

424 ΓΣΝΕ



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΜΕΡΟΣ Α΄ - Β΄ - Γ΄
(ΚΕΦΑΛΑΙΑ 1-8)

Επιμέλεια
Αρχίατρος - Ψυχίατρος
Δρ. Παύλος Αχ. Νταφούλης

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ

424 ΓΣΝΕ



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΜΕΡΟΣ Α΄

Επιμέλεια
Αρχίατρος - Ψυχίατρος
Δρ. Παύλος Αχ. Νταφούλης



ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ (Δ3)



ΕΚΔΟΤΗΣ
ΓΕΣ/Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)

Διευθυντής
Διεύθυνσης Ενημέρωσης και Δημοσίων Σχέσεων
Ταξχος Στυλιανός Μπούρλος

Τμηματάρχης 4^{ου} Τμήματος
Στρατιωτικών Εκδόσεων
Ανθλγός (ΑΜΧ) Νικόλαος Παναγογιαννόπουλος

Καταχώριση Συνδρομητών
Επχίας (ΠΖ) Ιωάννης Μουρκογιάννης

Επεξεργασία Φωτογραφίας
Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση
Μ.Υ. Βασιλική Κιρτζαλίδου
Μ.Υ. Ιωάννα Νικολαΐδη
Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα

Εκτύπωση
ΤΥΕΣ

<http://www.army.gr>
e-mail: ekdosis@army.gr

Αφιερώνεται
στους σωπηνοδούς ήρωες...
στα μέλη των
στρατιωτικών οικογενειών

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος κ. Α/ΓΕΣ	7
Προλογικό Σημείωμα Επιμελητού Έκδοσης	8
Συγγραφείς έκδοσης	9
Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 1° Η Συζυγία	14
Ένα Γενικό Μοντέλο Κατανόησης της Συζυγικής Σχέσης	14
Η Κρίση της Σύγχρονης Συζυγίας	16
Η Ιδιαιτερότητα της Συζυγίας του Στρατιωτικού	21
Η Ιδιαιτερότητα του Συζύγου Γυναίκας Στρατιωτικού	24
Κεφάλαιο 2° Ο Συναισθηματικός Κύκλος μίας Μετάθεσης	26
Γενική Θεώρηση	26
Στάδια	27
Η Προετοιμασία	29
Ο Αποχωρισμός	32
Η Επικοινωνία με την Μακράν Ευρισκόμενη Οικογένεια	39
Η Προσαρμογή	44
Πρακτικές συμβουλές	48
Οι Στρεσογόνες Καταστάσεις κατά την Μετάθεση	53
Η Επιστροφή και η Επανάσταση	59
Κεφάλαιο 3° Ανατροφή των Παιδιών και Μεταθέσεις	72
Οι Ερωτήσεις των Παιδιών και οι Απαντήσεις των Μεγάλων	72
Η Μη Μετακίνηση Όλης της Οικογένειας	78
Η Ανάθεση Ανατροφής Παιδιού σε Άλλους	81
Ο Στρατιωτικός ως Ψυχικά Απών Γονέας	84
Παιδιά Στρατιωτικών με Ψυχοσωματικά Προβλήματα Υγείας	87
Οι κυρώσεις για τα παιδιά των Στρατιωτικών	92
Συνοπτική Προτεινόμενη βιβλιογραφία	95
Θα διανεμηθούν με τα επόμενα τεύχη:	
Κεφάλαιο 4° Διάφορες Μορφές Οικογένειας	
Όταν και οι Δύο στο Ζεύγος Είναι Στρατιωτικοί	
Αδέρφια Στρατιωτικοί	
Άτεκνη - Υπογόνιμη Οικογένεια	
Πολύτεκνη - Τρίτεκνη Οικογένεια	

Μονογονεϊκή Οικογένεια
Οικογένεια με Ένα παιδί
Οικογένεια με Μέλος με Σοβαρή Πάθηση Υγείας
Διαζύγιο ή Διάσταση
Το Άγαμο Στέλεχος
Ευρύτερη Οικογένεια: • Μετάθεση και σχέση με γονείς
• Σχέσεις με τα Πεθερικά

Κεφάλαιο 5° Μεταθέσεις με Ιδιαιτερότητες
Στον Ελλαδικό Νησιωτικό Χώρο
Στην ΕΛΔΥΚ
Στον Έβρο
Στο Μεγάλο Αστικό Κέντρο
Στο Εξωτερικό
Στις Ειρηνευτικές Αποστολές

Κεφάλαιο 6° Ειδικές Καταστάσεις που Αφορούν το Στέλεχος στην Υπηρεσία
Η Διοίκηση
Επιχειρησιακό Στρες ή Στρες Μάχης
Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης
Σχολεία των Ενόπλων Δυνάμεων και Οικογένεια
Μεταπτυχιακές Σπουδές Στελεχών και Οικογένεια
Άδειες Κυήσεως – Τοκετού
Ο Πατέρας στην Κύηση και στην Άδεια Ανατροφής Τέκνου
Μακρές Αναρρωτικές Άδειες

Κεφάλαιο 7° Υπηρεσιακές Παροχές που Επιδρούν στην Οικογένεια
Η Υγειονομική Περίθαλψη
Τα ΣΟΑ
Οι Στρατιωτικές Λέσχες
Τα Στρατιωτικά Πρατήρια
Τα ΚΑΑΥ
Οι Παιδικοί Σταθμοί
Οι Θερινοί Παιδικοί Σταθμοί

Κεφάλαιο 8° Στο Δεύτερο Ημίχρονο της Οικογενειακής Ζωής
Με Παιδιά Φοιτητές ή Ευρισκόμενα στο Εξωτερικό
Στελέχη με Παιδιά Κληρωτούς στις Ένοπλες Δυνάμεις
Στελέχη Παιδιά Στελεχών
Αποστρατεία για Προσωπικούς ή Υπηρεσιακούς Λόγους
Εν Ενεργεία Γηρατειά

Επίλογος

ΠΡΟΛΟΓΟΣ κ. Α/ΓΕΣ

Το βιβλίο *Στρατιωτική Οικογένεια*, αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας του Αρχιάτρου Ψυχιάτρου Παύλου Νταφούλη και των συνεργατών του στο ψυχιατρικό τμήμα του 424 ΓΣΝΕ, ήδη από τον τίτλο του, προϊδεάζει ότι απευθύνεται σε μια ειδική κατηγορία αναγνωστών, αυτή των στρατιωτικών και των μελών της οικογένειάς τους.

Αποτελεί πολύτιμη, καινοτόμα και μοναδική στο είδος της συγγραφή ψυχοκοινωνικού ενδιαφέροντος, που με αριστοτεχνική δομή και τεκμηριωμένο λόγο, καταγράφει και προσεγγίζει πολύπλευρα την ιδιαιτερότητα της στρατιωτικής οικογένειας. Βασίζεται στα βιώματα της συντακτικής ομάδας, η οποία με τη διττή της ιδιότητα –του στρατιωτικού και του επιστήμονα ερευνητή– προτείνει εναλλακτικούς και βέλτιστους τρόπους στη διαχείριση των δυσχερειών που αντιμετωπίζουν τα μέλη της στρατιωτικής οικογένειας. Εκτιμώ ότι τόσο οι σημερινοί όσο και οι επερχόμενοι συνάδελφοι θα αναζητήσουν και θα εντοπίσουν στα κεφάλαια του βιβλίου πρακτικές διεξόδους και κατευθύνσεις, ώστε να προετοιμαστούν καλύτερα για τις δυσκολίες που πιθανόν να αντιμετωπίσουν στον απαιτητικό αλλά συνάμα υπερήφανο στρατιωτικό βίο.

Αξίζουν συγχαρητήρια στη συγγραφική ομάδα που μετουσίωσε σε χρηστικό εγχειρίδιο αυτοβοήθειας τις εμπειρίες και την επιστημονική γνώση, υποδηλώνοντας έμπρακτα το άοκνο ενδιαφέρον και την ανιδιοτελή προσφορά προς τον συνάδελφο στρατιωτικό, με σεβασμό και τιμή προς τον θεσμό που κατέχει εξέχουσα θέση στην ιεράρχηση των αξιών της ελληνικής κοινωνίας και πατρίδας. Είναι ένα βιβλίο αφιέρωμα στα περήφανα στελέχη του Στρατού και τις οικογένειές τους που με βλέμμα στο μέλλον, αισιοδοξία και γενναιοψυχία υπερνικούν τα εμπόδια και αποδίδουν νέες γενιές ανθρώπων με αρχές, αξίες, ιδανικά και άδολη αγάπη για την κοινωνία και την πατρίδα.

Καλή ανάγνωση

ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΕΠΙΜΕΛΗΤΟΥ ΕΚΔΟΣΗΣ

Η ανώνυμη Σπαρτιάτισσα μάνα των αρχαίων Λακεδαιμονίων πολεμιστών, η Ναταλία Δραγούμη, ως χήρα του εκλιπόντος Παύλου Μελά ή η γερόντισσα του 1940 που φωτογραφήθηκε να προπέμπει τον στρατιώτη που αναχωρεί για το μέτωπο είναι φυσιογνωμίες που υμνήθηκαν και αναδείχθηκαν ως μέλη οικογενειών μαχητών στην ελληνική ιστορία. Σε καιρό ειρήνης, όμως, εκφράζονται συχνά προβληματισμοί από τις οικογένειες των στρατιωτικών. Δεν αισθάνονται ότι αναγνωρίζεται η δική τους δύσκολη ζωή, εξαιτίας του στρατιωτικού βίου και των συνεπειών του στην οικογενειακή ζωή. Αυτή ήταν η αφορμή για να αρχίσει η παρούσα συγγραφή.

Η στρατιωτική ψυχιατρική κλινική εμπειρία αποκτήθηκε κυρίως στην Ψυχιατρική Κλινική του 424 ΓΣΝΕ, με μία ομάδα άρτια επιστημονικά εκπαιδευμένων συναδέλφων αξιωματικών. Το έναυσμα για τη συγγραφή δόθηκε τον Σεπτέμβριο του 2014, με την έναρξη λειτουργίας του Ψυχιατρικού Τμήματος Εξωνοσοκομειακής Περίθαλψης του 424 ΓΣΝΕ, ενός Κέντρου Ψυχικής Υγείας, στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, στις εγκαταστάσεις του παλαιού νοσοκομείου. Η ευγνωμοσύνη αναμείχθηκε με αίσθημα τιμής, καθώς απόστρατοι, εν ενεργεία μεγαλύτεροι και μικρότεροι συνάδελφοι στρατιωτικοί ψυχίατροι και αξιωματικοί ψυχιατρικές νοσηλεύτριες πλαισίωσαν την προσπάθεια της συγγραφής. Θερμές ευχαριστίες οφείλονται στον Επίτροπο - Γενικό Ιατρό Τσαντήλα Απόστολο, ο οποίος κάλυψε το αντικείμενο της μετάθεσης στρατιωτικών στην Κύπρο.

Στα κεφάλαια που συνέγραψαν άλλοι συνάδελφοι, έγινε προσπάθεια ο κάθε συγγραφέας να έχει πέρα από την ιδιαίτερη επιστημονική εξειδίκευση και την εμπειρία, κατά τα μέτρα του δυνατού, στο περιβάλλον του Ελληνικού Στρατού σε σχέση με το θέμα το οποίο διαπραγματεύεται. Δεν γινόταν να γραφεί π.χ. το κεφάλαιο για την ιδιαιτερότητα των μεταθέσεων στον Έβρο από κάποιον που δεν υπηρέτησε ποτέ εκεί. Φυσικά ο καθένας έδωσε το προσωπικό του ύφος στο κείμενο.

Έγινε συστηματική προσέγγιση της διεθνούς βιβλιογραφίας, η οποία παρέχεται πλούσια πλέον και σε εκλαϊκευμένη μορφή στο διαδίκτυο. Ωστόσο αποφεύχθηκε η μεταπρατικού τύπου μετάφραση φυλλαδίων ή άρθρων. Οι αναλύσεις των στρατιωτικών επιστημόνων άλλων χωρών χρειάζονται κατάλληλη τροποποίηση και επεξεργασία για να μεταφερθούν στη δική μας πραγματικότητα. Κι αυτό διότι συχνά οι συνθήκες άλλων χωρών απέχουν πολύ από τις αντίστοιχες ελληνικές.

Ευχαριστίες οφείλονται στην Ιεραρχία για την αξιοποίηση αυτού του πονήματος, στη Διεύθυνση του 424 ΓΣΝΕ που στήριξε θερμά την προσπάθεια, στο προσωπικό του Ψυχιατρικού Τομέα, στους συντελεστές του εγχειρήματος της συγγραφής και σε πολλούς συναδέλφους στρατιωτικούς: σε αυτούς που μας εμπιστεύτηκαν συναισθήματα, προβλήματα και προβληματισμούς, ιδέες και απόψεις. Δεν θα ήταν πλήρεις οι επιστημονικές τοποθετήσεις, εάν δεν υπήρχε εμπλοκή θεραπευτική ή σε επίπεδο συμβουλευτικής, επανειλημμένως, με στρατιωτικούς και μέλη των οικογενειών τους που αναζητούσαν βοήθεια για τα οικογενειακά θέματα που αντιμετώπιζαν.

Αρχίατρος - Ψυχίατρος
Δρ. Παύλος Αχ. Νταφούλης

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Ταξχος (ΥΙ) ε.α. Θεοφάνης Σουρβίνος
Ταξχος (ΥΙ) ε.α. Νικόλαος Κωφίδης
Σχης (ΥΝ) Φανή Τσομπανίδου
Γ. Αρτρος Δημήτριος Κουρμπέτης
Γ. Αρτρος Δημήτριος Μπαλάσκας
Γ. Αρτρος Δήμος Δημέλλης
Σχης (ΥΝ) Σοφία Αρχοντίδου
Αρτρος Νικόλαος Σιδηρόπουλος
Αρτρος Ευάγγελος Καρανίκας
Αρτρος Παύλος Νταφούλης
Ανχης (ΥΝ) Τατιάνα Σεραφείμ
Αρτρος Γεώργιος Παπαγεωργίου
Αρτρος Θεόδωρος Βαλαμουτόπουλος
Αρτρος Ευάγγελος Ντούρος
Επτρος Δημήτριος Γιαννακόπουλος
Επτρος Κωνσταντίνος Ράντης
Επτρος Απόστολος Τσαντήλας
Ιατρός Κοσμάς Μπούτσικος

Κατά την εξέταση ενός δεκαοχτάχρονου υποψηφίου στρατιωτικής σχολής, η επιτροπή ψυχοτεχνικών εξετάσεων ρωτάει εάν ο υποψήφιος διακρίνει κάποιο μειονέκτημα στον μελλοντικό οικογενειακό του στρατιωτικό βίο. Ο υποψήφιος ο οποίος μέχρι τότε παρουσιάζει τον στρατό ως το πιο τέλειο και ιδανικό σύστημα, χωρίς δισταγμό, με μια έκφραση χαράς παιδιού που βρήκε τη σωστή απάντηση, αναφωνεί: «Μειονέκτημα; Ναι, οι μεταθέσεις. Να κουβαλάς την οικογένειά σου από εδώ κι από εκεί». Η επιτροπή των αξιωματικών κρίνει πως ο υποψήφιος γνωρίζει καλά τα ελληνικά δεδομένα και ο καθένας θυμάται μια δική του οικογενειακή εμπειρία μεταθέσεως με μια πικρή συναισθηματική χροιά. Ο υποψήφιος σε πελάγη ευτυχίας αρχίζει μια σταδιοδρομία κατά την οποία θα κληθεί να βιώσει, αυτός, η νυν και μελλοντική οικογένειά



Υποψήφιος ΣΣΕ, αθλητικές δοκιμασίες 1953.
Πηγή: Αρχείο Υπτιγου (ΠΖ) Κωνσταντίνου Μπαλάσκα

του, διάφορα προβλήματα με κορυφαίο, αλλά όχι μοναδικό πρόβλημα, τον δύσκολο συναισθηματικό κύκλο των μεταθέσεων.

Η εξισορρόπηση των συναισθημάτων που προκαλούνται από το σύνολο των προβλημάτων του στρατιωτικού βίου είναι μια πρόκληση για το ίδιο το στέλεχος αλλά και για την οικογένειά του. **Η συναισθηματική βίωση των προβλημάτων των οικογενειών των στρατιωτικών είναι μια παραγνωρισμένη μορφή σιωπηλού ηρωισμού που ουδέποτε υμνήθηκε.** Ακόμη και όταν αναγνωρίζεται η δυσκολία, δεν είναι πλήρως συναισθηματικά κατανοητή από την ελληνική κοινωνία του 21^{ου} αιώνα. Για κάποιους, ο μόνιμος στρατιωτικός, σε αντίθεση με τον κληρωτό οπλίτη, έχει τάξει τον εαυτό του στο δομημένο οικοδόμημα των Ενόπλων Δυνάμεων, αποδεχόμενος την ύπαρξη των δυσκολιών στη ζωή του, μαζί με «την εξασφάλιση και την οικονομική αποκατάσταση». Όμως είναι η οικογένεια του στρατιωτικού αυτή που τον στηρίζει συναισθηματικά,

πρακτικά, οικονομικά και υποφέρει μαζί του. Ποιος λοιπόν θα στηρίξει αυτούς που στηρίζουν τον στρατιωτικό;

Το παρόν πόνημα επιχειρεί να προσεγγίσει ένα θέμα που όλοι οι στρατιωτικοί αντιμετωπίζουν, αλλά μέχρι στιγμής εμφανίζεται να μην αποτελεί ιδιαίτερο αντικείμενο επιστημονικής μελέτης στην ελληνική στρατιωτική ψυχιατρική. Προφανώς ήταν και είναι δύσκολο να ασχοληθεί επιστημονικά ο στρατιωτικός επιστήμονας με κάτι που ο ίδιος ο στρατιωτικός βίος προκαλεί. Μιλούμε πιο εύκολα για τις αυτοκτονίες των κληρωτών, λόγω μιας ερωτικής απογοήτευσης, ή ερευνοούμε για τη χρήση ουσιών, συνήθεια που έρχεται από την κοινωνία στο στράτευμα. Οι οικογενειακές δυσκολίες αποφεύγονται ακόμη ως θέμα, ίσως γιατί εμείς οι στρατιωτικοί δεν θέλουμε καν να θυμόμαστε τι προκαλεί η ιδιότητά μας στους οικείους μας, ενώ ταυτόχρονα γνωρίζουμε πως τα προβλήματα είναι σχεδόν αναπόφευκτο να εμφανιστούν.

Κάποιος στρατιωτικός αναγνώστης μπορεί να σκεφτεί: «μόνον εγώ ο ίδιος γνωρίζω τι περνάω, ο κάθε συγγραφέας δεν έχει τις δικές μου προσωπικές ή οικογενειακές δυσκολίες. Αυτός δεν έχει δυσκολευτεί, δεν έχει πάρει τις μεταθέσεις, δεν έχει ζήσει τις πιέσεις ή την κακοπάθεια που θα του έδιναν το ηθικό δικαίωμα να ασχοληθεί με το θέμα. Μήπως γίνεται εδώ μία προσπάθεια παρηγοριάς των στελεχών που μετά, χωρίς τύψεις θα υποστούν νέες ταλαιπωρίες;». Όχι. Ο στόχος δεν είναι να ανοίξει μια συζήτηση απλώς για τα προβλήματα του καθενός. Δεν είναι ένας κλασικός ανταγωνισμός στρατιωτικών με νικητή να αναδεικνύεται αυτός που έζησε το χειρότερο βίωμα και το περιγράφει με τον πιο υπερβολικό τρόπο. Δεν προσπαθεί αυτό το εγχειρίδιο να εξαλείψει ενδεχόμενες βάσιμες ή αβάσιμες τύψεις των στελεχών ή της υπηρεσίας.

Ο μάλλον φιλόδοξος στόχος είναι να βοηθηθούν στην πράξη οι οικογένειες των στελεχών των ελληνικών Ενόπλων Δυνάμεων, με βάση αυτά που οι ίδιοι μεταφέρουν στους ειδικούς επιστήμονες, όταν έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας, με βάση όσα διακείμεν απλά στο περιβάλλον τους, για να γνωρίσουμε όλοι τι ακριβώς συμβαίνει στον ψυχικό κόσμο μας μέσα στον κύκλο των οικογενειακών προβλημάτων, να μοιραστούμε, να κατανοήσουμε, να αντιστοιχηθούμε συναισθηματικά και να χαράξουμε μια ικανοποιητική διαχείριση. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο θα ωφεληθούν τα ίδια τα στελέχη και επαγωγικά θα διατηρηθεί ή και θα αυξηθεί το αξιόμαχο του στρατού μας.

Στον 21^ο αιώνα η τάση στο διεθνές επίπεδο να ασχοληθεί η στρατιωτική υπηρεσία με τη μέριμνα για το προσωπικό και τη στήριξη των οικογενειών του είναι σαφέστατη. Η βιβλιογραφία όμως στο συγκεκριμένο θέμα προέρχεται κυρίως, έως αποκλειστικά, από ξένες πηγές. Ξένοι στρατοί οι οποίοι είναι αμιγώς επαγγελματικοί, έχουν άλλες αποστολές, άλλους πόρους και φυσικά άλλη νοοτροπία. Ασχολούνται με βάση τις δικές τους ανάγκες, τα δικά τους προβλήματα και τη δική τους στρατιωτική παράδοση με το θέμα. Παρά τις διαφορές μας, βέβαια, η έρευνά τους είναι αξιόλογη. Η απαραίτητη προσαρμογή των στοιχείων των ξενόγλωσσων μελετών στα ελληνικά δεδομένα έγινε με βάση πρωτίστως την κλινική εμπειρία των στρατιωτικών ψυχιάτρων, όπως αυτή

αποκρυσταλλώνεται από την καθημερινή ιατρική πράξη, κατά τη βοήθεια που παρέχεται σε στελέχη και τις οικογένειές τους στο 424 ΓΣΝΕ, στην Ψυχιατρική Κλινική και στο Ψυχιατρικό Τμήμα Εξωνοσοκομειακής Περίθαλψης. Χωρίς την εμπειρία των ειδικών που υπηρέτησαν σε στρατιωτικές μονάδες και σχηματισμούς, τα προηγούμενα δεν θα επαρκούσαν.

Τα πρακτικά θέματα δεν αποκλείστηκαν, αλλά βέβαια το ανά χείρας πόνημα δεν είναι ένα επιφανειακό φυλλάδιο αυτοβοήθειας λαϊκής κατανάλωσης. Όπως ειπώθηκε σε μία συνεδρία: «**δεν θέλουμε να σου δώσουμε συμβουλές αυθεντίας, αλλά να σε βοηθήσουμε, ώστε να διαχειρίζεσαι εσύ κάθε θέμα**». Ούτε πάλι επιδιώχθηκε η εμπάθυνση σε επιστημονικές θεωρίες ή η χρήση επιστημονικής ορολογίας, δυσνόητης στον «μη ειδικό» αναγνώστη. Η παράθεση πρακτικών συμβουλών που βοήθησαν στρατιωτικούς στις δικές τους οικογενειακές δυσχέρειες προκύπτει από την κλινική συνέντευξη. Οι διάφορες προτάσεις αξιολογήθηκαν με ποιοτικά, όχι ποσοτικά κριτήρια. Προφανώς το κάθε στέλεχος και η κάθε οικογένεια έχουν τον δικό τους τρόπο λειτουργίας και οι όποιες πρακτικές συμβουλές δεν είναι αλάνθαστες. Αντίθετα είναι τροποποιήσιμες και προσαρμόσιμες. Σε καμία περίπτωση αυτή η συγγραφή δεν διεκδικεί ρόλο «τυφλοσούρη» ή «λυσσαριού». Άλλωστε δεν υπάρχει ποτέ μία μόνο απάντηση-λύση στα δύσκολα προβλήματα που βασανίζουν τις οικογένειες, ούτε η κάθε οικογένεια θα έχει μόνιμες εύκολες λύσεις σε όλες τις περιπτώσεις. Άλλωστε κάθε οικογένεια είναι διαφορετική. Ακριβώς για αυτόν τον λόγο, προτιμήθηκε στον τίτλο του βιβλίου η λέξη οικογένεια να βρίσκεται στον πληθυντικό αριθμό. Ο φόβος της περιπτώσιολογίας δεν εμποδίζει τη διατύπωση συγκεκριμένων πρακτικών προτάσεων. Είναι όντως ευφυές να μαθαίνει κανείς από την εμπειρία των άλλων, τις επιτυχίες ή τα λάθη και τις παραλείψεις τους και όχι από τα δικά του λάθη. Βέβαια όπως σε όλα τα επίπεδα στην ελληνική κοινωνία η εφευρετικότητα των στελεχών και των οικογενειών τους διευρύνει τις προοπτικές λύσεων, αναπληρώνοντας ίσως ελλείψεις οργάνωσης, προετοιμασίας και εκπαίδευσης.

Φάνηκε εξ αρχής πως οι μεταθέσεις είναι το κυριότερο πρόβλημα, αλλά δεν επικεντρώθηκε το παρόν πόνημα μόνο σε αυτό. Στο γενικό μέρος αναλύονται τα θέματα της συζυγίας και της συζύγου, της ανατροφής των παιδιών και ο συναισθηματικός κύκλος της μετάθεσης. Το ειδικό μέρος επικεντρώνεται τόσο σε συγκεκριμένες μορφές οικογένειας όσο και σε συγκεκριμένες μορφές υπηρεσιακών καταστάσεων που αντιμετωπίζει ένα στέλεχος, άρα και η οικογένειά του.

Έγινε προσπάθεια να συμπεριληφθούν οι τελευταίες εξελίξεις στις ελληνικές Ένοπλες Δυνάμεις (π.χ. μέτρα μέριμνας προσωπικού, διαδικτυακή φοίτηση σε σχολεία, σύγχρονες δυνατότητες επικοινωνίας, στρατιωτικοί παιδικοί σταθμοί, στρατιωτικές παιδικές κατασκηνώσεις). Δεν λείπουν και αναφορές στις τρέχουσες συνθήκες στην ευρύτερη κοινωνία (οικονομική κρίση, κρίση αξιών και αμφισβήτηση του θεσμού της οικογένειας, εφαρμογές τεχνολογίας). Αναλύονται επίσης μερικώς καταστάσεις όπως η συμμετοχή σε ειρηνευτικές αποστολές ή η

αποστρατεία που θα μπορούσαν να είναι αντικείμενο ολόκληρων ξεχωριστών βιβλίων. Η προσέγγιση όμως, χωρίς αυτά τα κεφάλαια, θα ήταν ελλιπής.

Η γλώσσα που ο κάθε συγγραφέας χρησιμοποιεί είναι δική του ευθύνη. Καθαρά για πρακτικούς λόγους, για να αποφεύγεται η κουραστική παράθεση λέξεων και στα δύο γένη, σε πολλές περιπτώσεις όπου αναφέρονται οι λέξεις στρατιωτικός σε άρρεν γένος και σύζυγος σε θηλυκό γένος, εκφράζεται η ιδιότητα και όχι το φύλο. Φυσικά μπορεί να εννοείται στρατιωτικός ή σύζυγος, άρρενος ή θήλεος φύλου. Όπου δεν αναγράφεται στην επικεφαλίδα συγγραφέας, το κείμενο έγραψε ο επιμελητής της έκδοσης. Στο τέλος παρατίθεται συνοπτική βιβλιογραφία. Στο κείμενο δεν γίνεται τεκμηρίωση με βάση συχνές υποσημειώσεις για να αποφευχθεί ένα επιστημονικό μιν, αλλά δύσχρηστο για τον αναγνώστη ευρέως υποσημειωμένο κείμενο.

Η εικονογράφηση έγινε από τον επιμελητή της έκδοσης. Δεν είναι μια απλή οπτικοποίηση του κειμένου. Σε πολλές λεζάντες παρατίθενται ουσιαστικές πληροφορίες. Υπήρξαν δυσκολίες: πολλοί δεν επιθυμούσαν να δημοσιευτεί φωτογραφία της οικογένειάς τους, άλλοι, λόγω σεμνότητας, άλλοι λόγω φόβου ως προς τη διαδικτυακή χρήση της. Ούτως ή άλλως όπου εμφανίζονται πρόσωπα παιδιών διενεργήθηκε ειδική επεξεργασία (pixelization). Αναγκαστικά χρησιμοποιήθηκαν φωτογραφίες άλλων στρατών, χωρίς αυτό να σημαίνει κάποια ξενομανία. Αναγκαστική δεν ήταν, παρά κρίθηκε ταιριαστή η αναδρομή σε ιστορικές φωτογραφίες (από πίνακες για την Αρχαιότητα, το Βυζάντιο, το 1821, μέχρι σε φωτογραφικά στιγμιότυπα του Μακεδονικού Αγώνα, των Βαλκανικών Πολέμων, του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, του πολέμου του Βιετνάμ ή ειρηνευτικών αποστολών). Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλονται στον Υποστράτηγο Κωνσταντίνο Μπαλάσκα (ΣΣΕ, 1956), στον Ταξίαρχο Γεώργιο Γιαννόπουλο (ΣΣΕ, 1985), στην οικογένεια του Υποστρατήγου (ΥΙ) Δημητρίου Παπαδημητρίου (ΣΙΣ, 1934) που μας εμπιστεύτηκαν τα φωτογραφικά αρχεία τους, καθώς και στον Σχη (ΥΦ) ε.α. Βασίλειο Νικόλτσιο που μας έδωσε άδεια να διασκευάσουμε πίνακά του για το οπισθόφυλλο.

Η προσπάθεια συγγραφής χωρίς να εγκαταλείπονται ή να παραμερίζονται τα καθήκοντα των επιστημόνων του Ψυχιατρικού Τομέα του 424 ΓΣΝΕ, απαίτησε κόπο, φιλότιμο και διάθεση προσφοράς, σε συνδυασμό με ομαδικό πνεύμα. Η ελπίδα πως οι οικογένειες των στρατιωτικών θα βρουν ένα στήριγμα, στήριξε το αγώνισμα της συγγραφής, με αντικειμενικό σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης του συνόλου στο οποίο όλοι ανήκουμε, της στρατιωτικής οικογένειας.

1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η ΣΥΖΥΓΙΑ

Ένα γενικό μοντέλο κατανόησης της συζυγικής σχέσης

Η συζυγία είναι μία διαρκώς μεταβαλλόμενη σχέση. Καλλιεργείται και καρποφορεί, περνά κρίσεις ή φυτοζωεί. Η συζυγία είναι σχέση η οποία συχνά δοκιμάζεται. Στο πλαίσιο του στρατιωτικού βίου, με πληθώρα αλλαγών και πιέσεων από διάφορους στρεσογόνους παράγοντες, οι δύο σύζυγοι καλούνται να υπερνικήσουν τις κρίσεις που θα προκύψουν. Επιθυμούν να προοδεύσουν σε αυτό που καλείται άθλημα της σχέσης. Η γεμάτη έντονες εμπειρίες στρατιωτική ζωή αυξάνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των συζύγων. Οδηγεί τελικά σε μία σχέση που μπορεί να καταλήξει άλλοτε στην βαθιά ειλικρινή αγάπη ή έστω στην αποδοχή, άλλοτε στο τραυματικό διαζύγιο. Το δέσιμο, η ζεύξη δύο ανθρώπων στον κοινό σκοπό (συζυγία = στον ίδιο ζυγό) προδιαγράφει μία κοινή τους πορεία εμπρός. Είναι συχνό όμως να οδηγεί σε λοξοδρομήσεις πότε του ενός, πότε του άλλου, πότε και των δύο, ή σε εκνευριστικό σημειωτόν, σε πλήρη αδράνεια, ακόμη και σε οπισθοδρόμηση.

Ένα ψυχολογικό μοντέλο κατανόησης της ερωτικής σχέσης προβάλλει ως συστατικά, ως βασικούς πυλώνες καλής λειτουργίας μίας σχέσης την **ερωτική έλξη**, την **οικειότητα** και τη **σταθερότητα** (Sternberg, 1986). Η προσέγγιση κάθε ζευγαριού βασίζεται αρχικά στο πάθος, την ερωτική έλξη, την έντονη επιθυμία για ένωση με τον άλλο. Αποτελεί αυτό ένα πανανθρώπινο δεδομένο και ισχύει διαχρονικά. Για να υπάρξει σχέση χρειάζεται πέραν της επιθυμίας να είμαι με τον άλλο, να αναπτυχθεί οικειότητα, φιλική ατμόσφαιρα, να μπορούν οι δύο άνθρωποι να περνούν καλά μεταξύ τους, να επικοινωνούν λεκτικά ή έμπρακτα, να μοιράζονται χρόνο, εμπειρίες, δραστηριότητες, συναισθήματα, δυσκολίες, να είναι αποκαλυπτικοί, να είναι οικείοι, φίλοι. Χρονικά όμως ακολουθεί απαραίτητα η σταθερότητα, δηλαδή μία έννοια που δυσκολεύει πολλούς

στη σύγχρονη κοινωνία, η απόφαση της μακροχρόνιας δέσμευσης. Η σταθερότητα θα εξασφαλίσει πως θα υπάρξει το πλαίσιο για να λειανθούν οι δύο χαρακτήρες, να γνωρίσουν καλά ο ένας τον άλλο, να εκδηλώσουν χωρίς ανασφάλεια τις πραγματικές πτυχές του χαρακτήρα τους και τις πιο σκοτεινές που κατά τη διάρκεια της γνωριμίας υποκριτικά ή ασυνείδητα επιμελώς αποκρύπτουν. Με τη δέσμευση διευκολύνεται η σχέση να διατηρηθεί όταν η σωματική έλξη υποχωρήσει ή η οικειότητα ξεθωριάσει, οπότε δεν θα βρεθεί ένας ή μία που θα προκαλέσει εντονότερη σωματική έλξη ή/και θα γίνει πιο οικείος. Το λεγόμενο τρίγωνο της σχέσης (**έλξη-οικειότητα-σταθερότητα**) λειτουργεί ως ένας τρίποδας στον οποίο βασίζεται μια υγιής συζυγική σχέση.

Όμως με την πάροδο του χρόνου το τρίγωνο της σχέσης μεταβάλλεται. Ας φανταστούμε ένα σκαλινό τρίγωνο με πολύ μικρή την πλευρά της σταθερότητας, λίγο μεγαλύτερη της οικειότητας και τεράστια της ερωτικής έλξης. Είναι ο έφηβος, ή ο νεαρός σε μετεφηβική ηλικία που βασίζει εκεί τις σχέσεις του. Προοδευτικά το τρίγωνο της σχέσης γίνεται ισοσκελές με τις πλευρές της ερωτικής έλξης και της οικειότητας να εξισώνονται ενώ παραμένει μικρή η πλευρά της σταθερότητας. Ακολουθώντας, το τρίγωνο γίνεται ισόπλευρο και χαίρεται το ζευγάρι την ισορροπία του. Η σχέση βασίζεται εξίσου και στους τρεις πυλώνες. Μετά από κάποια χρόνια συζυγικής ζωής, το τρίγωνο μπορεί να γίνει πάλι ισοσκελές με μικρότερη πια την ερωτική έλξη. Είναι μία αναμενόμενη εξέλιξη, όχι βέβαια υποχρεωτική. Η ερωτική έλξη μετασχηματίζεται σε τρυφερότητα και μπορεί να παραμένει ως στήριγμα της σχέσης. Το τρίγωνο της σχέσης ενδέχεται να καταλήξει πάλι σκαλινό με μεγάλη πλευρά στην οποία θα βασίζεται η σχέση μόνο στη σταθερότητα, τη συνήθεια. Χάνει δηλαδή ένα ζευγάρι πέρα από την ερωτική έλξη και την οικειότητα, τη δυνατότητα να περνάνε ευχάριστα μαζί. Είναι μαζί μόνο για τα παιδιά, για οικονομικές εκκρεμότητες, για κοινωνικές υποχρεώσεις.



Ο Πάυλος Μελάς (ΣΣΕ, 1891) με τη σύζυγό του Ναταλία Δραγούμη σε μια ρομαντική φωτογραφική στιγμή.
Πηγή: <http://www.nhmuseum.gr/multimedia/thematikes-diadromes/?thematikh=5>

Η κρίση της σύγχρονης συζυγίας

Η κρίση του ζευγαριού έρχεται σε όλες τις οικογένειες. Δεν είναι προνόμιο των στρατιωτικών οικογενειών. Ορισμένα ζευγάρια απορούν ή αυτομακαρίζονται, διότι δεν έχουν βιώσει ίσως ακόμη την κρίση. Θα έρθει η κρίση και για αυτές τις περιπτώσεις, οι εξαιρέσεις είναι απειροελάχιστες. Η κρίση θεωρείται αναπόφευκτη, αφού ο έρωτας που αποτελεί συνήθως την αρχή της σύνδεσης του ζευγαριού, έχει συχνά στοιχεία ανωριμότητας. Δεν γνωρίζουμε σε βάθος τον άνθρωπο με τον οποίο συνδεόμαστε. Συχνά φανταζόμαστε κάποια στοιχεία για αυτόν, πιο πολύ αυτά που θα επιθυμούσαμε να έχει. Δεν γνωρίζουμε ούτε τον ίδιο μας τον εαυτό. Η στενή συμβίωση, ο παρατεταμένος χρόνος συνύπαρξης, οι δοκιμασίες και οι αντιξοότητες του βίου, και ειδικά του στρατιωτικού, προκαλούν ματαιώσεις και πικρές διαψεύσεις. Δεν δεχόμαστε εύκολα αυτά που μας δυσαρεστούν από τον σύζυγο. Καταφεύγουμε σε συμβατικές συμβιώσεις, σε καταστάσεις ανοχής, σε διενέξεις, σε διαστάσεις, σε διαζύγια ή σε στρουθοκαμηλικού τύπου μίζερους συμβιβασμούς, όπου όλα δήθεν βαίνουν καλώς.

Κλασικά **σημάδια** κρίσης είναι οι συχνές έντονες διενέξεις, τα «μούτρα» μεταξύ των συζύγων, η αμοιβαία αλληλοκατηγορία για τις όποιες δυσλειτουργίες, η έντονη ζήλεια, η έλλειψη τρυφερότητας ή σεξουαλικότητας, οι καταχρήσεις ουσιών, η αναίτια απουσία του ενός από το σπίτι, τα προβλήματα διάθεσης, ο από κλίνης χωρισμός, η εξωσυζυγική σχέση.

Οι παραστάσεις που έχει ο καθένας από τον πατέρα του και τη μητέρα του είναι εξαιρετικά σημαντικές. Αλλά δεν μπορεί να είναι κριτήριο επιλογής συντρόφου η ύπαρξη ομοιοτήτων μεταξύ των γονέων των συζύγων. Και βέβαια οι κοινές καταβολές ή οι συμφωνίες αρχών και αξιών δεν εξασφαλίζουν την επιτυχία της συζυγίας. Όταν εμφανίζονται οι πρώτες δυσκολίες στον επαγ-



Ο Μακεδονομάχος Χαράλαμπος Παπαγακός (καπετάν Αγραφιώτης) με τη σύζυγό του Θωμαΐδα. Ο Παπαγακός τραυματίστηκε κατά τους Βαλκανικούς Πολέμους και ακολούθως υπηρέτησε ως Φρούραρχος στα μετόπισθεν.

γελματικό ή κοινωνικό χώρο, τότε τα σύννεφα μετακινούνται ταχέως στον οικογενειακό ουρανό. Η αναχαίτιση κατά το δυνατόν των αιφνιδιασμών είναι απαραίτητο προαπαιτούμενο μιας γαλήνιας συζυγίας. Η γνώση της δυσκολίας είναι η αρχή της αντιμετώπισής της. Επίσης, η δημιουργία μιας αλυσίδας με δύσκολες και εύκολες περιόδους κάνει πιο βατό το δυσμενές χρονικό διάστημα. Προφανώς την περίοδο «των παχέων αγελάδων» θα ακολουθήσει η περίοδος των «ισχνών αγελάδων». Αυτός που το συνειδητοποιεί προχωράει ρεαλιστικά.

Κρίσεις βίωναν και σε παλιότερες εποχές όλες σχεδόν οι στρατιωτικές οικογένειες. Τώρα συμβαίνουν σε ένα πλαίσιο μεταβολών στη σύγχρονη εποχή.

Καθώς η κοινωνία μας έχει υιοθετήσει τον νέο τρόπο ζωής, οι αλλαγές είναι σαρωτικές. Είναι αυτονόητο από δεκαετίες ότι η συζυγία θα προχωρήσει με την **γυναίκα εργαζόμενη**. Οι μεταθέσεις αποτελούν παράγοντα δυσκολίας για την εργασία της συζύγου του στρατιωτικού. Ασχέτως εάν θα βρει τελικά εργασία μία σύζυγος στρατιωτικού, πάντοτε επιβάλλεται να αναζητήσει δουλειά, ή έστω περιστασιακά να απασχοληθεί κάπου. Εάν δεν το πράξει τις περισσότερες φορές ανακύπτουν θέματα οικονομικά αλλά και μειονεξίας ή κατωτερότητας σε σχέση είτε με τον σύζυγο είτε με τις άλλες συνομήλικες εργαζόμενες γυναίκες και μάλιστα συζύγους συναδέλφων.

Στην παρούσα φάση λειτουργεί το περίφημο μοντέλο οικογένειας με δύο σταδιοδρομίες και τρεις εργασίες. Δηλαδή σταδιοδρομεί ο στρατιωτικός, η σύζυγος στην εργασία της και περισσεύει ακόμη μια εργασία, αυτή του σπιτιού: νοικοκυριό και μέριμνα για τα παιδιά. Η νέα εξέλιξη είναι πως ο άντρας ασχολείται με τα του σπιτιού. Μια ματιά στα οικογενειακά δρώμενα θα επικεντρώσει εύκολα σε άντρες που μαγειρεύουν, καθαρίζουν, κρατάνε παιδιά, φροντίζουν για το σπίτι, για την ένδυση και την αγορά των «ωνίων». Η σύγκριση ανάμεσα σε αυτούς που βοηθάνε και σε αυτούς που απέχουν γίνεται προφανώς εις βάρος αυτών που δεν συμμετέχουν. Με φιλότιμο, πολλοί άνδρες υπερβαίνουν τον πατρικό ρόλο που είδαν από τον δικό τους πατέρα και συμμετέχουν ενεργά στα του σπιτιού. Η αλλαγή είναι μεγάλη. Ας αναλογιστεί κανείς πως πολλές

Κλασικά σημάδια κρίσης είναι οι συχνές έντονες διενέξεις, τα «μούτρα» μεταξύ των συζύγων, η αμοιβαία αλληλοκατηγορία για τις όποιες δυσλειτουργίες, η έντονη ζήλεια, η έλλειψη τρυφερότητας ή σεξουαλικότητας, οι καταχρήσεις ουσιών, η αναίτια απουσία του ενός από το σπίτι, τα προβλήματα διάθεσης, ο από κλίνης χωρισμός, η εξωσυζυγική σχέση.

σύζυγοι στρατιωτικών ουδέποτε διανοήθηκαν να εργαστούν σε λίγο παλιότερες εποχές (ακόμη και σήμερα), επειδή είχαν άλλη νοοτροπία ή διότι δεν «έβγαине πέρα» μια τέτοια κατάσταση, λόγω της έλλειψης βοήθειας από τον στρατιωτικό σύζυγο.

Η συζυγία θα προχωρήσει με ικανοποιούμενες τις μεγάλες **καταναλωτικές απαιτήσεις**. Κινητά τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές, τηλεοράσεις, διάφορες συσκευές της εκάστοτε τελευταίας γενιάς, επώνυμα ρούχα και βεβαίως το ιδιόκτητο μέσο μεταφοράς είναι απαραίτητα αγαθά. Οι πάσης φύσεως έξοδοι, οι σπάνιες γαστριμαργικές απολαύσεις, η παρακολούθηση πολιτιστικών, καλλιτεχνικών ή αθλητικών γεγονότων, οι θερινές και χειμερινές διακοπές εξωτικές ή μη, είναι δυστυχώς για πολλούς από αυτονότητα έως προαπαιτούμενα για να δεσμευτεί το ζευγάρι.

Επομένως, μπροστά σε ένα τέτοιο Γολγοθά οικονομικών υποχρεώσεων, πολλοί δειλιάζουν, καθυστερούν ή βαρυνκωμούν. Μόνο που οικειοθελώς δέχτηκαν να σηκώσουν ένα τέτοιο αχρείαστο σταυρό.

Μια άλλη πλευρά που αξίζει ανάλυσης είναι το αίσθημα **συναισθηματικής ευεξίας**, το οποίο κατά την εποχή μας είναι υψηλή προτεραιότητα. Άλλωστε, έφτανε ο σύζυγος ως στρατιωτικός να εργάζεται, να μην πίνει, να μην είναι βίαιος και αν δεν είχε εξωσυζυγικές σχέσεις ήταν σχεδόν άριστος. Ή αντίστοιχα η γυναίκα έφτανε να ήταν πιστή, να ήταν καλή νοικοκυρά, να δεχόταν την ιδιαιτερότητα του στρατού, ενώ αν ήταν και ελκυστική ερωτικά, ήταν τέλεια. Η ικανοποίηση των συναισθηματικής φύσης προσδοκιών και επιθυμιών σε ένα ζευγάρι είναι πλέον δεδομένο του οικογενειακού βίου. Η αναζήτηση του ερωτικού συναισθήματος, η προσδοκία για ικανοποιητική σεξουαλική δραστηριότητα και η συναισθηματική υποστήριξη και κάλυψη, αν δεν υπάρχουν, υπονομεύουν τη συνέχιση του οικογενειακού βίου του ζευγαριού. Επομένως, όταν για οποιον-



Λίγο πριν ξεσπάσει ο πόλεμος του 1940, ο Υπίατρος Δημήτριος Παπαδημητρίου φωτογραφίζεται με τη σύζυγό του Ουρανία. Τότε έπρεπε με αυστηρές γραφειοκρατικές διαδικασίες να εκδώσει το Υπουργείο Στρατιωτικών γραπτή άδεια τελέσεως γάμου.

