχάνει να προσαρμοστεί με επιτυχία στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, αφού οι αντιδράσεις της παραμένουν στερεότυπες και επαναλαμβανόμενες (Jackson, 1968, Olson et al., 1983). Μέσα σε ένα τέτοιο οικογενειακό περιβάλλον, η ομαλή ανάπτυξη και *εξατομίκευση* του παιδιού όχι μόνο δεν στηρίζονται, και δεν διευκολύνονται, αλλά παρεμποδίζονται και αναστέλλονται από το *άκαμπτο οικογενειακό σύστημα*, που δεν ανέχεται τις αλλαγές του παιδιού και αντιμετωπίζει ως ανεπιθύμητες τις ιδιαίτερες εξελικτικές του ανάγκες. Η αίσθηση συναισθηματικής εγγύτητας και αποδοχής που εισπράττει το παιδί από τους γονείς του είναι χαμηλή, με αποτέλεσμα το ίδιο να δημιουργεί μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, ως μη αποδεκτό για αυτό που είναι, και επομένως, ανάξιο σεβασμού και εκτίμησης.

Παρ' όλα αυτά, το γεγονός ότι στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκε να σχετίζεται η *συνολική αυτοεκτίμηση*, με την οικογενειακή διάσταση: *ευελιξία – ακαμψία*, πολύ πιθανόν να οφείλεται στη συγκεκριμένη αναπτυξιακή φάση (λανθάνουσα περίοδο), στην οποία βρίσκεται το δείγμα της έρευνας (ηλικίες: 10–11 ετών), της οποίας κύριο χαρακτηριστικό είναι η *σταθερότητα* στην εξέλιξή της και η απουσία έντονων ανακατατάξεων στο βιολογικό και ψυχοσυναισθηματικό τομέα, με αποτέλεσμα, ο ρόλος της *ευελιξίας* της οικογένειας για τα παιδιά της συγκεκριμένης ηλικίας να μην είναι ιδιαίτερα καθοριστικός της *αυτοεκτίμησής* τους.

Στις επόμενες, ιδιαίτερα ταραγμένες, εξελικτικές περιόδους (προεφηβεία – εφηβεία), η δυνατότητα *ευελιξίας* της οικογένειας, μέσα πάντα σ' ένα *σταθερό πλαίσιο*, αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα για την αίσθηση ασφάλειας και αποδοχής του παιδιού, το σεβασμό στην ατομικότητα και ανεξαρτησία του, απαραίτητες προϋποθέσεις για την εξασφάλιση μιας ομαλής ανάπτυξης και αυτονόμησής του, που θα οδηγήσει σε μια υγιή αντίληψη του εαυτού του και των άλλων