δήποτε λόγο το ένα μέλος του ζευγαριού δεν αισθάνεται αυτήν την ικανοποίηση φεύγει, εγκαταλείπει την οικογενειακή εστία. Είναι μια πρόκληση που ζουν όλοι πλέον, και οι στρατιωτικοί φυσικά. Η μη συναισθηματική ικανοποίηση διέλυσε τα θεμέλια πολλών σχέσεων στρατιωτικών οι οποίοι επέστρεφαν ή έφευγαν σε μεταθέσεις. Αναμφισβήτητα αυτή η πρόκληση ύπαρξης συναισθηματικής πληρότητας στο ζευγάρι είναι μια ευκαιρία καλλιέργειας και κορύφωσης της αγάπης. Άλλωστε στα λόγια οι περισσότεροι υπόσχονται αιώνιο έρωτα ή κάτι παρόμοιο στην αρχή μιας σχέσης.

Μια άλλη σημαντική παράμετρος, στην παρούσα ιδιαιτέρως φάση της κοινωνίας μας, είναι στη συζυγία τα **δικαιώματα** του προσώπου. Είναι απόλυτη ανάγκη να είναι σεβαστά. Δεν δικαιολογούνται εκπτώσεις σε έννοιες όπως η ισότητα και η ελευθερία σε οικογενειακό επίπεδο. Το πρόβλημα ανακύπτει όταν εκδηλώνεται μια διαφωνία που αφορά δικαιώματα και υποχρεώσεις. Πώς θα ληφθεί η απόφαση του ζευγαριού με όρους απόλυτης ισότητας; Η ψηφοφορία αναδεικνύει ισοπαλία. Εισάγεται δυσάρεστα ως συνθετικό της λέξης «ισοπαλία» η πάλη. Ο στρατός όμως και οι απαιτήσεις του δεν είναι ελαστικές. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο στρατιωτικός του ζευγαριού έχει «πλεονέκτημα». Οι δικές του υποχρεώσεις πρέπει να εκπληρωθούν, της συζύγου ή της οικογένειας θα μείνουν ανικανοποίητες. Ενδεχομένως όμως ο στρατιωτικός θα έχει και τύψεις για την πίεση που δέχεται η σύζυγός του. Πολλές φορές θα το πληρώσει σε επόμενες διαφωνίες στις οποίες δεν έχει περιθώριο να υπερισχύσει η δική του άποψη. Το επιβάλλει η αμοιβαία υποχωρητικότητα. Όπως μας διδάσκει η εμπειρία, δεν μπορεί να υπάρξει απόλυτη ισότητα και απόλυτα δίκαιη κατανομή των υποχωρήσεων, τουλάχιστον σε ένα περιβάλλον με τους χρονοκονικούς περιορισμούς του στρατιωτικού βίου. Μια επαγγελματία ισότητας στη συζυγία καταλήγει σε σισύφεια προσπάθεια δυσλειτουργικής εξομοίωσης. Η ισοτιμία στην πράξη, η αυτοπεριοριζόμενη ελευθερία και ο σεβασμός στην ιδιομορφία του κάθε συζύγου μπορούν να αποτελέσουν τον ιδανικό στόχο μιας συζυγίας. Δεν χρειάζεται η κυριαρχία κάποιου ή και οι δύο να είναι κυρίαρχοι· αρκεί η συναπόφαση. Βοηθάει η δέσμευση πως οι σύζυγοι θα ακολουθήσουν κοινή στάση και στις περιπτώσεις στις οποίες διαφωνούν, θα αναθέτουν ο ένας στον άλλον τον χειρισμό μιας κατάστασης, ανάλογα με το ποιος είναι ο καταλληλότερος ή ικανότερος να τη χειριστεί. Η ευθύνη είναι και των δύο.

Επιπλέον πρόβλημα είναι η βιομηχανία της εικόνας, συγκεκριμένα στη σεξουαλικότητα. Η διαφημιστική επένδυση στη σεξουαλικότητα και η διάδοση της εικόνας και των αναπαραστάσεων δυσχεραίνουν ιδιαίτερα το μέσο ζευγάρι να ζήσει, να βιώσει την αγάπη. Ο σύζυγος προσπαθεί να κάνει σχέση με αυτό που εξ αρχής φαντασιωνόταν, με μία εικόνα περιποιημένης καλλονής που θα επιδεικνύει στους συναδέλφους του. Φαντάζεται τη σύζυγό του πάντοτε πιο ωραία από την πραγματική εικόνα της γυναίκας που κοιμάται άβαφη δίπλα του. Η απαίτηση για ατελείωτη, πέρα από κάθε μέτρο περιποίηση του σώματος καταλήγει να γίνεται βραχνάς στη συζυγική σχέση. Κάθε ατέλεια, κάθε προσωπικό χαρακτηριστικό που δεν είναι σύμφωνο με τα κελεύσματα της βιομηχανίας ομορφιάς αποτελεί σημείο

τριβών και άγχους, ιδιαίτερα για τις γυναίκες. Υπάρχουν απαιτήσεις, ιδιαίτερα μετά την κύηση και τον τοκετό, η σύζυγος να επανέλθει στην προηγούμενη σωματική της κατάσταση. Επίσης, παρατηρείται μια δυσανάλογη αύξηση του βάρους, μια παραίτηση από οποιαδήποτε δίαιτα ή φροντίδα, από τη στιγμή που η σύζυγος διαπιστώνει πως δεν είναι ερωτικά ελκυστική για τον άντρα της.

Αντίστοιχα στη γυναίκα εμπορευματοποιούνται τα συναισθήματα. Η σύζυγος σχετίζεται με τη δική της φαντασίωση, με μια αναπαράσταση και όχι με τον άντρα που είναι υπαρκτός δίπλα της. Μπορεί να μην δίνει ιδιαίτερη σημασία στην εξωτερική εμφάνιση, αλλά απαιτεί τη συναισθηματική της φροντίδα. Η καταναγκαστική διεκδίκηση της απόλαυσης (σωματικής και ψυχικής) οδηγεί σε μια κατάσταση αυτοερωτική. Δεν βγαίνουμε από τον εαυτό μας, δεν συναντούμε τον άλλο, αναζητούμε ιδανικό σύζυγο και επειδή δεν τον βρίσκουμε κατηγορούμε τον αληθινό μας σύζυγο.

Ένα τελευταίο θέμα που προκύπτει στην ελληνική στρατιωτική οικογένεια είναι η τοποθέτηση των παιδιών στο κέντρο της οικογένειας, η παιδοκεντρικότητα. Είναι ένα ιδεώδες οικογένειας το οποίο εμφανίζεται να επικρατεί στους μεσογειακούς λαούς και να σπανίζει στους βόρειους. Αν ένα ζευγάρι δεν αποκτήσει παιδιά είναι αμφίβολο για ορισμένους εάν όντως αποτελεί οικογένεια. Η παιδοκεντρικότητα υποτιμά τη συζυγία. Ο γάμος είναι για αρκετούς απλώς ένα προαπαιτούμενο για την απόκτηση τέκνων. Οι σύζυγοι αποξενώνονται, καθώς η αφοσίωση στα παιδιά έχει χαρακτήρα αποκλειστικότητας. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν και φεύγουν από την οικογενειακή εστία, εμφανίζεται ο φόβος μπροστά στην «άδεια φωλιά» και τότε συνειδητοποιεί το ζευγάρι ότι δεν έχει καλλιεργήσει τη συζυγία, ότι δεν έχει επενδύσει στον σύντροφο. Είναι το λεγόμενο «empty nest syndrome» το οποίο επιβαρύνει ιδιαίτερα μια παιδοκεντρική οικογένεια. Στην περίπτωση των στρατιωτικών, οι μεταθέσεις, οι αποστάσεις και οι πιέσεις που παρατηρούνται



Ο πρώτος ανώτερος Αξιωματικός πεσών κατά το 1940, Ανχης (ΠΖ) Χαράλαμπος Κεφαλόπουλος, με τη σύζυγό του Σοφία Τσιριγιώτη. Πηγή: http://voreasmagazin.blogspot.gr/2013/02/1920_6080.html

...η συζυγία είναι μια διαρκώς μεταβαλλόμενη σχέση, η οποία προετοιμάζεται, καλλιεργείται, περνάει κρίσεις...

πολλές φορές φέρνουν το ζευγάρι χωρίς να το αντιληφθεί σε μία φάση κατά την οποία το στέλεχος αποστρατεύεται, όλοι του εύχονται να έχει υγεία και να χαρεί την οικογένειά του και τότε τα παιδιά αποχωρούν, αυτονομούνται και το ζευγάρι αμύχανο, νιώθει εγκαταλελειμμένο.

Συμπερασματικά, η συζυγία είναι μια διαρκώς μεταβαλλόμενη σχέση, η οποία προετοιμάζεται, καλλιεργείται, περνάει κρίσεις. Με τη γυναίκα εργαζόμενη και τον άντρα να βοηθάει περισσότερο στα του σπιτιού, με καταναλωτικές απαιτήσεις και ανάγκες συναισθηματικής ευεξίας, οι σύζυγοι επαναδιαπραγματεύονται τους ρόλους τους. Παρά την παιδοκεντρικότητα και την υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα του σώματος η συζυγία προχωράει. Οι σύζυγοι των στρατιωτικών δεν παντρεύονται τον στρατό, αλλά το πρόσωπο που έχουν δίπλα τους. Μόνο που αυτό το πρόσωπο μεταβιβάζει τον στρατιωτικό βίο και στη συζυγο. Ουσιαστικά δεν γίνεται αλλιώς: υπηρετεί ο ένας από το ζευγάρι στο στράτευμα; υπηρετεί και ο άλλος, με τον δικό του τρόπο.

Η ιδιαιτερότητα της συζυγικής σχέσης του στρατιωτικού

Μια ιδιαιτερότητα στην περίπτωση της οικογένειας του στρατιωτικού είναι αξιωματική. Η επιλογή της δέσμευσης με τον σύντροφο γίνεται στις συντριπτικά περισσότερες περιπτώσεις με επίγνωση της στρατιωτικής ιδιότητας του συζύγου. Οι λίγες εξαιρέσεις επιβεβαιώνουν τον κανόνα. Συνήθως η συζυγία ή η σχέση που οδηγεί σε συζυγία, δεν έχει σταθεροποιηθεί προ της κατάταξης στις Ένοπλες Δυνάμεις. Άλλωστε οι στρατιωτικοί κατατάσσονται σε νεαρή ηλικία (18-20 ετών για στελέχη από παραγωγικές σχολές και συνήθως μέχρι 28 ετών για εθελοντές επαγγελματίες οπλίτες ή σε ειδικές περιπτώσεις). Επομένως είναι γνωστές οι επαγγελματικές ιδιομορφίες του στρατού ή το αδρό χρονοδιάγραμμα και η σταδιοδρομία του στρατιωτικού. Άρα υπάρχουν περιθώρια προετοιμασίας του συζύγου και βαθύτερης καλλιέργειας της σχέσης ενώ ο στρατιωτικός οφείλει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στις παραστάσεις και τη διάθεση που έχει η σύζυγός του απέναντι στην ιδιότητα του στρατιωτικού.

Καθοριστικό σημείο είναι να προετοιμάζει τη μελλοντική του σύζυγο και να δοκιμάζει την υποψήφια σύζυγο, αλλά και τον εαυτό του μαζί της. Δεν έχει φυσικά νόημα κάποιος να προσπαθήσει να αποκρύψει τις δυσκολίες του στρατιωτικού βίου, ούτε όμως και να τρομοκρατήσει την πιθανή σύζυγο με υπερβολές που δεν ευσταθούν. Η έννοια της προετοιμασίας φυσικά δεν μπορεί να είναι μια ολοκληρωμένη απολύτως περιγραφή του στρατιωτικού βίου, αφού ούτε οι στρατιωτικοί μπορούν να γνωρίζουν ακριβώς την πορεία τους. Είναι όμως σημαντικό να μην επικαλείται

ακολουθώς η σύζυγος επιχειρήματα του τύπου «δεν τα ήξερα αυτά, δεν μου είχες πει τίποτε, εγώ δεν αντέχω κάτι τέτοιο, ούτε το είχα φανταστεί».

Ορισμένοι αντιτείνουν επιχειρήματα του τύπου «δεν μπορείς να προετοιμάσεις τη σύζυγό σου για κάτι που εσύ ως νέος και άπειρος δεν γνωρίζεις παρά θεωρητικά». Σε άλλες περιπτώσεις ισχυρίζονται μάλλον τεκμηριωμένα πως μεταβάλλονται τα αρχικά δεδομένα. Δεν μπορεί παρά να προσπεράσει κανείς αυτού του είδους τις δικαιολογίες. Για ποιον εργαζόμενο δεν αλλάζουν τα δεδομένα του ή ποιος πρέπει να καεί στη φωτιά για να διαπιστώσει πως θεωρητικά σωστά του έμαθαν ότι καίει; Πάλι ουσιαστικά πρόκειται για μια ανώριμη εκλογίκευση, την οποία δυστυχώς πιστεύουν στο τέλος και οι ίδιοι που την επικαλούνται. Άλλωστε η πρόσβαση με μεγάλη ευκολία σε πλήθος πληροφοριών και εμπειριών προγενέστερων συναδέλφων σε ένα ψηφιακό περιβάλλον καταρρίπτει τοποθετήσεις του είδους «δεν είχα κάποιον γνωστό ή συγγενή στρατιωτικό», ή «είχα γνωστό, αλλά δεν μου τα είχε πει αυτά». Τα αρνητικά στοιχεία και τα προβλήματα κάθε σταδιοδρομίας δεν είναι κρυφά. Το ερώτημα είναι εάν οι ίδιοι θέλουμε να προετοιμάσουμε τον εαυτό μας και το έτερό μας ήμισυ.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός πως στη σύγχρονη ελληνική οικογένεια οι ρόλοι των συζύγων είναι επαναδιαπραγματεύσιμοι. Στην ελληνική κοινωνία συγκρούονται ένα πατριαρχικό προσώπειο, με μια υπερπροστατευτική, ενίοτε ευνοχιστική μητριαρχία. Σύμφωνα με τη γενική στερεοτυπική εικόνα, ο άντρας είναι ο άνθρωπος που φέρνει χρήματα και υλικά στο σπίτι, ενώ είναι επιφορτισμένος με τις χειρωνακτικές εργασίες που απαιτούν σωματική ρώμη ή τεχνικές γνώσεις. Η γυναίκα αποφασίζει για τα περισσότερα θέματα, έστω και με έμμεση υπαγόρευση στον άντρα, στον οποίο ενίοτε φέρεται με όρους μικρού κακομαθημένου παιδιού.

Στον άντρα στρατιωτικό η σύγχυση ως προς τον συζυγικό ρόλο είναι ακόμη μεγαλύτερη. Ο στρατιωτικός πρέπει να είναι σκληραγωγημένος, δυνατός και αποφασιστικός. Ο άντρας στο στρατόπεδο μπορεί να κάνει δύσκολα κι επίπονα έργα, στο σπίτι όμως μπορεί η κατάσταση να είναι διαφορετική. Τα ανέκδοτα του τύπου «η σύζυγος φέρει πάντοτε ένα βαθμό πάνω από τον άντρα» υποδηλώνουν την ανάγκη για ισορροπία μέσα στο ζευγάρι, αλλά αντανακλούν και μια αληθινή πτυχή της σύγχρονης ελληνικής στρατιωτικής οικογένειας.

Η γυναίκα στρατιωτικός έχει τη δική της δυσκολία. Χρειάζεται να συνδυάσει τη θηλυκότητά της και τη σκληρότητα της στρατιωτικής ιδιότητας. Αυξημένη θηλυκότητα εγείρει ερωτήματα περί ανηθικότητας (το στερεότυπο της «εύκολης» γυναίκας, σεξουαλικού αντικειμένου ηδονής). Αντίστοιχα αυξημένη ανδροπρέπεια εγείρει στερεότυπα που στη λαϊκή κουλτούρα έχουν περάσει ως «στρίγγλα», «αγοροκόριτσο» ή ακόμη και ομοφυλόφιλη γυναίκα. Ορισμένες φορές η γυναίκα στρατιωτικός πρέπει να συνδυάσει τις αυξημένες απαιτήσεις της στρατιωτικής υπηρεσίας με την ανατροφή των παιδιών και τη φροντίδα του σπιτιού. Μέσα σε δύο άπληστα σε απαιτήσεις περιβάλλοντα (τον στρατό και την οικογένεια) η γυναίκα στρατιωτικός μπορεί να παραμελήσει τη συζυγία.

Ο άντρας στρατιωτικός εύκολα ή δύσκολα απεκδύεται σε κάποιες φάσεις των οικογενειακών ευθυνών του, αφήνει ένα «κενό εξουσίας», επιτρέποντας στη γυναίκα να ηγηθεί. Υπενθυμίζεται πως με βάση τα συμπεράσματα της Κοινωνικής Ψυχολογίας

δεν υπάρχει περίπτωση να συναθροισθούν άνθρωποι, να γίνει μια ομάδα σε μια δεδομένη στιγμή, χωρίς να αποδοθούν, να αναληφθούν ρόλοι αρχηγού και ακολούθου. Στην πορεία ενός ζευγαριού, η αμοιβαία, ισορροπημένη εναλλαγή των ρόλων, ανάλογα με την κατάσταση, είναι επιθυμητή, χωρίς να είναι μονόδρομος. Η αίσθηση ιεραρχίας, όμως, είναι ένα ευαίσθητο σημείο για κάθε στρατιωτικό. Η ηγεσία διδάσκεται και βιώνεται πολύ έντονα στο στρατιωτικό περιβάλλον. Στην οικογένεια οι απαιτήσεις για τον ηγέτη διαφοροποιούνται. Ο ηγέτης λειτουργεί ως εκτελεστής, ως προγραμματιστής, ως ειδικός, ως εξωτερικός αντιπρόσωπος, ως διανεμητής των αμοιβών και των ποινών, ως παράδειγμα, ως σύμβολο της οικογένειας, ως αποδιοπομπαίος τράγος. Δεν είναι λοιπόν ο στρατιωτικός ηγέτης, αλλά ένας άλλου τύπου, με ιδιαίτερες προσαρμογές,

ηγέτης. Αυτόν τον ρόλο πολλοί στρατιωτικοί δεν έχουν μάθει να τον παίζουν, δεν τον επιθυμούν ή κουράζονται να τον επιτελούν και τον εγκαταλείπουν. Ορισμένες φορές η σύζυγος ηδονίζεται με την ανάληψη της ηγεσίας, άλλοτε δεν το επιθυμεί.

Ο στρατιωτικός με βάση την ιδιότητά του θεωρεί πως πρέπει να αποδείξει ότι είναι επιτυχημένος ως άνδρας. Επιδίδεται σε μια αυτοκαταστροφική λατρεία του ανδρισμού, για να αποδείξει πως αξίζει. Όσο είναι μόνος του, συχνά αναλώνεται στις έντονες αθλητικές δραστηριότητες, στην απόλαυση της ταχύτητας, στο πραγματικό ή φανταστικό κυνήγι των ερωτικών σχέσεων. «Χρειάζεται» να έχει υπεράνθρωπες ιδιότητες και βέβαια να σχηματίσει μια απολύτως επιτυχημένη οικογένεια. Στο πρότυπο της ευτυχισμένης οικογένειας έρχονται διάφορα κομμάτια ενός μωσαϊκού να συνθέσουν την εξιδανικευμένη εικόνα: όμορφη και αφοσιωμένη σύζυγος, δύο παιδιά με άριστη συμπεριφορά, με χαρίσματα και επιδόσεις, οικονομική άνεση, καλές δημόσιες σχέσεις και τέλος ένα ανθεκτικό σε όλες τις αντιξοότητες αθλούμενο, σκληραγωγημένο αρσενικό ον. Ο στρατιωτικός υπηρετεί ένα μεγάλο ζωντανό οργανισμό με πολλά και ανταγωνιστικά μέλη, γεγονός που προκαλεί πληθώρα συναισθημάτων. Όσο περισσότερο επιτυγχάνει, τόσο περισσότερο τον φοβίζει ή τον καταβάλλει η πιθανότητα της αποτυχίας. Ο στρατιωτικός μπορεί να κουβαλάει στο σπίτι τα προβλήματα από την εργασία του, μπορεί πράγματι



Ο Ανχης (ΠΖ) Μαρδοχαίος Φριζής, πεσών το 1940, στη φωτογραφία με τη σύζυγό του. Πηγή: http://content-mcdn.ethnos.gr/filesystem/images/20121026/low/assets_LARGE_t_420_54123467.JPG



1960: Ο Υπολοχαγός (ΠΖ) Κωνσταντίνος Μπαλάσκας βαδίζει με τη μέλλουσα σύζυγό του Καλλιόπη στην παραλία της Θεσσαλονίκης με φόντο το Λευκό Πύργο. Τότε δεν επιτρεπόταν σε αξιωματικό να νυμφευθεί, εάν δεν είχε φτάσει σε ηλικία 28 ετών.

να αγχώνεται, κάποτε να κλαίει ή έστω να δακρύζει. Το ρηθέν «οι άντρες δεν κλαίνε» πέρα από το ότι δεν είναι έγκυρο λογικά, δεν είναι και χρήσιμο. Το στέλεχος μπορεί να εκφράζει συναισθήματα, χωρίς να είναι ένας πολεμιστής άψυχος, με ρομποτικές ιδιότητες και λακωνική έκφραση. Το ιδεώδες της έλλειψης εκφραστικότητας έμεινε απλώς ένα όνειρο για όσους ανθρώπους δυστυχώς το επέλεξαν ή τους επιβλήθηκε.

Η ιδιαιτερότητα του συζύγου γυναίκας στρατιωτικού

Οι άνδρες που έχουν την ιδιότητα του συζύγου μιας στρατιωτικού είναι στατιστικά λιγότεροι. Τα συχνότερα προβλήματα που συναντούν είναι τα ακόλουθα:

- Πρέπει να εξηγούν σε όποιον δεν το γνωρίζει πως αυτοί είναι πολίτες. Συνήθως σε Λέσχες, Πρατήρια, ΚΑΑΥ ή σε οποιοδήποτε άλλο περιβάλλον, σε μια κοινωνική γνωριμία ή σε μια εκδήλωση που το ζεύγος προσέρχεται με πολιτική περιβολή οι

περισσότεροι εικάζουν πως ο άνδρας είναι ο στρατιωτικός του ζευγαριού. Οι επανειλημμένες εξηγήσεις εκνευρίζουν ορισμένους οι οποίοι είναι μετά από ένα σημείο εξαιρετικά ευερέθιστοι σε τέτοιες καταστάσεις.

- Καθώς οι περισσότεροι άλλοι σύζυγοι είναι γυναίκες, υπάρχει μεγαλύτερο αίσθημα απομόνωσης (π.χ. όταν λείπει σε στρατιωτική υποχρέωση η σύζυγος, δεν είναι το πιο εύκολο ο άνδρας να βρεθεί με άλλα μέλη οικογενειών στρατιωτικών, αφού δεν βρίσκονται πολλά κοινά ενδιαφέροντα). Το συγκεκριμένο πρόβλημα οξύνεται ειδικά σε μεταθέσεις σε ακριτικά μέρη με μικρό πληθυσμό.

- Αισθήματα ζήλιας ή ανασφάλειας γεννιούνται σε ορισμένους από το γεγονός πως η σύζυγος εργάζεται πολλές ώρες και με διανυκτερεύσεις, σε περιβάλλον με πολλούς άλλους άνδρες. Στο στρατιωτικό περιβάλλον οι πολλές αναφορές, προσαγορεύσεις, διηγήσεις σχετικά με σεξουαλικά θέματα και εξωσυζυγικές σχέσεις αγχώνουν ακόμη περισσότερο τον άνδρα σύζυγο.

- Ενδέχεται να υπάρχει θέμα στην ανάγκη παραμονής στο σπίτι, σε ένα γονεϊκό ρόλο που κάποιος άνδρας αισθάνεται ανίκανος να εκπληρώσει (π.χ. σε φάση που ένα παιδί είναι πολύ μικρό), ή σε οικιακές εργασίες. Γενικά δηλαδή μπορεί να υπάρχει πρόβλημα στην εναλλαγή ρόλων ανάμεσα στο ζευγάρι.

- Ειδική περίπτωση είναι ο απόστρατος σύζυγος εν ενεργεία γυναίκας στρατιωτικού. Λόγω μεγαλύτερης συνήθως ηλικίας αυτός έχει αποστρατευτεί και πέραν των προβλημάτων της αποστρατείας (που αναλύονται σε επόμενο κεφάλαιο), ανακλύπει η δυσκολία στην αποδοχή εκ μέρους του, του ρόλου του συζύγου μιας στρατιωτικού. Τα περισσότερα προβλήματα βέβαια είναι αυτά που αναλύονται στο κεφάλαιο που αφορά τα ζεύγη στρατιωτικών.

Η προσαρμογή στα προβλήματα των αρρένων συζύγων γυναικών στρατιωτικών είναι απαραίτητη. Ο άνδρας, σύζυγος γυναίκας στρατιωτικού, βοηθιέται όταν γίνεται αποδεκτός από τους άνδρες συναδέλφους της γυναίκας του. Αθλητισμός, δραστηριότητες, κοινά ενδιαφέροντα είναι ανοιχτά πεδία που οδηγούν σε πολύτιμες φιλίες ή τουλάχιστον αναγκαίες κοινωνικές γνωριμίες. Ένα άλλο βήμα είναι η εύρεση άλλων ζευγαριών με αντίστοιχα βιώματα. Χρήσιμη είναι και η εμπειρία του ζευγαριού μέχρι τώρα, ενώ βέβαια η επικοινωνία μεταξύ του ζευγαριού είναι προαπαιτούμενο καλής λειτουργικότητας.



Εξώφυλλο αμερικανικού περιοδικού: Γυναίκα στρατιωτικός των ΗΠΑ φωτογραφίζεται με τον απόστρατο σύζυγό της, ο οποίος έλαβε τη διάκριση «Συντρόφου Στρατιωτικού Έτους 2012». Πηγή: <http://legacy.pitchengine.com/bpmediarelationsllc/its-a-he-2012-military-spouse-of-the-year-announced>

2^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΙΑΣ ΜΕΤΑΘΕΣΗΣ

Γενική θεώρηση

Το 1987 στο περιοδικό *Proceedings* του Ναυτικού των ΗΠΑ δημοσιεύτηκε ένα επιστημονικό άρθρο, με τίτλο “The Emotional Cycle of Deployment”. Η συγγραφέας Kathleen Vestal Logan, εκπαιδευτικός, μετεκπαιδευμένη στην Συμβουλευτική, σύζυγος η ίδια στελέχους του αμερικανικού ναυτικού, διαπραγματεύτηκε τα συναισθήματα που προκαλεί στην οικογένεια η συμμετοχή ενός στρατιωτικού σε μία αποστολή. Από τότε διεθνώς η επιστημονική και η στρατιωτική κοινότητα αναφέρονται στον συναισθηματικό κύκλο της «αποστολής». Ειδικά για τον ελληνικό χώρο κρίνεται πως είναι δόκιμο να αναφερόμαστε στον συναισθηματικό κύκλο της «μετάθεσης», καθώς ο όρος αποστολής παραπέμπει κυρίως σε πολεμικές επιχειρήσεις ή σε ειρηνευτικές αποστολές στο εξωτερικό.

Ο «κύκλος» της μετάθεσης είναι μια διαδικασία που αρχίζει πριν από την μετακίνηση, το κύριο μέρος εκτυλίσσεται κατά



Η Kathleen Vestal Logan.

την υπηρεσία σε άλλο τόπο και τελειώνει με την μετεγκατάσταση ή επιστροφή του στελέχους στην οικογενειακή του εστία. Για την καλύτερη παρατήρηση και ανάλυση τα συναισθήματα που διακρίνουμε στον κύκλο μίας μετάθεσης τα χωρίζουμε σε ορισμένα στάδια. Δεν είναι απαραίτητο για μία οικογένεια να περάσει όλα τα στάδια, ούτε είναι απόλυτη η σειρά στην οποία ταξινομήθηκαν. Πάντοτε στόχος παραμένει ο εντοπισμός και η διαχείριση των συναισθημάτων που προκαλούν ψυχική φθορά και έκπτωση στη λειτουργικότητα των υπό μετάθεση οικογενειών.

ΠΡΟΣ : ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ
ΚΟΙΝ :

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
ΔΝΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ/1οΓρ.
Τηλεφ.210 7494907
Φ.411.2/19/450630
Σ. 1587
Αθήνα, 08 Μαΐου 2007

ΘΕΜΑ : Τοποθετήσεις - Μεταθέσεις Κατωτέρων Αξκών Υγκού Ιατρών

1. Για κάλυψη υπηρεσιακών αναγκών οι παρακάτω κατώτεροι Αξκοί Ιατροί

ως εξής: **Μετατίθενται**

15-5-07
1932

Απόσπασμα Διαταγής Μεταθέσεως

Στάδια

Πριν από την μετάθεση

Στο στάδιο που αναμένεται η μετάθεση κυρίαρχο συναίσθημα είναι το άγχος. Σημειώνεται ένα αίσθημα αναμενόμενου κακού, ή ίσως μία βουβή ανησυχία. Άλλες φορές, μάλλον σπανιότερα παρατηρείται μία εμμονή, μία λεκτική ενασχόληση διαρκώς με το θέμα της μετάθεσης. Καθημερινά τηλεφωνήματα, επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις σε γνωστούς, συμμαθητές ή φίλους, αναμένοντας την έκδοση της διαταγής μεταθέσεων δείχνουν πως είναι έντονη η ανησυχία. Παρά τις όποιες εικασίες, πληροφορίες, «διάρροές» είναι άγνωστο τι θα γίνει, ποιος θα είναι ο τόπος και ποια η θέση στην οποία μετατίθεται το στέλεχος που ανήκει στην οικογένεια, μέχρι την ανάγνωση από τον στρατιωτικό της Διαταγής.

Μετά την έκδοση της Διαταγής Μεταθέσεως

Φυσιολογικά τα συναισθήματα που προκαλεί το νέο μίας δυσάρεστης, ανεπιθύμητης ή προγραμματίστης μετάθεσης είναι η σύγχυση, ο θυμός, η ευερεθιστότητα, η απελπισία, η ανυπομονησία, ακόμη και η έντονη βαθιά θλίψη. Αντίστοιχα σε περίπτωση μίας επιθυμητής μετάθεσης εκδηλώνονται ανακούφιση, χαρά, αλλά και ένταση έως ανυπομονησία.

Μία αξιοπρόσεκτη συναισθηματική αντίδραση είναι η **άρνηση**. Όχι σε εξωπραγματικό επίπεδο, αλλά με αντιδραστικό πνεύμα ο στρατιωτικός ή η οικογένειά του δεν δέχονται την μετάθεση. «Θα την αλλάξω, θα την κόψω, θα κάνω ενδικοφανή προσφυγή ή ασφαλιστικά μέτρα» είναι φράσεις και ενέργειες που ενδεχομένως εκφράζουν την άρνηση. Προφανώς η ύπαρξη όλων αυτών των νομικών διαδικασιών από την υποβολή αναφοράς παραπόνου μέχρι τα νομικά μέτρα, είναι ασφαλιστική δικλείδα. Έχει νόημα για να αποτραπούν αδικίες και να διορθωθούν λάθη. Αρκετοί άλλωστε αξιωματικοί δικαιώνονται με τις προβλεπόμενες διαδικασίες. Μία ελάχιστη όμως μερίδα στελεχών, πάντοτε οι ίδιοι, πάντοτε οι ίδιες οικογένειες αντιδρούν με τον μηχανισμό της άρνησης. Η άρνηση των στελεχών, αλλά και των οικογενειών τους που πλημμυρίζουν από οργή για την αίσθηση αδικίας που έχουν (ρεαλιστική ή μη), δεν τους επιτρέπει να προσαρμοστούν έγκαιρα.

Στην ελληνική κοινωνική πραγματικότητα είναι αποδεκτό για κάποιους, οι γονείς, οι θείοι, η σύζυγος ή τα πεθερικά να αναλαμβάνουν δράση για ένα θέμα ενός μέλους της οικογένειας. Δεν είναι ίδια η περίπτωση του στρατιωτικού στελέχους. Ωστόσο, παρά τις κατά καιρούς διαταγές με αντίθετο πνεύμα, ενίοτε η μεσογειακή οικογένεια αναζητά τρόπους να βοηθήσει κυρίως σε επίπεδο γνωριμιών και πλαγίων τρόπων επιρροής στην υπηρεσία. Ενέργειες όπως η δημοσίευση καταγγελιών σε ένα ιστότοπο ή επιστολής σε μία εφημερίδα είναι απορριπτέες από το σύνολο και εξαιρετικά σπάνιες. Ασχέτως των ενεργειών του στρατιωτικού, το συναίσθημα που διαχέεται σε μία τέτοια στάση είναι η **οργή**. Ενδέχεται να καταλήξει σε αιθουσες δικαστηρίων, σε ιατρικά προβλήματα ή στην παραίτηση του στελέχους από τις Ένοπλες Δυνάμεις.

Το στέλεχος (ενδεχομένως και η οικογένειά του) αφήνει ένα τόπο, ένα πλαίσιο καθημερινότητας, ένα πλέγμα ανθρωπίνων σχέσεων με ανθρώπους σημαντικούς συναισθηματικά. Ο αποχωρισμός αφορά και πρόσωπα λιγότερα κοντινά, γνωστά έως οικεία. Το κλείσιμο στον εαυτό, η άρνηση συνομιλίας γύρω από το θέμα της μετάθεσης, η αποφυγή κοινωνικών επαφών και η αναβολή οποιασδήποτε πρακτικής προετοιμασίας είναι δείκτες μίας ψυχικής **απόσυρσης**.

Σοβαρότερη είναι η κατάσταση στην οποία σημειώνεται σημαντική αύξηση της συναισθηματικής απόστασης ανάμεσα στον στρατιωτικό και στους οικείους του, απρόκλητη συχνή εκδήλωση διενέξεων με ασήμαντες αφορμές, παντελής ασυμφωνία σε καθημερινά θέματα και έλλειψη έστω και της παραμικρής σωματικής επαφής με τα παιδιά ή ερωτικής επαφής με την σύζυγο.

Κατά την μετάθεση

Κατά τις πρώτες εβδομάδες της ανεπιθύμητης μετάθεσης η οικογένεια ενδέχεται να παρουσιάζει μία συναισθηματική αποδιοργάνωση. Εκφράζεται θλίψη, άγχος, πικρία, θυμός, φόβος, απελπισία, σύγχυση, ευερεθιστότητα, αίσθημα αποπροσανατολισμού, αίσθημα μοναξιάς. Είναι αναμενόμενο.

Είναι μία φυσιολογική απάντηση σε μία αφύσικη κατάσταση.

Δεν περνούν βεβαίως όλες οι οικογένειες αυτά τα συναισθήματα. Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες ποια οικογένεια θα αντιδράσει με αυτό τον τρόπο. Επόμενο

στάδιο είναι η συναισθηματική ανάκαμψη και η κατάκτηση της σταθερότητας. Στην καλή εξέλιξη η οικογένεια θα βιώσει ακολούθως αυτοπεποίθηση, αυτονομία και ελευθερία. Η ομαλή πλήρης προσαρμογή και η επαναδιαπραγμάτευση προς το καλύτερο των σχέσεων είναι το τελευταίο βήμα σε αυτήν την λειτουργική πορεία.

Μετά την μετάθεση

Σημειώνεται μία εκ νέου αναζήτηση συναισθηματικής ισορροπίας. Η χαρά και ο ενθουσιασμός μπορεί να συνδυάζονται με φόβο, θυμό, άγχος, αίσθημα μοναξιάς. Αν και δεν το συνειδητοποιεί κανείς εύκολα τα συναισθήματα τελειώνουν αρκετό χρονικό διάστημα μετά την επιστροφή από την μετάθεση στη βάση της οικογένειας, εφόσον υπάρχει μία τέτοια, ή αλλιώς στην επόμενη επιθυμητή μετάθεση.



Ο Δ. Παπαδημητρίου ως Αρχίατρος, σε μετάθεση χωρίς την οικογένειά του στην Έδεσσα, κατά το 1961.

Η προετοιμασία

Η είδηση της μετάθεσης στον Έλληνα στρατιωτικό και στην οικογένειά του οδηγεί σε άμεση συγκέντρωση πληροφοριών και ενέργειες για την στέγαση στο νέο τόπο κατοικίας. Η μεταφορά της οικοσκευής απαιτεί πρακτικές δεξιότητες, εμπειρία και χρόνο. Οι περισσότερες οικογένειες στρατιωτικών έχουν προσαρμοστεί μετά τις πρώτες μεταθέσεις και έχουν μία σχετικά πιο εύκολη για μετακίνηση οικοσκευή.

Το θέμα της στέγασης απασχολεί τα στελέχη και τις οικογένειες. Οι δυσκολίες είναι γνωστές στον ελλαδικό χώρο. Ακατάλληλα σπίτια, υπέρογκες απαιτήσεις για ενοίκια και έλλειψη στέγης δυσχεραίνουν κατά πολύ την ομαλή μετάβαση στο νέο τόπο που υπηρετεί ο στρατιωτικός. Προδήλως η όσο το δυνατόν ταχύτερη προετοιμασία σε αυτόν τον τομέα είναι χρήσιμη. Απλώς δεν εξαρτάται η εκκίνηση μόνο από το στέλεχος. Πρέπει να του κοινοποιηθεί η μετάθεση. Σε σπάνιες περιπτώσεις στρατιωτικοί βολιδοσκοπούν έως και δεσμεύουν οικίες στον πιθανό τόπο μετάθεσής τους πριν από την έκδοση της διαταγής της μετάθεσης. Αν και όλοι αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο πλήρους ματαίωσης και ακύρωσης ενός τέτοιου πρόωγου σχεδιασμού, ωστόσο ορισμένοι τολμούν, και ακολούθως ενδεχομένως απολαμβάνουν τα οφέλη της έγκαιρης και ικανοποιητικής για αυτούς στέγασης.

Η εργασία της συζύγου είναι ένα από τα φλέγοντα θέματα. Είναι γνωστό πως



Προετοιμασία για μετακίνηση οικοσχευής στρατιωτικής οικογένειας (Αρχείο Ταξου Γ. Γιαννόπουλου). Αξιοσημείωτο είναι το χαμόγελο του μικρού παιδιού που αντιλαμβάνεται ως παιχνίδι ή περιπέτεια το πακετάρισμα. Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά ευκολότερα προσαρμόζονται, ενώ σαφώς στα πρόσωπά τους αντικατοπτρίζεται η διάθεση που αυτά βλέπουν στο πρόσωπο των γονέων τους.

πολλοί στρατιωτικοί επιλέγουν ως συντρόφους συναδέλφους στρατιωτικούς, εκπαιδευτικούς, δικαστικούς, νοσηλεύτριες, δημοσίους υπαλλήλους ώστε να έχουν δυνατότητα μετακίνησης, για να αποφύγουν την περαιτέρω δυσκολία σε μία ανεπιθύμητη μετάθεση. Ωστόσο και οι αποσπάσεις δεν γίνονται πάντοτε, ούτε γίνονται αμέσως. Και σε αυτές τις περιπτώσεις πάλι οι διαρκείς αιτήσεις και οι συχνές αλλαγές του περιβάλλοντος εργασίας της συζύγου αποτελούν ιδιαίτερο πρόβλημα.

Το πρόβλημα όμως είναι πιο σοβαρό όταν ουσιαστικά δεν μπορεί να μετακινηθεί η σύζυγος. Το δίλημμα «παραιτούμαι ή ακολουθώ και ενδεχομένως αναζητώ εκ νέου εργασία» δεν έχει μία απάντηση, δεν έχει σωστή απάντηση και δεν έχει σταθερή απάντηση για μία στρατιωτική οικογένεια. Με τις συνθήκες της οικονομικής κρίσης στην χώρα μας και με την ιδιαιτερότητα της σύντομης παραμονής σε ένα τόπο που δεν έχει οικονομική ανάπτυξη, πολλές φορές η αναζήτηση εργασίας αποκλείεται εκ των προτέρων. Με το ανάλογο ψυχικό κόστος η οικογένεια θα πάρει τις αποφάσεις της και θα προχωρήσει. Το να μην λαμβάνεται απόφαση, ισοδυναμεί με την λήψη της απόφασης πως η σύζυγος διατηρεί την εργασία της στον προηγούμενο τόπο.

Το σχολείο και τα φροντιστήρια των παιδιών αποτελούν έναν άλλο σημαντικό τομέα στον οποίο προετοιμάζεται η οικογένεια. Ο αποχωρισμός από τα προηγούμενα μαθητικά θρανία και η ένταξη στο νέο σχολικό περιβάλλον περιγράφονται ενίοτε ως τραυματικές εμπειρίες. Σαφώς η ύπαρξη και λειτουργία εκπαιδευτικών δομών στο νέο τόπο μετάθεσης είναι βασικό σημείο. Η έγκαιρη εγγραφή σε σχολεία ή

Η είδηση της **μετάθεσης** στον Έλληνα **στρατιωτικό** και στην **οικογένειά του** οδηγεί σε άμεση **συγκέντρωση πληροφοριών** και **ενέργειες** για την **στέγαση** στο **νέο τόπο κατοικίας...**

φροντιστήρια των παιδιών και σε δραστηριότητες (αθλητικές, καλλιτεχνικές κ.ά.) για τους ενήλικες και τα παιδιά ανακουφίζει την μετατιθέμενη οικογένεια.

Οι μετακινήσεις είναι ένας άλλος τομέας στον οποίο χρειάζεται προετοιμασία. Με την αλματώδη ανάπτυξη του διαδικτύου και την πληθώρα διαθέσιμων πληροφοριών η οικογένεια μπορεί να σχεδιάσει την ταχύτερη, φθηνότερη ή ευκολότερη σε κόπο μεταφορά της, ανάλογα με τις προτεραιότητες που έχουν τεθεί. Ο προγραμματισμός κινήσεων ειδικά με αεροπορικές εταιρείες που διαφημίζουν φθηνά εισιτήρια με έγκαιρη προώληση, έχει εξελιχθεί σε ένα διαγωνισμό ταχύτητας για τα στελέχη και τις οικογένειες που μετατέθηκαν μακριά. Οι περίοδοι αιχμής είναι δεδομένο πως είναι οι θερινές διακοπές, οι γιορτές και οι αργίες. Φυσικά ο στρατός και τα δεδομένα του που είναι μεταβλητά δεν επιτρέπουν πολλές φορές τέτοιους σχεδιασμούς. Όσοι έχουν εμπειρία απώλειας χρημάτων για εισιτήρια που δεν χρησιμοποιήσαν ή όσοι στρατιωτικοί καρδιοχτύπησαν μέχρι τελευταία στιγμή για το εάν θα αφεθούν από την υπηρεσία να πραγματοποιήσουν το ταξίδι τους, πιθανώς δεν θα επέλεγαν αυτήν την κίνηση προετοιμασίας.

Μείζων ανάγκη για την ελληνική οικογένεια και ιδιαίτερος για την οικογένεια του στρατιωτικού που μετατίθεται είναι η διασφάλιση της αυτονομίας κίνησης. Το Ι.Χ. αυτοκίνητο ή η μηχανή είναι η κορύφωση στα σύμβολα της ευμάρειας και της ανεξαρτησίας. Η εξασφάλιση της κίνησης του στρατιωτικού προς την Μονάδα του με ταυτόχρονη αυτονομία κίνησης στην υπόλοιπη οικογένεια είναι ορισμένες φορές αδύνατη. Ωστόσο φαίνεται η μέση οικογένεια να έχει ως υψηλή προτεραιότητα την χρήση και συντήρηση όχι μόνο ενός, αλλά και δευτέρου οχήματος. Προφανώς δεν είναι μία πολυτέλεια, αλλά μία αναγκαιότητα με ψυχικές συμβολικές και πρακτικές προεκτάσεις.

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας εντάσσεται και η επικοινωνία. Κινητά, υπολογιστές, δυνατότητες επικοινωνίας, ακόμη και συνδρομές σε άλλη εταιρεία κινητής ή σταθερής τηλεφωνίας, ή σε κανάλια τηλεόρασης αγοράζονται αναλόγως με τις πληροφορίες για το τι ισχύει στην νέα μετάθεση. Προετοιμάζεται η οικογένεια και ο στρατιωτικός για το αν υπάρχει σήμα ή καλύτερο σήμα για να μιλάει κανείς στο κινητό τηλέφωνο, για το ποια κανάλια εκπέμπονται ψηφιακά ή μη, για την ύπαρξη ή μη δορυφορικής τηλεόρασης ή έστω πλατφόρμας που θα μεταδίδει από ταινίες μέχρι μεγάλα αθλητικά γεγονότα.

Οι εκκρεμότητες τις οποίες έχει η κάθε οικογένεια είναι πολλών τύπων. Μία από τις πιο χαρακτηριστικές είναι αυτές που αφορούν **θέματα υγείας**. Εάν υπάρχει τακτική παρακολούθηση για κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας, τότε πρέπει να προγραμματιστεί. Εάν δεν είναι εφικτή η συνέχεια της παρακολούθησης εκεί που γινόταν μέχρι

τώρα, τότε πρέπει να γίνει «διασύνδεση», δηλαδή να εντοπιστεί το νέο κέντρο ή ο άνθρωπος που θα παρακολουθεί το ιατρικό πρόβλημα και να γίνει μία πρώτη επαφή. Η οδοντιατρική, η νεφρολογική, η ογκολογική, η παιδιατρική, η γυναικολογική, η ψυχιατρική παρακολούθηση, η λογοθεραπεία, η εργοθεραπεία και η φυσιοθεραπεία απασχολούν στις περισσότερες περιπτώσεις τους μετατιθέμενους και τις οικογένειές τους. Κι αυτό συμβαίνει διότι σε αυτές τις εξειδικεύσεις αναπτύσσονται ιδιαίτερες σχέσεις και συνθήκες ψυχολογικές και πρακτικές που δυσχεραίνουν την αλλαγή θεραπευτή ή νοσηλευτικού κέντρου. Σε μία ψηφιακή εποχή η επικοινωνία μεταξύ των θεραπειών και η δυνατότητα ηλεκτρονικής διακίνησης ιατρικών αρχείων έχουν διευκολύνει τους ενδιαφερόμενους, χωρίς βέβαια να εξαλείφουν το πρόβλημα.

Μερικές φορές εκκρεμούν και νομικά θέματα, όπως η διενέργεια δίκης, η σύνταξη διαθήκης, η υπογραφή συμβολαίων, η διεξαγωγή ΕΔΕ, οι εξουσιοδοτήσεις κ.ά.. Τα οικονομικά θέματα όπως είναι οι οφειλές, οι πληρωμές, τα ελλείμματα, ή οι εκκρεμότητες με την εφορία επίσης δεν είναι πάντοτε εύκολο να τακτοποιηθούν από μακριά. Και αν ακόμη υπάρχει η δυνατότητα ρύθμισης από μακριά τόσο στα νομικά όσο και στα οικονομικά θέματα, ο μέσος άνθρωπος έχει την ανάγκη να παρίσταται. Αισθάνεται μία ανασφάλεια έως και καχυποψία σχετικά με το αν θα προασπιστούν τα συμφέροντά του, ενώ είναι κοινώς αποδεκτό πως η αυτοπρόσωπη παρουσία τις περισσότερες φορές αλλάζει δυναμικά την τροπή σε μία υπόθεση.

Οι αγορές καταναλωτικών ειδών είναι ένα άλλο τμήμα στο οποίο προετοιμάζεται η οικογένεια. Από την ένδυση μέχρι τα έπιπλα ή τον στολισμό του σπιτιού, από τα οικιακά σκεύη μέχρι τους υπολογιστές, από τα ηχοσυστήματα ή τις τηλεοράσεις μέχρι τα προσωπικά είδη ή τα παιχνίδια των παιδιών οι ανάγκες και κυρίως η οικονομική ευχέρεια της κάθε οικογένειας ποικίλλει. Είναι προφανές πως η ιεράρχηση των αναγκών και η σχέση κόστους - οφέλους για κάθε αγαθό θα αναδείξει τις απαραίτητες αγορές και τις δαπάνες που όντως θα πραγματοποιηθούν. Η καταγραφή, η έρευνα αγοράς και η διαπραγμάτευση για κάθε είδος θεωρούνται δεδομένες προϋποθέσεις. Είναι όμως βοηθητική και μία ειλικρινή διάθεση υποχώρησης για την ανάγκη που κάποιος άλλος στην οικογένεια θεωρεί προτεραιότητα.

Ο αποχωρισμός

Ο προσωρινός αποχωρισμός του στρατιωτικού από την οικογένειά του συμβαίνει σε ποικίλες συνθήκες. Στον ελληνικό χώρο οι περιπτώσεις αυτές είναι η ένοπλη σύρραξη ή επιφυλακή, οι μεταθέσεις ή οι αποσπάσεις στις οποίες δεν ακολουθεί η οικογένεια, οι ειρηνευτικές αποστολές, η εκπαίδευση σε στρατιωτικά σχολεία, οι ασκήσεις. Επίσης η μεταστάθμευση Μονάδων ή αποσπάσεις στελεχών σε περιόδους κρίσης - επιφυλακής, σε προσφυγικές και μεταναστευτικές κρίσεις ή σε φυσικές καταστροφές. Ως τέτοιες νοούνται οι σεισμοί, οι πυρκαγιές, οι πλημμύρες και οι επιδημίες. Ακόμη σε μετακινήσεις για λόγους συνδρομής στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, όπως είναι η εξέταση και παροχή ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης κατοίκων ορεινών περιοχών και νήσων της επικράτειας, η πυρασφάλεια και η δασοπροστασία και τέλος κατά την διοργάνωση μεγάλων κοινωνικών γεγονότων (αθλητικών, πολιτιστικών κ.ά.).



Ο στρατηγός Θρασύβουλος Τσακαλώτος σκεπτόμενος να διαφύγει προς την Μ. Ανατολή αμφιταλαντευόταν για το αν θα άφηνε τη γυναίκα του στην κατεχόμενη Ελλάδα. Τότε, όπως γράφει ο στρατηγός στο πόνημά του που αφιερώνει στη σύζυγό του Τούλα, η σύζυγός του τον αποκαιρέτησε με την προτροπή: «πήγαινε και μη με σκέπτεσαι, σκέψου την Πατρίδα μας».

Ο αποχωρισμός βιώνεται επομένως σε πολλές περιπτώσεις στην ζωή όλων των στρατιωτικών, των συζύγων τους και των παιδιών τους. Είναι αναπόφευκτος, είναι συνυφασμένος με τον στρατιωτικό βίο. Είναι μία αναμενόμενη φάση της σταδιοδρομίας των στελεχών, αλλά και της ψυχικής εξέλιξης των μελών των στρατιωτικών οικογενειών. Είναι πάντοτε όμως μία απώλεια. Είναι μία απώλεια σχέσης, οικειότητας, καλής οικογενειακής ζωής, σπηριγμάτων, πρακτικών λύσεων. Είναι μία απώλεια προσώπου. Είναι συμβολικά ένας μικρός θάνατος.

Παρ' όλα αυτά οι περισσότεροι στρατιωτικοί και οι οικογένειές τους αποχωρίζονται με μία καλή προσαρμογή, αλλά και ένα ψυχικό κόστος το οποίο οι ίδιοι μόνο γνωρίζουν επακριβώς. Το πρόβλημα εντοπίζεται όταν ο αποχωρισμός γίνεται μία δυσλειτουργική κατάσταση. Προκύπτουν δύο βασικά ερωτήματα:

Πώς γνωρίζω εάν θα υπάρξει πρόβλημα στην οικογένειά μου κατά τον αποχωρισμό μας;

Κάθε αποχωρισμός εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες. Ένας από τους κυριότερους στην στρατιωτική οικογένεια είναι η ηλικία του παιδιού ή του ενήλικα. Η μικρότερη ηλικία του παιδιού (εξαιρούνται τα μέχρι 7-8 μηνών βρέφη τα οποία δεν δυσκολεύονται) δυσχεραίνει τον αποχωρισμό. Η ηλικία



Ο Αποχαιρετισμός του Καπετάνιου (Πίνακας Δ. Τσόκου, Εθνική Πινακοθήκη).

Το μωρό στην αγκαλιά της συζύγου που αποχαιρετά τον καπετάνιο είναι σε πλεονεκτικότερη θέση από τα άλλα δύο παιδιά που εικονίζονται στην βάρκα να κοιτούν με δέος τον υπερήφανο πατέρα τους.

του ενήλικα δεν είναι απόλυτα καθοριστική. Μπορεί δηλαδή να συναντήσεις στρατιωτικό 57 ετών, ένα βήμα πριν από την αποστρατεία του και να είναι ευσυγκίνητος ή να συναντήσεις το ίδιο χαρακτηριστικό σε ένα 22χρονο στέλεχος το οποίο έλαβε την πρώτη του μετάθεση.

Άλλος παράγοντας που επηρεάζει τον αποχωρισμό είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας καθενός μέλους της οικογένειας. Εξαρτητικοί χαρακτήρες ή υστερικοί, υπερβολικά συναισθηματικοί τύποι και έντονα ασταθείς στην διάθεση μέλη της οικογένειας επιβαρύνουν το φορτίο ενός αποχωρισμού. Βιώνουν την απώλεια έντονα και νιώθουν τεράστιες τις συνέπειες στην ψυχολογία τους.

Μεγάλη σημασία έχουν και οι προηγούμενες εμπειρίες απώλειας και αποχωρισμού που έχουν οι σύζυγοι και τα παιδιά στο «ιστορικό» της ίδιας της οικογένειας. Η πρώτη φορά που κάποιος αποκολλάται από την οικογενειακή εστία επιβαρύνει με τον φόβο του αγνώστου και την αβεβαιότητα της προσαρμοστικής ικανότητας του κάθε μέλους της οικογένειας. Η προηγηθείσα επιτυχής διαδικασία αποχωρισμού διευκολύνει μία ενδεχόμενη επανάληψη της. Το ίδιο συμβαίνει και με τις αποτυχημένες απόπειρες διαχείρισης παλαιότερων αποχωρισμών.

Εξίσου ίσως καθοριστικές είναι οι προηγούμενες εμπειρίες απώλειας και αποχωρισμού που έχουν οι σύζυγοι από τις πατρικές τους οικογένειες. Μεταφέρουμε, κουβαλάμε τις εμπειρίες από τα δικά μας παιδικά χρόνια. Το διαπιστώνουν στελέχη

και σύζυγοι με μία σχετική έκπληξη για την απλότητα αυτής της αλήθειας, αλλά και για την καθολική σχεδόν ισχύ της.

Η συνολική νοοτροπία με την οποία οι γονείς αντιλαμβάνονται, βιώνουν και αποδέχονται τον αποχωρισμό επηρεάζει. Εάν οι γονείς αναθεματίζουν και καταριούνται την υπηρεσία, τον στρατό και το «άδικο σύστημα», εάν υπερβάλλουν στην βίωση και έκφραση των συναισθημάτων τους, τότε και τα παιδιά ακολουθούν. Όταν οι γονείς βρίσκουν ένα νόημα, μία παρηγοριά σε υπομονή και τάση για αγώνα, πάλι τα παιδιά ακολουθούν. Ακολουθώντας η στάση των παιδιών αντανακλάται πάλι στους γονείς. Συχνά ακούμε περιγραφές στις οποίες ο «έκπληκτος» γονέας δεν αντιλαμβάνεται πως έχει γίνει ένας φαύλος κύκλος αντίδρασης στην μετάθεση τον οποίο ο ίδιος ξεκίνησε και τα απόνερα έφτασαν πάλι στον ίδιο.

Η συναισθηματική κατάσταση κάθε μέλους της οικογένειας επηρεάζει την όλη κατάσταση του αποχωρισμού. Ένας άνθρωπος σε κατάθλιψη είναι ικανός να επιδράσει αρνητικά σε όλο το οικογενειακό σύνολο, ακόμη και σε ένα θεωρητικά εύκολο αποχωρισμό. Ένας αγχώδης ή δύσθυμος το ίδιο. Το ίδιο ισχύει και για την ικανότητα του κάθε μέλους της οικογένειας στην διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων. Υπάρχουν παιδιά, έφηβοι, σπάνια ακόμη και ενήλικες που ποτέ δεν διαχειρίστηκαν μία κρίση, ένα πρόβλημα που να τους αγχώνει. Όταν επομένως κάποιος αφήσει το προστατευμένο περιβάλλον ενός «οικογενειακού θερμοκηπίου» η αδηφάγος σκληρή ζούγκλα της εργασίας ή της κοινωνίας γενικότερα μπορεί να τον οδηγήσουν σε μία κατάρρευση που θα μπορούσε να είχε αποφύγει.

Πολύς λόγος γίνεται για τη συχνότητα των αποχωρισμών. Οι πολύ αραιοί αποχωρισμοί είναι πιο έντονοι, οι πολύ συχνοί επιβαρύνουν με αθροιστικά αρνητικά συναισθήματα. Η μέση συχνότητα είναι βάση ισορροπημένης διαχείρισης ενός αποχωρισμού. Δηλαδή, ούτε ξεχνάω πώς είναι ένας αποχωρισμός, ούτε όλη την ώρα αποχωρίζομαι. Φυσικά αυτή η ισορροπία δεν εξαρτάται μόνο από τον στρατιωτικό και την οικογένειά του. Η προβλεπόμενη διάρκεια της απουσίας παίζει ενεργό ρόλο στο κλίμα υπό το οποίο θα διεξαχθεί ο αποχωρισμός. Όσο μικρότερη είναι η προβλεπόμενη διάρκεια απουσίας, τόσο πιο εύκολος είναι ψυχικά ο αποχωρισμός.

Η απόσταση από την οικογένεια και η δυνατότητα καλής συγκοινωνίας είναι δύο βασικές προϋποθέσεις καλού, όσο γίνεται, αποχωρισμού. Ο αποχωρισμός είναι πιο εύκολος, όταν η απόσταση με την οικογενειακή βάση είναι μικρή, ή εφόσον η συγκοινωνία είναι τακτική, φτηνή και βολική. Η ευχέρεια επικοινωνίας διευκολύνει επίσης και τον αποχωρισμό. Αρνητική είναι η πιθανή επικινδυνότητα της νέας τοποθέτησης, των νέων καθηκόντων σε συνθήκες μάχης. Είναι αλλιώς να ξεπροβοδίξεις και να μην γνωρίζεις αν θα επιστρέψει το αγαπημένο σου πρόσωπο. Τα συναισθήματα είναι πολύ πιο έντονα σε μια τέτοια περίπτωση.

Οι ιδιαίτερες καταστάσεις που ενδέχεται να υπάρχουν στην οικογένεια, όπως θέματα υγείας, οικονομικές ή επαγγελματικές δυσκολίες, προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων επιβαρύνουν εμμέσως την διαδικασία του αποχωρισμού. Η σχέση μεταξύ αυτών που θα μείνουν πλέον μαζί, παίζει επίσης ρόλο. Ενδέχεται να καλούνται να συμβιώσουν άνθρωποι που δεν μπορούν να συνυπάρξουν

εύκολα αρμονικά ή και το αντίθετο. Ας φανταστούμε ότι μένουν μόνο τους δύο παιδιά στρατιωτικής οικογένειας που μονίμως συγκρούονται ή το στερεότυπο ζεύγος νύφης και πεθεράς.

Η υποστήριξη από οικογενειακές, κοινωνικές ή στρατιωτικές δομές μπορεί να βοηθήσει καιρία. Η ευρύτερη οικογένεια, οι κουμπάροι, οι φίλοι και γνωστοί, οι συνάδελφοι, οι γείτονες ένας ιερέας ή μοναχός, ακόμη και ένας στρατιωτικός ή μη ειδικός ψυχικής υγείας με την ακρόαση ή με ένα λόγο, μία εκδήλωση συναισθηματικής αλληλεγγύης, με μία στοχευμένη παρέμβαση, υποστηρίζουν τον στρατιωτικό και την οικογένειά του. Η αναζήτηση βοήθειας, στήριξης διευκολύνει μία τέτοια διεργασία, η οποία όμως μπορεί να εκδηλωθεί ανεξάρτητα από την διατύπωση αιτήματος από τον στρατιωτικό ή την οικογένειά του.

Τέλος ο χρόνος προετοιμασίας της οικογένειας θεωρείται εξαιρετικά κρίσιμος συντελεστής στην διαδικασία του αποχωρισμού. Απότομοι, ταχύτατοι και ολιγόλεπτοι αποχωρισμοί είναι πιο σκληροί και μάλλον πιο δυσλειτουργικοί. Ο ικανός χρόνος δεν ισοδυναμεί με παρατάσεις και αναβολές στον αποχωρισμό, οι οποίες είναι εξαιρετικά επώδυνες. Η ικανή σε χρόνο προετοιμασία δεν θετικοποιεί το αρνητικό, αλλά επιτρέπει την συγκέντρωση ψυχικών δυνάμεων, την τιθάσευση των μη λειτουργικών παρορμήσεων και την συνειδητοποίηση πως η ζωή συνεχίζεται και μετά τον αποχωρισμό από τον δικό μου άνθρωπο. Ο αποχωρισμός που θυμίζει θάνατο είναι μόνο συμβολικός, η απώλεια θα είναι προσωρινή.

Τι μπορώ εγώ να κάνω για να βοηθήσω εμένα και την οικογένειά μου;

Είναι απαραίτητη η κατάλληλη προετοιμασία τόσο για τον αναχωρούντα σύζυγο, όσο και για την παραμένουσα σύζυγο και τα παιδιά. Ας παραθέσουμε ορισμένες πρακτικές συμβουλές που βοήθησαν άλλους στρατιωτικούς στους δικούς τους αποχωρισμούς. Προφανώς το κάθε στέλεχος και η κάθε οικογένεια έχουν τον δικό τους τρόπο λειτουργίας και οι ακόλουθες πρακτικές συμβουλές είναι τροποποιήσιμες και

Η συναισθηματική κατάσταση κάθε μέλους της οικογένειας επηρεάζει την όλη κατάσταση του αποχωρισμού.

Ένας άνθρωπος σε κατάθλιψη είναι ικανός να επιδράσει αρνητικά σε όλο το οικογενειακό σύνολο, ακόμη και σε ένα θεωρητικά εύκολο αποχωρισμό. Ένας αγχώδης ή δύσθυμος το ίδιο. Το ίδιο ισχύει και για την ικανότητα του κάθε μέλους της οικογένειας στην διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων.

προσαρμόσιμες σε κάθε περίπτωση, σε καμία περίπτωση λυσάρι. Δεν υπάρχει ποτέ μία μόνο απάντηση - λύση στα δύσκολα προβλήματα που βασανίζουν τις οικογένειες στους αποχωρισμούς, ούτε η κάθε οικογένεια θα έχει μόνιμες εύκολες λύσεις σε όλες τις περιπτώσεις. Όμως ο φόβος μήπως καταλήξουμε σε περιπτώσιολογία, δεν εμποδίζει τη διατύπωση συγκεκριμένων προτάσεων αντιμετώπισης και διαχείρισης των δύσκολων συναισθηματικά καταστάσεων των αποχωρισμών.

- Μοιραστείτε ειλικρινά ό,τι μπορείτε για τη μετάθεση, από τότε που γνωρίζετε ότι θα μετακινηθείτε μέχρι την στιγμή που οριστικοποιήθηκε το πότε και πού.

- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί και να εκφράσει το σύνολο των συναισθηματικών αντιδράσεων.

- Ενθαρρύνετε όλα τα μέλη της οικογένειας να μοιραστούν τα συναισθήματά τους. Είναι φυσικό να υπάρχουν όσα περιγράφονται στον συναισθηματικό κύκλο μίας μετάθεσης.

- Δείξτε με λόγια και έργα στην σύζυγο την αγάπη και την αφοσίωσή σας. Ο πρότερος έντιμος βίος είναι καθυστασιαστικός, αλλά δεν αρκεί. Κατά το διάστημα μέχρι τον αποχωρισμό η ερωτική απομάκρυνση και το συναισθηματικό πάγωμα είναι παγίδες για την συζυγία.

- Συζητήστε με την σύζυγο και τα παιδιά τις προσδοκίες που έχετε εσείς από αυτούς και ρωτήστε αντίστοιχα τις δικές τους από εσάς. Η συζήτηση για τους νέους ρόλους και τις αλλαγές δεν είναι καλύτερο να γίνει από εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά.

- Σημειώστε με ένα λειτουργικό τρόπο τις σημαντικότερες οικογενειακές στιγμές, το δικό σας οικογενειακό εορτολόγιο. Κι αν υποθεθεί ότι είναι γνωστές οι ονομαστικές εορτές, οι επέτειοι γνωριμίας, αρραβώνα ή γάμου, τα γενέθλια των παιδιών ή τα μνημόσυνα παππούδων - γονέων, το βασικό δεν είναι μόνο να τις θυμηθεί ο αποχωρών. Χρειάζεται να ευχηθεί.

Ορισμένοι παίρνουν μαζί τους τις αντίστοιχες κάρτες ή δώρα που θέλουν



Στρατιωτικός εύχεται μέσω Skype στο παιδί του, που έχει γενέθλια. Ο γιος ανοίγει ταυτόχρονα ένα «πατρικό δώρο», το οποίο είχε επιμεληθεί ο πατέρας πριν από την αναχώρησή του.

να στείλουν. Η διαδικασία αυτή δεν βοηθάει αν γίνεται ως τελειομανής έκφραση αστικού καθωσπρεπισμού, ψυχαναγκαστικού προγραμματισμού και λεπτομερειακής πρόβλεψης. Έχει νόημα ως προκαταβολική βίωση της απουσίας και ενασχόληση με τα αγαπημένα πρόσωπα σε ένα ευχάριστο τόνο ηγιαίας αγάπης.

- Επιμεληθείτε το άνοιγμα ενός ημερολογίου, μίας κάρτας ή ενός λευκώματος

(ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή) για να αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα όλων. Ένα μικρό παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ή να γράψει σε ένα πίνακα ό,τι νιώθει. Ο έφηβος πιο εύκολα θα εκφραστεί ηλεκτρονικά. Ο ενήλικας στα ελληνικά δεδομένα σπάνια γράφει. Μην το αποκλείετε όμως.

- Ηχογραφήστε ή βιντεοσκοπήστε ψηφιακά αρχεία ήχου ή εικόνας με εσάς να διαβάζετε το αγαπημένο παραμύθι των μικρών σας παιδιών.

- Ενημερώστε όσο μπορείτε την οικογένεια για τον τόπο στον οποίο θα βρίσκεστε. Εξοικειώστε τα παιδιά με κάθε είδους ευχάριστη πληροφορία για εκεί. Εικόνες τοπίων, αξιοθέατα, γνώσεις για ανθρώπους που ζουν ή κατάγονται από εκεί, προϊόντα του τόπου στον οποίο θα μετακινηθείτε δίνουν μία αίσθηση εγγύτητας και δημιουργούν θετικότερο κλίμα. Το άγνωστο το φοβούνται περισσότερο.

- Βρείτε, εφόσον υπάρχουν, γνωστούς, φίλους, συναδέλφους, συντοπίτες, συγγενείς ή γνωστούς στην νέα μετάθεση. Οι κοινωνιολογικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει επιστημονικά πως παραδοσιακά στην ελληνική κοινωνία όλοι σχεδόν θέλουν να έχουν τους «δικούς» τους.

- Συμπεριλάβετε όλη την οικογένεια στην προετοιμασία για τον αποχωρισμό. Είναι λάθος να εξαιρείται ο αποχωρών στρατιωτικός ή η σύζυγος, διότι δεν έχει ανάγκη. Είναι επίσης λάθος να εξαιρείται το παιδί, διότι δεν καταλαβαίνει ή θα τραυματισθεί. Το ίδιο ισχύει και για γονείς, πεθερικά, ή άλλους συγγενείς που ζουν μαζί με την οικογένεια (στο ίδιο σπίτι, στην ίδια πολυκατοικία ή στην ίδια αυλή).

- Δημιουργήστε ευκαιρίες για θερμές αναμνήσεις που θα αντέχουν στον χρόνο. Άλλοι ζουν ένα μικρό «ταξίδι μέλιτος», άλλοι οργανώνουν συνάξεις γνωστών φίλων και συγγενών, άλλοι κάνουν την υπέρβαση σε εκδρομές ή διακοπές.



Βιντεοσκόπηση αφήγησης παραμυθιού.

- Επιλέξτε τις αγαπημένες σας οικογενειακές φωτογραφίες για να τις πάρετε μαζί σας. Φωτογραφίστε παιδιά και συζύγους να κάνουν συνήθειες δραστηριότητες. Στο νέο σπίτι, στο νέο γραφείο, στο ίδιο αυτοκίνητο ή πορτοφόλι η με ζωντάνια και φυσικότητα απεικόνιση των αγαπημένων δίνει με έμφαση μία έμμεση ενίσχυση στον σύνδεσμο μεταξύ των μελών της οικογένειας.

- Χτίστε ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης για τον εαυτό σας μέσω του συζύγου σας, της κοινότητας, της ευρύτερης οικογένειας, της ενορίας, των φίλων, των κουμπάρων και γνωστών.

- Φτιάξτε συγκεκριμένα, προφορικά ή γραπτά σχέδια για μια απροσδόκητη κρίση της οικογένειας ή για μια έκτακτη πιθανολογούμενη ή μη, ανάγκη (π.χ. εξουσιοδότηση, βιβλιάρια τραπεζών, κωδικοί ασφαλείας, έγγραφα, πιστοποιητικά).

- Προσπαθήστε να δείτε την μετάθεση ως μια πρόκληση, μία ευκαιρία για ψυχική εξέλιξη. Για να μην θεωρηθεί υπερβολή η τελευταία προτροπή αξίζει να αναλυθεί. Ενδέχεται ο αποχωρισμός να διευκολύνει την ψυχολογική ωρίμανση και την δόμηση της προσωπικότητας ενηλίκων και μη. Κι αυτό διότι δίνονται νέα ερεθίσματα για μάθηση και προσαρμογή. **Το άγχος κατά τον αποχωρισμό δεν είναι απαραίτητα τραυματικό.** Αν δεν είναι καταστροφικό την δεδομένη στιγμή, κινητοποιεί τους αμυντικούς και προσαρμοστικούς μηχανισμούς. Ενδυναμώνεται η αντίληψη του εαυτού και των άλλων και με αυτόν τον τρόπο οδηγούμαστε στη δόμηση μιας ισχυρής και υγιούς προσωπικότητας.

- Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας και στους άλλους ότι η μετάθεση δεν είναι παντοτινή.

- Μην αντιμετωπίζετε την χρονική διάρκεια της μετάθεσης ως σύνολο, αλλά χωρίστε το σε επιμέρους μικρότερες περιόδους. Αυτό ασυνείδητα γίνεται, ας εκφραστεί και συνειδητά. Είναι διαφορετικό από τον κληρωτό ο οποίος μετράει μέρες για να απολυθεί. Το όλον φαίνεται βουνό, το μέρος φαίνεται βατό.

- Σχεδιάστε μαζί με τα άλλα μέλη της οικογένειας τις λεπτομέρειες των μετακινήσεων και τους μελλοντικούς τρόπους επικοινωνίας σας.

Η επικοινωνία με μακράν ευρισκόμενα μέλη της οικογένειας

Ανά τους αιώνες η επικοινωνία με τους μαχόμενους ή με τους σε αποστολή μακράν ευρισκόμενους στρατιωτικούς ήταν μία πολύ ιδιαίτερη κατάσταση. Υπάρχει διαχρονικά ένα άγχος για όσους αφήνει ο στρατιωτικός πίσω, αλλά και μία έγνοια των οικογενειών για τον δικό τους που βρίσκεται μακριά. Ο στρατευμένος χρειάζεται την υποστήριξη από τους δικούς του ανθρώπους. Ιστορικά το ταχυδρομείο με τις επιστολές και τα δέματα ήταν μεγάλη πηγή υποστήριξης για τον στρατιώτη. Από το τέλος του 19^{ου} αιώνα οι φωτογραφίες των αγαπημένων ήταν απαραί-

«Μάτια που δεν βλέπονται γρήγορα λησμονιούνται».
Ελληνική παροιμία

τητο συμπλήρωμα στα είδη που έφερε επάνω του ο μαχητής. Σε πορτοφόλια, σακίδια, χιτώνια οι απεικονίσεις των αγαπημένων έδιναν κουράγιο και ελπίδα στον απομονωμένο μαχητή. Μετέφεραν ένα κλίμα οικογενειακής θαλπωρής μέσα στην αγριότητα του πολέμου.

Όμως και για το στέλεχος, είναι σπουδαία ακόμη περισσότερο σήμερα η επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειάς του. Διότι έχουν διαμορφωθεί κατά το τελευταίο διάστημα ιδιαίτερες παράμετροι οι οποίες αλλάζουν τα επικοινωνιακά και κατ'επέκταση και τα προσωπικά δεδομένα. Στις θετικές αλλαγές συγκαταλέγεται το ευρύ φάσμα, η ποικιλία σε μέσα επικοινωνίας. Χρησιμοποιούνται από όλους πλέον κινητό τηλέφωνο με δυνατότητες λόγου και εικόνας (εφαρμογές τύπου Viber), σταθερό τηλέφωνο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης με άμεση ανταλλαγή μηνυμάτων ή εικόνων

Βρετανός στρατιώτης ξυρίζεται το 1942 στην Β. Αφρική, με τη φωτογραφία της συζύγου και του παιδιού του πάνω στο άρμα.



Αυτές οι φωτογραφίες βρέθηκαν στην τσάντα του Παύλου Μελά που έφερε κατά τον θάνατό του. Απεικονίζουν τα παιδιά του Μιχάλη και Ζωή.



(Facebook-Twitter), προγράμματα τύπου Skype με δυνατότητα κλήσεων με εικόνα. Τα περισσότερα μάλιστα είναι διαθέσιμα χωρίς οικονομική επιβάρυνση, ενώ μπορούν να αφορούν πολλούς ανθρώπους ταυτόχρονα.

Ουσιαστικά η επανόσταση στην επικοινωνία είναι η διαντίδραση. Μιλάς και σου μιλάνε, γράφεις και σου γράφουνε, βλέπεις και σε βλέπουνε άμεσα. Άνθρωποι, πρόσωπα, ενώπιος ενωπίω, ζωντανά. Οι αποστάσεις έχουν εξαϋλωθεί με τις σύγχρονες τεχνολογικές προόδους. Έχει βρεθεί μάλιστα σε πρόσφατη μελέτη πως η χρήση μιας διαντιδραστικής μορφής επικοινωνίας αυτής η οποία προκαλεί μία αμφίδρομη αλληλεπίδραση ανάμεσα σε ανθρώπους και έχει άμεση ανταπόκριση από τον ένα στον άλλο, μειώνει τις πιθανότητες να παρουσιάσει ο στρατιωτικός αγχώδη διαταραχή.

Αξιζει να σημειωθεί πως μπορεί ένα μέσο να είναι σύγχρονο, αλλά να μην είναι διαδραστικό. Τέτοια παραδείγματα είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή η αποστολή ενός μηνύματος με τη χρήση κινητού τηλεφώνου. Είναι άγνωστο πότε ο μακράν ευρισκόμενος θα λάβει, θα εντυφώσει σε ό,τι του εστάλη και τελικά θα απαντήσει. Φυσικά δεν μειώνεται η αξία αυτών των μέσων, ειδικά αφού ο χρόνος αποστολής είναι δευτερόλεπτα και αφορά την άλλη άκρη της Ελλάδας ή του εξωτερικού. Ωστόσο ο χρόνος απάντησης παραμένει σταθερά αβέβαιος και υπάρχει πιθανότητα πρόκλησης αισθημάτων απόρριψης ή ματαιώσης.

Αξιζει να σημειωθεί πως μπορεί ένα μέσο να είναι σύγχρονο, αλλά να μην είναι διαδραστικό. Τέτοια παραδείγματα είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή η αποστολή ενός μηνύματος με τη χρήση κινητού τηλεφώνου. Είναι άγνωστο πότε ο μακράν ευρισκόμενος θα λάβει, θα εντυφώσει σε ό,τι του εστάλη και τελικά θα απαντήσει. Φυσικά δεν μειώνεται η αξία αυτών των μέσων, ειδικά αφού ο χρόνος αποστολής είναι δευτερόλεπτα και αφορά την άλλη άκρη της Ελλάδας ή του εξωτερικού. Ωστόσο ο χρόνος απάντησης παραμένει σταθερά αβέβαιος και υπάρχει πιθανότητα πρόκλησης αισθημάτων απόρριψης ή ματαιώσης.

Πραγματική αλλαγή στα δεδομένα είναι το χαμηλό κόστος των μέσων επικοινωνίας. Παρατηρείται σχεδόν μηδενική χρέωση των σταθερών τηλεφώνων, μεγάλες προσφορές από δίκτυα κινητής τηλεφωνίας, ειδικές προσφορές για στρατιωτικούς (π.χ. τα περίφημα τηλέφωνα με «αστεράκια»). Οι δε εφαρμογές από το διαδίκτυο είναι πρακτικά διαθέσιμες δωρεάν σε όποιον έχει κάποια σύνδεση.

Αρνητική ή αμφιβόλου έστω χαρακτήρα αλλαγή είναι η διαρκής μετάδοση πληροφοριών και η μεγαλύτερη ροή πληροφοριών. Ουσιαστικά ο κίνδυνος είναι η υπερβολική επικοινωνία. Ο στρατιωτικός δεν αφήνεται απερίσπαστος να ασχοληθεί με την εκτέλεση της αποστολής του. Δέχεται ερεθίσματα οικογενειακά ή και ευρύ-



Αλεξιπτωτιστής του στρατού των ΗΠΑ επικοινωνεί από το Ιράκ κατά τα Χριστούγεννα του 2009 με την οικογένειά του που βρίσκεται σε βάση στην Βόρειο Καρολίνα.



Η ανθρώπινη σωματική επαφή είναι αναντικατάστατη. Το πιστοποιούν κλινικές έρευνες για την χρήση του Skype, τα επιβεβαιώνουν τα βιώματα πλήθους συναδέλφων.

τερα κοινωνικά που τον αποπροσανατολίζουν, καθώς συναισθηματικά επηρεάζεται. Επιπλέον σημειώνεται και μία αίσθηση μοναξιάς σε περίπτωση τεχνικής βλάβης ή στρατιωτικών λόγων που δεν επιτρέπουν την επικοινωνία.

Ένας αντίθετος κίνδυνος, παρά τις τεχνολογικές εξελίξεις, παραμένει η έλλειψη επικοινωνίας. Υπάρχουν χαρακτήρες που δεν ευνοούν την λεκτική επικοινωνία ή άνθρωποι που δεν έχουν εκπαιδευτεί στην έκφραση των συναισθημάτων τους, στην προφορική ανάπτυξη των συλλογισμών τους ή στη διατύπωση των επιθυμιών και των προβλημάτων τους.

Τονίζεται πως τίθεται ορισμένες φορές και το θέμα της ποιότητας της επικοινωνίας. Η τυπική επικοινωνία με ερωτήσεις τύπου «Τι γίνεται; Τι καιρό έχετε; Τι κάνεις;» δεν αρκεί. Ίσως μάλιστα γίνεται και μία παγίδα στην οποία εγκλωβίζονται ο στρατιωτικός και η οικογένεια του. Η τυπική επικοινωνία απλώς ανακουφίζει από την εκτέλεση ενός αυθαίρετου «πρέπει» και δίνει ένα άλλοθι στην κακή συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκονται όλοι. Δηλαδή, δεν υπάρχει πρόβλημα επικοινωνίας, είναι θέμα διάθεσης ή εξωτερικών ερεθισμάτων. Πέρα από τα τυπικά οι μακράν ευρισκόμενοι δεν βρίσκουν τι άλλο να πουν.

Όχι σπάνια συμβαίνει να μειώνεται η επικοινωνία από την πλευρά του άνδρα στρατιωτικού, ο οποίος δεν θέλει να φανεί αδύναμος είτε στην οικογένεια του, είτε στους παρόντες δίπλα του συναδέλφους του. Όταν επομένως εμφανιστούν πάσης φύσεως δυσκολίες στην μετάθεση, στην άσκηση, στην αποστολή, σταματά ή αποφεύγει να επικοινωνεί για κάποιο διάστημα. Αυτό επιδρά ταχύτατα και στα μέλη της οικογένειας τα οποία με την σειρά τους δεν επενδύουν στην επικοινωνία. Είναι μία φαυλοκυκλική ανατροφοδοτούμενη διαδικασία.

Σε ορισμένες οικογένειες η σύζυγος είναι αυτή η οποία αποφεύγει ή διακόπτει την επικοινωνία. Τα αίτια μπορούν να είναι πολλά και κάθε περίπτωση εξετάζεται ως μοναδική. Οι κυριότεροι λόγοι συνοψίζονται ακολούθως:

- Τραυματικές επικοινωνίες στις οποίες προκαλείται ταραχή και αναστάτωση από όσα μαθαίνει η σύζυγος, ειδικά όταν δεν μπορεί να ανταποκριθεί συναισθηματικά σε όσα συμβαίνουν στον σύζυγο.
- Αντίδραση σε ασκούμενο από τον στρατιωτικό έλεγχο. Διαρκείς διενέξεις, παρεξηγήσεις, παρατηρήσεις και επιπλήξεις οδηγούν στην αποσιώπηση ενεργειών και αποφάσεων.
- Καταθλιπτική ή δυσθυμική διάθεση λόγω της απουσίας του στελέχους.
- Κόπωση από το μακρό χρόνο απουσίας. Η καλή εκκίνηση στην επικοινωνία δεν αποκλείει τον προοδευτικό εκφυλισμό με την πάροδο του χρόνου.
- Απάντηση σε κάποιου είδους επώδυνη σε ένα τομέα αποσιώπηση γεγονότων, σκέψεων ή συναισθημάτων του απόντος που προκάλεσε δυσλειτουργία στην οικογένεια.
- Αντίδραση της συζύγου στην πίεση που δέχεται να παίξει πολλαπλούς ρόλους (σύζυγος, εργαζόμενη, μητέρα και πατέρας ταυτόχρονα).
- Πολλαπλασιασμός του τραύματος του αποχωρισμού λόγω της συχνής και τακτικής επικοινωνίας.
- Αντίδραση σε άλλη «ανταγωνιστική» επικοινωνία (π.χ. με γονείς, παιδιά, αδελφούς, φίλους, κουμπάρους, συναδέλφους).
- Απάντηση σε μία δυσλειτουργική στάση του μακράν ευρισκόμενου σε θέμα που τέθηκε σε προηγούμενη επικοινωνία.
- Σύναψη εξωσυζυγικής σχέσης.

Μέσα στην διατηρούμενη επικοινωνία παρατηρούνται τρεις βασικές αντιθέσεις, τρία δίπολα στα οποία συνήθως πρέπει να ισορροπήσουν αυτοί που επικοινωνούν. Ένα θέμα είναι η βεβαιότητα σε αντιδιαστολή με την αβεβαιότητα. Δηλαδή «γνωρίζω καλά τον άνθρωπο με τον οποίο επικοινωνώ και είμαι βέβαιος για την σχέση μας και την ειλικρίνεια ανάμεσά μας ή αντιθέτως είμαι βυθισμένος σε μία βασανιστική αβεβαιότητα για τα συναισθήματα και των δύο ή για την ειλικρίνειά του».

Δεύτερο δίπολο είναι η αυτονομία σε αντιδιαστολή με την ανάγκη για σύνδεση. «Μπορώ και χωρίς αυτόν, θέλω και βασίζομαι στον εαυτό μου, δεν τον έχω ανάγκη». Υπάρχει φυσικά και το αντίθετο: «σχετίζομαι βαθιά μαζί του, συνδέομαι τόσο στενά που εγώ δεν μπορώ πλέον να αναπνεύσω».

Τρίτο κρίσιμο μοτίβο είναι τέλος, εάν κλίνω προς το κλείσιμο ή προς το άνοιγμα. Μπορώ «να μιλώ λίγο, να μην ανοίγομαι, να μην απαντάω, να μην μοιράζομαι παρά μόνο με τον εαυτό μου τις δυσφορικές σκέψεις ή τα δύσκολα συναισθήματα». Μπορώ όμως και το αντίθετο: «να μιλάω πολύ, να εκφράζομαι με άνεση χρόνου και πλουσιότατα λεκτικά σχήματα, να επικοινωνώ συναισθήματα και επιθυμίες, παράπονα και ελπίδες». Ο χαρακτήρας κάθε επικοινωνίας σε αυτά τα τρία θέματα καθορίζει τις περισσότερες φορές και την ποσότητα της επικοινωνίας.

Η Προσαρμογή Το Θεωρητικό Πλαίσιο: Τι Είναι η Προσαρμογή;

Ο όρος προσαρμογή βιολογικά περιγράφει την διαδικασία με την οποία ένας οργανισμός αποκτά καλύτερη λειτουργικότητα στο περιβάλλον του μέσα από αλλαγές στην δομή ή την λειτουργία του. Αυξάνονται οι δυνατότητες επιβίωσης και αναπαραγωγής του οργανισμού. Ο όρος προσαρμογή ψυχιατρικά είναι η άνευ συμπτωμάτων απάντηση του προσώπου σε επίπεδο σκέψης, συναισθήματος, συμπεριφοράς σε κάποιο στρεσογόνο παράγοντα. Ο όρος προσαρμογή κοινωνικά υποδηλώνει την ικανότητα του ατόμου να οργανώνει την ύπαρξη του με λειτουργικό τρόπο μέσα στο κοινωνικό του περιβάλλον. Βιοψυχοκοινωνικά επομένως η προσαρμογή για μια οικογένεια στη μετάθεση είναι η διαδικασία εκείνη η οποία επιτρέπει στην οικογένεια να επιβιώσει, να ανταποκριθεί στα νέα ερεθίσματα, να σφυρηλατήσει τις σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της υπό τις νέες συνθήκες και να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του νέου περιβάλλοντος. Αποτελεσματική δεν είναι η απλή και παθητική αποδοχή των απαιτήσεων του νέου στρατιωτικού και οικογενειακού περιβάλλοντος. Προσαρμογή είναι η δημιουργική κατάσταση στην οποία το στέλεχος και η οικογένειά του ζουν το παρόν χωρίς να αναπολούν το παρελθόν διαρκώς ή μόνο να προσδοκούν με αδημονία το μέλλον.

Ο στρατιωτικός και τα μέλη της οικογένειας του προσαρμόζονται ταυτόχρονα;

Η προσαρμογή του στρατιωτικού και η προσαρμογή των άλλων μελών της οικογένειας έχουν άμεση συσχέτιση μεταξύ τους, αλλά δεν είναι απαραίτητα ταυτόχρονα εξελισσόμενα φαινόμενα. Έχουμε περιπτώσεις στις οποίες ενώ το στέλεχος προσαρμόζεται, η οικογένεια δεν επιτυγχάνει το ίδιο και το αντίθετο. Οι περιπτώσεις προσαρμογής ή δυσπροσαρμοστίας όλων των μελών της οικογένειας ταυτόχρονα είναι πιο συχνές. Ίσως το ένστικτο της επιβίωσης της οικογένειας οδηγεί, όπως και



Αναμνηστικό τοίχου καταγράφει τις μεταθέσεις οικογένειας Αμερικανών στρατιωτικών. Είναι διάχυτο το κλίμα προσαρμογής όλων μέσα σε ένα «οικογενειακό ιστορικό» που περιλαμβάνει τους τόπους κατοικίας, την έλευση νέων μελών στην οικογένεια, ή τις αποστολές. Το σύνθημα «σπίτι μας είναι, όπου ο στρατός μας στέλνει» τονίζει με έμφαση το προσαρμοστικό πνεύμα.

πολλοί άλλοι μη συνειδητοί μηχανισμοί, σε ένα συντονισμό των μελών στο συγκεκριμένο θέμα. Δηλαδή με την προσαρμογή ή δυσπροσαρμοστία του το ισχυρό μέλος της οικογένειας προστατεύει τα ανίσχυρα ή το αντίστροφο. Συνήθως το στέλεχος είναι αυτό που προσαρμόζεται πρώτο, καθώς δέχεται περισσότερα ερεθίσματα που τον έχουν εκπαιδεύσει από την αρχή της στρατιωτικής του σταδιοδρομίας, αλλά, έστω και ως εξαίρεση, υπάρχει και το φαινόμενο να προπορεύεται η οικογένεια.

Πόσος χρόνος είναι φυσιολογικό να απαιτηθεί για την προσαρμογή;

Η προσαρμογή στην πραγματικότητα της μετάθεσης είναι μια δύσκολη και συνεχής διαδικασία που απαιτεί χρόνο. Δεν είναι ένα στιγμιότυπο. Το χρονικό διάστημα που χρειάζεται το στέλεχος και η οικογένεια για την προσαρμογή τους κυμαίνεται φυσιολογικά στους 3-6 μήνες. Αν μία ανεπιθύμητη μετάθεση διαρκεί περίπου 2-3 έτη, η προσαρμογή καταλαμβάνει φυσιολογικά περίπου το 10-25% του χρόνου παραμονής στις δεδομένες συνθήκες της μετάθεσης, ένα διόλου ευκαταφρόνητο ποσοστό. Όταν διανύεται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και το στέλεχος ή η οικογένεια δεν προσαρμόζονται, αλλά δυσλειτουργούν εμφανώς, τότε στοιχειοθετείται ψυχιατρικά μία διαταραχή προσαρμογής.

Τι είναι η διαταραχή προσαρμογής;

Σύμφωνα με την ψυχιατρική επιστήμη¹ διαταραχή προσαρμογής είναι η ανάπτυξη σημαντικών συναισθηματικών ή συμπεριφορικών συμπτωμάτων ως αντίδραση σε προσδιορισμένο στρεσογόνο παράγοντα (στην εξεταζόμενη περίπτωση τέτοιος παράγοντας θεωρείται η μετάθεση). Η διαταραχή παρουσιάζεται μέσα σε διάστημα 3 μηνών έκθεσης στον στρεσογόνο παράγοντα. Η υποκειμενική ενόχληση είναι έντονη και υπερβαίνει την αναμενόμενη από την έκθεση στον στρεσογόνο παράγοντα. Μάλιστα συνοδεύεται από σημαντική έκπτωση της κοινωνικής ή επαγγελματικής λειτουργικότητας. Το πένθος δεν είναι διαταραχή προσαρμογής. Η διαταραχή προσαρμογής μπορεί να συνοδεύεται από καταθλιπτική διάθεση, άγχος και διαταραχή συμπεριφοράς.

Από τι εξαρτάται η προσαρμογή;

Η ικανότητα προσαρμογής του στελέχους ή του μέλους της οικογένειας εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες. Τέτοιοι είναι:

- Ο βαθμός δυσκολίας του στρεσογόνου παράγοντα, εν προκειμένω της μετάθεσης. Στοιχεία που καθορίζουν τον βαθμό δυσκολίας είναι ενδεικτικά η γεωμορφολογική και κοινωνική ιδιαιτερότητα κάθε τόπου, η απόσταση ή η ευχέρεια μετακίνησης από τον προηγούμενο τόπο κατοικίας ή από την βάση της οικογένειας, τα καθήκοντα στην νέα θέση.
- Η ύπαρξη άλλων προβλημάτων λόγω των συγκυριών της φάσης ζωής που διανύεται (π.χ. θέματα υγείας, η ύπαρξη παιδιών που προετοιμάζονται για τις εξε-

¹Κατά την ταξινόμηση του 2013, στο Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-V), της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας.

Οικογένειες υπερήφανες για την ιδιότητα του στελέχους, για την στρατιωτική τους ταυτότητα είναι πιο ενισχυμένες από το σύστημα αξιών τους στην προσαρμογή τους. Η αγάπη για την πατρίδα, για το έθνος, για την εκπλήρωση των ιδανικών του γένους είναι μία στερεή βάση...

τάσεις εισαγωγής στο πανεπιστήμιο, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις ή η προοπτική σταδιοδρομίας της συζύγου η οποία δεν είναι στρατιωτικός).

- Οι ήδη βιωθείσες εμπειρίες (π.χ. η προηγούμενη εμπειρία των συζύγων από την πατρική οικογένεια σε μεταθέσεις, μετακομίσεις, αλλαγές οικογενειακής εστίας, η συναισθηματική εμπειρία της ίδιας της οικογένειας ή έστω του στρατιωτικού από τις προηγούμενες μεταθέσεις, η διαχείριση άλλων δύσκολων καταστάσεων από την οικογένεια).

- Η νεαρή ηλικία συνήθως συνγορεύει σε καλύτερη δυνατότητα προσαρμογής. Η εμπειρία της πρώτης μετάθεσης έχει χαρακτήρα δοκιμασίας αντοχής. Η μεγάλη ηλικία αθροίζει συσσωρευμένο μεγάλο βάρος στους ώμους του στρατιωτικού και της οικογένειας του.

- Η αίσθηση αδικίας είναι αίτιο αναστολής της διαδικασίας προσαρμογής.
- Η καλή οικονομική επιφάνεια της οικογένειας διευκολύνει με την άνετη επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με δαπάνη χρημάτων.
- Η υποστήριξη από την ευρύτερη οικογένεια (γονείς, αδέρφια, πεθερικά, παππούδες, θείοι, ξαδέρφια, κουμπάροι) διευκολύνει την προσαρμογή, καθώς είναι πηγή θετικής ενίσχυσης από σημαντικούς για τον στρατιωτικό και την οικογένειά του ανθρώπους.

- Η ικανότητα προσαρμογής ενός ανθρώπου εξαρτάται κυρίως από την προσωπικότητα του και την διάθεσή του. Η προσαρμογή στην πραγματικότητα είναι μια ένδειξη της ψυχικής υγείας κάθε προσώπου, της ύπαρξης υγιούς διάθεσης. Επομένως η παρουσία διαταραχής της διάθεσης (κατάθλιψη, δυσθυμία, αγχώδους ή φοβικής διαταραχής) απαιτεί αντιμετώπιση πριν από την ανακοίνωση μίας μετάθεσης. Μόνο τότε θα είναι ρεαλιστική η εξέταση των παραμέτρων της προσωπικότητας.

- Προφανώς για την καλύτερη δυνατή προσαρμογή απαιτείται μια προσωπικότητα με γερά θεμέλια και ικανότητα αντιμετώπισης κρίσιμων καταστάσεων. Συνοψίζοντας την δουλειά πολλών ειδικών επιστημόνων αναφέρονται ορισμένα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που θεωρούνται ότι λειτουργούν ικανοποιητικά και έχουν καλή προσαρμογή. Οι ευπροσάρμοστοι έχουν συνειδητό έλεγχο της ζωής τους. Αποδέχονται τον εαυτό τους, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά στοιχεία τους. Βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο με ακρίβεια. Κινητοποιούνται από θετικούς στόχους και αποφεύγουν καταστάσεις έντασης και στεναχώριας. Έχουν την δυνατότητα να αλλάζουν καθ' όλη την διάρκεια του

βίου τους, τους αρέσει το «νέο». Είναι ανεκτικοί απέναντι στους άλλους. Είναι σε θέση τέλος να δημιουργήσουν σχέσεις εγγύτητας με ορισμένα πρόσωπα.

Η ικανότητα προσαρμογής σε μία οικογένεια δεν είναι το άθροισμα της ικανότητας προσαρμογής κάθε μέλους

Πρώτος θετικός συντελεστής είναι η αξία που έχει για όλη την οικογένεια το λειτούργημα του στρατιωτικού. Οικογένειες υπερήφανες για την ιδιότητα του στελέχους, για την στρατιωτική τους ταυτότητα είναι πιο ενισχυμένες από το σύστημα αξιών τους στην προσαρμογή τους. Η αγάπη για την πατρίδα, για το έθνος, για την εκπλήρωση των ιδανικών του γένους (ή με άλλη ορολογία της χώρας και του λαού της) είναι μία στερεή βάση. Το σύστημα ιδεών που πιστεύουν, τα αισθήματα που τρέφουν και έχουν ταχθεί να υπηρετούν είναι κυματοθραύστης δυσκολιών και ταλαντώσεων. Συχνά τα μέλη της οικογένειας υπενθυμίζουν το ένα στο άλλο τις αρχές τους και κανείς δεν θέλει να αισθανθεί πως προδίδει τα πιστεύω του ή να αναγνωρίσει πως έχει καταβληθεί από τις αντιξοότητες.

Σημαντικός πολλαπλασιαστής στην ικανότητα προσαρμογής είναι ο βαθμός ενότητας της οικογένειας. Αν η δυσκολία του ενός μέλους είναι δυσκολία όλων, τότε σε ένα βαθμό μοιράζεται και μειώνεται η έντασή της. Μία οικογένεια που έχει στεγανά και πολλά απομονωμένα κομμάτια τα οποία δεν γνωρίζουν όλοι και στα οποία φυσικά δεν συμμετέχουν όλοι, θα δυσκολευτεί περισσότερο. Μία οικογένεια που είναι διχασμένη, διηρημένη, πιθανότατα θα διασπαστεί ακόμη περισσότερο.

Ενισχυτής της προσαρμογής είναι τέλος η κατάλληλη προετοιμασία για την διαδικασία των μεταθέσεων. Προετοιμασία απαιτούν τα παιδιά, αλλά δεν είναι λογικό να υποτιμάται η προετοιμασία της συζύγου και βεβαίως δεν εξαιρείται ο στρατιωτικός. Από την δημιουργία της οικογένειας μέχρι την στιγμή που ξεκινάει το ταξίδι για τον νέο τόπο διαμονής η ψυχική προεργασία μπορεί να αποβεί καίρια για την ομαλή προσαρμογή.



Οι δύο έφηβοι γιοι του Διοικητού, μαζί με τους γονείς τους γιορτάζουν τα Χριστούγεννα σε Μηχανοκίνητο Τάγμα Πεζικού του Πολυκάστρου. Αργότερα και οι δύο έγιναν αξιωματικοί.

Πρακτικές Συμβουλές Τι βοηθάει στην καλή προσαρμογή;

Για πολλούς που βίωσαν δυσάρεστες καταστάσεις μεταθέσεων ο παρακάτω κατάλογος ήταν μία ουσιαστική βοήθεια στην προσαρμογή την δική τους και της οικογένειάς τους:

1 Βρες δραστηριότητες στο νέο σου τόπο. Μην δικαιολογείσαι πως στην «ερημιά» ή «στην απρόσωπη μεγαλούπολη» στην οποία μετατέθηκες δεν φαίνεται να έχει τίποτε καλό για σένα και την οικογένειά σου. Και μία μικρή δραστηριότητα μπορεί να ανοίξει νέους ορίζοντες, γνωριμίες ή έστω να χαλαρώσει ένα τεταμένο οικογενειακό κλίμα. Ψάξε κάθε δυνατή δραστηριότητα, στον πλησιέστερο δυνατό τόπο, σε όποιο χρόνο. Μην υποτιμάς, μην σνομπάρεις δραστηριότητες που όντως σε άλλο μέρος θα περνούσαν απαρατήρητες για εσένα και την οικογένειά σου. Σε αυτές τις δραστηριότητες δεν ισχύει το κυνήγι της τελειότητας, η τελειομανία, ή αλλιώς το νοητικό σχήμα «τα θέλω ΟΛΑ η ΤΙΠΟΤΕ, δηλαδή αφού οι δραστηριότητες εδώ δεν είναι αυτές που θέλω, τις απορρίπτω συνολικά».

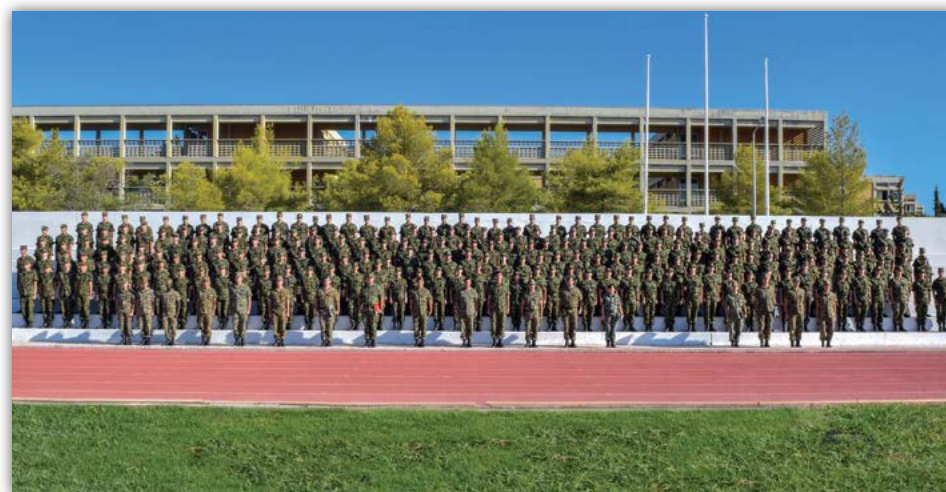
2 Βρες άλλες οικογένειες, νέους ανθρώπους, στρατιωτικούς ή μη, με τους οποίους θα γνωριστείς και ίσως θα σχετιστείς. Άνοιξε το σπίτι «εκστρατείας» στο οποίο ζεις, κάλεσε, πρότεινε εξόδους, εκδρομές, ψυχαγωγίες. Οι άνθρωποι τους οποίους αρχίζεις να γνωρίζεις μπορεί να μην πληρούν όλες τις προδιαγραφές που θέτεις υπό κανονικές συνθήκες. Δείξε ανοχή και επιείκεια. Θυμήσου πως δεν είσαι στην οικογενειακή βάση σου, δεν είσαι σε κανονικές συνθήκες.

3 Κάλεσε τους συγγενείς ή τους φίλους σου στο νέο τόπο κατοικίας. Όπου είναι εφικτό πρακτικά ή οικονομικά ο νέος τόπος κατοικίας της οικογένειας δεν θα θυμίζει τόπο εξορίας, αλλά μία δοκιμή του νέου, μία προγραμματισμένη και οργανωμένη περιπέτεια που τελικά δεν θα έχει μόνο δυσάρεστες πτυχές. Εάν γνωρίσουν και αυτοί πού μένεις και πώς περνάς τον χρόνο σου, υπάρχουν πολλαπλά οφέλη. Σε κατανοούν καλύτερα συναισθηματικά. Δεν σε πιέζουν για θέματα που δεν μπορείς να ανταποκριθείς. Δεν φοβούνται πλέον το άγνωστο για τον δικό τους άνθρωπο, το οποίο τους τρόμαξε όταν έμαθαν την μετάθεση. Βελτιώνεται η επικοινωνία όταν επιστρέψουν στην εστία τους, καθώς υπάρχουν οι παραστάσεις που είναι απαραίτητες για να οπτικοποιούν όσα ακούν ή διαβάζουν. Ας σημειωθεί πως σε περιπτώσεις προβληματικών σχέσεων συχνά τέτοιες επισκέψεις εξελίσσονται σε πανωλεθρία για τον στρατιωτικό. Διότι αυτός πιθανότατα θα επωμιστεί το βάρος των όποιων αρνητικών σχολίων θα διατυπώσουν οι κακοπροαίρετοι συγγενείς και φίλοι, ο καθένας με τα δικά του κίνητρα, αυτός «φταίει» για την μετάθεση. Χρειάζεται προσοχή στην επιλογή των προσώπων που θα προσκληθούν, για να μην προκληθούν στιγμιότυπα έντασης και απώλειας της ψυχραιμίας που είναι απαραίτητη στην οικογένεια. Επίσης η υπερβολική και διαρκής φιλοξενία κάποιου συγγενούς ή φίλου πρακτικά επιβαρύνει αφενός την οικογένεια και κυρίως την νοικοκυρά, αφεντέρου στερεί την οικογένεια από την πιθανότητα ανάπτυξης νέων σχέσεων με άλλους ανθρώπους.

4 Βρες «ομοιοπαθείς» άλλους, άλλες οικογένειες οι οποίες ζουν την ίδια αλλαγή με εσένα και την οικογένειά σου. Στα μικρά μέρη υπάρχουν, αναπληρωτές εκπαιδευτικοί ή νεοδιορισθέντες, δημόσιοι υπάλληλοι, δημοτικοί υπάλληλοι, τραπεζικοί υπάλληλοι, μέλη των σωμάτων ασφαλείας και διαφόρων άλλων κατηγοριών εργαζόμενοι. Υπάρχουν σίγουρα βέβαια οι άλλοι στρατιωτικοί. Πέραν των κοινωνικών σχέσεων η κοινοποίηση των δυσχερειών προσαρμογής κάθε οικογένειας, η παροχή συμβουλών, γνώσεων και «πρακτικών πρώτων βοηθειών» είναι ευεργετική. Ρώτα τους προηγούμενους τι και πώς αντιμετώπισαν. Η παράδοση-παραλαβή δεν είναι μόνο για την Διοίκηση.

Σε αυτό το πλαίσιο σημαντική είναι η κατηγοριοποίηση που έχει ο κάθε στρατιωτικός μέσα του για τους συναδέλφους αναλόγως βαθμού, αρχαιότητας, θέσης και προελεύσεως. Χρειάζεται μία πιο αναλυτική περιγραφή αυτής της πτυχής της στρατιωτικής νοοτροπίας. Ένα μοντέλο κοινωνικότητας είναι αυτό που αδιαφορεί για τον βαθμό, την προέλευση, την ηλικία και τα υπηρεσιακά χαρακτηριστικά του κάθε στρατιωτικού. Η συναδελφικότητα, ο χαρακτήρας, η καλή προαίρεση και διάθεση και η ικανότητα του καθενός για ανάπτυξη καλής φιλικής σχέσης υπερτερούν. Υπάρχουν παραδείγματα στα οποία η οικογένεια του 43χρονου Αντισυνταγματάρχη Διοικητή σχετίζεται στενά με την οικογένεια ενός τριαντάχρονου Λοχία ΕΠΟΠ.

Το αντίθετο μοντέλο λαμβάνει υπόψη τα υπηρεσιακά χαρακτηριστικά. Διαπιστώνεται εύκολα η σύγκρουση ανάμεσα σε μία φιλική σχέση και σε μία υπηρεσιακή σχέση. Δύσκολα ένας αξιωματικός θα παραβλέψει αυτό το στοιχείο. Ο διαχωρισμός είναι ξεκάθαρος: το στέλεχος δεν έχει φιλικές σχέσεις με αυτούς που πιθανότατα επηρεάζει με τις από την υπηρεσία υποχρεωτικές, διοικητικές αποφάσεις του. Άρα και η οικογένειά του, δεν έχει αντίστοιχες σχέσεις με τις οικογένειές τους. Ο περιορισμός αυτός σε μία μετάθεση ενδεχομένως αποκλείει πολλούς πιθανούς συνοδοιπόρους



Τάξη Επιλόχου Τζαβέλλα Κωνσταντίνου, ΣΣΕ, 2021. Ο ψυχικός δεσμός ο οποίος αναπτύσσεται ανάμεσα στους συμμαθητές Στρατιωτικής Σχολής είναι ιδιαίτερα ισχυρός. Οφείλεται σε κοινά έντονα βιώματα νεαρών χαρακτήρων υπό διαμόρφωση και σφυρηλατείται με την κοινή πορεία τους στον χρόνο.

στην κοπιώδη πορεία της οικογένειας του στρατιωτικού.

Ας εμβαθύνουμε λίγο περισσότερο στις σχέσεις μεταξύ συμμαθητών των παραγωγικών σχολών. Όλοι γνωρίζουμε τους δεσμούς που γεννιούνται ανάμεσα σε συμμαθητές μίας τάξεως μίας στρατιωτικής παραγωγικής σχολής. Η γνωριμία από την ηλικία των 18 ετών ενός συνόλου ανθρώπων, με κοινό στόχο, με τις ίδιες περίπου εμπειρίες, καλές και κακές, επιτρέπει την οικοδόμηση στενών σχέσεων. Γνωρίζεις τον συμμαθητή σου, τα θετικά και τα αρνητικά χαρακτηριστικά του από ανύποπτες στιγμές της μετεφηβικής ηλικίας. Οι κοινές εμπειρίες, οι κοινοί γνωστοί και η αίσθηση αλληλεγγύης η οποία καλλιεργείται από την πρώτη ημέρα κατάταξης είναι μία καλή βάση για την πιθανή ανάπτυξη φιλικών σχέσεων έξω από τα υπηρεσιακά πλαίσια. Όταν λοιπόν βρεθούν στην ίδια μονάδα ή στον ίδιο σχηματισμό συμμαθητές οι πιθανότητες να έχουν κοινή κοινωνική ζωή αυξάνονται. Ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζουν οι σύζυγοι των συμμαθητών. Δεν είναι άγνωστο φαινόμενο να μην ταιριάζουν οι οικογένειες, ενώ ταιριάζουν οι συμμαθητές. Ωστόσο υπάρχουν και συμμαθητές που ουσιαστικά γνωρίζονται εκ νέου σε αυτήν την φάση της μετάθεσης. Επίσης πολλές φορές σημαντικό είναι και το να έχεις συμπέσει ως μαθητής με κάποιο άλλο στέλεχος σε Στρατιωτική Σχολή. Διαφορές δύο ή τριών τάξεων ίσως είναι τεράστιες στη Σχολή, γεφυρώνονται όμως και συναισθηματικά καλύπτονται υπό τις δύσκολες συνθήκες συνυπνότητας σε μία ανεπιθύμητη μετάθεση.

5 Προσπάθησε να επικεντρώσεις, να εστιασείς σε αυτά που πραγματικά μπορείς να ελέγξεις. Δεν ελέγχεις το γεγονός της μετάθεσης, αλλά μπορείς να επηρεάσεις απλά δεδομένα της καθημερινότητάς σου, π.χ. τι τρως, πού και αν πας ένα περίπατο, κτλ. Θυμίζει την στρατιωτική αρχή: «μην μάχεσαι τα δεδομένα».

6 Μην τρέχεις σε κάθε ευκαιρία να φύγεις από τον τόπο στον οποίο μετατέθηκες. Ουσιαστικά χάνεις την ευκαιρία να νιώσεις τον τόπο και να ενταχθείς όσο γίνεται σε αυτόν. Μόλις είσαι έτοιμος να προσαρμοστείς πρέπει πάλι να ανακτήσεις χαμένο έδαφος και να πας στην αρχή, ή κοντά στην εκκίνηση της διαδικασίας προσαρμογής².

7 Αγνόησε τις φήμες σχετικά με τον νέο τόπο, τα νέα πρόσωπα, τα νέα καθήκοντα του στρατιωτικού, την μη έκδοση διαταγών μεταθέσεων κτλ.. Η υπερβολή διατρέχει πολλές από τις παραμέτρους της ζωής του Έλληνα. Στον Έλληνα στρατιωτικό ενίοτε η δημιουργία, διάδοση και αναπαραγωγή ανυπόστατων φημών είναι εξόχως δημοφιλές άθλημα. Μία φήμη κρίνεται αρχικά, διασταυρώνεται ως προς την εγκυρότητά της, στο εάν τελικά αφορά ένα γεγονός ή όχι. Μετά εξετάζεται η χρησιμότητα μιας τέτοιας ειδήσεως, δηλαδή εάν σου προσφέρει να σκέφτομαι μία τέτοια εξέλιξη, εάν με βοηθάει συναισθηματικά ή εάν αντιθέτως με βλάπτει.

²Υπάρχουν περιπτώσεις στελεχών τα οποία νομίζοντας πως εκτελούν πράγματι οικογενειακό τους καθήκον και υποχρέωση, σπαταλούν την άδεια διευκόλυνσως που δίνεται με την μετάθεση σε οτιδήποτε άλλο εκτός από την προσαρμογή στην νέα θέση.

8 Φυσικά οι μετακινήσεις στην οικογενειακή βάση είναι απαραίτητες, είναι ευεργετικές, αλλά πάντοτε υπό προϋποθέσεις. Μείζον θέμα σε αυτό το στοιχείο είναι η επίγνωση των αντοχών, των ορίων τα οποία έχει το κάθε μέλος μιας οικογένειας ενός στρατιωτικού. Η επιστροφή στην βάση δεν είναι πρακτικά, οικονομικά, στρατιωτικά, πάντοτε εφικτή. Επομένως μία συνετή διαχείριση των οικονομικών, των αδειών από την υπηρεσία και των παροχών από άλλους ανθρώπους είναι επιβεβλημένη. Τα διαλείμματα είναι χρήσιμα, αλλά δεν είναι απεριόριστα. Μία ισομερής κατανομή αυτών των ταξιδιών επιστροφής προφανώς βοηθάει. Η χρησιμοποίηση αυτών των ευκαιριών στην αρχή του χρόνου μίας μετάθεσης εμπίπτει στην πιθανή υπόθεση περί μη καλής προσαρμογής. Η συσσώρευση στο τέλος του χρονικού διαστήματος θυμίζει τον στρατιώτη θητείας ο οποίος υποφέρει, χρειάζεται άδεια, αλλά δεν την αιτείται, διότι επιθυμεί να την λάβει εξολοκλήρου κατά τις τελευταίες μέρες της θητείας του. Το αποτέλεσμα και στον στρατιώτη και στο στέλεχος ή στην οικογένεια που δεν μετακινείται προς την οικογενειακή βάση είναι η ψυχική επιβάρυνση από το αθροιστικά συσσωρευόμενο στρες.

9 Αναζήτησε υποστήριξη από την εκκλησιαστική κοινότητα. Δεν τίθεται θέμα εμπλοκής στην προσωπική πίστη του καθενός, η οποία είναι ελεύθερη εξ ορισμού. Εάν κάποιος είναι αντίθετος λόγω πίστης ή εμπειριών προφανώς μία τέτοια προσέγγιση δεν έχει νόημα. Ορισμένα στελέχη έχουν βαθύ εκκλησιαστικό φρόνημα και αντίστοιχα οι οικογένειές τους διακρίνονται από μία πίστη συγκριτικά ίσως και μεγαλύτερη από τον μέσο όρο. Πέραν αυτών όμως, όλοι οι στρατιωτικοί, όλες οι οικογένειες έχουν την ευκαιρία ή θα έπρεπε τουλάχιστον να μπορούν, να βοηθηθούν στο κοινωνικό πλαίσιο στην ζωή μίας ενορίας. Η χριστιανική ορθόδοξη εκκλησιαστική λειτουργική ζωή έχει ένα ετήσιο κύκλο εορτών, πανηγύρεων, ακολουθιών και εθίμων που διατρέχουν σε βάθος ακόμη, ειδικά σε μικρά μέρη, την ελληνική κοινωνία. Η αγάπη στον ξένο, στον «μη ντόπιο», η αρχαιοελληνική αρετή της φιλοξενίας, διατηρείται και ανανεώνεται στην χριστιανική διδασκαλία. Ο στρατός έχει αναγνωρίσει πως έχει σχέσεις με την Εκκλησία η οποία σαρκώνει το ιδανικό της θρησκείας το οποίο διαπνέει θεωρητικά τον «φιλόχριστο στρατό» ο οποίος μάχεται «υπέρ πίστεως και πατρίδος» (γι' αυτό άλλωστε υπάρχουν και οι στρατιωτικοί ιερείς). Η συμμετοχή ενός στρατιωτικού ή της οικογένειας του στην ενοριακή ζωή, στον κύκλο ενός μοναστηριού ή σε μία οργανωμένη ιεραποστολική προσπάθεια, όπου είναι απροϋπόθετη και δεν υπάρχει αποκλεισμός των «αμαρτωλών» πιστών, μπορεί να δώσει στήριγμα σε ανθρώπους οι οποίοι ουδέποτε θα συμμετείχαν στο άθλημα ενός εκκλησιαστικού τρόπου ζωής στις κανονικές βάσεις τους. Είναι ένα ανθρώπινο αίτημα βοηθείας και όχι μία μορφή υποκρισίας ή εκμετάλλευσης. Όπου παρέχεται η στήριξη από την εκκλησιαστική κοινότητα, ας μην την αντιπαρέρχεται κανείς εύκολα. Υπερβαίνοντας όμως υπαρκτά τοπικά εκκλησιαστικά προβλήματα σε πρόσωπα ή πρακτικές, διακρίνοντας ως ανούσιες τις όποιες αφορμές σκανδαλισμού, υπερνικώντας κοινωνικές ή προσωπικές προκαταλήψεις ας δοκιμάσουν ο στρατιωτικός και η οικογένειά του να αναζητήσουν αυτήν την στήριξη.



Εορτασμός Αγίας Βαρβάρας στον Λαγκαδά, Δεκέμβριος 2016.

10 Μην προσπαθείς να κρύψεις τα συναισθήματά σου. Δεν βοηθάει να υποφέρεις μόνος. Δεν δίνεις πιθανώς την ευκαιρία και στους άλλους να εκφραστούν. Επιλέγοντας την κατάλληλη στιγμή, τον κατάλληλο χώρο και κυρίως το κατάλληλο πρόσωπο προχωράς σε μία συναισθηματική αυτοαποκάλυψη. Δεν χρειάζεται να φτάσεις στο άλλο άκρο της διαρκούς έκφρασης συναισθημάτων. Μία τέτοια κατάσταση αναπαράγει και μεγεθύνει το πρόβλημα.

11 Κάνε κάτι εξαιρετικό για τον εαυτό σου και την οικογένειά σου, δίνοντας χρόνο, μεράκι, φιλότιμο. Αν και ακούγεται αόριστη και ασαφής συμβουλή, η εφευρετικότητα του καθενός και οι επιθυμίες μίας οικογένειας είναι μοναδικές. Το στοιχείο της έκπληξης συχνά (όχι πάντοτε) βοηθάει. Όλοι επιθυμούν επίσης μία γιορτή να διανθίζει τον βίο τους. Η κατασκευή, η δημιουργία από ένα παιχνίδι για τα τέκνα σε σχολική ηλικία, ένα ρούχο ή ένα μηχανήμα-αξεσουάρ για τον έφηβο μέχρι ένα τραπέζι για τον ενήλικα αποτελούν πηγή άντλησης ικανοποίησης που γεμίζει τουλάχιστον μερικώς το όποιο κενό. Η διάθεση του χρόνου υπενθυμίζεται πως είναι πολύτιμη και αναπληρώνει κατά κάποιο τρόπο την ενδεχόμενη έλλειψη οικονομικής άνεσης ή μέσων.

12 Θέσε βραχυπρόθεσμους στόχους για την οικογένεια σε πρακτικό επίπεδο. Ο χρόνος επίτευξης ενός στόχου έχει ιδιαίτερη αξία, όταν είναι μικρός, προσιτός. Αλλά και μόνο η στοχοθέτηση είναι μία προσαρμοστική διαδικασία που προδιαθέτει στην καταβολή προσπάθειας και στην κινητοποίηση των δυνάμεων κάθε μέλους της οικογένειας σε ένα κοινό αγώνισμα.

13 Φρόντισε τον εαυτό σου ικανοποιώντας τις βασικές σωματικές σου ανάγκες: • Κοιμήσου όσο σου χρειάζεται • Αθλήσου όσο μπορείς • Εξασφάλισε την διατροφή που απαιτεί ο οργανισμός σου • Μην παραμελείς την επαρκή ενυδάτωσή σου • Πρόσεξε την διαβίωσή σου είτε σε υπερβολικό κρύο ή υγρασία, είτε σε ακραίες συνθήκες καύσωνα.

14 Δώσε χρόνο στον εαυτό σου και στην οικογένειά σου για να προσαρμοστείτε. Δεν χρειάζεται να συγκρίνεστε με άλλους, ούτε να έχετε υψηλές προδιαγραφές καλής λειτουργικότητας από την πρώτη στιγμή. Είναι μία φυσική διαδικασία για κάθε πρόσωπο και οικογένεια.

15 Εάν περάσει διάστημα μεγαλύτερο από 6 μήνες και η προσαρμογή δεν επιτυγχάνεται, ζητήστε βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας. Με ψυχοθεραπευτική προσέγγιση συνήθως μία ανεσταλμένη διαδικασία προσαρμογής ολοκληρώνεται επιτυχώς. Η προσφυγή στον ειδικό δεν είναι ντροπή ή στιγματισμός, είναι απόπειρα λύσης, συμπαράστασης, ανακούφισης.

Στρεσογόνες Καταστάσεις κατά τη Μετάθεση Στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Το 1967 οι ψυχίατροι **Holmes και Rahe** κατέγραψαν σε δείγμα **5.000 ασθενών** τα πλέον στρεσογόνα γεγονότα που ενδέχεται να προκαλέσουν κάποια σωματική ή ψυχική διαταραχή.³ Τα **στρεσογόνα γεγονότα** τα οποία κατεγράφησαν θεωρούνται **παγκοσμίως** ότι σε μεγάλο βαθμό επηρεάζουν όλους τους ανθρώπους, χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές, ανεξαρτήτως καταγωγής ή κουλτούρας. Υπάρχουν βέβαια ορισμένες διαπολιτισμικές διαφορές. Ωστόσο η επιστημονική έρευνα απέδειξε πως η ύπαρξη πολλών στρεσογόνων συμβάντων οδηγεί στην εμφάνιση διαταραχών Υγείας.⁴ Τα καρδιολογικά ή τα εγκεφαλικά αγγειακά επεισόδια, η εμφάνιση καρκίνου και οι ψυχικές διαταραχές είναι τα πιο συχνά συσχετιζόμενα με τα στρεσογόνα συμβάντα προβλήματα υγείας. Από τις επιστημονικές έρευνες προκύπτουν ισχυρές συσχετίσεις και για άλλα νοσήματα, καθώς το στρες είναι εκλυτικός παράγοντας ή παράγοντας επιδείνωσης για πολλές νόσους και διαταραχές.

Η καταγραφή η οποία ακολουθεί ισχύει ελαφρώς τροποποιημένη με βάση τα δεδομένα στην στρατιωτική οικογένεια. Στην **κορυφή βρίσκεται το πλέον στρεσογόνο γεγονός**, αυτό που επηρεάζει περισσότερο την υγεία των ανθρώπων και στο τέλος βρίσκεται το **λιγότερο στρεσογόνο**. Όσο πιο πολλά **στρεσογόνα γεγονότα** από αυτά που καταγράφονται ακολουθώτως, βιώνει ένας άνθρωπος, τόσο **αυξάνονται οι πιθανότητες** να εμφανίσει κάποια **διαταραχή**. **Εάν κάποιος βιώνει γεγονότα που αθροίζουν άνω των 300 βαθμών έχει υψηλές πιθανότητες (περίπου 80%) να νοσήσει, ενώ με άθροισμα 150-199 βαθμούς οι πιθανότητες είναι μικρές (περίπου 30%). Με βαθμολογία από 200 έως 299 υπάρχει μέση πιθανότητα εμφάνισης νόσου (περίπου 50%).⁵**

Ο θάνατος αναμφίβολα είναι το πλέον **στρεσογόνο γεγονός** στη ζωή ενός

³Holmes TH, Rahe RH (1967). «The Social Readjustment Rating Scale». *J Psychosom Res* 11 (2): 213-8.

⁴Rahe RH, Biersner RJ, Ryman DH, Arthur RJ (1972). "Psychosocial predictors of illness behavior and failure in stressful training". *J Health Soc Behav* 13 (4): 393-7. Το δείγμα μάλιστα σε αυτήν την έρευνα ήταν 2.500 ναύτες του Αμερικανικού Πολεμικού Ναυτικού.

⁵Βλ. Εγχειρίδιο επί Θεμάτων Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Προσωπικού, ΓΕΕΘΑ/ΔΥΓ, Αθήνα, ΤΥΕΣ, 2008, σελ. 13.



Το 2011 ο Αμερικανός στρατιωτικός ιερέας Τζόζεφ Παλέρμο, Λοχαγός που υπηρετούσε στο Αφγανιστάν παρακολούθησε διαδικτυακά τον τοκετό της πρώτης κόρης του στην Αλάσκα. Όπως δήλωσε ο ίδιος: «αν και είμαι εκπαιδευμένος να κηρύττω, έμεινα άφωνος».

ανθρώπου (βαθμολογία 100 μονάδες). Αξίζει να σημειωθεί πως μία αλλαγή στερεοτυπικά αρνητικά χρωματισμένη (π.χ. διαζύγιο) και μία στερεοτυπικά θετικά χρωματισμένη (π.χ. γάμος) έχουν υψηλή βαθμολόγηση (73 και 50 μονάδες αντίστοιχα), δηλαδή προκαλούν και τα δύο έντονο στρες. Η γέννηση τέκνου π.χ. επίσης καταγράφεται ως στρεσογόνο γεγονός. Όσο και αν είναι χαρά η απόκτηση του τέκνου, η συγκίνηση και η ψυχική πίεση των γονέων είναι έντονη, το άγχος και ο φόβος είναι καθολικά βιωμένα συναισθήματα.

Αξιοπρόσεκτο είναι πως υπάρχει ειδική καταγραφή για τους ανηλίκους. Οι **ανήλικοι** είναι εξαιρετικά ευάλωτοι στις μεταβολές εντός οικογενειακού πλαισίου. Οτιδήποτε μειώνει την οικογενειακή συνοχή, βιώνεται ως απειλή που προκαλεί **έντονο στρες** στους ανηλίκους. **Το εξαιρετικό προσωπικό επίτευγμα** τόσο στους ενήλικους όσο και στους ανηλίκους **προκαλεί στρες, καθώς συνδέεται, όπως κάθε επιτυχία, με το φόβο της ευθύνης. Είναι η ευθύνη να παραμείνει ο επιτυχών το επίτευγμα αντάξιος και στο μέλλον των προσδοκιών οι οποίες γεννήθηκαν και καλλιεργούνται.**

Το στρες δεν μετριέται σε κάθε επιμέρους τομέα. Ο άνθρωπος είναι ένας, άσχετα από το πόσους ρόλους καλείται να διαδραματίσει στην καθημερινή του ζωή. Σαφώς υπάρχει μία συσσώρευση, μία άθροιση του στρες ανεξαρτήτως πηγής. Επομένως είναι επιστημονικά ορθό να υπολογίζουμε την πιθανότητα εμφάνισης σωματικής ή ψυχικής νόσου με βάση το άθροισμα του προσώπου στην κλίμακα του στρες των **Holmes και Rahe**. Τουλάχιστον είναι μία επιστημονικά τεκμηριωμένη ένδειξη, η οποία φυσικά δεν μπορεί να εξατομικεύσει το αποτέλεσμα της με απόλυτους όρους.

Πίνακας κατά Holmes και Rahe για Ενηλίκους

A/A	Συμβάντα Ζωής σε Ενηλίκους	Μονάδες
1	Θάνατος συντρόφου	100
2	Διαζύγιο	73
3	Χωρισμός από σύντροφο	65
4	Ποινή φυλάκισης	63
5	Θάνατος οικογενειακού μέλους	63
6	Τραυματισμός ή ασθένεια	53
7	Γάμος	50
8	Απώλεια εργασίας	47
9	Συμφιλίωση με τον σύντροφο	45
10	Συνταξιοδότηση	45
11	Ασθένεια οικογενειακού μέλους	44
12	Αλλαγή στην κατάσταση υγείας συγγενούς	40
13	Εργασία διάρκειας άνω των 45 ωρών	35
14	Είσοδος νέου μέλους στην οικογένεια	39
15	Μεγάλες αλλαγές στην εργασία	39
16	Τροποποίηση της οικονομικής κατάστασης	38
17	Θάνατος στενού φίλου	37
18	Αλλαγή του είδους της εργασίας	36
19	Αλλαγή στον αριθμό διαφωνιών με τον/την σύντροφο	35
20	Στεγαστικό δάνειο - Υποθήκη άνω των 10.000\$	31
21	Κατάσχεση λόγω χρεών	30
22	Αλλαγή των ευθυνών στην εργασία	29
23	Απομάκρυνση του παιδιού από το σπίτι	29
24	Προβλήματα με το νόμο	29
25	Επίτευξη εξαιρετικών κατορθωμάτων	28
26	Νέα εργασία ή απώλειά της από οικογενειακό μέλος	26
27	Εισαγωγή ή αποφοίτηση από εκπαιδευτικά ιδρύματα	26
28	Αλλαγή στις συνθήκες καθημερινής διαβίωσης	25
29	Αλλαγή των προσωπικών συνθηκών	24
30	Προβλήματα με τους προϊστάμενους	23
31	Αλλαγή στο ωράριο εργασίας ή των συνθηκών τους	20
32	Αλλαγή κατοικίας	20
33	Αλλαγή σχολείου	20
34	Αλλαγή του ελεύθερου χρόνου	19
35	Αλλαγή των θρησκευτικών δραστηριοτήτων	19
36	Αλλαγή των κοινωνικών δραστηριοτήτων	18
37	Χρέη ή υποθήκες μικρότερες των 10.000\$	17
38	Αλλαγή των συνθηκών του ύπνου	16
39	Αλλαγή αριθμού των οικογενειακών συγκεντρώσεων	15
40	Αλλαγή των διατροφικών συνθηκών	13

41	Διακοπές	13
42	Περίοδος Χριστουγέννων	12
43	Μικρές παραβάσεις του νόμου	11

Πίνακας κατά Holmes και Rahe για Ανηλίκους

A/A	Συμβάντα Ζωής σε Ανηλίκους	Μονάδες
1	Θάνατος Γονέα	100
2	Εκτός προγράμματος εγκυμοσύνη/έκτρωση	100
3	Το να παντρευτείς	95
4	Διαζύγιο των γονέων	90
5	Το να αποκτήσεις μια εμφανή παραμόρφωση/δυσμορφία	80
6	Το να γίνεις πατέρας ενός παιδιού	70
7	Καταδίκη του γονέα σε φυλάκιση για πάνω από ένα χρόνο	70
8	Χωρισμός μεταξύ των γονέων	69
9	Θάνατος αδελφού/αδελφής	68
10	Αλλαγή στην αποδοχή από τους συνομήλικους	67
11	Απροσδόκητη εγκυμοσύνη της αδερφής	64
12	Η ανακάλυψη ότι είσαι υιοθετημένο παιδί	63
13	Γάμος γονέα με κάποιον/α που γίνεται πατριός/μπριά	63
14	Θάνατος ενός στενού φίλου	62
15	Το να έχεις μία εκ γενετής δυσμορφία που είναι εμφανής	62
16	Σοβαρή ασθένεια που χρειάζεται νοσηλεία	58
17	Αποτυχία στους βαθμούς στο σχολείο	56
18	Το να μην έχεις εξωσχολικές δραστηριότητες	55
19	Εισαγωγή σε νοσοκομείο ενός γονέα	55
20	Καταδίκη σε φυλάκιση του γονέα για πάνω από 30 ημέρες	53
21	Το να τα «χαλάσεις» με το αγόρι σου/την κοπέλα σου	53
22	Αρχή ραντεβού με κάποιον/α που σου αρέσει	51
23	Αποβολή από το σχολείο	50
24	Το να εμπλακείς με ναρκωτικά ή με αλκοόλ	50
25	Η γέννηση ενός αδελφού ή αδελφής	50
26	Αύξηση διαφωνιών και εντάσεων ανάμεσα στους γονείς	47
27	Το να χάσει τη δουλειά του ο γονέας	46
28	Εξαιρετικό Προσωπικό Επίτευγμα	46
29	Αλλαγή στην οικονομική κατάσταση των γονιών	45
30	Το να γίνεις αποδεκτός σε Σχολή της επιλογής σου	43
31	Το να είσαι τελειόφοιτος, κλείσιμο κύκλου σχολικής ζωής	42
32	Εισαγωγή σε νοσοκομείο του αδελφού/της αδελφής	41
33	Αυξανόμενη απουσία του ενός γονέα από το σπίτι	38
34	Ο αδελφός/η αδελφή φεύγει από το σπίτι	37
35	Προσθήκη τρίτου (ενήλικου) προσώπου στην οικογένεια	34
36	Η ενοχή και η αγωνία του θρησκευτικού συναισθήματος	31

37	Μείωση των διαφωνιών μεταξύ των γονέων	26
38	Μείωση των διαφωνιών με τους γονείς	26
39	Ο πατέρας ή η μητέρα ξεκινάει δουλειά	26

Στρεσογόνες καταστάσεις ειδικά κατά την μετάθεση

Εάν το αρχικό δείγμα της έρευνας των Holmes και Rahe ήταν οι ελληνικές στρατιωτικές οικογένειες, είναι πολύ πιθανό πως ως στρεσογόνο συμβάν ζωής θα είχε αναδειχθεί η ανεπιθύμητη μετάθεση και μάλιστα με υψηλή βαθμολόγηση. Αναλύοντας επιμέρους τα δεδομένα που αλλάζουν σε μία οικογένεια κατά την ανεπιθύμητη μετάθεση, υπολογίζεται η βαθμολόγηση του στρες που προκαλείται στην οικογένεια. Αθροίζοντας τις μονάδες από τα συμβάντα ζωής που με βεβαιότητα σημειώνονται κατά την μετάθεση διαπιστώνεται πως υπάρχει μέση πιθανότητα εμφάνισης νόσου. Ας εξετάσουμε ένα υποθετικό παράδειγμα το οποίο δεν είναι ιδανικό, ούτε όμως και καταστροφολογικό σενάριο. **Προφανώς υπάρχουν μετατιθέμενοι οι οποίοι στην πραγματικότητα βιώνουν πολλά περισσότερα ή λιγότερα στρεσογόνα συμβάντα ζωής. Και σαφώς όσο ανατρέχουμε προς το παρελθόν, τα όσα βίωσαν οι στρατιωτικοί καταγράφονται με μελανότερα χρώματα.**

Στρατιωτικός ο οποίος έχει παιδιά σε σχολική ηλικία και σύζυγο εργαζόμενη στον ιδιωτικό τομέα, μετατίθεται σε φρουρά στη οποία δεν διαθέτει ιδιόκτητη κατοικία ή δυνατότητα στέγασης σε ΣΟΑ. Αποφασίζουν να μετακομίσουν όλοι μαζί μακριά από τις πατρικές τους οικογένειες και τους φίλους τους και να νοικιάσουν ένα σπίτι, χωρίς να πάρουν κάποιο δάνειο. Το στέλεχος δεν έχει συγγενείς με προβλήματα υγείας, έχει καλή σχέση με την σύζυγο, η οποία όμως δεν βρίσκει δουλειά στον νέο τόπο που κατοικούν. Δεν παρατηρούνται προβλήματα με τους προϊσταμένους του στελέχους, ούτε χρειάζεται να επιβαρυνθεί με επιπλέον ώρες εργασίας. Σύμφωνα με την κλίμακα για τους ενήλικους η βαθμολόγηση του στρες από συμβάντα ζωής του συγκεκριμένου στελέχους έχει ως εξής:

Τροποποίηση της οικονομικής κατάστασης	38
Νέα εργασία ή απώλειά της από οικογενειακό μέλος	26
Αλλαγή στις συνθήκες καθημερινής διαβίωσης	25
Αλλαγή κατοικίας	20
Αλλαγή σχολείου	20
Αλλαγή κοινωνικών δραστηριοτήτων	18
Αλλαγή αριθμού οικογενειακών συγκεντρώσεων	15
ΣΥΝΟΛΟ:	162

Επομένως ό,τι άλλο συμβεί, μικρής ή μέσης βαρύτητας στρεσογόνο γεγονός ζωής, αθροίζεται και μπορεί να καταβάλλει το στέλεχος του παραδείγματος το οποίο βρίσκεται στην διαδικασία μετάθεσης. Αν προσθέσει υποθετικά πάντοτε π.χ. κάποιος τον θάνατο ενός γονέα ή την ασθένεια ενός μέλους της οικογένειας (63 και 53 μονάδες αντίστοιχα) η βαθμολογία του στρες ανεβαίνει επικίνδυνα. Το άθροισμα σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να υπερβεί το 300, ενδεικτικό σοβαρής πιθανότητας εκδήλωσης ψυχικής ή σωματικής νόσου.

Η παράθεση της κλίμακας για τους ανηλίκους μας διευκολύνει να υπενθυμίσουμε στους ίδιους τους εαυτούς μας πως το στρες δεν είναι μόνο μία προσωπική παράμετρος, αλλά το εξετάζουμε βαθύτερα εάν το αντιληφθούμε σε μία οικογενειακή διάσταση. Επομένως όταν το τέκνο του στρατιωτικού ή η σύζυγός του υπερβούν τα όρια του στρες που μπορούν να διαχειριστούν, το πρόβλημα θα είναι και του στελέχους.

Με τη σύνθεση του προσωπικού και του οικογενειακού μοντέλου ανάλυσης του στρες ερμηνεύονται στάσεις και συμπεριφορές στελεχών τα οποία φαίνονται να είναι ευάλωτα σε γεγονότα ζωής τα οποία από μόνα τους δεν κρίνονται ιδιαίτερα στρεσογόνα. Είναι συχνή η απορία για την ευαισθησία που επιδεικνύουν ορισμένα στελέχη σε καθεστώς μετάθεσης ή η ανησυχία για την εμφάνιση προβλημάτων υγείας από ανθρώπους των οποίων οι συνάδελφοι ή οι προϊστάμενοι γνωρίζουν την αφοσίωση και την ευσυνειδησία τους. Ορισμένες φορές ούτε τα ίδια τα στελέχη κατανοούν πώς βρέθηκαν να πάσχουν ψυχοσωματικά, αφού θεωρούν τους εαυτούς τους υγιείς και ανθεκτικούς. Χωρίς να δημιουργούνται άλλοθι για παράλογα αιτήματα και για χαριστικές συμπεριφορές, η διάκριση σε τέτοιες περιπτώσεις εκ μέρους της Διοίκησης και των συναδέλφων ή των μελών της οικογένειας είναι απαραίτητη.

Ουσιαστικά για να προληφθεί μία τέτοια συσσώρευση άγχους και των προβλημάτων υγείας που αυτό προκαλεί, επιβάλλεται ο στρατιωτικός να διαχειριστεί με τον πλέον λειτουργικό τρόπο τα όσα συμβαίνουν κατά τη διαδικασία της μετάθεσης. Δεν γνωρίζει κανείς άνθρωπος τι του επιφυλάσσει η ζωή. Επομένως η διατήρηση του στρες σε χαμηλά επίπεδα είναι προτεραιότητα, είναι η διατήρηση εφεδρείας για τις πιθανές επερχόμενες ψυχικές συγκρούσεις. Ο αντικειμενικός σκοπός είναι ο στρατιωτικός να προσαρμοστεί και να φανεί ανθεκτικός.

...για να προληφθεί μία συσσώρευση άγχους και των προβλημάτων υγείας που αυτό προκαλεί, επιβάλλεται ο στρατιωτικός να διαχειριστεί με τον πλέον λειτουργικό τρόπο τα όσα συμβαίνουν κατά τη διαδικασία της μετάθεσης. Δεν γνωρίζει κανείς άνθρωπος τι του επιφυλάσσει η ζωή. Επομένως η διατήρηση του στρες σε χαμηλά επίπεδα είναι προτεραιότητα...



Διάσημη ομηρική σκηνή της ψαψωδίας της Οδύσσειας. Αναγνώριση και επανένωση Οδυσσέα και Πηνελόπης (Tischbein).

Η Επιστροφή και η Επανένωση

Σε ορισμένες μεταθέσεις το στέλεχος υπηρετεί μακριά από την οικογένειά του η οποία για διαφόρους λόγους δεν ακολουθεί. Όταν επανέρχεται το στέλεχος και ουσιαστικά τότε πλέον η οικογένεια επανενώνεται, παρουσιάζονται κάποιες ιδιαίτερες μεταβολές (reunion είναι η αγγλική λέξη που έχει εισβάλλει και στο ελληνικό λεξιλόγιο). Σύζυγος και τέκνα θα είναι κατά πάσα πιθανότητα ταυτόχρονα ενθουσιασμένοι και νευρικοί για την επιστροφή του στελέχους στην οικογενειακή εστία. Ανεξάρτητα από την εμπειρία από προηγούμενες μεταθέσεις και επιτυχημένους ή μη αποχωρισμούς, η οικογένεια θα χρειαστεί μια περίοδο προσαρμογής. Αυτή η περίοδος διαρκεί από εβδομάδες μέχρι μήνες. Γενικά θεωρείται πως σε ένα εξάμηνο θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί η προσαρμογή όλης της οικογένειας. Ουσιαστικά η επιστροφή και η επανένωση δεν αποτελούν μία στιγμή, αλλά μία διαδικασία.

Τι έχει συμβεί όσο απουσίαζε το στέλεχος λόγω μετάθεσης:

Η παραμένουσα σύζυγος λόγω της απουσίας του συζύγου βασίζεται περισσότερο στον εαυτό της, γίνεται αναγκαστικά πιο ανεξάρτητη. Ο σύζυγος έχει και αυτός αλλάξει, αν όχι στις πλευρές του χαρακτήρα του, σαφέστατα στο άθροισμα των εμπειριών που έχει βιώσει. Είναι δύο διαφορετικοί άνθρωποι, εάν συγκριθούν με τους εαυτούς τους κατά τη στιγμή που είχαν αποχωριστεί λόγω της μετάθεσης.

Αρνητικές σκέψεις με την προοπτική της επιστροφής

Η προοπτική της επιστροφής στην οικογενειακή βάση φέρνει διάφορες σκέψεις στα μέλη μιας οικογένειας. Οι καλοί λογισμοί δεν χρειάζεται να αναφερθούν, οι αρνητικές όμως επαναλαμβανόμενες δυσφορικές σκέψεις απαιτείται να εντοπίζονται. Ενδέχεται η επιστροφή να προκαλέσει στην παραμένουσα σύζυγο σκέψεις - ερωτήματα σχετικά με τον επανερχόμενο σύζυγο, του τύπου: • «Του αρέσω ακόμη; • Εγκρίνει το πώς έχω χειριστεί τα πράγματα; • Θα του αρέσουν οι αλλαγές που έχω κάνει στο σπίτι; • Ακόμη με χρειάζεται; Ακόμη με αγαπά;».

Ο απών σύζυγος προβληματίζεται από σκέψεις - ερωτήματα του τύπου: • «Μπορώ να αναπληρώσω ό,τι έχασα; Είμαι πια απαραίτητος; • Σεξουαλικά πώς θα είμαστε; Άραγε έχουν αλλάξει πολύ τα παιδιά;».

Τα παιδιά σκέφτονται συνήθως εάν θα αλλάξουν τα δεδομένα για τα ίδια: • «Με αγαπάει τώρα ο γονέας που λείπει; (τα μικρότερα) • Θα χάσω την ελευθερία μου; (τα μεγαλύτερα)».

Τι είναι καλό να προσέξει μία οικογένεια στη φάση της επανένωσης:

• Να μην παρασυρθούν το στέλεχος ή η οικογένεια από τις φήμες για την ακριβή ημερομηνία της επιστροφής. Οι αναβολές ή οι καθυστερήσεις χορήγησης του πολυόθητου Φύλλου Πορείας, οι οποίες δεν εξαρτώνται από το στέλεχος, επιδρούν αγχωτικά και προς τις δύο πλευρές. Ουσιαστικά σε μία τέτοια περίπτωση και το στέλεχος και η οικογένεια εξαντλούνται συναισθηματικά, καθώς βρίσκονται σε μία διαρκή κατάσταση έντασης, κορύφωσης άγχους, χωρίς χαλάρωση. Καθοριστικός παράγοντας πρόληψης μιας τέτοιας κατάστασης είναι το φιλτράρισμα από το ίδιο το στέλεχος στη μετάδοση πληροφοριών προς την οικογένειά του για την ημερομηνία επιστροφής.

• Πολλοί συνειδητοποιούν πως την ημέρα της επιστροφής στην οικογενειακή εστία, είτε από σωματική κόπωση είτε από την ψυχική ένταση, δεν έχουν κοιμηθεί πολύ ή έχουν επιβαρυνθεί από τις προετοιμασίες. Η διατροφή και ο ύπνος ενόψει της επιστροφής συχνά διαταράσσονται και αυτό δεν είναι παθολογικό.

• Μετά την επιστροφή στην οικογενειακή εστία παρουσιάζεται μία πίεση κοινωνικών υποχρεώσεων σχετικών με παιδιά, γονείς, φίλους, κουμπάρους, γείτονες και συναδέλφους.

• Είναι απαραίτητο να προγραμματιστεί ένα όσο γίνεται πιο χαλαρό ως προς την εξωστρέφεια χρονοδιάγραμμα για την προσεχή ημέρα ή και εβδομάδα ακόμη. Η ανάπαυση (σωματική και ψυχική) είναι προαπαιτούμενο του καλού προγράμματος.

• Ο επανελθών σύζυγος, αν και σπάνια στα ελλαδικά δεδομένα καιρού ειρήνης, μπορεί να έχει βιώσει πολύ ενοχλητικές εμπειρίες που αφορούν γεγονότα ζωής και θανάτου. Μερικές φυσιολογικές αντιδράσεις σε αυτές τις αγχωτικές καταστάσεις είναι ο φόβος, η νευρικότητα, η ευερεθιστότητα, η εύκολη κόπωση, οι διαταραχές στον ύπνο, η δυσκολία στη συγκέντρωση, τα συναισθηματικά μουνδιάσματα και συχνές τραυματικές αναβιώσεις των γεγονότων. Σε τέτοιες περιπτώσεις η βοήθεια

από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας κρίνεται επιτακτική.

• Ένας από τους συζύγους μπορεί να αντιμετωπίζει μια αλλαγή στην εργασία. Αναπροσαρμογή και μεταβολές στην εργασία προκαλούν στρες. Αυτό μπορεί να ισχύει ιδιαίτερα όταν η επιστροφή του στελέχους στη βάση της οικογένειας συνδυάζεται με την αποστράτευσή του, τη μετάβαση επομένως στην πολιτική ζωή.

• Ορισμένες οικογένειες καταλαμβάνονται από ένα καταναλωτικό πυρετό για τον εορτασμό της επανένωσης. Η τήρηση του προϋπολογισμού του νοικοκυριού έχει αποδειχθεί κρίσιμη, καθώς σε αυτές τις μεταθέσεις η οικονομική κατάσταση συνήθως δεν είναι η καλύτερη. Επομένως ακριβά δώρα και υπέρογκες δαπάνες για την εξασφάλιση υπηρεσιών διασκέδασης ίσως εκτροχιάσουν το ποσό που θα ξοδευτεί, χωρίς να είναι ανάλογο το ψυχικό όφελος. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να δείξουν το ενδιαφέρον και την χαρά για την επανένωσή τους μέσα από τον χρόνο που θα διαθέσουν και την προσπάθεια την οποία θα καταβάλουν για τη δημιουργία θερμού εορταστικού κλίματος. Εάν εξετάσουμε τα βαθύτερα κίνητρα, ο απών προσπαθεί συνήθως με τα ακριβά και καλά δώρα να αντιμετωπίσει τις τύψεις για την απουσία του.

Η σχέση του ζευγαριού μετά την επανένωση

• Είναι αναγκαιότητα να δοθεί χρόνος από το ζευγάρι για να συνηθίσουν ο ένας στον άλλο και πάλι. Η αποκατάσταση της σεξουαλικής οικειότητας θα απαιτήσει υπομονή. Ορισμένοι σύζυγοι πρέπει να φλερτάρουν ξανά για να κατακτήσουν εκ νέου την ερωτική τους σύντροφο.

• Επιβάλλεται η καλή επικοινωνία. Να ειπωθεί τι πέρασε ο καθένας, πώς αισθάνεται ο καθένας (π.χ. νευρικός, φοβισμένος, χαρούμενος). Καλό είναι να εκφραστεί το αίσθημα αγάπης και το βίωμα της απώλειας κατά το διάστημα της μετάθεσης. Να ακούσει ο ένας τον άλλο με αμοιβαιότητα. Αυτός ο διάλογος είναι ο καλύτερος τρόπος για να ανακτηθεί η εγγύτητα και να ανακατανεμηθούν



Ο Αμερικανός Στρατηγός Πάττον (George S. Patton) γιορτάζει με την οικογένειά του την επανένωσή τους κατά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Μετά από λίγο σκοτώθηκε σε τροχαίο και δεν πρόλαβε να δει και τον γιο του στρατηγό του αμερικανικού στρατού. Παρά τα χαμόγελα, το πρόσωπο της συζύγου του είναι εύγλωττο.

ισορροπημένοι οι ρόλοι και οι ευθύνες στην οικογένεια.

- Και οι δύο που τώρα είναι πάλι ζευγάρι έχουν συνηθίσει να κάνει ο καθένας ό,τι ήθελε κατά τη διάρκεια της μετάθεσης. Η διάθεση του προσωπικού χρόνου ήταν ανεξάρτητη της θέλησης του συζύγου. Χρειάζεται επομένως κάποιο διάστημα φυσιολογικό, μέχρι τη σχετική εναρμόνιση.

- Οι προσδοκίες σχετικά με το πώς θα είναι η ζωή μετά την επιστροφή μπορεί να αποδειχθούν απλά φαντασιώσεις. Είναι απαραίτητη σε μία τέτοια περίπτωση η ευελιξία.

- Όταν τίθενται σε συζήτηση αποφάσεις που πήρε ο ένας από το ζευγάρι ή οι νέες δραστηριότητες της οικογένειας ή νέες συνήθειες που υιοθετήθηκαν ή νέες μέθοδοι πειθαρχίας των παιδιών, απαιτείται συνδυασμός ηρεμίας και διεκδικητικότητας, όχι αμυντικός προσανατολισμός. Ο επανελθών σύζυγος χρειάζεται να ακούσει ότι δεν ήταν το ίδιο να γίνονται αυτά τα πράγματα χωρίς αυτόν και ότι η οικογένειά του είναι ευτυχής που επέστρεψε.

- Βοηθάει η διατύπωση με γαλήνη της επιθυμίας για συζήτηση σχετικά με τα όποια προβλήματα και η ανεκτικότητα στην έκφραση επικρίσεων με μία σχετική πραότητα. Η έλλειψη επικριτικής διάθεσης για όσα άλλαξαν είναι ιδιαίτερα εποικοδομητική. Αμήχανες στιγμές θα υπάρχουν. Ας μην είναι όλη η επικοινωνία ένα παιχνίδι ανταγωνισμού και επικράτησης ανάμεσα στους συζύγους.

- Προκαλεί θετικό κλίμα η παροχή διαβεβαίωσης στον σύζυγο που επέστρεψε πως είναι απαραίτητος, ό,τι κι αν έχει αντιμετωπίσει η παραμένουσα σύζυγος κατά τη διάρκεια της μετάθεσης. Η μερική διατήρηση της ανεξαρτησίας που έχει επιτευχθεί από τη σύζυγο είναι προτιμότερη από την ολική επαναφορά σε καταστάσεις προ της μετάθεσης.

Τι αναμένεται από τα παιδιά στην επανένωση οικογένειας στρατιωτικού:

- Τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται όπως οι ενήλικες: ανησυχία, φόβος, άγχος, χαρά, ενθουσιασμό.

- Είναι κομβική η προετοιμασία των παιδιών για την επιστροφή στην οικογενειακή εστία του απόντος γονέα. Εκτός από τις αυτονόητες μάλλον συζητήσεις του παραμένουσα γονέα και των παιδιών, σε αυτό βοηθούν απλές πρακτικές εργασίες για το σπίτι, για το οικογενειακό τραπέζι ή ειδικές προετοιμασίες, όπως δημιουργία εκπλήξεων, αγορά δώρων, εκτύπωση φωτογραφιών ή δημιουργία βίντεο, συγγραφή κειμένου, ετοιμασία για να δείξουν στον επιστρέφοντα γονέα τη δική τους πρόοδο και τα δικά τους συναισθήματα.

- Η προετοιμασία δεν είναι καλό να οδηγήσει σε μία μονόπλευρα εορταστική, ρόδινη, αμέριμη προσδοκία των παιδιών. Θα εξηγηθούν και οι πιθανότητες ύπαρξης κάποιων θεμάτων και η ανάγκη προσαρμογής.

- Τα παιδιά είναι ενθουσιασμένα και έχουν την τάση να ενεργούν με εξωστρέφεια για να ελκύσουν την προσοχή. Η αποδοχή αυτού του δεδομένου οδηγεί σε αφιέρωση χρόνου από το ζευγάρι και στη συζήτηση των σωματικών, συμπεριφορικών, μορφωτικών και συναισθηματικών αλλαγών που έχουν σημειωθεί στις ζωές των παιδιών.

- Η εμπλοκή των γονέων καλό είναι να αφορά και το σχολείο των παιδιών και τις κοινωνικές τους δραστηριότητες.



Ζωγραφιά 7χρονου αγοριού την οποία «προσέφερε» στον πατέρα του, όταν ο τελευταίος επέστρεψε στην οικογενειακή εστία.

- Τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους, δεν μπορούν να καταλάβουν πώς ο γονέας τους τους άφησε και αναρωτιούνται αν τους αγαπούσε πραγματικά.

- Ορισμένες φορές παρουσιάζουν μια αβεβαιότητα για το τι περιμένουν από τον σύζυγο που έλειπε. Αισθάνονται άβολα ή νομίζουν ότι είναι κάποιος ξένος.

- Είναι δύσκολο για τα παιδιά να ελέγξουν τον ενθουσιασμό τους. Ας τους δοθεί η προσοχή την οποία χρειάζονται κατά την επιστροφή του γονέα και ας προηγηθεί αυτό το χρονικό διάστημα από τον χρόνο που επιθυμούν οι σύζυγοι να εξασφαλίσουν για το ζευγάρι, με συνθήκες ηρεμίας και διακριτικότητας. Αν ικανοποιηθούν τα παιδιά πρώτα, είναι πιο πιθανό τότε να μείνει πραγματικά ήσυχος ο χρόνος μεταξύ των συζύγων.

Οι αντιδράσεις θα διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία τους. Μερικές **φυσιολογικές** αντιδράσεις που μπορείτε να περιμένετε είναι:

- Βρέφη (μέχρι ενός έτους): Κλαίνε, θορυβούν, απομακρύνονται από τον επανελθόντα γονέα, προσκολλώνται στον παραμένουσα γονέα.

- Νήπια (ενός μέχρι τεσσάρων ετών): Ντρέπονται, κολλάνε στον γονέα που ήταν μαζί τους, δεν αναγνωρίζουν τον επανελθόντα γονέα, βγάζουν άναρθρες κραυγές, έχουν ξεσπάσματα συναισθηματικά, παλινδρομούν σε συμπεριφορές που είχαν ξεπεράσει (π.χ. ακράτεια σφιγκτήρων, χρήση μπιμπερό, χρήση μεταβατικών αντικειμένων, όπως είναι η πιπίλα, επιστροφή στη γονεϊκή κλίνη κατά τον ύπνο).

- Παιδιά 4-6 ετών: Νιώθουν ένοχα για την απομάκρυνση του γονέα, χρειάζονται χρόνο για να ζεσταθούν συναισθηματικά, εκφράζουν έντονο θυμό, προσπαθούν να μονοπωλήσουν την προσοχή των γονέων, είναι απαιτητικά.

- Ηλικία 6 έως 12: Ενθουσιάζονται, χαίρονται, μιλούν συνεχώς για να ενημερώσουν τον επανελθόντα γονέα, καυχώνται για την επιστροφή του γονέα, νιώθουν ενοχές πως δεν κάνουν αρκετά ή δεν είναι αρκετά καλοί.

- Έφηβοι: Ενθουσιάζονται, έχουν ενοχές γιατί δεν ζουν σύμφωνα με τα πρότυπα που θα έπρεπε, ανησυχούν για τους κανόνες και για τις ευθύνες τους, αισθάνονται πάρα πολύ μεγάλοι σε ηλικία ή δεν θέλουν να αλλάξουν το πρόγραμμά τους για να περάσουν μεγάλο χρονικό διάστημα με τον επιστρέψαντα γονέα. Ανησυχούν για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας τους ή της αίσθησης ελευθερίας τους.

Ας εξετάσουμε ορισμένες συμπεριφορές οι οποίες ενδεχομένως κρίνονται δυσλειτουργικές και χρειάζονται αντίστοιχες τεχνικές διαχείρισης όπως παρατίθενται στον ακόλουθο πίνακα:

Ηλικία	Αντίδραση	Τεχνικές
Βρέφη και μικρά παιδιά	<ul style="list-style-type: none"> • Μπορεί να είναι ντροπαλά και κολλώδη. • Μπορεί να μην αναγνωρίζουν την επιστροφή του γονέα. Μπορεί να έχουν εκρήξεις θυμού. • Παλινδρομούν σε θέματα εκπαίδευσης τουαλέτας. • Μπορεί να μην θέλουν να αγγίξουν τον επανερχόμενο γονέα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Μην πιέζετε να τα αγκαλιάσετε ή να παίξετε μαζί τους. • Δώστε τους χρόνο για να ζεσταθούν, θα είναι περίεργα και θα αναζητήσουν τον επανερχόμενο γονέα. • Καθίστε ή γονατίστε στο δικό τους επίπεδο. • Συναναστραφείτε με τον σύζυγό σας, και το παιδί σύντομα θα βρεθεί ανάμεσά σας. • Ανταποκριθείτε στις κραυγές του μωρού σας, και αυτό θα μάθει την εμπιστοσύνη. Δεν θα «κακομάθει» ένα μωρό με το να ανταποκρίνεσαι.
Παιδιά προσχολικής ηλικίας: Ηλικίες 3 έως 5	<ul style="list-style-type: none"> • Ίσως αισθάνονται ένοχα, διότι έκαναν τη μαμά ή τον μπαμπά να πάει μακριά. • Θα αναγνωρίζουν τον επιστρέφοντά του γονέα, αλλά ίσως χρειαστεί χρόνος για να δημιουργηθεί ένα ζεστό κλίμα. Μπορεί να χρειάζεται «απόδειξη» ότι ο επανερχόμενος γονέας είναι πραγματικός (τον τσιμπάει, τον σπρώχνει, κ.λπ.). • Μπορεί να συμπεριφέρονται άσχημα για να τραβήξουν την προσοχή. • Μπορεί να είναι απαιτητικά. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ακούστε τι σας λένε. • Αποδεχτείτε τα συναισθήματά τους. • Συζητήστε για τα νέα τους ενδιαφέροντα (βιβλία, παιχνίδια, τηλεόραση κ.ά.). • Ζητήστε τους να «περιμένουν» εάν χρησιμοποιούν τεχνικές για να ελκύσουν την προσοχή. • Παίξτε μαζί (κρυφτό, μπάλα, κ.λπ.). • Ενισχύστε την αγάπη σας για το παιδί, ακόμη και όταν δεν είναι αρεστή η συμπεριφορά τους.

Ηλικίες 5-12	<ul style="list-style-type: none"> • Τρέχουν να συναντήσουν τον επανερχόμενο γονέα. • Νιώθουν ενοχές, διότι δεν συμπεριφέρθηκαν καλά, ενόσω ο γονέας ήταν μακριά. • Τρέμουν την επιστροφή του γονέα, φοβούμενοι ότι θα τιμωρηθούν για όλες τις αταξίες που διέπραξαν κατά τη διάρκεια της μετάθεσης. • Μιλούν ακατάπαυστα για να πληροφορήσουν τον απόντα γονέα για ό,τι έχει συμβεί κατά την απουσία του. • Επαίρεται για την επιστροφή του στρατιωτικού γονέα που ήταν σπουδαίος σε όσα έκανε κατά τη μετάθεση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Επαινέστε τους για όσα πέτυχαν κατά την απουσία σας. • Αφιερώστε χρόνο για να δείτε μαζί τους φωτογραφίες, σχολικούς ελέγχους, διάφορα οικογενειακά λευκώματα, κ.λπ. • Προσπαθήστε να μην επικρίνετε παρελθοντικές αρνητικές συμπεριφορές. Χρησιμοποιείστε θετική ενίσχυση για συμπεριφορές που επιθυμείτε να ενθαρρύνετε. • Το παιδί σας μπορεί να θέλει να δείξει τον επανερχόμενο γονέα σε συμμαθητές ή φίλους. Συμφωνήστε σε αυτό, εφόσον το ζητήσει.
Έφηβοι: Ηλικίες 12 έως 18	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθουσιάζονται, εάν η σχέση με τον γονέα ήταν καλή. Νιώθουν ντροπή, εάν δεν ζουν σύμφωνα με τα πρότυπα που έχουν θέσει οι γονείς. Ανησυχούν σχετικά με τους κανόνες και τις ευθύνες που αλλάζουν. • Πιστεύουν ότι είναι πολύ μεγάλοι σε ηλικία για να συναντήσουν τον επανερχόμενο γονέα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ακούστε με αμέριστη προσοχή. Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή και τους φίλους τους. • Ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν ό,τι έχει συμβεί στην προσωπική τους ζωή, να είστε προσεκτικοί να μην επικρίνετε. • Ρωτήστε τους για ενημερώσεις σχετικά με τις τρέχουσες τάσεις, στη μουσική, στη μόδα κ.λπ.

Βοηθούν γενικά:

- Η αφιέρωση χρόνου στον εαυτό. Αυτός που επιστρέφει ήταν μόνος ως προς την οικογένεια και γεμίζει ασφυκτικά από επικοινωνία και διάχυση νέων γνώσεων, νέων γεγονότων και συναισθημάτων από τους οικείους του. Η έστω και για λίγο στροφή στον εαυτό είναι υγιής τάση.

- Η αναζήτηση τρόπων διαχείρισης του στρες, η προσεκτική διατροφή, η σωματική άσκηση, η ψυχαγωγία και γενικά η φροντίδα του οργανισμού.

- Η εύρεση χρόνου ανάπαυσης. Χρειάζεται διαπραγμάτευση του πλήθους των κοινωνικών εκδηλώσεων που θα συμμετάσχετε.

- Ο περιορισμός ή η λελογισμένη χρήση στη χρήση υπναγωγών ή αγχολυτικών φαρμάκων, αλκοόλ, νικοτίνης και καφεΐνης.

- Η εμπιστοσύνη στη στήριξη από την οικογένεια, η ενότητα με τη σύζυγο και τους φίλους.

- Η υπενθύμιση πως η οικογένεια και ο επανελθών σύζυγος δεν γίνεται, δεν πρέπει να προσπαθούν να κερδίσουν τον χαμένο χρόνο. Είναι σαν να έχασες κάποιες φάσεις ενός ποδοσφαιρικού αγώνα που έπαιζες εσύ ο ίδιος και όταν επιστρέφεις

στη θέση σου να σου περιγράφουν οι άλλοι το τι έγινε αναλυτικά. Προφανώς χρειάζεσαι τα βασικά, μία ουσιώδη περίληψη. Δεν γίνεται σε απόλυτο βαθμό να σου περιγράφουν τι έγινε. Εάν επιμένεις σε αυτό, θα χάσεις και τις εξελισσόμενες εκείνη την στιγμή φάσεις του αγώνα. Ο χρόνος δεν γυρίζει πίσω.

- Η αποδοχή ότι ο σύντροφος μπορεί να είναι διαφορετικός και πως χρειάζεται χρόνος να επανασυνδεθεί.

- Η αναζήτηση βοήθειας για τα μέλη της οικογένειας, αν χρειαστεί. Είναι υγιές να ζητείται βοήθεια. Πολλά φυσιολογικά, υγιή άτομα περιστασιακά χρειάζονται βοήθεια για να χειριστούν δύσκολες προκλήσεις στη ζωή τους που απαιτούν λεπτές προσαρμογές.

- Η επανένωση μετά από μία μετάθεση είναι μια πρόκληση. Πραγματοποιείται μια δύσκολη επαναδιαπραγμάτευση των σχέσεων μέσα στην οικογένεια. Νέοι ρόλοι, νέες ευθύνες προκύπτουν από την ενσωμάτωση μέσα στην οικογενειακή ζωή όλων των αλλαγών οι οποίες έχουν σημειωθεί στο διάστημα της μετάθεσης. Είναι μία ευκαιρία προσαρμογής σε νέες οικογενειακές σχέσεις. Οικογενειακά προβλήματα που υπήρχαν πριν από τη μετάθεση, συχνά επανεμφανίζονται μετά την επανένωση.

Επαναδιαπραγμάτευση των ρόλων

Η επαναδιαπραγμάτευση των ρόλων είναι μια ισορροπία των ρόλων ανάμεσα στους συζύγους. Και οι δύο άνθρωποι θα πρέπει να κάνουν προσαρμογές για να επανενταχθούν με επιτυχία σε μια οικογένεια. Κατά την επαναδιαπραγμάτευση των ρόλων, είναι σημαντικό:

- Να έχει ο καθένας χρόνο για να προσαρμοστεί στην οικογένεια.
- Να γίνουν οι αλλαγές σταδιακά, ώστε να συμπεριληφθούν τα οικιακά καθήκοντα, η κατάρτιση του προϋπολογισμού και η ανατροφή των παιδιών στους ρόλους.
- Να προχωρούν οι σύζυγοι προς τα εμπρός σε ένα ρεαλιστικό, εφικτό ρυθμό, εντοπίζοντας λίγους στόχους κάθε φορά.
- Να υποστηρίζεται ο ένας από τον άλλο στο γονεϊκό του ρόλο.
- Να δει θετικά ο καθένας τις αλλαγές του άλλου, όπως π.χ. η απόκτηση νέων δεξιοτήτων και η απόκτηση της ανεξαρτησίας και να εκτιμήσει και την ανάγκη για τον άλλον.
- Να φανεί η εκτίμηση και η αναγκαιότητα του καθενός συζύγου.

Κατά την επαναδιαπραγμάτευση των ρόλων, είναι σημαντικό να είστε υπομονετικοί, ευέλικτοι και ανοικτοί στην επικοινωνία. Θυμηθείτε να αντισταθείτε στον πειρασμό να σημειωθεί μια πλήρης αλλαγή στο ποιος κάνει τι γύρω από το σπίτι (ή με την οικογένεια). Αυτό θυμίζει μία ταραχώδη ή απότομη «παράδοση-παραλαβή της διοίκησης του σπιτιού».

Υπομονή

Είναι σημαντικό να θυμάται ο επανελθών σύζυγος πως όταν ζει τη χαρά, τον ενθουσιασμό της επιστροφής, τα πάντα φαίνονται υπέροχα. Αυτή η αίσθηση, που βιολογικά ταυτίζεται με έκκριση αδρεναλίνης, μειώνεται με τον χρόνο, και πολλοί αναφέρουν μετά την επιστροφή στην οικογενειακή εστία μια πτώση της διάθεσης. Το τέλος αυτού του «μήνα του μέλιτος» μπορεί να έρθει σε διαφο-

ρετικούς χρόνους για διαφορετικούς ανθρώπους. Δεν βοηθάει η απογοήτευση. Αυτό το στάδιο είναι φυσιολογικό και αποδεικνύει ότι το ζευγάρι πορεύεται σε διαδικασία επανένωσης.

Μετά την ενθουσιώδη επάνοδο, αρχίζει η εργασία για την επαναδιαπραγμάτευση των ρόλων. Η υπομονή είναι απαραίτητη, τα πράγματα πρέπει να κυλήσουν σιγά-σιγά. Είναι δύσκολο μερικές φορές να παραμείνει κάποιος υπομονετικός, επειδή η παραμένουσα σύζυγος αδημονεί να απαλλαγεί άμεσα από τα επιπλέον καθήκοντά της με την επιστροφή του επανερχόμενου στελέχους, κάτι σαν «αλλαγή οργάνων υπηρεσίας». Υπενθυμίζεται πως η αλλαγή, είτε προς το καλό είτε προς το κακό, προκαλεί στρες.

Ευελιξία

Ευελιξία σημαίνει να είναι κάποιος σε θέση να αλλάξει τους άλλους ή τον εαυτό του, ανάλογα με τις περιστάσεις. Η ευελιξία είναι εξίσου σημαντική με την υπομονή, όταν πρόκειται για την επιτυχή επανένταξη στην επαναδιαπραγμάτευση των ρόλων. Τρόποι για να διατηρηθεί η ευελιξία:

- Ο ρεαλισμός στη σχεδίαση.
- Η σκέψη έξω από τα στερεότυπα.
- Η θετική στάση σε ό,τι εξελίσσεται.
- Η εκ νέου αξιολόγηση και ρύθμιση των προτεραιοτήτων.
- Η επιλογή της αιτίας, του χρόνου και του τόπου στον οποίο κάποιος θα συγκρουστεί.
- Ο συμβιβασμός στη μέση οδό.
- Η δεκτικότητα σε νέους τρόπους πραγματοποίησης δραστηριοτήτων ή διατήρησης καταστάσεων.
- Η διάθεση χρόνου για το απροσδόκητο. Προτείνεται ο προγραμματισμός του μισού από τον χρόνο που θεωρητικά διαθέτουμε. **Όλα δεν γίνονται** (τουλάχιστον στον χρόνο που είναι διαθέσιμος).



Σαρλ και Υβόννη Ντε Γκωλ στην Αγγλία κατά τον Ιούλιο του 1941. Μετά από κάποιο διάστημα που η σύζυγος του Γάλλου αξιωματικού παρέμεινε με τα παιδιά στην κατεχόμενη Γαλλία, τελικά η οικογένεια επανενώθηκε και για επικοινωνιακούς λόγους το ζεύγος φωτογραφίζεται χαρούμενο στο Berkhamsted.

Επικοινωνία

Η επικοινωνία μέσω διαδικτύου (e-mail, Skype κ.ά.), τηλεφώνου και επιστολών στην επιστροφή αλλάζει, ανανεώνεται. Γίνεται πρόσωπο με πρόσωπο. Η επικοινωνία μεταξύ συναδέλφων στρατιωτικών στο περιβάλλον που υπηρετούν είναι πολύ διαφορετική από την επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους. Χτυπήματα στην πλάτη, δυνατές φω-

νές, το να λες σε κάποιον τι να κάνει ή να σου πουν τι να κάνεις είναι φυσιολογικό στο στρατιωτικό περιβάλλον εργασίας. Για μήνες αυτός μπορεί να είναι ο μόνος τρόπος επικοινωνίας του απότος συζύγου. Επίσης, το στέλεχος ίσως έχει συνηθίσει να λειτουργεί στη στρατιωτική κατάσταση εκτάκτου ανάγκης. Θα χρειαστεί να μάθει εκ νέου τη σημασία της ανταλλαγής πληροφοριών και την αξία της επικοινωνίας με ένα αγαπημένο πρόσωπο και όχι με ένα συνάδελφο.

Παρά τον αρχικό ενθουσιασμό, μετά τις αρχικές συνομιλίες, μπορεί οι σύζυγοι να αισθάνονται άβολα. Αυτό είναι φυσιολογικό για τον καθένα. Βοηθούν οι βασικές τεχνικές επικοινωνίας:

- Ας διατυπωθούν ανοιχτές ερωτήσεις, οι οποίες είναι εκείνες που αρχίζουν με τις λέξεις «πώς», «τι» ή «γιατί».
- Ενθαρρυντικές δηλώσεις του τύπου, «Πες μου περισσότερα» ή «Βοήθησέ με να καταλάβω», «Για πες μου γι' αυτό».
- Ενθαρρυντική γλώσσα σώματος, π.χ. καταφατική κίνηση κεφαλής, χαμόγελο, βλεμματική επαφή.
- Μια αγκαλιά, με ταυτόχρονη έκφραση αγάπης, είναι συνήθως πολύ ευπρόσδεκτη.
- Η σιωπή δεν χρειάζεται να αποφεύγεται ή να προκαλεί φόβο και άγχος. Επιτρέπεται στον επανελθόντα να μιλήσει, εφόσον θέλει, ή να απολαύσει να είναι με την οικογένεια σε σιωπή.

Καταγραφές

Ένας αξιωματικός ανέφερε την προσδοκία του για τη στιγμή της επανένωσης: «*Εκλείνα τα μάτια και φανταζόμουν πως όταν φτάσω σπίτι θα έχει λιακάδα. Τα παιδιά μας και η γυναίκα*



Αμερικανίδα ταγματάρχης που υπηρετεί στη Νότιο Κορέα επικοινωνεί κατά την ημέρα της Μπτέρας του 2016 με τα παιδιά της διαδικτυακά. Σε συνέντευξή της τονίζει πως η επικοινωνία είναι απαραίτητη και ως είναι πολύ διαφορετική με την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία.

μου θα με αγκαλιάσουν και τα πάντα θα είναι άψογα. Οι προσωπικές στιγμές με τη γυναίκα μου θα είναι μαγικές. Μετά θα μιλήσουμε για όλους και για όλα». Κάποιο στέλεχος περιέγραψε ως εξής την επανένωση: «*είναι σαν να ζεις ξανά το πρώτο σου ραντεβού, την ημέρα του γάμου σου και το ταξίδι του μέλιτος. Όλα μαζί όμως σε μία ημέρα και με τις δυσκολίες ενός παντρεμένου με παιδιά».* Μία σύζυγος περιέγραψε το δικό της βίωμα: «*έπρεπε να κάνω το αγαπημένο του φαγητό, το σπίτι να λάμπει, το ψυγείο να είναι γεμάτο, τα παιδιά να είναι καλοντυμένα κι εγώ να έχω μόλις γυρίσει από το κομμωτήριο. Αν και ήμουν ενθουσιασμένη που γύριζε, κατά ένα περίεργο τρόπο ένιωθα πως δεν μου έφταναν οι ώρες. Ήταν σαν να ζούσα ξανά χαρούμενες στιγμές, με περίεργη όμως ένταση και ανησυχία».*

Το Νόημα μίας Μετάθεσης

Υπάρχουν ερωτήματα που βασανιστικά επανέρχονται στη σταδιοδρομία των στρατιωτικών. Μερικά από αυτά αφορούν τις μεταθέσεις. Είναι δυσκολότερα όταν διατυπώνονται από τη σύζυγο ή τους γονείς στην πρώτη μετάθεση ή ακόμη πιο οδυνηρά όταν τα ψελλίζουν σαστισμένα μικρά παιδιά ή τα φωνάζουν θυμωμένοι οι έφηβοι της οικογένειας του στελέχους. Ασχέτως λεκτικής διατύπωσης, τα ερωτήματα για το νόημα μιας μετάθεσης συνοψίζονται στα ακόλουθα:

✓ **Γιατί γίνονται μεταθέσεις;**

✓ **Γιατί εσύ να πάρεις ξανά μετάθεση;**

✓ **Γιατί φέτος πάλι μετάθεση;**

✓ **Τι εξυπηρετούν οι μεταθέσεις, ποιο είναι το νόημά τους;**

✓ **Δεν γίνεται να σταματήσουν να μεταθέτουν;**

Αυτά τα ερωτήματα έχουν απαντήσεις σε διάφορα επίπεδα και πρωτίστως στο υπηρεσιακό. Δεν είναι η διοικητική τοποθέτηση θέμα της παρούσης εργασίας. Με βάση μία ψυχοδυναμική προσέγγιση, επιχειρείται να πληρωθούν τα κενά στην αντίληψη νοήματος των μεταθέσεων, με εφόδια την κοινή λογική, τον προβληματισμό και τις εμπειρίες των στρατιωτικών, όπως και τις εκτιμήσεις και τον σχολιασμό σε επιστημονικές δημοσιεύσεις, έρευνες ή μελέτες.

Μία πρώτη απάντηση που δίνεται συχνά είναι πως με τις μεταθέσεις επιτυγχάνεται η εκπαίδευση σε πολλαπλά καθήκοντα, σε διάφορα κλιμάκια, οπότε σε άλλη χρονική στιγμή αυτό θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για το στέλεχος και την υπηρεσία. Οι μεταθέσεις εξασκούν, εκπαιδεύουν τα στελέχη για την πιθανότητα επιχειρήσεων πολεμικής περιόδου. Τόσο ψυχολογικά, όσο και καθαρά υπηρεσιακά (γνώση σχεδίων, μορφολογίας εδάφους κ.λπ.).

Ένα άλλο επιχειρήματα για την ύπαρξη των μεταθέσεων είναι πως υπάρχουν για να μοιράζεται το βάρος μίας δύσκολης θέσης ή ενός δύσκολου τύπου. Με διαρκή

απειλή των συνόρων μας, λόγω γεωπολιτικών καταστάσεων, δεν μπορεί να βρεθεί το απαραίτητο προσωπικό για τόσες απομακρυσμένες και αραιοκατοικημένες ακριτικές περιοχές με βάση τις επιθυμίες των στελεχών. Και φυσικά δεν αντέχει κανένα στέλεχος άνευ φθοράς μία επ' αόριστον μακρόχρονη στρεσογόνο διαβίωση.

Μία θέση για τη νοσηματοδότηση των μεταθέσεων είναι πως χωρίς μεταθέσεις διαμορφώνεται μία επικίνδυνη ρουτίνα. Το ίδιο περιβάλλον, τα ίδια καθήκοντα, τα ίδια μέρη και πρόσωπα, οι ίδιες δυσκολίες, η ίδια πίεση οδηγούν εύκολα έναν στρατιωτικό σε αυτό που η σύγχρονη επιστημονική κοινότητα περιγράφει ως Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Burnout Syndrome στην αγγλόφωνη βιβλιογραφία).⁶ Είναι το σύνδρομο που ορίζεται ως η βίωση επαγγελματικής ανίας και η σωματική, συναισθηματική και νοητική εξάντληση. Η έλλειψη κίνησης, η έλλειψη κινήτρου, η έλλειψη αλλαγών σε ένα σύνολο εργαζομένων στην ελληνική μέση αντίληψη σηματοδοτεί μία εξόχως αρνητική κατάσταση σήψης, κακής νοοτροπίας, που για την κοινωνία και για την ιεραρχία αποτελεί κίνδυνο για τις Ένοπλες Δυνάμεις.

Ακόμη ένας συλλογισμός νοσηματοδότησης των μεταθέσεων προκύπτει από την σχέση στρατού και πολιτικής εξουσίας. Από την αρχαία Ρώμη οι συγκλητικοί θεωρούσαν μέγιστο θέμα την παραμονή των λεγεώνων έξω από την Αιώνια Πόλη, πέραν του Ρουβίκωνος ποταμού. Στις δε πόλεις-κράτη των αρχαίων Ελλήνων, οι οποίες πρώτες εφήρμοσαν το δημοκρατικό πολίτευμα, η αρχή της διάκρισης πολιτικής και στρατιωτικής εξουσίας ήταν νομικά θεσπισμένη και οι στρατηγοί ήταν χθεσινοί ή αυριανοί πολίτες οι οποίοι ήταν υποψήφιοι για εξοστρακισμό ή αποθέωση. Η ύπαρξη των μεταθέσεων θεωρείται από ορισμένους πως είναι μία μορφή άσκησης επιρροής ή ελέγχου εκ μέρους της δημοκρατικά εκλεγμένης πολιτικής εξουσίας που τηρεί δικλείδες ασφαλείας για να μην απειληθεί από επίορκους στρατιωτικούς.

Άλλο σημείο στο οποίο συμφωνούν οι περισσότεροι αξιωματικοί είναι πως οι μεταθέσεις στηρίζουν ουσιαστικά τη διασπορά μονάδων σε ακριτικούς τόπους. Οι μονάδες δίνουν ζωή στις τοπικές κοινωνίες τόσο δημογραφικά όσο και οικονομικά. Με το «φιλί της ζωής» που δίνει μια μονάδα σε μια παρακμάζουσα τοπική κοινωνία την αναζωογονεί και προσδίδεται νόημα στη φύλαξη των κατοίκων από εχθρική απειλή, με αμυντική δύναμη την ίδια ακριβώς μονάδα. Και για να μην ενοχοποιούμε για όλα το παρόν ή την οικονομική κρίση, ο στρατηγός Π. Δαγκλής αναφέρει στο αρχείο του πως ολόκληρο στρατόπεδο γίνονταν εκ του μηδενός στην Αιτωλοακαρνανία απλά για να ικανοποιηθούν οι ντόπιοι μικροκομματάρχες του 1879 που έβλεπαν τους 10.000 στρατευμένους και αξιωματικούς ως σίγουρη πηγή εσόδων. Δηλαδή, σε μία Ελλάδα που έφτανε ως την Άρτα, χωρίς τη Θεσσαλία, οι ιθύνοντες μετέθεταν διαρκώς αξιωματικούς ή μεταστάθμευαν μονάδες, καθαρά για μικροπολιτικά οικονομικά συμφέροντα.⁷

Άλλη πιθανή θεώρηση είναι πως με τη διαδικασία των μεταθέσεων δεν εμπλέκεται ο στρατιωτικός με την τοπική κοινωνία σε βαθμό που να επηρεάζεται αρνητικά στην εκτέλεση των καθηκόντων του. Κάποια μάλιστα στελέχη, όχι όλα, προτιμούν

⁶Βλ. σχετικό κεφάλαιο στο παρόν πόνημα.

⁷Βλ. Αρχείον Στρατηγού Π. Γ. Δαγκλή, Βαγιονάκη, Αθήναι, 1965, επ. Λευκοπαρίδης Ξ., τ. Α', σελ 98.

να μην έχουν στρατεύσιμο ή γενικά υφιστάμενο κάποιον από την τοπική κοινωνία. Και βέβαια η διαφθορά και η διαπλοκή είναι σπανιότατα φαινόμενα στον στρατιωτικό χώρο, ενώ είναι στατιστικά αποδεδειγμένο και κοινωνικά διαπιστωμένο πως μεμονωμένες περιπτώσεις τέτοιων στρατιωτικών ελέγχονται και αποπέμπονται.

Άλλο στοιχείο αιτιολόγησης της ύπαρξης μεταθέσεων είναι πως με αυτές γίνεται μια συναισθηματική σύνδεση του προσωπικού, μια ψυχική αντιστοίχιση. Όλοι έχουν μία τουλάχιστον περίπτωση να αισθάνονται πως δυσκολεύτηκαν ιδιαίτερα ή ακόμη και να νιώθουν αδικημένοι. Έχουν υποστεί όλοι μία δοκιμασία «ως καλοί στρατιώτες». Εκπαιδεύονται τα στελέχη στα αρνητικά και πιεστικά συναισθήματα. Επίσης οι μεταθέσεις είναι αιτία αποθάρρυνσης για την προσέλευση στο στρατιωτικό βίο ατόμων που δεν έχουν τη δύναμη ή τη βούληση να θυσιάσουν κάτι σημαντικό για να στελεχώσουν τις τάξεις των Ενόπλων Δυνάμεων. Είναι το αντιστάθμισμα για τα πλεονεκτήματα του στρατιωτικού επαγγέλματος (πρόσληψη σε νεαρά ηλικία, εξασφάλιση και έγκαιρη ασφάλιση).

Βέβαια η όλη διαδικασία μπορεί να θεωρηθεί και ως μία ευκαιρία για αμοιβή των ικανών και προθύμων και για αποδοκιμασία των ανίκανων και απρόθυμων. Ευμενείς και δυσμενείς μεταθέσεις αντικατοπτρίζουν τις καλές αλλά και τις κακές αξιολογήσεις. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο υπεισέρχονται βέβαια και οι διαπροσωπικές σχέσεις, καλές και κακές πάλι. Οι μεταθέσεις ενδεχομένως είναι το όπλο της διοικήσεως του ανώτερου κλιμακίου για να κινητοποιήσει όσους δεν αποδίδουν στην εργασία και στα καθήκοντά τους. Είναι το φόβητρο.

Επιπλέον, ορισμένοι αξιωματικοί θεωρούν πως χωρίς μεταθέσεις θα ήταν αδύνατη η συνυπνρέτηση συζύγων ή η αξιοποίηση ειδικών γνώσεων και εξειδικευμένων δεξιοτήτων που απέκτησε κάποιος στρατιωτικός με τη συνδρομή ή όχι της υπηρεσίας. Ουσιαστικά είναι η επίκληση του επιχειρήματος της ισότητας. Δηλαδή: εφόσον για κάποιους λόγους οι μεταθέσεις για μερικούς στρατιωτικούς είναι αναπόφευκτες, είναι επόμενο να συμπαρασύρονται όλοι στη διαδικασία των μεταθέσεων, προκειμένου να υπάρχει ισονομία μεταξύ των στελεχών.

Δεν είναι πολύ σπάνιος και ο μηδενιστικός ή ισοπεδωτικός αφορισμός πως οι μεταθέσεις δεν έχουν κανένα απολύτως νόημα (προέκταση ίσως του παλαιού στερεότυπου: «ο στρατός ξεκινάει εκεί που τελειώνει η λογική»). Οι υποστηρικτές αυτής της άποψης πιστεύουν πως ουσιαστικά οι μεταθέσεις γίνονται από αδράνεια, ως επανάληψη ενός κενού νοήματος στερεοτύπου, επειδή γίνονταν παλιότερα ή διότι αυτό εφαρμόζουν και άλλοι στρατοί και ο ελληνικός τούς αντιγράφει, με μία γραφειοκρατική προσέγγιση που εξυπηρετεί τους έχοντες εξουσία.

Η ύπαρξη νοήματος δεν αίρει τη δυσκολία μιας δοκιμασίας, το αρνητικό κλίμα μιας ανεπιθύμητης μετάθεσης. Απλώς ο άνθρωπος προσέρχεται πιο συμφιλωμένος στη διαχείριση της δυσκολίας του και αντιλαμβάνεται παραμέτρους που δεν είναι ευκρινείς, όταν του ανακοινώνεται το δυσάρεστο νέο της δικής του μετάθεσης. Η μετάθεση, το αναγκαίο ίσως κακό για την οικογένεια, δεν μπορεί να μετατραπεί σε ένα στείο ιδεολόγημα, αλλά σε ένα άθλημα κοινής θυσίας. Γι' αυτήν τη θυσία τουλάχιστον είναι χρήσιμο να υπάρχει για τον καθένα προσωπικά ένα ελάχιστο νόημα, για να αγωνίζεται.

3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΘΕΣΕΙΣ

Οι ερωτήσεις των παιδιών και οι απαντήσεις των μεγάλων

Ένα χαρακτηριστικό έως κουραστικό ίσως στοιχείο των παιδιών είναι η υποβολή υπερβολικών σε αριθμό ερωτήσεων. Στην ηλικία του νηπίου ή στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού είναι κάτι το αναμενόμενο, ωστόσο κάποια παιδιά ρωτούν συνεχώς, ανεξαρτήτως ηλικίας. Όταν δεν έχουμε εμείς ως γονείς ή απλά ως ενήλικες μια καθαρή θέση μέσα μας, τότε δεν δίνουμε και μια σαφή απάντηση. Αιφνιδιαζόμαστε, ενοχλούμαστε, καταφεύγουμε σε ψευδολογία και ανακρίβειες ή στην αποφυγή της απάντησης. Συλλέξαμε, λοιπόν, ορισμένες από τις συχνότερα



Το 2014 στην 96 ΕΑΡΜΕΘ στη Χίο έγινε ξενάγηση των παιδιών των στελεχών της Μονάδας στον χώρο του στρατοπέδου.

υποβληθείσες ερωτήσεις των μικρών μας φίλων και σταχυολογήσαμε ενδεικτικές απαντήσεις συναδέλφων που ικανοποιημένοι τις μοιράστηκαν μαζί μας.

Νηπιακή Ηλικία

- 1 Όταν έχεις υπηρεσία, πού είσαι;**
Στο στρατόπεδο, αν θέλεις μάλιστα μπορείς να έρθεις μια μέρα να δεις πού ακριβώς είμαι. Και αν θέλεις μπορώ να σου περιγράψω περίπου τι κάνω.
- 2 Να έρθω κι εγώ μαζί σου στο στρατόπεδο;**
Τώρα δεν γίνεται πάω για δουλειά, μια άλλη φορά σου υπόσχομαι να πάμε μαζί και να σου δείξω πολύ περισσότερα. Το στρατόπεδο δεν είναι μέρος για να κάνει βόλτες ένα παιδί, αλλά μπορώ κάποια στιγμή να προγραμματίσουμε να σου δείξω μερικά πράγματα και να σου γνωρίσω κάποιους συναδέλφους μου που δουλεύουμε μαζί.
- 3 Γιατί φοράς στολή;**
Αυτά τα ρούχα ταιριάζει να φοράω για να κάνω άνετα τη δουλειά μου, όπως ο αθλητής φοράει στο γήπεδο τη στολή της ομάδας του, όπως ο αστροναύτης έχει τον εξοπλισμό του ή ο γυμναστής στο σχολείο τη φόρμα του. Δείχνει μάλιστα αρκετά πράγματα για μένα: το όνομά μου, τον βαθμό μου, το Όπλο, το Σώμα ή τον Κλάδο που υπηρετώ, το σήμα της Μονάδας που ανήκω, την ευρύτερη περιοχή που είμαι και σε ποιου έθνους τον στρατό υπηρετώ.
- 4 Γιατί λείπεις από τόσο πρωί;**
Το απαιτεί η εργασία μου, όπως κάθε δουλειά έχει κι αυτή τα καθήκοντά της. Θα φροντίσω να είμαι όσο περισσότερο γίνεται και το γρηγορότερο κοντά σου. Το ωράριο της δουλειάς μου είναι πολύ συγκεκριμένο και αρχίζει από νωρίς το πρωί.
- 5 Γιατί αργείς να γυρίσεις;**
Δεν συμβαίνει πάντα αυτό, αλλά όταν χρειάζεται επειγόντως κάτι και υπεύθυνος είμαι εγώ, τελειώνω την εργασία μου και έρχομαι αμέσως. Μόνο όταν είναι τελείως απαραίτητο θα συμβεί αυτό ξανά. Ίσως πρέπει να σου πω ότι και εγώ δεν θέλω καθόλου να αργώ.
- 6 Γιατί θέλεις ψυχία όταν γυρίζεις;**
Για να ξεκουραστώ και να είμαι πιο άνετος και ορεξάτος να παίξω μαζί σου ή να ασχοληθώ με ό,τι άλλο έχουμε στο πρόγραμμα.
- 7 Γιατί έχεις πάλι υπηρεσία; Γιατί δεν κοιμάσαι σπίτι;**
Η ζωή στο στρατόπεδο δεν σταματάει, δεν είναι σχολείο που κλείνει το μεσημέρι ή μαγαζί που κλείνει το απόγευμα. Κάποιος πρέπει να είναι μέσα εκεί και να κάνει μία δουλειά για ένα 24ωρο, ημέρα-νύχτα και μετά κάποιος έρχεται πάλι και τον αλλάζει. Για να σε βοηθήσω σκέψου πως κάνω μία υπηρεσία ανά ... ημέρες. Τότε μόνο δεν κοιμάμαι στο σπίτι.
- 8 Ο παππούς και η γιαγιά γιατί δεν έρχονται μαζί μας στο νέο μας σπίτι;**
Οι παππούδες είναι μεγάλοι για να μπορούν να έρχονται παντού μαζί μας. Έχουν τις ασχολίες τους, το σπίτι τους, τους φίλους τους ή θέματα υγείας. Αλλά μην ανησυχείς κι αυτοί θα έρθουν πιθανότατα και εμείς σίγουρα θα πηγαίνουμε όσο πιο συχνά γίνεται να τους βλέπουμε.

9 Θα ξαναδώ τους φίλους μου από την προηγούμενη μετάθεση;

Ναι, εφόσον το θέλεις μπορούμε να ξαναπάμε σε καλοκαιρινές διακοπές ή σε μία αργία εκεί ή σκέψου ότι μπορεί να τους δεις και αλλού.

10 Εκεί που πας, έχεις άλλα παιδιά;

Όχι είναι χώρος εργασίας. Όλοι αφήνουν τα παιδιά τους στο σχολείο ή στο σπίτι. Εκεί που πάω δεν είναι περιβάλλον για παιδιά, δεν μπορείς ούτε να παίξεις, ούτε να ξαπλώσεις, ούτε να μένεις ήσυχος στην άκρη.

11 Οι άλλοι εκεί στη δουλειά σου έχουν παιδιά;

Έχουν. Μάλιστα μπορεί να γνωρίσουμε ή ήδη γνωρίζεις μερικά.

12 Γιατί είσαι σπίτι μπαμπά;

Έχω άδεια.

Επειδή ο στρατός δεν είναι σαν το σχολείο να κλείνει το καλοκαίρι, τις άδειές μας τις παίρνουμε σε όλο τον χρόνο. Ο στρατός μάς δίνει αρκετές ημέρες άδεια. Μας δίνει και απαλλαγή, δηλαδή μετά το τέλος μιας 24ωρης υπηρεσίας μας, την επομένη ημέρα, δεν δουλεύουμε, για να ξεκουραστούμε.

13 Ποιος θα είναι αύριο το πρωί όταν ξυπνήσω στο σπίτι;

Εγώ / η μαμά / ο παππούς / η γιαγιά / ο αδελφός σου / η κυρία τάδε. Μετά θα βρεθούμε όλοι μαζί. Μόνο σου μην ανησυχείς, δεν σε αφήνουμε!

14 Θα με ξυπνήσεις το πρωί πριν φύγεις;

Ευχαρίστως. Μπορώ να σε φιλήσω στο κρεβάτι σου, μπορώ να σε ξυπνήσω και να αλλάξεις πλευρό, μπορώ να σε ξυπνήσω και να φάμε πρωινό μαζί. Μπορώ και να σε αφήσω να κοιμηθείς κι άλλο. Ή ίσως αν θες να με δεις, να ετοιμαστώ, να βάλω τη στολή μου, να με χαιρετήσεις και μετά αν θες να ξανακοιμηθείς. Τι θες από όλα αυτά;



Φωτογραφία Αμερικανού στρατιωτικού που ετοιμάζεται για την υπηρεσία. (Από διαγωνισμό φωτογραφίας με θέμα τις οικογένειες των στρατιωτικών). Η πολύ πρωινή έγερση και αποχώρηση του στρατιωτικού από το σπίτι είναι μια σημαντική δυσκολία για τα παιδιά που θα ξυπνήσουν αργότερα και δεν θα χαιρετήσουν καν τον γονέα.

Ηλικία Δημοτικού

15 Γιατί αλλάζω σχολείο;

Για να μας ακολουθήσεις εκεί που θα είμαστε, για να είμαστε όλοι μαζί. Δεν θα συμβαίνει για πάντα, αλλά να θυμάσαι πως όλα τα παιδιά αλλάζουν σχολεία από Νηπιαγωγείο σε Δημοτικό κι από εκεί σε Γυμνάσιο και αργότερα σε Λύκειο.

16 Θα βρω νέους φίλους στο καινούριο μου σχολείο;

Βρίσκουμε φίλους, όταν είμαστε ανοιχτοί και θέλουμε να παίξουμε ή να επικοινωνήσουμε με άλλα παιδιά. Φίλοι δεν γίνονται σε μία ημέρα. Θα βρεις λοιπόν, αρκεί να μην βιάζεσαι και να μην κολλήσεις και συγκρίνεις συνέχεια με τους παλιούς.

17 Ποιος θα με πηγαίνει στο σχολείο / μπαλέτο / ποδόσφαιρο;

Η μαμά / ο παππούς / η γιαγιά / ο αδελφός σου / η κυρία τάδε. Δεν θα χάσεις τίποτε από αυτά εφόσον εσύ θέλεις να πηγαίνεις. Όταν μπορέσω μάλιστα θα σε πάω κι εγώ.

18 Γιατί είσαι πιο αυστηρός από τους άλλους μπαμπάδες;

Δεν είμαι πιο αυστηρός από τους άλλους πατεράδες. Υπάρχουν στιγμές που είμαι πιο αυστηρός και άλλες που είμαι πιο χαλαρός. Ναι, φυσικά έχω κάποιες απαιτήσεις κυρίως σε θέματα που κατά την γνώμη μου δεν γίνεται αλλιώς. Είναι στον ρόλο του πατέρα να βάζει όρια, δεν είμαι ένας φίλος σου, ακόμη και αν παίζουμε μαζί. Ο παππούς σου έλεγε πως θα τον καταλάβω όταν κάνω κι εγώ παιδιά. Ίσως είχε δίκιο.



Παιδιά στρατιωτικής οικογένειας φωτογραφίζονται έτοιμα να παίξουν «πόλεμο». Τα αγόρια από μικροί δήλωναν πως θα γίνουν αξιωματικοί.

19 Πρέπει κι εγώ να γίνω στρατιωτικός;

Όχι, ούτε πρέπει να γίνεις, ούτε απαγορεύεται. Θα μεγαλώσεις και θα αποφασίσεις εσύ αν σου αρέσει ή όχι να βάλεις ένα τέτοιο στόχο. Είναι άλλο το να παίζεις, άλλο το να υπηρετήσεις ως στρατιώτης και άλλο το να επιλέξεις επάγγελμα για όλη σου τη ζωή.

20 Αν γίνει πόλεμος εσύ τι κάνεις;

Θα συμμετέχω σε αυτό που θα κάνει η Μονάδα μου, σύμφωνα με τις ανάγκες του στρατού. Στον πόλεμο δεν ξέρουμε τι θα συμβεί, εσένα πάντως θα σε προσέχει η μαμά (ο μπαμπάς / ο παπούς / η γιαγιά...). Οι στρατιωτικοί προετοιμαζόμαστε όλη μας την ζωή για τον πόλεμο, αλλά με σκοπό να αποτρέψουμε τον πόλεμο, να μην πολεμήσουμε ποτέ.

21 Αν γίνει πόλεμος εγώ τι γίνομαι;

Θα είσαι ασφαλής. Θα σε έχει κοντά του ο/η ...

Εφηβική Ηλικία

22 Πόσες φορές ακόμα θα αλλάξω σχολείο;

Δεν το γνωρίζω, θα κάνω ό,τι μπορώ για να είναι λίγες. Και όταν θα είσαι Β΄ ή Γ΄ Λυκείου δεν παίρνω μετάθεση. Σε άλλη τάξη μπορεί για λίγο να πάω κάπου μόνος μου για να μην αλλάζεις εσύ συνέχεια σχολείο.

23 Γιατί δεν φεύγεις από τον στρατό; Πότε θα σταματήσεις τη δουλειά αυτή;

Είναι η δουλειά μου και παρά τις δυσκολίες έχει και τα καλά της, την αμοιβή μου π.χ.. Κάποια στιγμή θα φύγω φυσικά και από τον στρατό. Δεν μπορεί κανείς να κάνει μία 100% βέβαιη πρόβλεψη. Υπολογίζω πως θα φύγω από τον στρατό ...

24 Πότε θα φύγουμε από αυτό το μέρος;

Κανονικά σε ... χρόνια. Κάνουμε όλοι όμως ό,τι περνάει από το χέρι μας, να περάσουμε όσο καλύτερα γίνεται σε αυτό το μέρος.

25 Πού θα πάμε μετά;

Δεν είναι σίγουρο, πάντως σε ένα τόπο με άλλες συνθήκες για μας. Τώρα δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε το επόμενο μέρος που θα ζήσουμε.

26 Ποιο από όλα τα σπίτια που μέναμε είναι το σπίτι μου;

Όλα. Για μένα σπίτι μου είναι εκείνο στο οποίο νιώθω πιο καλά. Άλλος λέει ότι σπίτι του είναι αυτό στο οποίο μένουν οι γονείς του ή τα παιδιά του, άλλος το σπίτι που έμεινε περισσότερο χρόνο, άλλος εκείνο στο οποίο πρώτη φορά θυμάται ως παιδί τον εαυτό του. Εσύ ποιο πιστεύεις ότι είναι το σπίτι σου; Σε ποιο νιώθεις καλύτερα;

27 Από πού είμαι;

Υπάρχει ο τόπος γέννησής σου, η καταγωγή του πατέρα, η καταγωγή της μητέρας και ο τόπος που κάποιος πάει σχολείο, μεγαλώνει ή ζει τα περισσότερα χρόνια της ζωής του. Οι ρίζες σου είναι συγκεκριμένες, εσύ

— Αν γίνει πόλεμος εσύ τι κάνεις;
— Αν γίνει πόλεμος εγώ τι γίνομαι;



Αριστερά: “Wait for me Daddy”, αναφωνεί ο 5χρονος Καναδός κατά την επιστράτευση του πατέρα του την 1η Οκτωβρίου 1940. Η φωτογραφία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό LIFE, έγινε σύμβολο, τυπώθηκε και τοιχοκολλήθηκε σε όλα τα σχολεία του Καναδά κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Από το 2014 στον ίδιο χώρο υπάρχει και γλυπτό. Δεξιά: μετά το τέλος του πολέμου ο φωτογράφος περίμενε να απαντήσει τη στιγμή της επιστροφής του πατέρα και την αγκαλιά στον γιο που τον περίμενε. Ο γιος που στάθηκε τυχερός να προϋπαντήσει τον πατέρα του, εμφανώς έχει μεγαλώσει.

διαλέγεις πού θα ανθίσεις. Ένας συνάδελφος αλλού είχε γεννηθεί, από αλλού ήταν οι γονείς του, αλλού ζούσε και αλλού ήθελε να ζήσει. Αυτός απαντούσε πως είναι από κάπου από την Ελλάδα. Ένας άλλος έλεγε πως είναι από εκεί που είναι η οικογένειά του.

28 Γιατί η οικογένειά μας δεν είναι σαν τις άλλες;

Κάθε οικογένεια είναι διαφορετική. Μοιάζουμε σε ορισμένα χαρακτηριστικά με πολλές οικογένειες, είτε συγγενικές είτε οικογένειες στρατιωτικών. Είναι φυσιολογικό να διαφέρουμε από άλλες οικογένειες. Δεν υπάρχει ένα καλούπι, ένας μέσος όρος. Φαντάσου τη δική σου μελλοντική οικογένεια. Σίγουρα δεν θα είναι ίδια με τη δική μας όπως την ζεις τώρα.

29 Γιατί η μαμά δεν είναι καλά όταν λείπεις;

Γιατί κουράζεται περισσότερο, διότι έχει αυξημένες ευθύνες και υποχρεώσεις και επειδή της λείπει ο άνθρωπός της. Θα μπορούσα να σκεφτώ μήπως κι εσύ όταν λείπω τη δυσκολεύεις, αλλά δεν νομίζω πως φταίει αυτό. Άλλωστε πιστεύω πως όταν λείπω, εσύ τη βοηθάς.

30 Πότε θα πάρεις άδεια να σε δούμε;

Υπολογίζω πως θα πάρω άδεια ... Το να πάρω άδεια, βέβαια, πρέπει να ξέρεις ότι δεν εξαρτάται μόνο από μένα. Μπορεί να γίνει κάτι στο στρατόπεδο και να μην παίρνει κανένας άδεια ή να πάθει κάτι κάποιος συνάδελφος και να πρέπει να φύγει αυτός. Και μην ξεχνάς πως κι εμάς ως οικογένεια δεν μας βολεύουν όλες οι μέρες για να πάρω άδεια. Είναι κάτι ιδιαίτερο που θες να βάλουμε στο πρόγραμμα;

31 Μπορείς να μην πας αύριο στη δουλειά;

Ναι, εφόσον υπάρχει κάποιος πολύ σοβαρός λόγος, αλλά θα πρέπει να ειδοποιήσω. Ρωτάς, γιατί όντως κάτι θες για αύριο και χρειάζεται να μην πάω στη δουλειά;

32 Αφού λείπεις συνέχεια δεν είμαστε πραγματική οικογένεια;

Είμαστε μια πραγματική οικογένεια. Δεν λείπω συνέχεια, αν και ξέρω πως είναι λογικό να σου φαίνεται έτσι. Δεν θα είναι τόσες πολλές οι απουσίες μου, αλλά να ξέρεις πως η οικογένεια δεν κρίνεται από το αν κάποιος λείπει για ένα διάστημα, αλλά από το πώς είναι η κατάσταση όταν βρίσκονται όλοι μαζί.

Μετάθεση χωρίς μετακίνηση όλης της οικογένειας

Γενικός Αρχίατρος-Ψυχίατρος Μπαλάσκας Δημήτριος

Το νέο της μετάθεσης κατέφτασε και η οικογένεια δεν θα ακολουθήσει. Είναι η εργασία της συζύγου, είναι το σχολείο των παιδιών, είναι οι γονείς ή τα πεθερικά, είναι το σπίτι της οικογένειας που θα οδηγήσει στην απόφαση να μεταβεί στον νέο τόπο μόνος του ο στρατιωτικός.

Τα συναισθήματα αρχικά είναι για όλους ανάμικτα. Όλοι στην οικογένεια έχουν κάτι να χαρούν και κάτι να στεναχωρηθούν.

Ο ίδιος ο στρατιωτικός νιώθει ανακούφιση καθώς η οικογένεια δεν ταλαιπωρείται για μία ακόμα φορά για χάρη της υπηρεσίας. Η οικογενειακή εστία δεν αλλάζει. Τα παιδιά δεν αναγκάζονται να αναζητούν νέες παρέες και φίλιες στο καινούργιο σχολείο που θα έπρεπε και πάλι να προσαρμοστούν. Τουλάχιστον αυτή τη φορά δεν χάνουν τη σειρά στην οποία έχουν μπει. Μπορούν να συνεχίσουν τον αθλητισμό τους στην ομάδα που είναι τα τελευταία χρόνια με τους συμπαίκτες και τον προπονητή τους που τους γνωρίζουν. Δεν χρειάζεται να αναζητήσουν εκ νέου φροντιστήριο για τις ξένες γλώσσες που έχουν ξεκινήσει. Η σύζυγος δεν χρειάζεται να προσαρμοστεί και πάλι σε ένα νέο επαγγελματικό περιβάλλον ή ακόμα πιο δύσκολα να αναζητά μία καινούργια εργασία. Οι φίλες της και οι γνωστές της δεν γίνονται και πάλι φίλες από τηλεφώνου για λίγο διάστημα, μέχρι τα τηλεφωνήματα να αραιώσουν και τελικά να διακοπούν όπως τόσες άλλες φορές. Οι γονείς που πια έχουν μεγαλώσει και χρειάζονται περισσότερο τη φροντίδα απ' ό,τι μπορούν να την προσφέρουν, δεν ταλαιπωρούνται χάνοντας τη βολή τους, όπως στις προηγούμενες μεταθέσεις, όπου η βοήθειά τους ήταν απαραίτητη για όλη την οικογένεια.

Από την άλλη πλευρά η διάσπαση της οικογένειας προκαλεί και μία σειρά από δυσκολίες και προβλήματα. Ο στρατιωτικός ξέρει πως θα πρέπει το καθετί να το

Από διαγωνισμό
φωτογραφίας:
Παιδί αμερικανικής
στρατιωτικής οικογένειας
κατά τη διαδικασία της
μετακίνησης



αντιμετωπίζει μόνος του χωρίς να πρέπει να φορτίζει την οικογένεια που, χιλιόμετρα πλέον μακριά, και δεν μπορεί να βοηθήσει και έχει να αντιμετωπίσει και τα δικά της καθημερινά προβλήματα. Η συναισθηματική κάλυψη από τη σύζυγο δεν είναι καθημερινή και εύκαιρη. Η ανάγκη για ερωτική επαφή πρέπει να περιμένει τις ημέρες των συναντήσεων και αποκτά ένα χαρακτήρα προγραμματισμένης συνεύρεσης (αν δεν γίνει αυτό το Σαββατοκύριακο που έχει απομάκρυνση από την υπηρεσία, τότε θα γίνει). Παλιοί φόβοι για τη σταθερότητα της

σχέσης ξαναεμφανίζεται. Ένα αίσθημα ζήλιας και ανασφάλειας σχετικά με την ερωτική πίστη της συζύγου ξαναφουντώνει. Κάθε απουσία από το σπίτι βάζει ερωτήματα για το πού βρίσκεται και τι κάνει. Κάθε έξοδος με τους συναδέλφους της

συζύγου γεννά αγωνία για το τι επακολουθεί τώρα που «ο γάτος απουσιάζει». Ένα αίσθημα κακεντρέχειας εμφανίζεται (εγώ να είμαι υπηρεσία και αυτή να διασκεδάσει) το οποίο δεν μπορεί ούτε καν στον εαυτό του να παραδεχτεί, χωρίς να νιώσει μικρόψυχος. Πολύ δε περισσότερο δεν μπορεί να το εκφράσει στη σύζυγό του, χωρίς να φανεί στα μάτια της μικροπρεπής. Η ανάγκη για επιβεβαίωση της αγάπης και της καλής σχέσης ακόμα και με απλές κουβέντες και λέξεις θυμίζει τα πρώτα χρόνια της δημιουργίας της σχέσης. Οι παρεξηγήσεις ακόμα και από μία λέξη στο τηλέφωνο κάνουν και πάλι την εμφάνισή τους.



Έχουν μείνει στην ιστορία από τους βιογράφους του οι διάλογοι του Ντουάιτ Αϊζενχάουερ και της συζύγου του, όταν ο Αικ, Λοχαγός του στρατού των ΗΠΑ το 1917, απέκτησε τον πρώτο του γιο. Η σύζυγός του βρισκόταν με τον γιο του στο Ντένβερ και αυτός στο Μέρυλαντ, προετοιμαζόμενος για το μέτωπο στη Γαλλία ή σε κίνηση με κομβόι στρατιωτικών αυτοκινήτων που διέσχισε την αμερικανική χώρα. Ο Αϊζενχάουερ καλούσε τηλεφωνικά τη γυναίκα του συχνά. Σε κάθε κλήση ξεκινούσε με ερωτήσεις για τον γιο του: πώς ήταν, αν μεγάλωνε, τι αταξίες έκανε. Η σύζυγός του διαμαρτυρήθηκε έντονα πώς δεν ρωτάει ποτέ τίποτε για την ίδια. Για λίγο ο μελλοντικός Πρόεδρος των ΗΠΑ ρώτησε για τη σύζυγο και σύντομα γύρισε την κουβέντα στον γιο του, οπότε η σύζυγός του εγκατέλειψε την προσπάθεια.

Η σύζυγος, χωρίς την καθημερινή παρουσία του συντρόφου της, αναλαμβάνει πλέον να διαχειριστεί μόνη της το οποιοδήποτε πρόβλημα. Δεν υπάρχει κάποιος να συζητήσει τα προβλήματα των παιδιών και το τηλέφωνο είναι μόνο για την καθημερινή επαφή και όχι για την επίλυση προβλημάτων. Η καθημερινή διαχείριση του σπιτιού και οι καθημερινές ανάγκες του είναι πλέον αποκλειστικά δική της αρμοδιότητα. Όταν χρειάζεται λίγες στιγμές ξεκούρασης και κάποιος να την απαλλάξει από τη φροντίδα των παιδιών, δεν υπάρχει κανείς. Οι μετακινήσεις των παιδιών για τις εξωσχολικές δραστηριότητες είναι δική της αποκλειστική αρμοδιότητα. Τα ψώνια της οικογένειας πλέον δεν μπορεί κανείς άλλος να τα κάνει. Παλιοί φόβοι για τη σταθερότητα της σχέσης και της πίστης του συντρόφου της εμφανίζονται και πάλι (τώρα που είναι μόνος του ποιος ξέρει τι κάνει).

Τα παιδιά δεν έχουν το στήριγμά τους, όταν η μητέρα τους γκρινιάζει και φωνάζει. Ο μπαμπάς ήταν σχεδόν πάντοτε ένα φρένο για τη μαμά. Οι συζητήσεις για τα αθλητικά που μπορούσαν να κάνουν με τον μπαμπά, δεν μπορούν να γίνουν πλέον. Οι αθλητικοί αγώνες στην τηλεόραση γίνονται αντικείμενο διαπραγμάτευσης, καθώς είναι αργά και η μαμά ζητά να πάνε για ύπνο, ενώ όταν ήταν ο μπαμπάς στο σπίτι, καθόντουσαν μαζί μπροστά στην τηλεόραση, χωρίς κανένα πρόβλημα. Τα παιχνίδια τις καθημερινές περιορίζονται, καθώς η μαμά φοβάται μήπως χτυπήσουν, κάτι που ο μπαμπάς το παρέκαμπε με ευκολία.

Οι γονείς του στρατιωτικού, καθώς απομακρύνεται το παιδί τους, έστω και προσωρινά, χάνουν το στήριγμά τους. Φόβοι και ανασφάλειες για προβλήματα υγείας και ποιος θα τους βοηθήσει, αν εμφανιστούν, τους κατακλύζουν. Καλή η νύφη και τα εγγόνια, αλλά σαν το παιδί σου δεν είναι κανείς. Προβλήματα στη σχέση με τη νύφη τώρα που λείπει το παιδί που αποκαθιστούσε μία ισορροπία, επανεμφανίζονται.

Ο καθένας από το ζευγάρι νιώθει πως ο ίδιος ή η ίδια έχει φορτωθεί το μεγαλύτερο μερίδιο ευθυνών και βρίσκεται στη δυσχερέστερη θέση. Ο στρατιωτικός μόνος του, χωρίς την συναισθηματική κάλυψη της οικογένειας και μακριά από την καθημερινότητά της. Η σύζυγος μόνη της και αυτή, έχοντας φορτωθεί ολόκληρη την ευθύνη των παιδιών και της διαχείρισης του σπιτιού. Ο καθένας σκέφτεται πως ζορίζεται περισσότερο από τον σύντροφό του και θα προτιμούσε να είναι στη θέση του άλλου (μακάρι να ήμουν μαζί με τα παιδιά στο σπίτι μου και τους φίλους μου – μακάρι να ήμουν χωρίς καμία ευθύνη, να δουλεύω και μετά να γυρνώ στο σπίτι και να κάνω ό,τι θέλω).

Η ανάθεση ανατροφής παιδιού σε άλλους

Ένα φαινόμενο που παρατηρείται στις στρατιωτικές οικογένειες σε καιρό ειρήνης είναι η μετακίνηση των γονέων, με ταυτόχρονη ανάθεση της μέριμνας των παιδιών ή του ενός παιδιού σε κάποιον άλλο. Συνηθέστερα «άλλος» που αναλαμβάνει αυτό το έργο είναι ο παππούς και η γιαγιά, σπανιότερα θείοι και σπανιότατα κάποιος άλλος συγγενής ή μη. Το χρονικό διάστημα μπορεί να είναι αυτό μιας μετάθεσης, ή μιας χρονιάς έστω. Δεν αναφερόμαστε σε παραμονή

των παιδιών με άλλους στις διακοπές Πάσχα, Χριστουγέννων, καλοκαιριού ή στο διάστημα μιας στρατιωτικής άσκησης ή για ένα χειρουργείο που θα κάνει κάποιος από τους γονείς.

Για να φθάσουν οι γονείς να δώσουν κάποιο παιδί τους σε άλλο άνθρωπο, προφανώς έχουν πειστεί. Τα θέματα υγείας μέλους της οικογένειας είναι στην κορυφή αυτών των περιπτώσεων και ακολουθούνται κατά πόδας από την πίεση, λόγω εργασιακών συνθηκών. Τις περισσότερες φορές η έλευση ενός νέου παιδιού που απορροφά ολοκληρωτικά τη μητέρα και η ταυτόχρονη ενασχόληση του πατέρα με τα του στρατού, συνθέτουν ένα σκηνικό πίεσης που οδηγεί σε μια τέτοια επιλογή. Άλλες φορές υπάρχει ένας αντικειμενικός λόγος που αφορά το ίδιο το παιδί, όπως π.χ. η ολοκλήρωση ενός κύκλου εκπαίδευσης (να τελειώσει με το τμήμα του στο ίδιο δημοτικό ή γυμνάσιο), ή η συνέχιση μίας δραστηριότητας π.χ. προπονήσεων σε ένα άθλημα με μία ομάδα ή φοίτησης σε κάποιο ωδείο. Ενδεχομένως σε τέτοιες περιπτώσεις προσφέρονται στο παιδί πολλά πλεονεκτήματα που δεν θα γίνεται να δοθούν στον νέο τόπο μετάθεσης.

Μία σπάνια περίπτωση είναι η κατάσταση στην οποία ο παππούς ή η γιαγιά ζητούν για δικούς τους λόγους να κρατήσουν το παιδί, ως χαριστικό αντικείμενο χαροποιού ενασχόλησης για τα ήσυχα έως βαρετά γηρατειά τους. Ή μπορεί να γίνεται αυτή η ανάθεση των παιδιών ως αντίβαρο σε πρόσφατο πένθος. Τότε η συναισθηματική φόρτιση όλων δεν επιτρέπει στα λογικά επιχειρήματα να έχουν ισχύ. Η όποια βούληση των γονέων να αντιπαρατεθούν σε μία θρηνωδούσα συναισθηματική γιαγιά εξανεμίζεται. Η ανάθεση των παιδιών ενδέχεται ορισμένες φορές να προκύπτει ως απαίτηση των παππούδων. Επιβεβαιώνεται ο έλεγχος στα δικά τους παιδιά τα οποία τώρα ανέτοιμα τα ίδια, έχουν ως βαρύ για αυτά καθήκον την άσκηση γονεϊκού ρόλου. Άλλωστε η (προσωρινή ή μη) απεμπόληση της άσκησης του γονεϊκού ρόλου εξ ορισμού είναι μία ανώριμη, αταίριαστη στάση. Η ανωριμότητα ορισμένων γονέων εμφανώς ακατάλληλων για τον γονεϊκό ρόλο μπορεί να ωθήσει κάποιους από αυτούς να επιλέξουν την ξεκούραστη και άνετη κατά το δυνατό διαμονή τους σε ένα ξένο μέρος, εκμεταλλευόμενοι την στήριξη που έχουν από τους γονείς τους. Αναφερόμαστε στην προκειμένη περίπτωση σε μία ανυποψίαστη για το τι προκαλεί χρήση των υπηρεσιών των παππούδων.

Τα αποτελέσματα στην οικογένεια που χωρίζεται δεν είναι ευχάριστα. Είναι πολύ χειρότερα από την περίπτωση που αναλύθηκε νωρίτερα, στην οποία μετακινείται μόνο ο μετατιθέμενος αξιωματικός, καθώς εκεί ο ένας γονέας έχει τη φροντίδα των παιδιών και τα προβλήματα εστιάζονται περισσότερο στη συζυγία. Στην ανάθεση παιδιού ή παιδιών σε «άλλον», οι γονείς δεν ζουν μαζί με το παιδί τους σε ένα χρονικό διάστημα που το παιδί τους χρειάζεται συναισθηματικά. Δεν παρακολουθούν την εξέλιξή του, δεν είναι παρόντες στα προβλήματά του, δεν χαίρονται μαζί του. Αλλά και το παιδί χάνει την πορεία αυτών που έφυγαν και δεν αντιλαμβάνεται τις διάφορες αλλαγές που συντελούνται. Ουσιαστικά χάνεται η ψυχική επαφή γονέων-παιδιών.

Το κενό πρέπει να αναπληρωθεί με εξαιρετική προσπάθεια και των γονέων και των παιδιών αλλά και των παππούδων ή των θείων. Ο αγώνας παροχής



Ο χαρισματικός και ιδιόρρυθμος Στρατάρχης Μπέρναρντ Μοντγκόμερυ παντρεύτηκε την χήρα ενός αξιωματικού που ήδη είχε δύο παιδιά. Ο Μοντγκόμερυ, αφού ατυχώς έμεινε χήρος, καθόρισε πως όσο αυτός πολεμούσε, ο μοναδικός γιος του Ντέιβιντ θα φοιτούσε εσωτερικός σε σχολείο στη Βρετανία. Στις διακοπές του, ο Ντέιβιντ θα έμενε με τον διευθυντή του σχολείου ή με συγγενείς της θανούσας μητέρας του. Αποκλείστηκε κάθε συναναστροφή με τη μητέρα του Στρατάρχη, την οποία ο τελευταίος θεωρούσε κακή επιρροή για τον εγγονό της.

αγάπης, φροντίδας, εκτίμησης, χρόνου θα γίνει τόσο κατά την απουσία των γονέων, όσο και στο επόμενο διάστημα της επανένωσης της οικογένειας. Και είναι διαπιστωμένο πως το χρονικό διάστημα που απαιτείται για να καλυφθεί το χαμένο έδαφος, θα είναι μεγάλο.

Ας μην αυταπατόμαστε· ορισμένες φορές αυτό είναι αδύνατο. Στην εκδοχή του φαινομένου που το παιδί δεν πείθεται από τον λόγο για τον οποίο το έδωσαν αλλού οι γονείς, υποσυνείδητα ή και συνειδητά θεωρεί την κίνηση αυτή των γονέων τραύμα ανεπούλωτο. Αν και η οικογενειακή μυθολογία φροντίζει να δικαιολογήσει την πράξη των γονέων, εξαρτάται τελικά από την αντίληψη που θα έχει το ίδιο το παιδί, κρίνοντας τα δεδομένα αργότερα και αναλογιζόμενο τα συναισθήματα που βίωσε. Μέσα από πολλές ψυχοθεραπείες, έχουμε παρατηρήσει ένα απλό σχήμα ανταπόδοσης: τα παιδιά πληρώνουν τους γονείς με το ίδιο νόμισμα. Τους αφήνουν κι αυτά. Δεν επικοινωνούν τα προβλήματά τους, δεν ενδιαφέρονται για τους γονείς τους, αναπτύσσουν δικούς τους τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών τους και όταν είναι πλέον στη δική τους ευχέρεια, επιλέγουν να ζήσουν μακριά από τους γονείς που τότε, λίγο αργά βέβαια, εμφανίζονται να προσκολλώνται στα παιδιά τους. Παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, προβλήματα στη σύναψη σχέσεων και έντονες αδυναμίες στον δικό τους γονεϊκό ρόλο συχνά αναφέρουν ως αρχή των προβλημάτων τους μία τέτοια κατάσταση.

Συχνά, όχι πάντοτε, οι παππούδες κακομαθαίνουν τα εγγόνια, κάνοντας χάρες, υποσκάπτοντας τις αρχές που οι γονείς έχουν και θέλουν να τηρήσουν στην ανατροφή των παιδιών. Οι παππούδες είτε διότι δεν μπορούν λόγω ηλικίας και δυνάμεών τους να προσεγγίσουν τα παιδιά, είτε διότι δεν πιστεύουν στην ορθότητα των κανόνων που έχουν επιλέξει οι γονείς να ισχύουν, υποκύπτουν σε παράλογες απαιτήσεις

των παιδιών. Όταν οι γονείς επιχειρούν, σε επόμενο στάδιο, να επιβάλλουν όρια και να εφαρμόσουν κανόνες, οι δυσκολίες είναι μεγάλες. Ένας συνάδελφος έλεγε πως «τα άφησα παιδιά και σε ένα χρόνο τα βρήκα γαϊδούρια».

Σε μακροπρόθεσμο επίπεδο, μπορεί να υπάρξει και μία σχετική σύγχυση και σύγκριση μεταξύ γονέων και παππούδων. Από το αθώο σχόλιο πως «*η γιαγιά μαγειρεύει καλύτερα*», μέχρι το πιο σοβαρό: «*μαμά, η γιαγιά έκανε ό,τι έλεγε ο παππούς, ενώ ο μπαμπάς κι εσύ μαλώνετε συνέχεια*». Όταν εγκαθιδρύονται δυνατές σχέσεις με τους παππούδες ή τους θείους, το παιδί αναφέρει πως «*η θεία ή η γιαγιά είναι σαν δεύτερη μητέρα μου*» ή ακόμη χειρότερα «*ο παππούς ή ο θείος είναι ουσιαστικά ο πατέρας μου*». Ακόμη μπορεί να αναπτυχθούν και σχέσεις εξάρτησης με τους παππούδες, οι οποίες εκδηλώνονται έντονα σε περίπτωση απουσίας ή θανάτου των παππούδων με επιπλεγμένο πένθος.

Το μοίρασμα των παιδιών δημιουργεί συχνά δυσχέρειες στην πορεία της οικογένειας και ειδικά ανάμεσα στο παιδί που έμεινε με τους γονείς και θεωρείται ευνοημένο και στο παιδί που δόθηκε σε άλλο πρόσωπο και θεωρείται ότι απορρίφθηκε και υποτιμήθηκε. Η ανάπτυξη μιας τέτοιας στρεβλωτικής κατάστασης που δεν είναι μια απλή παιδική ζήλια, ούτε μια αθώα ανταγωνιστική σχέση μεταξύ των παιδιών, είναι πιθανή. Δεν έχει διαλέξει το παιδί που πήγε με τους γονείς το ίδιο τη μοίρα του, δεν ρωτήθηκε. Ούτε το ότι είναι με τους γονείς το κάνει αμέσως να περνάει καλύτερα. Και αυτό το παιδί θα ήθελε αλώβητο το σύνολο της οικογένειας. Προφανώς με αιτιάσεις ανάμεσα σε παιδιά και γονείς, δημιουργούνται ακόμη μεγαλύτερες προϋποθέσεις για δημιουργία υποομάδων, συμμάχων. Δηλαδή, ο πατέρας με τη μητέρα και το παιδί που είχαν μαζί τους (το «δικό τους») αποτελούν μια υποομάδα που βρίσκεται σε αντιπαράθεση με το παιδί που δεν είχαν πάρει μαζί τους. Το παιδί που δόθηκε αλλού αναζητά συμμάχους στους άλλους που το φρόντισαν ή γενικά σε πρόσωπα έξω από την πυρηνική οικογένεια.

Συμπερασματικά, η ανάθεση της φροντίδας παιδιών σε άλλους είναι καλό να αποφεύγεται, να είναι η ύστατη λύση. Σε περίπτωση που αναγκαστούν οι γονείς να το πράξουν, οφείλουν να περιορίσουν στο ελάχιστο το χρονικό διάστημα που δίνουν το παιδί, να τονίσουν την αγάπη τους και να δώσουν εξηγήσεις και ερμηνείες στο παιδί για την επιλογή τους. Η παροχή διαβεβαιώσεων αγάπης και εκτίμησης, εάν είναι ειλικρινής, μπορεί να επουλώσει το αναπόφευκτο τραύμα.

Ο Στρατιωτικός ως απών ψυχικά γονέας

Σε πολλές οικογένειες, περιγράφεται ένας γονέας παρών σωματικά, ο οποίος όμως, ουσιαστικά απουσιάζει ψυχικά από την ανατροφή των παιδιών του. Βρίσκεται θεωρητικά μόνο κοντά τους, είναι στη σκιά και όχι στο επίκεντρο των γεγονότων γύρω τους. Δεν αναφέρεται το παρόν κεφάλαιο σε απόντες γονείς λόγω στρατιωτικών υποχρεώσεων ή μεταθέσεων. Κρίνεται πως ο απών ψυχικά πατέρας είναι σημαντικό πρόβλημα που αφορά αρκετές οικογένειες στρατιωτικών.

Ο στρατιωτικός μπορεί να οδηγηθεί σε αυτήν την κατάσταση του γονέα-φάντασμα για πολλούς λόγους. Μία πρώτη αιτία είναι η επανάπαυση που

προκύπτει όταν ένας στρατιωτικός επιτυγχάνει επιτέλους να ζει μαζί με την οικογένειά του στον τόπο που επιθυμεί. Ειδικά εάν έχει προηγηθεί χωρισμός με την οικογένεια ή ανάθεση των παιδιών σε άλλους, η επανασύνδεση για ορισμένους σηματοδοτεί μια χαλάρωση των προσπαθειών για καλύτερες και βαθύτερες σχέσεις μέσα στην οικογένεια. Θεωρείται πως οι οικογενειακές σχέσεις είναι μία σχεδόν αυτόματη διαδικασία. Η φυσική παρουσία σύμφωνα με αυτήν τη δυσλειτουργική νοοτροπία οδηγεί σε καλές σχέσεις, είναι η λογική του «ώριμου φρούτου», δεν χρειάζεται κόπος, απλά ο χρόνος δουλεύει για τον γονέα.

Μία άλλη πιθανή αιτία είναι η ανεπάρκεια του γονέα στρατιωτικού, λόγω του χαρακτήρα του. Αναφερόμαστε σε κλειστούς χαρακτήρες, εσωστρεφείς, μονήρεις, πολύ αγχώδεις και καταναγκαστικούς. Αυτοί οι στρατιωτικοί εξαντλούν το λιγοστό κεφάλαιο κοινωνικότητας που διαθέτουν στην εντός του στρατοπέδου κοινή με άλλους ζωή τους. Δεν εξασφαλίζουν μια ζεστή ανθρώπινη επικοινωνία με τα παιδιά τους. Κουρασμένοι από τις διαρκείς ευθύνες του στρατιωτικού, επιθυμούν ή οδηγούνται να διαβιώνουν «λάθρα» στην οικογένειά τους, αφού δεν μπορούν να περάσουν απαρατήρητοι στο πλαίσιο του στρατιωτικού βίου.

Άλλη αιτία είναι η έλλειψη προτύπου, παραστάσεων. Ειδικά αυτό ισχύει για τον πατέρα στρατιωτικό ο οποίος πιστεύει πως η μητέρα είναι υπεύθυνη για όλα στο σπίτι, φυσικά και για την αγωγή των παιδιών. Αυτό είδε ως μοτίβο να λειτουργεί



Ο Αμερικανός στρατάρχης Ντάγκλας Μακάρθουρ επιστρέφει στις Φιλιππίνες το 1950 συνοδευόμενος από την γυναίκα του και τον γιο του. Ο Μακάρθουρ έμεινε διάσημος για την δράση του στις Φιλιππίνες στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Παρά την πολύ απαιτητική του θέση, ήταν προτεραιότητά του να είναι ψυχικά παρών στο παιδί του. Ο κατά 59 έτη μεγαλύτερος Μακάρθουρ ξεκινούσε την ημέρα του παίζοντας με τον μικρό γιο του ή δίνοντας του μικρά δώρα. Παρά τους υπαρκτούς σοβαρούς κινδύνους κράτησε μαζί του την οικογένειά του κατά τον πόλεμο. Ανακηρύχθηκε πατέρας σύμβολο για τις ΗΠΑ το 1942, γράφοντας αργότερα:

«Είμαι στρατιώτης και είμαι υπερήφανος για αυτό. Αλλά είμαι πιο υπερήφανος, απείρως πιο υπερήφανος που είμαι πατέρας. Ένας στρατιώτης καταστρέφει με σκοπό να χτίσει. Ένας πατέρας μόνο χτίζει, ποτέ δεν καταστρέφει. Ο ένας έχει την ικανότητα να σκοτώνει, ο άλλος ενσωματώνει την ζωή και την δημιουργία. Κι ενώ ο θάνατος είναι ισχυρός, η μάχη της ζωής είναι πιο ισχυρή. Ελπίζω όταν πεθάνω ο γιος μου να μην με θυμάται στην μάχη, αλλά στο σπίτι να λέμε καθημερινά μαζί το Πάτερ Ημών».

στο πατρικό του σπίτι, αυτό αναπαράγει και στη δική του οικογενειακή εστία. Ο στρατός άλλωστε έχει καλύψει τη δική του επανάσταση για την ψυχική απουσία του δικού του πατέρα. Ο στρατός τού εξασφάλισε απόσταση, του έδωσε αυτονομία και υποκατάστατα πατρικής φυσιογνωμίας. Αυτός ο στρατιωτικός ξεχνάει τα προβλήματα που είχε κληρονομήσει από την απουσία του πατέρα του και επαναλαμβάνει το λάθος και στα δικά του παιδιά.

Ακόμη μια αιτία είναι τα ποικίλα ενδιφέροντα που μπορεί να έχει αναπτύξει ένας στρατιωτικός σε υπερβολικό βαθμό, υπερβαίνοντας με μια καταπληκτική ευκολία τις πατρικές υποχρεώσεις. Δεν αναφερόμαστε στην ύπαρξη ενός υγιούς χόμπι. Βλέπουμε στρατιωτικούς να αφοσιώνονται σε δραστηριότητες εκτός οικογένειας και αυτό να τους απορροφά όλη την ενεργητικότητα και τη δημιουργικότητά τους. Είναι άλλη μια περίπτωση που οι ευθύνες του στρατιωτικού βίου συγχέονται με τις γονεϊκές ευθύνες, οπότε ο στρατιωτικός επιθυμεί να ξεφεύγει, να κάνει αποδράσεις. Κάποιος παρακολουθεί φανατισμένα την αγαπημένη του ποδοσφαιρική ομάδα, άλλος αθλείται υπερβολικά ο ίδιος, ένας τρίτος παίζει καθημερινά παιχνίδια ρόλων στο διαδίκτυο, κάποιος άλλος ασχολείται μανιωδώς με ταινίες ή μουσική, άλλος έχει αγάπη στο ψάρεμα, στο κυνήγι ή στην ορειβασία, άλλος παθιάζεται με τον τζόγο ή εξαρτάται από το αλκοόλ, ορισμένοι τέλος είναι μόνιμοι κυνηγοί ερωτικών συντρόφων. Όλες αυτές οι καταστάσεις, όταν εκδηλώνονται σε ακραία μορφή, δεν αφήνουν περιθώριο για μια υγιή παρουσία του γονέα με το παιδί. Ο στρατιωτικός βίος δεν ενθαρρύνει, αλλά σαφώς δίνει αρκετές ευκαιρίες για τέτοιες αποδράσεις, σε πλαίσιο ψυχικής αντίδρασης στα συμβαίνοντα στη στρατιωτική μας ζωή. Ο ανώριμος στρατιωτικός μπορεί να επιβιώσει, καθώς βρίσκει άλλοθι ή και υποστήριξη από μικρότερους συναδέλφους που είναι στην ίδια φάση με αυτόν ή άλλους συνομηλίκους εξίσου ανώριμους που δεν επιτελούν τον γονεϊκό ρόλο.

Δεν είναι λίγοι οι στρατιωτικοί που απορροφώνται από την ίδια την εργασία τους. Δεν χρειάζεται κάποιος να είναι διοικητής για να αργεί να επιστρέψει στο



Ο πατέρας στρατιωτικός με μια απλή διαδικασία καθημερινής ρουτίνας, όπως π.χ. το βούρτσισμα των δοντιών, μπορεί να αυξήσει την ψυχική σύνδεση με το νηπιακής ηλικίας παιδί του.

σπίτι του, καταστρατηγώντας τον κοινό χρόνο της οικογένειας. Πολλοί, λόγω ευσυνειδησίας και αισθήματος ευθύνης, αφοσιώνονται στα της Μονάδας ή του Επιτελείου στο οποίο υπηρετούν και «ξεχνούν» την οικογένεια, την οποία θεωρούν δεδομένη, κινούμενη με βάση την αρχή της αδράνειας ή από την ατμομηχανή της συζύγου. Σαφώς οι φιλοδοξίες κάποιου μπορεί να είναι υψηλές, οι απαιτήσεις επίσης της υπηρεσίας να είναι ασφυκτικές, με χρονοδιαγράμματα και καταληκτικές ημερομηνίες, λίγο προσωπικό και ελάχιστους πόρους, αλλά αυτά όλα δεν οδηγούν στο συμπέρασμα πως ο στρατιωτικός θα ασχοληθεί μόνο με τα της υπηρεσίας. Στο κεφάλαιο περί Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης αναλύονται διεξοδικά αιτίες και συμπτώματα παρόμοιων καταστάσεων. Το οξύμωρο είναι πως δομείται μία κατάσταση στην οποία ο στρατιωτικός είναι παρών «πατέρας» για τους στρατιώτες και τους υφισταμένους του, απών για τα παιδιά του. Ο γιος ενός υψηλόβαθμου αξιωματικού είχε αναφέρει σχετικά σε μία ψυχοθεραπεία: «Ο πατέρας μου δεν με άκουγε παρά για ελάχιστο χρόνο. Θυμωμένος σκέφτηκα να φορέσω μία παραλλαγή και να τον βρω στο στρατόπεδο. Τότε θα ασχολιόταν περισσότερο με τα προβλήματά μου».

Σε μια οικογένεια που ο γονέας είναι σκιώδης, ωσεί παρών, προβλήματα φυσικά έχει και η σύζυγος, αφού της αναλογεί περισσότερο ποσοστό σε ουσιαστικό έργο αγωγής των παιδιών. Πρέπει να καλύψει το κενό του ψυχικά απόντος συζύγου σε παρατηρήσεις, προτροπές και απαγορεύσεις. Δεν είναι κανονικό να θέτει συνεχώς τα όρια ο ίδιος γονέας, δεν είναι κανονικό να μην σημειώνεται μία εναλλαγή σε αυτόν τον ρόλο. Επίσης είναι συχνά παρατηρούμενο, ο ψυχικά απών ως γονέας να απουσιάζει και ως σύζυγος. Τότε τα προβλήματα πολλαπλασιάζονται.

Σε οικογένειες με ψυχικά απόντα τον πατέρα, τα παιδιά συναντούν μεγάλα προβλήματα. Σε ορισμένα παιδιά προκαλούνται συναισθηματικά κενά, έντονες μεταπτώσεις της διάθεσης, παραβατικές συμπεριφορές, αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (μέχρι και χρήση ουσιών), μεγάλες εναλλαγές απέναντι σε ανθρώπους με τους οποίους σχετίζονται (από τον ενθουσιασμό στην αρχή και την πλήρη εξιδανίκευση, μέχρι την απογοήτευση και την πλήρη απομυθοποίηση τελικώς). Το παιδί που μόνο με την προκλητική, διαρκώς εναλλασσόμενη εμφάνιση και την επιπόλαιη αντιδραστική συμπεριφορά του ξεχωρίζει αρνητικά, δεν είναι θύμα της μόδας της εποχής, ούτε των μεταθέσεων και του στρατιωτικού βίου του γονέα. Αιτία είναι η ψυχική επαφή, η συναισθηματική φροντίδα και η αγάπη που δεν του δόθηκαν επαρκώς, τότε που έπρεπε. Η έφηβη κόρη εμπλέκεται συχνά σε πρόωρες και ανώριμες σεξουαλικές σχέσεις με μεγαλύτερους σε ηλικία άντρες, αναζητώντας πατέρα. Ο γιος αντίστοιχα αλλάζει τις ερωτικές συντρόφους διαρκώς. Η εκ των υστέρων ενασχόληση του γονέα στρατιωτικού, όταν το παιδί έχει φθάσει να τον «εκθέτει» στο σχολικό, οικογενειακό ή κοινωνικό περιβάλλον, είναι καθυστερημένο αντανακλαστικό, πολλές φορές χωρίς νόημα, αξία και ισχύ.

Το καλύτερο για τα παιδιά και τους γονείς είναι ο καθένας να παίζει καλά τον ρόλο του. Προδήλως δεν είναι δυνατόν να υπάρξει τέλειος γονέας χωρίς λάθη, παραλείψεις ή αστοχίες. Αλλά απαιτείται η ψυχική παρουσία του πατέρα και της μητέρας. Ο γονέας πρέπει να έρθει στο φως, στο επίκεντρο, στη σκιά ή στο

περιθώριο, αναλόγως πού τον χρειάζονται τα παιδιά. Να μπορούν να του εμπιστευτούν τα θέματά τους, τις χαρές τους, τα προβλήματά τους, χωρίς υπαινιγμούς στην αντίδρασή τους. Η αγάπη, ο χρόνος και ο κόπος που πρέπει να δοθούν στα παιδιά θα μετρήσουν στη ζυγαριά της εξέλιξης της οικογένειας. Το πιο απλό για ένα παιδί που έχει απόντα ψυχικά γονέα είναι να απορρίψει τους γονείς, την οικογένεια και την κοινωνία, καταστρέφοντας τις μελλοντικές του σχέσεις και την προσωπική του πορεία. Ίσως είναι δύσκολο, αλλά είναι ταυτόχρονα και απλό να τεθεί ως υψηλής προτεραιότητας σχέδιο του γονέα, ως ΑΝΣΚ (αντικειμενικός σκοπός) η παρουσία σε ψυχικό επίπεδο δίπλα στα παιδιά μας.

Παιδιά Στρατιωτικών με ψυχοσωματικά προβλήματα υγείας

Γενικός Αρχίατρος-Ψυχίατρος Κουρμπέτης Δημήτριος

Με τον όρο ψυχοσωματική διαταραχή ή ψυχοσωματικά προβλήματα υποδηλώνεται ότι ψυχολογικοί παράγοντες έχουν συμμετοχή στην εμφάνιση νόσων. Η ψυχιατρική και γενικά η κλινική ιατρική δέχεται ότι υπάρχει μια αδιάσπαστη ενότητα μεταξύ ψυχής και σώματος, μια έντονη αλληλεπίδραση μεταξύ βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων, που οδηγούν στην εμφάνιση ψυχοσωματικών προβλημάτων.

Στα παιδιά και τους εφήβους, η εμφάνιση ψυχοσωματικών προβλημάτων αλλά και διαταραχών, είναι συχνή και αντιμετωπίζεται εξίσου από παιδίατρος και παιδοψυχίατρος. Οι ψυχοσωματικές διαταραχές είναι αναλογικά πολύ πιο συχνές στα παιδιά από ό,τι στους ενήλικες, μιας και το παιδί εκφράζει ευκολότερα τις ψυχικές του καταστάσεις μέσα από το σώμα, παρά λεκτικά. Το άσθμα, οι ψυχογενείς κεφαλαλγίες, τα κοιλιακά άλγη αλλά και οι κολικοί, τα τικς και ο τραυλισμός, οι διαταραχές της διατροφής και του ύπνου, η ενοούρηση η εγκόπριση όπως και η δυσκοιλιότητα, το έκζεμα και η ατοπική δερματίτιδα είναι κάποιες από τις διαταραχές με έντονα ψυχοσωματικό χαρακτήρα.

Για την εμφάνιση των προβλημάτων αυτών θα πρέπει να προϋπάρχει ένα ευαίσθητο βιολογικό υπόστρωμα και ένα σημαντικός ψυχοπνευστικός παράγοντας. Τέτοιοι παράγοντες είναι το στρες στο σχολείο και το σπίτι, ένταση στη σχέση ή η απουσία των γονιών, σοβαρά οικογενειακά προβλήματα ή η αγχώδης προσδοκία για κάποιο γεγονός. Ειδικότερα στις οικογένειες των στρατιωτικών η αναμονή μιας μετάθεσης, με πιθανή την αναγκαστική απομάκρυνση του ενός γονιού, η αναγκαστική μετακόμιση όλης της οικογένειας σε άλλη πόλη με ό,τι αυτό συνεπάγεται, η συνεχής απουσία κάποιου γονιού, συνήθως του πατέρα, αποτελούν σημαντικούς ψυχοπνευστικούς παράγοντες.

Είναι προφανές ότι για να προκαλέσει ένας ψυχοπνευστικός παράγοντας ψυχοσωματικά συμπτώματα ή κάποια ψυχοσωματική αντίδραση, θα πρέπει να προϋπάρχει κάποιος βιολογικός προδιαθεσικός παράγοντας, συγκεκριμένα ψυχικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερο ατομικό ιστορικό. Η αντίδραση ενός οργανισμού στις ίδιες στρεσογόνες συνθήκες εξαρτάται από τους μηχανισμούς άμυνας και τον τρόπο που το



Πολλές ψυχοσωματικές διαταραχές εντοπίζονται αρχικά από τους παιδίατρος. Αμερικανίδα στρατιωτική παιδίατρος εξετάζει.

κάθε άτομο (και κάθε οικογένεια) έχει μάθει να αντιμετωπίζει τις καταστάσεις.

Η επιλογή του οργάνου σε μια ψυχοσωματική πάθηση, γιατί δηλαδή κάποιος νοσεί μετά από στρες με πόνο στην κοιλιά και άλλος με εμφάνιση δερματοπάθειας, δεν έχει διευκρινιστεί ποιος κανόνας ακολουθεί. Ενοχοποιούνται η ελαττωμένη αντίσταση του οργάνου, ιδιοσυστασιακοί λόγοι, προηγούμενες παθήσεις του ίδιου συστήματος, κληρονομικότητα, ψυχοδυναμικοί παράγοντες κ.ά.

Η εμφάνιση ψυχοσωματικών προβλημάτων επηρεάζεται σε γενικές γραμμές από τους ακόλουθους παράγοντες:

- Εξελικτικούς: η αναπτυξιακή φάση στην οποία βρίσκεται το παιδί καθορίζει και την εμφάνιση του συμπτώματος π.χ. εμφάνιση φοβιών στα νήπια.
- Βιολογικούς: μια πιθανή ευαισθησία οργανικού τύπου σε κάποιο όργανο, δηλαδή ένα ευαίσθητο οργανικό υπόστρωμα για να επενεργήσουν ψυχοπνευστικοί παράγοντες, π.χ. παρουσία ασθματικής βρογχίτιδας σε πρόωρα βρέφη, ή ιδιοσυγκρασιακή ευαισθησία του βρογχικού δέντρου που υπάρχει σε παιδιά που εμφανίζουν άσθμα ή ατροφική ευαισθησία του δέρματος, σε παιδιά με έκζεμα.
- Ψυχολογικούς: παρουσία άγχους αποχωρισμού ή συνοδού πένθους που επιδεινώνουν οργανικά προβλήματα.
- Κοινωνικούς: δυσκολία προσαρμογής σε νέο κοινωνικό περιβάλλον, αλλαγή

τόπου κατοικίας και σχολείου λόγω μετάθεσης των γονιών.

- Οικογενειακούς: διάσταση, διαζύγιο, νέα σχέση γονιών, απομάκρυνση του ενός γονιού από την οικογένεια, λόγω μετάθεσης ή πολλών υποχρεώσεων στη δουλειά.
- Γονεϊκούς: διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των παιδιών αλληλεπιδρούν με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των γονιών αλλά και με τη στάση της οικογένειας.

Οι συχνότερες ψυχοσωματικές διαταραχές που εμφανίζονται στα παιδιά και πολλές φορές περνούν «απαράτηρες» είναι η εμφάνιση κοιλιακών πόνων ή κεφαλαλγιών, κυρίως σε σχέση με το σχολείο. Κάποιες φορές φτάνουν σε επίπεδο σχολικής φοβίας (σχολικής άρνησης). Τα παιδιά παραπονιούνται για πόνο στην κοιλιά ή στο κεφάλι, με συνοδό τάση για εμετό, πριν φύγουν για το σχολείο αλλά και κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Στην πορεία της ημέρας, τα παιδιά φοβούνται ότι θα ξαναπονέσουν την επόμενη ημέρα και δεν θα τα καταφέρουν στο σχολείο. Τις περισσότερες φορές ο πόνος επιδεινώνεται ή σαφώς συνδέεται με κάποιο εκλυτικό παράγοντα (π.χ. φόβος απώλειας του γονιού, αλλαγή περιβάλλοντος, γέννηση αδερφού). Η κεφαλαλγία και οι κοιλιακοί πόνοι στην παιδική ηλικία κρύβουν ψυχογένεια στις περισσότερες περιπτώσεις. Όμως η διαφοροδιάγνωση από οργανική αιτιολογία, πρέπει να γίνει από τον παιδίατρο και τον παιδοψυχίατρο, μετά από προσεκτική κλινική και εργαστηριακή αξιολόγηση των συμπτωμάτων.

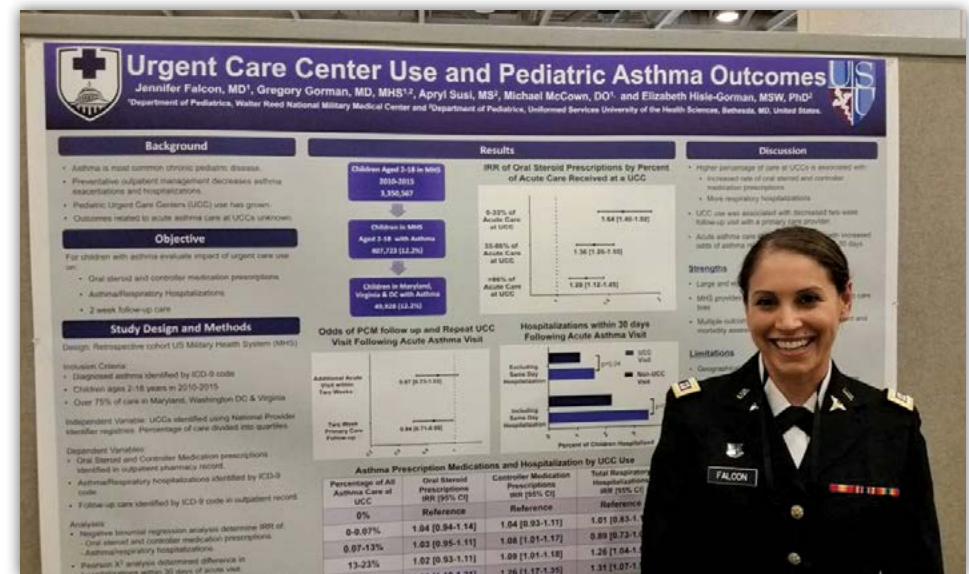
Στην ίδια κατηγορία με τους παραπάνω πόνους ανήκουν και οι κολικοί των βρεφών που παρατείνονται μετά το 1^ο τρίμηνο. Η ανωριμότητα του πεπτικού συστήματος οδηγεί σε συλλογή αέρα στις εντερικές έλικες η οποία οδηγεί σε ενόχληση και πόνο στο βρέφος. Όταν η σχέση μητέρας βρέφους είναι δύσκολη, με έντονη την «παρασιτική» παρουσία άλλων προσώπων φροντίδας, ένα αίσθημα ανικανότητας κατακλύζει τη μητέρα. Είναι ανασφαλής στον μητρικό της ρόλο. Συχνά αβοήθητη από τον πατέρα, αγωνιώντας αν θα είναι επαρκώς καλή μητέρα, αναλώνεται σε άσκοπη φροντίδα των αναγκών του παιδιού, χωρίς την κατάλληλη συναισθηματική επένδυση.

Στις διαταραχές της διατροφής (ψυχογενή ανορεξία, ψυχογενή βουλιμία, ανορεξία του βρέφους και παχυσαρκία) η εμπλοκή ψυχολογικών παραγόντων είναι προφανής τόσο στην εμφάνιση όσο και στην εξέλιξη των διαταραχών. Αν και είναι απόλυτα διαφορετικές στην έκφραση των συμπτωμάτων τους, έχουν κοινό σημείο την άμεση συσχέτιση με ψυχοσυναισθηματικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Σε μελέτη που έγινε σε ελληνικό πληθυσμό, βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της εμφάνισης διαταραχών διατροφής και του μορφωτικού επιπέδου των γονιών (γονείς απόφοιτοι ΑΕΙ), αλλά δεν βρέθηκαν συσχετίσεις στην εμφάνιση διαταραχών διατροφής με γονείς στρατιωτικούς.

Οι διαταραχές ελέγχου των σφιγκτήρων (ενούρηση, εγκόπριση και ψυχογενής δυσκοιλιότητα) εμφανίζονται συχνά στα παιδιά. Είναι σημαντικό πως πολλές φορές δεν αποτελούν πρόβλημα για τους γονείς, ακόμη κι αν συνεχίζονται και μέχρι την εφηβεία, ειδικά όταν υπάρχει ιστορικό κληρονομικότητας. Οι γονείς συχνά αναφέρουν ότι και οι ίδιοι είχαν ενούρηση μέχρι την εφηβεία τους. Στην

ενούρηση οι βιολογικοί και οι ψυχολογικοί παράγοντες έχουν ισότιμο ρόλο. Συχνά υπάρχει κληρονομική προδιάθεση (πάνω από το 70% των ενουρητικών παιδιών έχουν στενό συγγενή με ενούρηση), αναπτυξιακή ανωριμότητα (ανώριμη λειτουργία της ουροδόχου κύστης, με μειωμένη τη λειτουργική της χωρητικότητα) και παρουσία διάφορων ψυχολογικών και οικογενειακών παραγόντων που ευνοούν την εμφάνιση και συνέχισή της. Οι γονείς των ενουρητικών παιδιών δεν έχουν ένα ιδιαίτερο προφίλ, μπορεί να είναι γονείς που παραμελούν τη διαπαιδαγώγηση ή ιδιαίτερα χαλαροί γονείς, χωρίς καμία έννοια πειθαρχίας, ή καταπιεστικοί και τιμωρητικοί γονείς. Στις περιπτώσεις δευτερογενούς ενούρησης αλλά κυρίως εγκόπρισης, η παρουσία ψυχικών παραγόντων είναι εμφανέστερη. Η συγκαλυμμένη αντίθεση των παιδιών με την οικογένεια είναι παρούσα και συνοδεύεται και από άλλα ψυχοσωματικά συμπτώματα όπως ανορεξία, εμέτους ή ασθματικές κρίσεις. Στις περιπτώσεις ψυχογενούς δυσκοιλιότητας, που συνήθως ξεκινούν από κάποιο ήπιο οργανικό πρόβλημα, η επικέντρωση της οικογένειας γύρω από το σύμπτωμα και η απόλυτη ενασχόληση με τις κενώσεις και τη διατροφή, επιτείνουν το σύμπτωμα και του δίνουν διάρκεια στον χρόνο.

Το βρογχικό άσθμα είναι από τις πιο συχνές διαταραχές που οι διάφορες μορφές του αναστατώνουν τους γονείς. Η συμμετοχή των ψυχικών παραγόντων σε αυτό είναι εμφανής. Δεν είναι αποδεδειγμένο αν οι παράγοντες είναι γενεσιουργοί εκλυτικοί ή προδιαθεσικοί των κρίσεων. Οι έρευνες έχουν δείξει πως οι έντονες συγκινήσεις και το άγχος, η αγωνιώδης προσμονή, ο αποχωρισμός από τους γονείς, είναι εκλυτικοί παράγοντες κρίσης, εξίσου σημαντικοί με την



Το 2017 σε έρευνα Αμερικανών στρατιωτικών παιδίατρων καταγράφηκε σε παιδιά στρατιωτικών οικογενειών άσθμα σε ποσοστό 12,2%. Τόσο ακριβώς μετρήθηκε ως μέσος όρος και στον γενικό πληθυσμό σε τρεις πολιτείες των ΗΠΑ. Στην Ελλάδα το ποσοστό των παιδιών με άσθμα υπολογίζεται στο 8.6%.

αλλαγή θερμοκρασίας και κλίματος, και οι γονείς των πολύ μικρών παιδιών το γνωρίζουν καλά. Και εδώ δεν υπάρχει ιδιαίτερη προσωπικότητα του μικρού ασθενή, αν και συχνά πρόκειται για αγχώδη παιδιά με ανασφάλειες, χαμηλή αυτοπεποίθηση, προσκολλημένα στη μητέρα, δυσκολίες στην προσαρμογή και απαιτητικότητα στη συμπεριφορά. Ψυχοδυναμικά η ασθματική κρίση έχει ερμηνευτεί ως το αποτέλεσμα υποκείμενης κατάθλιψης ή ως η έκβαση «ενός κλάματος που δε μπορεί να εκδηλωθεί». Το ασθματικό παιδί νιώθει συνεχή την απειλή ότι θα χάσει τη μητέρα του και αυτό απεικονίζεται στις ζωγραφιές του ή αναπαριστάται στα παιχνίδια του. Η απουσία του πατέρα από την ανατροφή και τη ζωή του είναι συχνή, όπως αυτό αποδεικνύεται σε έρευνα που έγινε σε ελληνικό πληθυσμό. Δεν υπάρχουν και εδώ μελέτες που να εξετάζουν την αυξημένη συχνότητα σε παιδιά στρατιωτικών.

Ο τραυλισμός εμφανίζεται συχνά στα παιδιά και σε μικρότερο ποσοστό στους ενήλικες. Η ηλικία έναρξης μπορεί να είναι πρώιμη (2-3 ετών) και τότε μιλούμε για τον φυσιολογικό τραυλισμό. Συνήθως τα παιδιά που ξεκινούν να τραυλίζουν σε αυτή την ηλικία έχουν πρώιμα αναπτυγμένο και αρκετά ώριμο λόγο και η εμφάνιση του τραυλισμού πανικοβάλλει τους γονείς. Όμως η πορεία εξέλιξης είναι καλή και τα συμπτώματα γρήγορα υποχωρούν. Σε μεγαλύτερη ηλικία έναρξης, τα συμπτώματα είναι πιο επίμονα και ο τραυλισμός συνοδεύεται από τικ, ή από άλλου είδους συμπτώματα που αφορούν τη στοματική περιοχή (δακτυλολειξία, διαταραχές σίτισης). Τα παιδιά με τραυλισμό δείχνουν μια εικόνα υπακοής και ευγένειας προς τους ξένους αλλά και μεγάλη εξάρτηση και απαιτητικότητα στο οικογενειακό περιβάλλον, ενδεικτικά της μεγάλης ανασφάλειας που εμφανίζουν. Στην εμφάνιση του τραυλισμού, οι γονείς μπορούν να εστιάσουν σε κάποιο γεγονός που έχει εκλυτικό χαρακτήρα και η απομάκρυνση του ενός γονέα είναι συχνή.

Στα τικς και τις νευρικές συνήθειες (ονυχοφαγία, δακτυλολειξία, τριχοτιλλομανία) που είναι επίσης συχνές στην παιδική ηλικία, η συμμετοχή ψυχικών παραγόντων στην εμφάνισή τους αποδεικνύεται και από τη συνοδό παρουσία άλλων ψυχοσωματικών διαταραχών που ήδη έχουν προαναφερθεί. Στην περίπτωση των τικς, ο εκλυτικός παράγοντας μπορεί να είναι ψυχικός, αλλά και σωματικός (π.χ. μια λαρυγγίτιδα ή επιπεφυκίτιδα, η οποία ακολουθείται από κάποιο ψυχοπιεστικό γεγονός). Στις οικογένειες των παιδιών με τικς, υπάρχει συχνά κληρονομικότητα ή ψυχαναγκαστικού τύπου χαρακτηριστικά και φοβίες.

Πρέπει να αναφερθεί πως δεν υπάρχουν μελέτες που να αφορούν την μεγαλύτερη εμφάνιση ψυχοσωματικών διαταραχών ή σχολικών προβλημάτων στα παιδιά των στρατιωτικών, ούτε μελέτες πρόσφατες που να προσδίδουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στις οικογένειές τους (π.χ. αυστηρότητα στην ανατροφή) και στη γενικότερη λειτουργία των οικογενειών τους. Τα κυριότερα γεγονότα της ζωής των στρατιωτικών που επηρεάζουν την οικογένειά τους και μπορεί να παίξουν ρόλο στην εμφάνιση ψυχοσωματικών στα παιδιά τους είναι οι μεταθέσεις με ό,τι αυτό συνεπάγεται (αλλαγή περιβάλλοντος, νέες προσαρμογές, δυσκολίες στη δημιουργία δεσμών). Η αναμονή της μετάθεσης και η συχνή απουσία κά-

ποιου γονέα, συνήθως του πατέρα, θεωρούνται επίσης αίτια ψυχοσωματικών καταστάσεων. Η πιθανότητα εκδήλωσης όμως εξαρτάται φυσικά από τη δομή της οικογένειας, τον τρόπο λειτουργίας της και την ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού. Η έγκαιρη ενημέρωση του παιδιού για την επερχόμενη μετάθεση, η θετική στάση των γονιών απέναντι σε αυτό που είναι στη φύση της δουλειάς τους, η καθυσύχασση του παιδιού για την απουσία του ενός γονέα από τον άλλο φέρνοντας τον συνέχεια λεκτικά μέσα στο σπίτι μπορούν να λειτουργήσουν σε μεγάλο βαθμό προληπτικά για την εμφάνιση διαταραχής. Η πρώιμη εντόπιση των συμπτωμάτων από τους γονείς και η άμεση επικοινωνία των γονιών με τον παιδίατρο που θα τους κατευθύνει συμβουλευτικά ή θα αποφασίσει την πιθανή παραπομπή σε παιδοψυχίατρο, συμβάλλει στη γρήγορη και αποτελεσματική αντιμετώπιση.

Οι κυρώσεις για τα παιδιά των Στρατιωτικών

Στο πλαίσιο των μεταθέσεων, της απουσίας, του στρατιωτικού βίου γενικά, οι στρατιωτικοί ως γονείς έχουν συχνά βιώσει μία σημαντική σύγκρουση, που εκφράζεται με το ερώτημα: «Στο παιδί μου πρέπει να φέρομαι αυστηρά ή με επιείκεια; Θα το χάσω ή θα του κάνω καλό εάν το τιμωρήσω;». Οι στρατιωτικοί βιώνουμε την αντίφαση ανάμεσα σε αυτά που συμβολίζουμε, για τα οποία μαχόμαστε και την ατμόσφαιρα μίας κοινωνίας που έχει μεγάλη ανεκτικότητα, αλλά και παραβατικότητα. Η ποινή στο σχολείο, το πανεπιστήμιο, την κοινωνία γενικά είναι απορριπτέα. Οι παιδαγωγοί μας μιλούν πολύ για την αξία του επαίνου, της επικοινωνίας, της ελεύθερης επιλογής, αλλά όχι ιδιαίτερα για συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης της παραπτωματικής συμπεριφοράς. Στο στρατιωτικό περιβάλλον η ποινή έχει το δικό της ειδικό βάρος, το οποίο είναι πράγματι μεγάλο, όχι τόσο με τις επιβαλλόμενες ποινές, αλλά περισσότερο με τον φόβο της ποινής και τις κλήσεις για έγγραφη απολογία. Στο οικογενειακό περιβάλλον οι κυρώσεις έχουν άλλη βαρύτητα.

Κάποιοι στρατιωτικοί υιοθετούν το αυταρχικό ύφος διαπαιδαγώγησης και προκαλούν τον φόβο στα παιδιά τους. Οι ποινές μπορεί να είναι συχνές ή εξουθενωτικές για τα παιδιά, μπορεί όμως και να μην επιβάλλονται καν, αφού ο γονέας έχει φθάσει τα παιδιά στο σημείο να μην φαντάζονται πως μπορούν να κάνουν κάτι διαφορετικό από αυτό που επιθυμούν οι γονείς. Υπάρχει και το άλλο άκρο με χαλαρότητα, ελευθερία, απειθαρχία ακόμη και ασυδοσία. Μπορεί να κρύβει γονείς που κακοποιήθηκαν αυτοί από αυταρχικούς γονείς, ενώ σαφώς ο στρατός ήταν επιβαρυντικός για την αίσθηση που έχουν για τους ασκούντες γονεϊκούς ρόλους και διαχείριση εξουσίας. Σπανίως κρύβει μία αδιαφορία ανθρώπων χωρίς στόχους και σκοπούς ή ατόμων με εξόχως ναρκισσιστικά στοιχεία προσωπικότητας. Προφανώς η αναζήτηση του μέτρου είναι αγώνισμα διάρκειας για τους γονείς. Εννοείται πως δεν τιμωρείται η αδεξιότητα, δεν στιγματίζεται η απροσεξία, δεν είναι το θέμα η ζημιά που κάνει

ένα παιδί. Και κάθε γονέας ανάλογα και με τον χαρακτήρα του αποφασίζει.

Για να μην έχουμε θέματα τιμωριών ή για να επιβάλλονται με ουσιαστικό όφελος, χρειάζεται καλή σχέση με το παιδί, κοινή στάση του ζεύγους των γονέων, επικοινωνία, διάλογος, υπόδειξη του ορθού, αποδοχή της διαφορετικότητας κάθε παιδιού και του γεγονότος πως το παιδί δεν υπάρχει για να εκπληρώνει τις επιθυμίες και τα απωθημένα των γονέων του. Ωστόσο και οι τιμωρίες έχουν τη θέση τους. Επιβάλλονται χωρίς αυταρχικότητα, με προειδοποίηση, με αίσθηση πως πάντα λειτουργούμε με αγάπη: να νιώσει το παιδί τη λύπη μας, την ειλικρίνειά μας και την δυσарέσκειά μας για αυτό που έκανε και όχι να το εξουθενώσουμε.

Δεν αθροίζονται πολλές τιμωρίες για το ίδιο θέμα, δεν «υπερφηανεύομαστε» για την τιμωρία σε άλλους. Η διακριτικότητα, η μη επιβολή αυστηρών τιμωριών



Ιανουάριος 2017 στη Βόρειο Ελλάδα: επεξήγηση των συνθηκών και των κινδύνων του πάγου και του χιονοπολέμου, με προειδοποιήσεις πιθανών κυρώσεων σε περίπτωση αταξίας.

ειδικά μπροστά σε άλλους έχει μεγάλη σημασία να προσεχθεί. Η σωματική κακοποίηση απαγορεύεται από τον νόμο αλλά και από τη συνείδηση του καθενός.

Ίσως οι στρατιωτικοί πρέπει να αποβάλουν τη νομικο-στρατιωτική έννοια της ποινής και να προσεγγίσουν την έννοια της κύρωσης. Κύρωση είναι η προβολή της συνέπειας της πράξης ως ελεύθερη επιλογή του παιδιού που σημαίνει τη στέρηση κάποιου ευχάριστου ερεθίσματος. Π.χ. «δεν διάβασες; άρα δεν μπορούμε να παίξουμε τώρα μαζί ή να ανοίξεις τον υπολογιστή σου. Δεν μάζεψες τα παιχνίδια σου; τώρα έχασες το αυτοκινητάκι σου» ή «Αν τρέξεις στον πάγο, θα γλιστρήσεις και θα χτυπήσεις, οπότε απλά θα πάμε μέσα και τέλος ο χιονοπόλεμος».

Προτού κληθούν οι γονείς να αντιμετωπίσουν ακραίες προεφηβικές ή εφηβικές συμπεριφορές των παιδιών, οφείλουν να θυμούνται πως καλύτερη είναι η πρόληψη. Σε οριακές περιπτώσεις το παιδί ανταποδίδει στους γονείς την απουσία τους, την ανειλικρίνειά τους, τα λάθη και τις παραλείψεις τους. Έχει όμως κι αυτό ευθύνη, ανάλογα με την ηλικία του φυσικά, όταν φτάνει στα άκρα. Όταν δημιουργεί, δηλαδή, συνεχώς μικρά ή μεγάλα προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων, όταν ψεύδεται ή κλέβει αντικείμενα άλλων, όταν καπνίζει, όταν παρενοχλεί σεξουαλικά, όταν κάνει κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, όταν προχωρά σε βανδαλισμούς ή επιτίθεται σε άλλους μαθητές ή καθηγητές. Σε τέτοιες καταστάσεις οι ποινές ή ορθότερα οι κυρώσεις έρχονται από την κοινωνία και τον νόμο. Οι γονείς φέρουν το βάρος της απόρριψης των πράξεων με την ταυτόχρονη στήριξη του προσώπου του παιδιού. Πρόκειται για εγχείρημα τουλάχιστον δύσκολο.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ⇒ Βασματζίδης Π., *Η Ψυχοπαθολογία της Στρατιωτικής Ζωής*, Αθήνα, 1999, ΤΥΕΣ.
- ⇒ Εγχειρίδιο επί Θεμάτων Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Προσωπικού, ΓΕΕΘΑ/ΔΥΓ, Αθήνα, ΤΥΕΣ, 2008.
- ⇒ Θερμός Β., *Η Χαρά της Ζωής και της Δημιουργίας*, Αρμός, Αθήνα, 2003.
- ⇒ Θερμός Β., *Μαζί με τους Γονείς*, Ακρίτας, Αθήνα, 2000.
- ⇒ Μάνος Ν., «Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής», University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1997.
- ⇒ American Psychiatric Association "Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders", 5th ed. (DSM-V), 2015.

⇒ Belenky G. – Noy S. – Solomon Z., “Battle stress, morale, cohesion, combat effectiveness, heroism, and psychiatric casualties: The Israeli experience. In: Belenky G, ed. Contemporary Studies in Combat Psychiatry”, Westport, Conn: Greenwood Press, 1987, p. 11–20.

⇒ Field Manual Headquarters No. 4-02.51 (8-51), “Combat and Operational Stress Control, Department of the Army”, Washington, DC, 6 July 2006.

⇒ Hall L.K., *Counseling Military Families: What Mental Health Professionals Need to Know*, Routledge, New York, 2008.

⇒ Holmes TH – Rahe RH, (1967), The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res* 11, (2): 213–8.

⇒ Luthar, S. S., (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. C. Cicchetti, D. J. (Ed.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder and Adaptation* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739-795). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, p.742.

⇒ Minuchin S., *Οικογένειες και Οικογενειακή Θεραπεία*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2000.

⇒ Norman B. – Erstein – Donald H. – Baucorn, *Ενισχυμένη γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία ζευγαριών Μια προσέγγιση*, Επιμ. Γ. Σίμος, μτφρ. Ε. Βέλιου, Ο. Γιωτάκος, Π. Σπανδώνη, Πατάκης, Αθήνα, 2005.

⇒ Rahe, RH – Biersner, RJ – Ryman, DH – Arthur, RJ, (1972), “Psychosocial predictors of illness behavior and failure in stressful training”, *J Health Soc Behav* 13, (4): 393–7.

⇒ Sternberg RJ, (1986), “A Triangular Theory of Love”, *Psychol Rev* 93, (2): 119-135.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

⇒ A guide for the families of deployed Regular Army Personnel AC 64404 Mar 2011 www.army.mod.uk

⇒ A guide for the families of mobilised members of the Territorial Army and the Regular Reserve, AC 64403, SO3 Families PS4(A) DPS(A) HQLF, March 2010 www.army.mod.uk

⇒ Logan K.V., (1987), The Emotional Cycle of Development, Proceedings, 113/2/1.008 in <http://www.usni.org/magazines/proceedings/1987-02/emotional-cycle-deployment>

⇒ Military Child Education Coalition: <http://www.militarychild.org>

⇒ Military Spouse: This magazine is published bimonthly. <http://www.milspousemag.com>

⇒ Military Student Web site: This site deals with issues facing military children. <http://www.militarystudent.org>

⇒ The Voice for Military Families: This is the newsletter of the National Military Family Association. <http://www.nmfa.org>

424 ΓΣΝΕ



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΜΕΡΟΣ Β΄

Επιμέλεια
Αρχίατρος - Ψυχίατρος
Δρ. Παύλος Αχ. Νταφούλης



ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)



ΕΚΔΟΤΗΣ
ΓΕΣ/Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)

Διευθυντής
Διεύθυνσης Ενημέρωσης και Δημοσίων Σχέσεων
Ταξχος Αναστάσιος Γιαννόπουλος

Τμηματάρχης 4^{ου} Τμήματος
Στρατιωτικών Εκδόσεων
Ανθλγός (ΑΜΧ) Νικόλαος Παναγογιαννόπουλος

Καταχώριση Συνδρομητών
Επχίας (ΠΖ) Ιωάννης Μουρκογιάννης

Επεξεργασία Φωτογραφίας
Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση
Μ.Υ. Βασιλική Κιρτζαλίδου
Μ.Υ. Ιωάννα Νικολαΐδη
Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα

Εκτύπωση
ΤΥΕΣ

<http://www.army.gr>
e-mail: ekdosis@army.gr

Αφιερώνεται
στους σιωπηρούς ήρωες...
στα μέλη των
στρατιωτικών οικογενειών

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος κ. Α/ΓΕΣ

Προλογικό Σημείωμα Επιμελητού Έκδοσης

Συγγραφείς έκδοσης

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1° Η Συζυγία

Ένα Γενικό Μοντέλο Κατανόησης της Συζυγικής Σχέσης

Η Κρίση της Σύγχρονης Συζυγίας

Η Ιδιαιτερότητα της Συζυγίας του Στρατιωτικού

Η Ιδιαιτερότητα του Συζύγου Γυναίκας Στρατιωτικού

Κεφάλαιο 2° Ο Συναισθηματικός Κύκλος μίας Μετάθεσης

Γενική Θεώρηση

Στάδια

Η Προετοιμασία

Ο Αποχωρισμός

Η Επικοινωνία με την Μακράν Ευρισκόμενη Οικογένεια

Η Προσαρμογή

Πρακτικές συμβουλές

Οι Στρεσογόνες Καταστάσεις κατά την Μετάθεση

Η Επιστροφή και η Επανάσταση

Κεφάλαιο 3° Ανατροφή των Παιδιών και Μεταθέσεις

Οι Ερωτήσεις των Παιδιών και οι Απαντήσεις των Μεγάλων

Η Μη Μετακίνηση Όλης της Οικογένειας

Η Ανάθεση Ανατροφής Παιδιού σε Άλλους

Ο Στρατιωτικός ως Ψυχικά Απών Γονέας

Παιδιά Στρατιωτικών με Ψυχοσωματικά Προβλήματα Υγείας

Οι κυρώσεις για τα παιδιά των Στρατιωτικών

Κεφάλαιο 4° Διάφορες Μορφές Οικογένειας Στρατιωτικών

Όταν και οι Δύο στο Ζευγάρι είναι Στρατιωτικοί

Αδέρφια Στρατιωτικοί

Η Υπογόνιμη και η Άτεκνη Οικογένεια

Πολύτεκνη - Τρίτεκνη Οικογένεια

Μονογονεϊκή Οικογένεια

Οικογένεια με Ένα παιδί

Οικογένεια με Μέλος με Σοβαρή Πάθηση Υγείας

Μετάθεση και Σοβαρό Πρόβλημα Υγείας

Διαζύγιο ή Διάσταση

Το Άγαμο Στέλεχος

Ευρύτερη Οικογένεια

Κεφάλαιο 5° Μεταθέσεις με Ιδιαιτερότητες

Μετάθεση στον Ελλαδικό Νησιωτικό Χώρο

Μετάθεση στη νήσο Κύπρο

Η Ιδιαιτερότητα της Μετάθεσης στον Έβρο

Στο Μεγάλο Αστικό Κέντρο

Στο Εξωτερικό

Στις Ειρηνευτικές Αποστολές

Συνοπτική Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Θα διανεμηθούν με το επόμενο τεύχος:

Κεφάλαιο 6° Ειδικές Καταστάσεις που Αφορούν το Στέλεχος στην Υπηρεσία

Η Διοίκηση

Επιχειρησιακό Στρες ή Στρες Μάχης

Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Σχολεία των Ενόπλων Δυνάμεων και Οικογένεια

Μεταπτυχιακές Σπουδές Στελεχών και Οικογένεια

Άδειες Κυήσεως – Τοκετού

Ο Πατέρας στην Κύπση και στην Άδεια Ανατροφής Τέκνου

Μακρές Αναρρωτικές Άδειες

Κεφάλαιο 7° Υπηρεσιακές Παροχές που Επιδρούν στην Οικογένεια

Η Υγειονομική Περίθαλψη

Τα ΣΟΑ

Οι Στρατιωτικές Λέσχες

Τα Στρατιωτικά Πρατήρια

Τα ΚΑΑΥ

Οι Παιδικοί Σταθμοί

Οι Θερινοί Παιδικοί Σταθμοί

Κεφάλαιο 8° Στο Δεύτερο Ημίχρονο της Οικογενειακής Ζωής

Με Παιδιά Φοιτητές ή Ευρισκόμενα στο Εξωτερικό

Στελέχη με Παιδιά Κληρωτούς στις Ένοπλες Δυνάμεις

Στελέχη Παιδιά Στελεχών

Αποστρατεία για Προσωπικούς ή Υπηρεσιακούς Λόγους

Εν Ενεργεία Γηρατειά

Επίλογος

40

44

47

53

58

58

62

73

75

76

78

83

8

8

15

17

26

34

38

40

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Ταξχος (ΥΙ) ε.α. Θεοφάνης Σουρβίνος

Ταξχος (ΥΙ) ε.α. Νικόλαος Κωφίδης

Σχης (ΥΝ) Φανή Τσομπανίδου

Γ. Αρτρος Δημήτριος Κουρμπέτης

Γ. Αρτρος Δημήτριος Μπαλάσκας

Γ. Αρτρος Δήμος Δημέλλης

Σχης (ΥΝ) Σοφία Αρχοντίδου

Αρτρος Νικόλαος Σιδηρόπουλος

Αρτρος Ευάγγελος Καρανίκας

Αρτρος Παύλος Νταφούλης

Ανχης (ΥΝ) Τατιάνα Σεραφείμ

Αρτρος Γεώργιος Παπαγεωργίου

Αρτρος Θεόδωρος Βαλαμουτόπουλος

Αρτρος Ευάγγελος Ντούρος

Επτρος Δημήτριος Γιαννακόπουλος

Επτρος Κωνσταντίνος Ράντης

Επτρος Απόστολος Τσαντίλας

Ιατρός Κοσμάς Μπούτσικος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ

Κάθε οικογενειακό περιβάλλον είναι μοναδικό. Δεν είναι δυνατόν να περιγραφεί μέσα από διάφορα μονόχρωμα κοινωνικά κλισέ. Δεν αρκούν, δεν βοηθούν απόψεις που αντιπροσωπεύουν περισσότερο προκαταλήψεις, παρά επιστημονική γνώση. Ωστόσο η παράθεση ορισμένων στοιχείων θα βοηθήσει σαφώς όλους στην αντίληψη μορφών οικογένειας που δεν βιώσαμε ή δεν γνωρίσαμε και ας υπήρχαν και υπάρχουν δίπλα μας σε περιπτώσεις πολλών συναδέλφων. Ίσως ακόμη θα βοηθήσει και στη βαθύτερη γνώση της δικής μας οικογένειας ή ακόμη και στην καλύτερη πορεία της οικογένειάς μας.

Όταν και οι Δύο στο Ζευγάρι είναι Στρατιωτικοί

Σε παγκόσμιο επίπεδο η ύπαρξη γυναικών στις Ένοπλες Δυνάμεις είναι μία πραγματικότητα, ένα δεδομένο. Δεν ήταν όμως αυτονόητο και δεδομένο όταν τον Φεβρουάριο του 1979 εισήλθαν στο ελληνικό στράτευμα οι πρώτες γυναίκες εθελόντριες. Τότε η υπηρεσία ήταν τουλάχιστον αμήχανη ως προς το τι ακριβώς θα συναντούσε σε περιπτώσεις σύναψης σχέσης και ακολούθως γάμου μεταξύ στρατιωτικών. Η είσοδος από το 1989 γυναικών στις στρατιωτικές σχολές και η επακόλουθη πρόσληψη ΕΠΟΠ γυναικών έφεραν το θέμα στη σημερινή του διάσταση. Αλλά για να είμαστε ακριβείς, γυναίκες υπήρχαν ήδη στο στράτευμα και τα προβλήματα είχαν αναφανεί εξ αρχής. Είναι οι Αξιωματικοί Αδελφές Νοσηλεύτριες που αν και εισήλθαν στο στράτευμα από το 1946, αισίως το 1954 τους επετράπη ο γάμος, αφού είχε παρέλθει πενταετία από την αποφοίτησή τους από την Σχολή και μετά από έγκριση του ΥΕΘΑ. Μόλις το 1970 τους επετράπη και η τεκνοποιία.

Η σημερινή εικόνα είναι πως ένα σημαντικό ποσοστό στελεχών που υπηρετούν στις Ένοπλες Δυνάμεις συνάπτουν γάμο με υπηρετούντα στρατιωτικό. Προφανώς



Ζεύγος Ελλήνων Υγειονομικών Αξιωματικών, αποφοίτων της ΣΑΝ, υπηρετούντων στο 424 ΓΣΝΕ, με το παιδί τους. Στα στρατιωτικά νοσοκομεία υπάρχουν αρκετά ζεύγη στρατιωτικών με διάφορες παραλλαγές σε προέλευση, βαθμό, ειδικότητα.

λόγω της σταδιοδρομίας όλο και περισσότερων γυναικών στο στράτευμα, ειδικά μάλιστα με φοίτηση στις παραγωγικές σχολές, τα ζευγάρια αυτά θα αυξάνονται. Σε αυτήν την ιδιαίτερη περίπτωση ζεύγους δύο στρατιωτικών, υπάρχουν κάποιες ιδιομορφίες που αξίζουν της προσοχής όλων. Θα εξετάσουμε τα θετικά, τα αρνητικά στοιχεία, τις προκλήσεις και τους πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης.

Μία πολύ θετική πλευρά είναι η αυξημένη κατανόηση που αναπτύσσεται σε ένα ζευγάρι στρατιωτικών. Κάθε λεπτομέρεια, κάθε δύσκολη πτυχή του στρατιωτικού βίου δεν χρειάζεται να εξηγηθεί, καθώς είναι κοινά τα βιώματα και υπάρχει μία κοινή αντίληψη των συζύγων. Υπηρεσίες, μεταθέσεις, ασκήσεις, εκπαιδεύσεις, παραμονή πέραν του ωραρίου εντός στρατοπέδου, πιεστικοί προϊστάμενοι ή ασφυκτικές υπηρεσιακές απαιτήσεις παντός τύπου δεν αιφνιδιάζουν το ζευγάρι των στρατιωτικών. Ο ένας συμπαρίσταται στον άλλο και με την ουσιαστική στήριξη, η εκτέλεση των στρατιωτικών καθηκόντων είναι πράγματι ευκολότερη. Οι οικογενειακές υποχρεώσεις μοιράζονται αντίστοιχα, οπότε διευκολύνεται όποιος από τους δύο έχει βρεθεί σε συγκεκριμένες συνθήκες φορτωμένος με υπηρεσιακά καθήκοντα.

Μία άλλη θετική πλευρά είναι η συνυπρέτηση, οι κοινές ουσιαστικά μεταθέσεις. Σε μία οικογένεια που θα βίωνε αρκετές μεταθέσεις σε διαφορετικά μέρη και θα αναγκάζονταν οι σύζυγοι ενδεχομένως να είναι χωριστά, υπάρχει η πρόβλεψη της κοινής πορείας, της συνυπρέτησης. Εγείρεται φυσικά ένα ερώτημα, εάν είναι πάντοτε εφικτό στον ελλαδικό χώρο να τηρηθεί απολύτως η αρχή της συνυπρέτησης

των στρατιωτικών συζύγων. Τουλάχιστον η εκπεφρασμένη θέληση της υπηρεσίας είναι η διευκόλυνση των υπηρετούντων ζευγαριών. Το άμεσο και το απόλυτο των αιτημάτων ορισμένες φορές καθιστούν δυσεπίλυτο πρόβλημα την ικανοποίησή τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ένας σύζυγος που μετατίθεται σε μονάδα που απέχει 50 χιλιόμετρα από το στρατιωτικό νοσοκομείο που υπηρετεί η σύζυγός του και θεωρεί τον εαυτό του αδικημένο ή κάποιος που αναγκαστικά παίρνει φύλλο πορείας για μετάθεση σε άλλο χρόνο από την σύζυγο. Η σημαντική διαφορά στον χρόνο χορήγησης του φύλλου πορείας είναι όντως δυσεπίλυτο πρόβλημα.

Εξαιρετικά λεπτή είναι η κατάσταση, όταν οι σύζυγοι είναι στρατιωτικοί που υπηρετούν σε άλλους κλάδους ή με τελείως ασύμβατες ειδικότητες. Είναι θεωρητικά εύκολο δύο Ανθυπολοχαγοί Πεζικού της Σχολής Ευελπίδων ή δύο ΕΠΟΠ του Πυροβολικού να συνυπηρετήσουν στον ίδιο σχηματισμό. Το δύσκολο είναι να υπηρετούν στην ίδια φρουρά ένας Αρχιλοχίας του Γεωγραφικού με μία Επικελευστή του Υγειονομικού ή ένας Υποσμηναγός Ελεγκτής Αεράμυνας με μία Λοχία του Τεχνικού.

Τίθενται θέματα προτεραιοτήτων ανάμεσα σε Διευθύνσεις Όπλων – Σωμάτων ή Επιτελεία Κλάδων. Αρκεί να φανταστεί κανείς τη δυσκολία υλοποίησης μεταθέσεων σε μία ειδικότητα (π.χ. νοσηλευτική) στην οποία υπηρετούν πολλές γυναίκες σύζυγοι στρατιωτικών. Όλοι επιθυμούν συνυπρέτηση, εννοώντας πως ο σύζυγος έχει προτεραιότητα και η Διεύθυνση που υπηρετεί η σύζυγος υποχρεωτικά θα ανταποκριθεί στο οικογενειακό του αίτημα. Αν και δεν δίνει παρηγοριά σε κανένα, αξίζει να σημειωθεί πως η συνυπρέτηση συζύγων στρατιωτικών θεωρείται πρόβλημα διεθνώς. Η εμπειρία του αμερικανικού στρατού δίνει ένα ποσοστό ικανοποίησης αιτημάτων συνυπρέτησης της τάξης του 80%. Στην Ελλάδα το ποσοστό ικανοποίησης αιτημάτων συνυπρέτησης αγγίζει το απόλυτο.

Θετική είναι ενδεχομένως και η βοήθεια που μπορεί να παρασχεθεί από τον ένα σύζυγο στον άλλο, με συμβουλευτικό χαρακτήρα ως προς τα στρατιωτικά θέματα.

...ένα σημαντικό ποσοστό στελεχών που υπηρετούν στις Ένοπλες Δυνάμεις συνάπτουν γάμο με υπηρετούντα στρατιωτικό. Προφανώς λόγω της σταδιοδρομίας όλο και περισσότερων γυναικών στο στράτευμα, ειδικά μάλιστα με φοίτηση στις παραγωγικές σχολές, τα ζευγάρια αυτά θα αυξάνονται. Σε αυτήν την ιδιαίτερη περίπτωση ζεύγους δύο στρατιωτικών, υπάρχουν κάποιες ιδιωματικές που αξίζουν της προσοχής όλων.

Ο ρόλος του μέντορα, του ανθρώπου που σε διδάσκει, σε συμβουλεύει, σε καθοδηγεί σε επαγγελματικό επίπεδο είναι εξαιρετικά πολύτιμος. Η καλή αντιμετώπιση μίας δυσκολίας από τον ένα σύζυγο στην πράξη, μπορεί να είναι το καλύτερο πρότυπο διαχείρισης για τον άλλο σύζυγο, χωρίς καν να χρειάζεται η έννοια της συμβουλής. Σε περίπτωση που οι σύζυγοι έχουν καλή συναισθηματική σχέση και επικοινωνία, αυτό είναι εφικτό σε πολλαπλό επίπεδο. Η δυνατότητα ύπαρξης και έκφρασης διαφωνίας σε ένα υπηρεσιακό θέμα είναι προαπαιτούμενο για μια υγιή σχέση. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συνολικά καλή ψυχική επαφή του ζευγαριού, χωρίς ανταγωνισμό.

Ο ανταγωνισμός, όταν υπάρχει έντονος στο ζευγάρι, είναι μία ιδιαίτερα αρνητική κατάσταση. Υπάρχει μία διεγκυστίνδα: «Ποιος είναι τελικά ο καλύτερος στρατιωτικός; Ποιος έχει την καλύτερη εξέλιξη; Ποιος πετυχαίνει τους υψηλότερους στόχους; Ποιος αναγνωρίζεται από συναδέλφους, υφισταμένους και προϊσταμένους περισσότερο; Ποιος προάγεται αρχαιότερος ή νεότερος ή τοποθετείται σε σημαντικότερη θέση;» Είναι αυτονόητο πως στην αρχή ένα ζευγάρι χαράσσοντας την κοινή του πορεία θα λύσει αυτού του τύπου τα θέματα. Η πορεία όμως στον στρατιωτικό βίο πολλές φορές θα δώσει ερεθίσματα για να αναδυθούν οι ναρκισσιστικές πλευρές του κάθε χαρακτήρα που κρύβονται ή υποχωρούν στα αρχικά στάδια της σχέσης. Πρέπει να σημειωθεί πως η προσπάθεια για καλή απόδοση στον στρατιωτικό βίο δεν σημαίνει απαραίτητα ανταγωνισμό ανάμεσα στους δύο συζύγους στρατιωτικούς.

Μια άλλη πτυχή σε αυτό το σοβαρό θέμα είναι η μεγάλη διαφορά βαθμού ανάμεσα στο ζευγάρι. Παλιότερα ήταν σχετικά σπάνιο να σχηματίζονται τέτοια ζευγάρια. Στην παρούσα φάση είναι σύννηθος ο ανώτερος κατά πολύ στον βαθμό άνδρας να παίρνει ως σύζυγο την κατώτερη στον βαθμό γυναίκα. Ίσως το αντίστροφο δεν συμβαίνει συχνά, αλλά είναι σίγουρο πως στο μέλλον θα το συναντούμε περισσότερο. Τα ζευγάρια αυτά (όπως όλα) μπορεί να έχουν βρει μεταξύ τους την ισορροπία, μπορεί και όχι. Στο βλέμμα των συμμαθητών και των λοιπών στελεχών υπάρχει ορισμένες φορές μια σχετική επιφύλαξη ως προς την καλή πορεία του ζεύγους. Αυτό που υπονοείται είναι η συμπλεγματική συμπεριφορά είτε από τον άντρα, είτε από τη γυναίκα, προκειμένου να επιβεβαιώσει ο καθένας την εικαζόμενη ανωτερότητά του. Με μια τέτοια στερεοτυπική λογική, τα ζευγάρια θα έπρεπε να είναι όμοια, συνομήλικα, ομοιόβαθμα. Προφανώς η επιλογή συζύγου δεν βασίζεται σε υπολογισμούς μεταθέσεων ή άνετης διαβίωσης στο στρατιωτικό περιβάλλον, καθώς αυτά είναι παροδικά. Όσοι άλλωστε έχουμε γνωρίσει ζεύγη με μεγάλη βαθμολογική διαφορά, εντοπίζουμε τα όποια προβλήματα στον χαρακτήρα του καθενός και όχι στην βαθμολογική διαφορά. Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε μία σύζυγος σε ένα τέτοιο ζευγάρι: «δεν μου έφταιγε ο στρατός και η διαφορά βαθμών, ο σύζυγός μου ήταν αυτός που δημιουργούσε προβλήματα στον γάμο μας».

Μεγάλο πρόβλημα αποτέλεσε για πολλά χρόνια η διαφορά ωραρίου μεταξύ στρατιωτικών υπηρεσιών και σχολείων. Ειδικά η πρωινή διαφορά μίας ή και μιάμισης ώρας ήταν για πολλά ζευγάρια δύσκολο να καλυφθεί. Σε περιπτώσεις που δεν υπήρχε κάποιος συγγενής ή φίλος για να βοηθήσει, έπρεπε κάποιος από



Αφγανιστάν, 2013. Ζευγάρι Αμερικανών Λοχαγών σε τελετή ανανέωσης όρκων αγάπης μετά από 5 χρόνια γάμου.

τους δύο γονείς να τύχει επιεικούς μεταχείρισης του προϊσταμένου του για να υπερβεί το πρόβλημα του μη ελαστικού στρατιωτικού ωραρίου. Το μεσημέρι το πρόβλημα ήταν μικρότερο, καθώς τα τελευταία χρόνια έγιναν ολοήμερα σχολεία, σχολεία με δυνατότητες φύλαξης. Συχνά επίσης κάποιος άλλος συγγενής, φίλος, γείτονας ή απλώς γνωστός, μπορούσε να εξυπηρετήσει πιο εύκολα από ό,τι το πρωί. Πρόβλημα επίσης υπήρχε (και υπάρχει) σε περίπτωση ασθένειας ενός παιδιού σε ηλικία που δεν μπορεί να μείνει μόνο του. Όπως είναι επόμενο, άλλοι προϊστάμενοι είναι ελαστικοί, επιεικείς και δοτικοί, άλλοι όχι. Είτε λόγω χαρακτήρα διοικητού είτε λόγω υπηρεσιακών αναγκών και συγκρίσεων μεταξύ των στελεχών, πολλά στελέχη-γονείς ταλαιπωρήθηκαν. Η υπηρεσία, με διαταγή του 2015, μερίμνησε για να θεσμοθετηθεί η διευκόλυνση αυτών των ζευγαριών σχετικά με την προσέλευση και αποχώρηση των τέκνων από το σχολείο. Η γονική άδεια πέντε ημερών επισίως έλυσε και το πρόβλημα της ενημέρωσης των γονέων για τις σχολικές επιδόσεις ή της παρουσίας σε εορτές και εκδηλώσεις που το σχολείο προσκαλεί τους γονείς των μαθητών.

Σοβαρό πρόβλημα αποτελεί ο συνολικός αριθμός υπηρεσιών, αφού ο αριθμός των ημερών που προκύπτει να λείπει ο ένας από τους δύο από το σπίτι είναι σημαντικός. Ας εξετάσουμε το παράδειγμα του ζευγαριού ενός Υπολοχαγού με μία Επιλοχία. Στην καλύτερη των περιπτώσεων έχουν υπηρεσία έξι ημέρες μηνιαίως, δηλαδή, μία ανά πέντε ημέρες η οικογένεια στερείται του ενός συζύγου. Στην χειρότερη των περιπτώσεων μπορεί να φτάνουν στις δέκα υπηρεσίες, δηλαδή, μία ανά τρεις ημέρες. Προδήλως η αύξηση του αριθμού ημερών απουσίας ενός

συζύγου για όσους το έχουμε ζήσει, δεν είναι άθροισμα, αλλά γινόμενο. Δηλαδή, δεν αθροίζεται το πρόβλημα, πολλαπλασιάζεται. Όταν γυρίζεις στο σπίτι και επιθυμείς την ανάπαυσή σου και την ψυχική επαφή με το σύνολο της οικογένειας, ανακαλύπτεις πως όχι μόνο δεν βρίσκεται η σύζυγος δίπλα σου, αλλά έχεις πολλές υποχρεώσεις, εκκρεμότητες πρακτικές και συναισθηματικές πιέσεις. Για να είμαστε αντικειμενικοί, αξίζει να σημειώσουμε πως είθισται τα ζευγάρια στρατιωτικών να έχουν προτεραιότητα, όταν καταρτίζεται το πρόγραμμα υπηρεσιών ή σε πιθανές αλλαγές υπηρεσιών. Η ευγνωμοσύνη των συναδέλφων που είναι ζευγάρι είναι ανάλογη του φιλοτίμου που ο καθένας επιδεικνύει.

Πρόβλημα αποτελεί η εκπαίδευση του κάθε συζύγου. Από ολιγοήμερες εκπαιδεύσεις που αποτελούν ένα μικρό σύντομο πονοκέφαλο, μέχρι τα δύσκολα για την οικογένεια πολύμηνης διάρκειας σημαντικά σχολεία εκπαίδευσης, το ζευγάρι των στρατιωτικών πρέπει να βρει τρόπους να ανταπεξέλθει. Χρειάζεται ουσιαστικά να έχει βοήθεια από τρίτους κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων. Η αναζήτηση βοήθειας δεν είναι σημάδι αδυναμίας ή εξάρτησης, αλλά ακριβώς το αντίθετο: προσαρμογή και επίδειξη ισχυρού χαρακτήρα ο οποίος εκτιμά ορθά τις καταστάσεις.

Ένα ακόμη πρόβλημα είναι η αντιμετώπιση των παιδιών σε περίπτωση πολέμου. Ένοπλες δυνάμεις χωρών που τα στελέχη τους μάχονται τακτικά σε πεδία μαχών έχουν έρθει αντιμέτωπα με αυτήν την πιθανότητα. Μάλιστα απασχόλησε πολύ τα διεθνή ΜΜΕ ο προβληματισμός για το αν πρέπει και οι δύο γονείς να βρίσκονται ταυτόχρονα σε εμπόλεμες ζώνες, με συνεπακόλουθο ερώτημα τη χρησιμοποίηση των μπτέρων σε μάχιμες ή μη μάχιμες θέσεις. Καθώς οι εξελίξεις τρέχουν, φαίνεται πως τελικά στις δυτικές κοινωνίες κανείς δεν μπορεί να αποκλείσει τις γυναίκες από τον



Βαγδάτη, 2005. Ζευγάρι Αμερικανών Ανθυπολοχαγών υπηρετεί σε κοινή αποστολή. Στην φωτογραφία παίρνουν το δείπνο τους.

μάχιμο ρόλο, οπότε οι προκλήσεις παραμένουν. Στην ελληνική πραγματικότητα για ζευγάρια που συνυπηρετούν σε ακριτικές περιοχές, έχουν καταρτιστεί υπηρεσιακά σχέδια για την αποτελεσματική φύλαξη και ασφάλεια των τέκνων τους. Αν και το πρόβλημα είναι ουσιαστικά λυμένο σε θεωρητικό έστω επίπεδο, είναι καθολική παραδοχή πως η γονεϊκή έγνοια δεν είναι δυνατόν να εξαφανισθεί.

Σημαντικό είναι επίσης το θέμα των παιδιών τα οποία υφίστανται μία διαρκή ανακύκλωση πληροφοριών, ειδήσεων, προβλημάτων, που αφορούν το στράτευμα. Τα παιδιά ακούνε συνέχεια για τον στρατό, βλέπουν διαρκώς ενστόλους, ζουν την ατμόσφαιρα, το κλίμα των στρατιωτικών σε διπλάσιο βαθμό. Όπως ένα παιδί δύο γονέων με οποιοδήποτε ίδιο επάγγελμα και εργασιακό χώρο τοποθετείται απέναντι στο επάγγελμα θετικά ή αρνητικά, το ίδιο γίνεται και με τα παιδιά δύο στρατιωτικών. Έχουμε δει πολλά παιδιά που αντιδραστικά δεν θέλουν να γνωρίζουν ούτε καν τον βαθμό του πατέρα ή το Σώμα που υπηρετεί η μητέρα τους. Αντίστοιχα έχουμε δει παιδιά οικογενειών με δύο γονείς στρατιωτικούς που επιλέγουν συνειδητά, ελεύθερα και υπερήφανα να ακολουθήσουν και αυτά με τη σειρά τους τον στρατιωτικό βίο. Προφανώς το ζευγάρι δεν έχει νόημα να «ιδρυματοποιεί» τα παιδιά σε ένα στείο, κλειστό περιβάλλον με μόνη διάσταση τη στρατιωτική. Χρειάζεται να είναι ανοιχτός ο ορίζοντας κάθε παιδιού, ο στρατός να έχει τη δική του σπουδαιότητα ως χώρος εργασίας, χωρίς φυσικά να υπάρχουν τύψεις για τη στρατιωτική ιδιότητα των γονέων.

Η υπηρεσία έχει απαγορεύσει να υπάρχει διοικητική εξάρτηση μεταξύ του ζεύγους των στρατιωτικών. Δεν μπορεί ο ένας να αξιολογεί τον άλλο. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει πως δεν μπορούν να υπηρετούν στην ίδια μονάδα ή στο ίδιο επιτελείο. Πολλές φορές το ίδιο το στέλεχος προθυμοποιείται για να πληροφορηθεί ή να μεσολαβήσει για μία υπηρεσιακή υπόθεση μέσω της συζύγου. Η μονόδρομη φορά τέτοιων αιτημάτων ορισμένες φορές προκαλεί μία ανισορροπία στο ζευγάρι. Στους παράλληλους ή υπόγειους δρόμους που χρησιμοποιεί κάποιος για να επιτύχει ένα εργασιακό στόχο, πολλές φορές θα συμπεριλάβει τη συζυγική σχέση κάποιου από την μονάδα ή το γραφείο του. Τα «ρουσφέτια» που αναγκάζεται να ζητήσει κάποιος πιεζόμενος και όχι προθυμοποιούμενος μπορούν να πιέζουν και τους δύο στο ζευγάρι. Ορισμένοι φτάνουν στο σημείο να θεωρούν αυτονόητο πως θα τύχουν ειδικής προνομιακής μεταχείρισης, επειδή ο συνάδελφος με τον οποίο συνδιαλλάσσονται έχει σύζυγο στη Μονάδα τους. Προφανώς τα αναφερόμενα δεν αφορούν όλα τα στελέχη ή όλα τα ζευγάρια. Πρόκειται για εξαιρέσεις που έχουν όμως αρνητικό αντίκτυπο.

Μία άλλη πρόκληση που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια στρατιωτικών είναι η αποδοχή του προσωρινού αποχωρισμού σε περίπτωση μετάθεσης του ενός. Ουσιαστικά είναι μία προσαρμογή του άλλου γονέα ο οποίος από στρατιωτικός μεταμορφώνεται σε «σύζυγο στρατιωτικού». Φορτώνεται τα βάρη της ανατροφής των παιδιών, τα οικονομικά, τα του σπιτιού, τα συναισθηματικά. Και εξακολουθεί φυσικά να είναι και να λειτουργεί ως στρατιωτικός. Είναι ένας πρόσθετος ρόλος. Η ετοιμότητα αλλαγής ρόλων απαιτεί καλλιέργεια, προσπάθεια και καλά δομημένη προσωπικότητα. Όλα όσα αναφέρονται στο κεφάλαιο του συναισθηματικού κύκλου της μετάθεσης

Η υπηρεσία έχει απαγορεύσει να υπάρχει διοικητική εξάρτηση μεταξύ του ζεύγους των στρατιωτικών. Δεν μπορεί ο ένας να αξιολογεί τον άλλο. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει πως δεν μπορούν να υπηρετούν στην ίδια μονάδα ή στο ίδιο επιτελείο...

ισχύουν για τον σύζυγο που μένει, και προφανώς και για αυτόν που αποχωρίζεται την οικογενειακή εστία. Κάποιες φορές αυτή η κατάσταση σημαίνει μια απόφαση του ζευγαριού: ο ένας σύζυγος θυσιάζει τους δικούς του στόχους χάριν επίτευξης των στόχων του άλλου. Δεν ζητάει μια νευραλγική θέση, δεν εκπαιδεύεται σε κάτι που θα του ήταν σπουδαίο εφόδιο, δεν παίρνει μια μετάθεση που θα τον βοηθούσε στη σταδιοδρομία του, για λόγους οικογενειακούς. Αντίστοιχα αυτά όλα μπορεί να τα κάνει ο άλλος σύζυγος ή όχι. Η αποδοχή μη ολοκλήρωσης των φιλοδοξιών ενός στρατιωτικού χάριν του άλλου συζύγου προφανώς είναι μια δύσκολη ψυχική διαδικασία. Γι' αυτό οφείλει να γίνεται σε πλαίσιο ελεύθερης επιλογής. Το ίδιο ισχύει σαφώς για την πρόωπη αποστρατεία του ενός συζύγου. Η συναντίληψη και η συναπόφαση είναι ιδανικές καταστάσεις. Ρεαλιστικά πολλά ζευγάρια κατορθώνουν να έχουν μια ελάχιστη κατανόηση για να πορευτούν μαζί. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι υποχωρήσεις, οι συμβιβασμοί και η αμοιβαιότητα θεωρούνται απαραίτητα στοιχεία για να αποφευχθούν κλυδωνισμοί στο ζευγάρι. Γιατί όταν το ζευγάρι των στρατιωτικών είναι και παραμένει μαζί, τότε χτίζεται ένας δυνατός ειδικός δεσμός. Είναι αλλιώς όταν «υπάρχουν δυο ζευγάρια άρβυλα έξω από την πόρτα»...

Αδέρφια Στρατιωτικοί

Οι ιδιαίτερες αδελφών που υπηρετούν στις Ένοπλες Δυνάμεις είναι σημαντικές. Υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις υπηρετούντων αδελφών, οι οποίες διαφέρουν κατά πολύ μεταξύ τους. Μία πρώτη περίπτωση είναι τα αδέρφια που εισάγονται στην ίδια στρατιωτική σχολή. Άλλη περίπτωση είναι να εισάγονται σε σχολή άλλου κλάδου των Ενόπλων Δυνάμεων. Σε άλλη κατηγορία ένας ΕΠΟΠ έχει αδελφό υπαξιωματικό ή αξιωματικό. Επίσης, από πλευράς ειδικών περιπτώσεων, ξεχωρίζουν η σπάνια είσοδος στον στρατό διδύμων αδελφών και η κατάταξη στον στρατό όλων των παιδιών μιας οικογένειας (πιο εντυπωσιακό σε πολύτεκνη οικογένεια).

Στα θετικά των αδελφών που γίνονται στρατιωτικοί καταγράφεται πως ο νεότερος έχει συνήθως καλύτερη πληροφόρηση για τα ισχύοντα στον στρατό ή στην σχολή. Ο ρόλος του μέντορα ή του προστάτη είναι φυσιολογικό να αποδίδεται στον μεγάλο αδελφό είτε από τον μικρό είτε από την υπόλοιπη οικογένεια. Φυσική συνέπεια της εισόδου και των δύο στον στρατό είναι να πλησιάσουν ψυχικά ο ένας τον άλλον. Τους συνδέουν πλέον ειδικοί δεσμοί, κοινά βιώματα, τα ίδια περίπου προβλήματα και παρόμοιες προκλήσεις. Η σχέση μεταξύ των αδελφών δεν χτίζεται φυσικά μετά

την κατάταξη στον στρατό, αν προϋπάρχει, απλά ενισχύεται. Ο μεγάλος αδελφός καθίσταται υπεύθυνος να βοηθάει τον μικρό. Ο νεότερος αδελφός έχει το βάρος να δώσει το δικό του ξεχωριστό στίγμα και να υπάρξει ανεξάρτητος, αυτόνομος, χωρίς τη σκιά του μεγάλου αδελφού. Επιτείνεται η ιεραρχία που υπήρχε παλιότερα στην οικογένεια, καθώς στην εφηβική ηλικία και τα δύο αδέρφια τις περισσότερες φορές είχαν μια δική τους πορεία. Υπάρχουν βέβαια περιπτώσεις τα αδέρφια να χαράσσουν τόσο διαφορετική πορεία μέσα στον στρατό, ώστε να απομακρύνονται, να μειώνεται η ψυχική επαφή τους. Ποτέ όμως δεν διαγράφονται τα κοινά βιώματα.

Μπορεί, επίσης, ο μικρότερος να έχει πολύτιμη βοήθεια και φιλική διάθεση από τους γνωστούς (συμμαθητές ή συνυπηρέτησαντες) του αδελφού του. Εννοείται πως δεν υπάρχει πάντοτε προνομιακή μεταχείριση, μπορεί να σημειώνεται και το αντίθετο. Όπως «κληρονομείται» η συμπάθεια προς τον ένα αδελφό, μεταδίδεται και η αντιπάθεια. Η φήμη του καθενός προηγείται των πραγματικών καταστάσεων. Ουσιαστικά πολλοί στρατιωτικοί μεταβιβάζουν υποσυνείδητα στον μικρότερο ή στον μεγαλύτερο (αναλόγως ποιον γνωρίζουν πρώτο και ποιον δεύτερο) τα χαρακτηριστικά του άλλου αδελφού. Σε σύντομο χρονικό διάστημα βέβαια ο καθένας σχηματίζει την γνώμη του για ένα έκαστο από τα αδέρφια. Κάποια στελέχη πάλι ακριβώς για να φανούν αντικειμενικοί και υπεράνω γνωριμιών δείχνουν ένα αυστηρό πρόσωπο στον αδελφό ενός συμμαθητή ή συναδέλφου τους.

Ένα σημαντικό θέμα είναι τελικά το κίνητρο κατάταξης στο στράτευμα για τον κάθε αδελφό. Ας αναλογιστούμε πως για κάποιον ο στρατός αποτελεί ένα επαγγελματικό καταφύγιο, μία λύση αποκατάστασης. Για τον αδελφό του όμως μπορεί να είναι πολύ διαφορετικό το κίνητρο: ο στρατός να είναι στόχος ζωής, επιθυμία προσωπική ή ένα ναρκισσιστικό επίτευγμα. Η επιλογή του στρατού ενδέχεται να είναι πέραν των αναφερθέντων και καρπός της αγωγής που έδωσαν οι γονείς και της συνολικής οικογενειακής νοοτροπίας. Σε περιπτώσεις που βλέπουμε το απόλυτο, π.χ. και τα τρία παιδιά μιας τρίτεκνης οικογένειας να κατατάσσονται



Οι πέντε γιοι του Μιχαήλ Μελά επιστρατευμένοι το 1897. Όρθιοι από αριστερά: Βασίλειος, απόφοιτος Σχολής Ευελπίδων και Κωνσταντίνος, απόφοιτος Σχολής Ναυτικών Δοκίμων. Καθισμένοι από αριστερά: Παύλος, απόφοιτος Σχολής Ευελπίδων, Λέων και Γεώργιος.

στον στρατό, εκεί η οικογενειακή επίδραση εμφανίζεται ισχυρή. Ακόμη και σε τέτοιες περιπτώσεις δεν αμφισβητείται η ιδιομορφία κάθε αδελφού, η προσωπική του στάση απέναντι στον στρατό. Οι ομοιότητες, η οικογενειακή παράδοση και το κοινό παρελθόν δεν παράγουν όμοιους στρατιωτικούς. Ανάλογα με το κίνητρο εισόδου στο στράτευμα, αναμένονται και αντίστοιχες διαθέσεις, συμπεριφορές, προβλήματα ή προκλήσεις για κάθε αδελφό.

Στα αρνητικά στοιχεία των καταστάσεων με αδελφούς στρατιωτικούς συγκαταλέγεται ο ανταγωνισμός μεταξύ των αδελφών. Είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται αρχικά στην παιδική ηλικία. Στον στρατό όμως επαναπροδοτείται. Επιδόσεις, εκπαιδεύσεις, προαγωγές, επιλογές Όπλων – Σωμάτων, μεταθέσεις, επιτεύγματα, αξιολογήσεις στα στρατιωτικά προσόντα, δεν επιτρέπουν την ύπαρξη απόλυτης ισορροπίας. Δεν γίνεται οι αδελφοί να είναι ίσοι. Επομένως οι συγκρίσεις είναι αναμενόμενες και για τους ίδιους τους στρατιωτικούς αλλά και για τους στενούς συγγενείς και φίλους που σχολιάζουν και κρίνουν σχετικά εύκολα. Προφανώς η καλύτερη διαχείριση για κάθε αδελφό είναι να έχει μια ακριβή εικόνα του εαυτού του, μια στοιχειώδη αυτογνωσία που θα του επιτρέψει να μην επηρεάζεται από την όποια καλύτερη ή χειρότερη παρουσία του αδελφού του στον στρατό. Η επιλογή του ίδιου ακριβώς κλάδου, των ιδίων Όπλων – Σωμάτων ή μεταθέσεων τονίζει την αδελφική σχέση, αναδεικνύοντας μια οικογενειακή παράδοση, αλλά πέραν τούτου καθιστά την σύγκριση σχεδόν αναπόφευκτη.

Αναπόφευκτη είναι τέλος σε κάποια χρονική στιγμή η ταυτόχρονη απομάκρυνση των οικογενειών των αδελφών από τους γονείς οι οποίοι μπορεί να έχουν πρακτικές ανάγκες υποστήριξης και φροντίδας, κυρίως σε θέματα υγείας. Αν και μπορεί να υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που θα φροντίσουν τους γονείς, είναι φυσιολογικό οι ηλικιωμένοι να επιθυμούν να τους προσέξουν τα ίδια τα παιδιά τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις σημειώνονται και επιλογές ή θυσίες από τον έναν μόνο αδελφό ο οποίος αναλαμβάνει εκουσίως το φορτίο των εχόντων ανάγκη γονέων. Η μοιρασμένη εξίσου φροντίδα των γονέων είναι ένα ιδανικό σενάριο, αλλά δυστυχώς τείνει να θεωρείται ουτοπικό φαινόμενο.

Τέλος η αποστρατεία του κάθε αδελφού έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Σε ορισμένες περιπτώσεις ο ένας αδελφός συμπαρασύρει τον άλλο στην παραιτήση. Συχνά ο μικρότερος παραμένει στο στράτευμα περισσότερο διάστημα από τον μεγαλύτερο. Ο λόγος μπορεί να είναι πως επιθυμεί να ξεπεράσει τον μεγαλύτερο αδελφό ή ακόμη πως βλέπει τις δυσκολίες του αδελφού του στη ζωή μετά την αποστρατεία.

Η Υπογόνιμη και η Άτεκνη Οικογένεια

Ως υπογόνιμο ορίζεται ένα ζευγάρι το οποίο δεν μπορεί να αποκτήσει παιδί μετά από παρέλευση ενός έτους στο οποίο το ζεύγος έχει ικανό αριθμό ερωτικών επαφών χωρίς προφυλάξεις. **Στη διάρκεια των τελευταίων 40 ετών το ποσοστό της υπογονιμότητας στα ζευγάρια έχει πολλαπλασιαστεί, ανερχόμενο περίπου στο 15% σήμερα.** Το πρόβλημα κατά τους ειδικούς

αφορά το ζευγάρι και όχι τον άνδρα ή την γυναίκα μεμονωμένα. Η εμπειρία της υπογονιμότητας μεταμορφώνει τη ζωή των ανθρώπων. Οι συνέπειες σε κάθε επίπεδο είναι πολλές: βιολογικές, κοινωνικές, ψυχολογικές.

Η υπογονιμότητα προκαλεί έντονα συναισθήματα, πυροδοτεί δυσλειτουργικές σκέψεις, ματαιώνει σχέδια, επιθυμίες και όνειρα για το μέλλον, δοκιμάζει τις σχέσεις με τους φίλους, την οικογένεια και τον σύζυγο. Ο υπογόνιμος στρατιωτικός αισθάνεται πως δεν δίνει στη σύζυγό του το παιδί που λαχταράει. Δεν θα έχει απόγονο, πνευματικό και πρακτικό κληρονόμο. Δεν έχει αυτό που έχουν όλοι οι άλλοι και ορισμένοι μάλιστα το αποκτούν πρόωρα, άθελά τους, το αποφεύγουν ή ακόμη φτάνουν και στην έκτρωση. Τραυματίζεται η αίσθηση του ανδρισμού του μέσα σε ένα περιβάλλον όπου υπερτονίζεται η ανδροπρέπεια. Παρά το τελευταίο δεδομένο, όλοι σχεδόν συμφωνούν πως προστρέχουν στους ειδικούς περισσότερο για τη γυναίκα τους και μετά για τον εαυτό τους. Η υπογόνιμη γυναίκα στρατιωτικός συναισθηματικά δυσφορεί ιδιαίτερα, καθώς της λείπει ο κορυφαίος γυναικείος ρόλος, αυτός της μάνας. Αισθάνεται πως θα ολοκληρωθεί ως ύπαρξη, εάν γίνει μητέρα. Πιστεύει πως θα γεμίσει δικά της κενά ή θα βελτιώσει τη σχέση με τον σύζυγό της. Ωστόσο, οι γυναίκες είναι τελικά αυτές που ζητούν βοήθεια από τα ειδικά κέντρα και πείθουν τους συζύγους να αρχίσουν την ιατρική διερεύνηση.

Άλλωστε η υπογονιμότητα είναι διαχρονικά παρατηρούμενη κατάσταση, η οποία σημειώνεται ιστορικά σε περιπτώσεις στρατιωτικών αρχηγών-ηγμένων, οπότε υπήρχε θέμα διαδοχής. Όμως είναι τα τελευταία χρόνια που μεταλλάχθηκε από κοινωνικό φαινόμενο σε παθολογική κατάσταση. Βλέπουμε τελευταία να εκτυλίσσεται μια διαδικασία περαιτέρω ιατροποίησης της υπογονιμότητας. Η έμφαση δεν δίνεται πια στην αντιμετώπιση της ατεκνίας μέσω κοινωνικών οδών (π.χ. συμμετοχή στην ανατροφή παιδιών άλλων ανθρώπων), αλλά στην εξάρτηση από την ιατρική παρέμβαση. Γίνονται πολλές εξετάσεις, ποικίλες χειρουργικές επεμβάσεις και διάφορες φαρμακευτικές-ορμονικές θεραπείες. Αυτά όλα σημαίνουν ταλαιπωρία για το ζευγάρι. Οι υποψήφιοι γονείς πρέπει να δαπανήσουν ένα όχι ευκαταφρόνητο ποσό χρημάτων και να επιδείξουν μεγάλη υπομονή μέσα στον χρόνο, καθώς η επιτυχής σύλληψη έρχεται συνήθως μετά από πολλές προσπάθειες. Τέλος οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να αποδεχθούν πως το επιτυχές αποτέλεσμα δεν είναι βέβαιο 100%, υπάρχει το ενδεχόμενο να ματαιωθεί η επιθυμία τους να γίνουν γονείς.

Πέραν των επιστημονικών τρόπων διάγνωσης και αντιμετώπισης του προβλήματος, αρκετοί συγγενείς ή φίλοι έχουν άποψη για το τι πρέπει να γίνει για την υπογονιμότητα. Ασχέτως πίστεως, οι δεισιδαιμονίες καλά κρατούν: βότανα, «φυσικά» φάρμακα, συγκεκριμένες τροφές προτείνονται ως θεραπεία. Το ζευγάρι υποχρεωτικά θα αναζητήσει το τάμα, την προσευχή, την επίσκεψη σε κάποιους ναούς ή μοναστήρια, την προσκύνηση ιερών εικόνων, με την επίκληση του θαύματος να διατρέχει την καθημερινότητά τους.

Το υπογόνιμο ζευγάρι βιώνει διάφορα συναισθηματικά στάδια. Το πρώτο συναίσθημα που συνήθως δημιουργείται είναι το άγχος. Ακολουθούν ο θυμός ή η οργή που αφορούν την αρνητική επίδραση που ασκεί η υπογονιμότητα στη ζωή

του ζευγαριού. Η κατάθλιψη έρχεται όταν συνειδητοποιεί κάποιος πως το ενδεχόμενο της ατεκνίας είναι εξαιρετικά πιθανό και η απογοήτευση εμφανίζεται μετά από κατανάλωση χρόνου, ενέργειας και χρημάτων σε θεραπείες που δεν έφεραν το πολυπόθητο μωρό. Έρευνες συσχετίζουν τα συναισθήματα του υπογόνιμου ζευγαριού με την προσωπικότητα του καθενός, με το νόημα που δίνει στο πρόβλημα, με την ψυχική του κατάσταση πριν από τη διάγνωση αλλά και με την στήριξή του από τον κοινωνικό περίγυρο. Κυριαρχούν αισθήματα απώλειας και μειονεξίας. Χάνει το ζευγάρι τη δυνατότητα να διευρύνει την οικογένειά του, χάνει την εμπειρία του γονεϊκού ρόλου, χάνει τη δυνατότητα να πραγματοποιήσει επιθυμίες, όνειρα και προσδοκίες που από μικρή ηλικία υπήρχαν, δεν έχει αυτό που

έχουν τόσοι εκατομμύρια άλλοι, χωρίς καν να το θέλουν ή να το προσπαθούν. Η αυξημένη ευαισθησία και η αίσθηση ευαλωτότητας είναι ευδιάκριτες.

Η ψυχική διάθεση του ζευγαριού που κάνει θεραπεία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής παρουσιάζει διακυμάνσεις. Την αρχική αίσθηση ελπίδας ακολουθούν το άγχος και η θλίψη που αυξάνονται κατά τη διαδικασία της ωοληψίας, μειώνονται κατά την εμβρυομεταφορά, για να αυξηθούν πάλι την ημέρα του τεστ. Ωστόσο η σοβαρότητα των συμπτωμάτων φαίνεται να μειώνεται με την επανάληψη των προσπαθειών. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ψυχολογία των γυναικών επηρεάζεται περισσότερο από ό,τι αυτή των αντρών. Οι γυναίκες θεωρείται πως αντιμετωπίζουν περισσότερο στρες κατά τις διαδικασίες της τεχνητής γονιμοποίησης. Τα φάρμακα προκαλούν ορμονικές επιδράσεις, δη-



Ο Κωνσταντίνος ΙΑ΄ Παλαιολόγος είχε δύο συζύγους που πέθαναν ενώ βρίσκονταν σε κατάσταση εγκυμοσύνης. Η Άλωση της Κωνσταντινούπολης τον πρόλαβε από τον τρίτο του γάμο με Γεωργιανή πριγκίπισσα. Ο τελευταίος Αυτοκράτορας άφησε την πνοή του στην Πύλη του Αγίου Ρωμανού χήρος και άκληρος.

μιουργούν συναισθηματική αναστάτωση και κορυφώνουν την απογοήτευση. Πιθανό αρνητικό αποτέλεσμα αυξάνει όπως είναι αναμενόμενο τη θλίψη.

Σε επίπεδο σκέψεων στο υπογόνιμο ζευγάρι κυριαρχούν οδυνηρά ερωτήματα: «Γιατί σε μας; Τι έκανα εγώ για να το προκαλέσω; Τι κάναμε για να αξίζουμε κάτι τέτοιο;» Προφανώς στα ερωτήματα αυτά δεν υπάρχουν απαντήσεις από τρίτους, ούτε καν χρειάζεται κάποιος να προσπαθήσει να απαντήσει. Ακόμη και καλοπροαίρετες συμβουλές και γνώμες από όσους δεν έχουν περάσει ανάλογη εμπειρία μπορεί να είναι άκρως ενοχλητικές για το ζευγάρι που συχνά αισθάνεται ότι αυτοί που έχουν παιδιά ή είναι σε εγκυμοσύνη δεν τους κατανοούν. Οι «ομοιοπαθείς» υπογόνιμοι ή άτεκνοι έχουν μεγαλύτερη επίδραση και περιθώρια παροχής στήριξης. Τις απαντήσεις βέβαια τις δίνει τελικά το ίδιο το ζευγάρι στην πορεία του χρόνου.

Πολλοί υπογόνιμοι τείνουν σε σκέψεις υποτίμησης του εαυτού τους, εισπράττοντας την υπογονιμότητα ως προσωπική ανεπάρκεια. Κάποιος αυτοχαρακτηρίστηκε «ανίκανος για όλα και για το πιο εύκολο στον καθένα». Ένας άλλος είπε πως «αισθάνομαι τόσο άχρηστος που η γενιά μου σβήνει με εμένα». Μία τρίτη περιέγραψε τον εαυτό της ως «αόρατα ανάπηρη». Αναδύονται στην επιφάνεια ελλείμματα αυτοεκτίμησης του κάθε μέλους του ζευγαριού. Δεν εκλαμβάνει το ζευγάρι την υπογονιμότητα ως μια στρεσογόνα κατάσταση στην οποία καλείται να προσαρμοστεί. Η αμφισβήτηση της τοποθέτησης χαρακτηρισμών προφανώς είναι κοινή λογική την οποία πολλοί ενδιαφερόμενοι αδυνατούν να ακολουθήσουν.

Συχνά μάλιστα το υπογόνιμο ζευγάρι κατακλύζεται από ενοχικές σκέψεις. Οποιαδήποτε αμφισβητούμενη ηθικά πτυχή της σεξουαλικότητας και του ερωτικού παρελθόντος μπορεί να οδηγήσει σε τύψεις και διάθεση αυτοτιμωρίας. Σε πολλές περιπτώσεις αναφέρονται με τέτοια διάθεση το ιστορικό έκτρωσης, η σκόπιμη αποφυγή της τεκνογονίας, η διαρκής εναλλαγή ερωτικών συντρόφων με αποτέλεσμα την καθυστέρηση της έναρξης προσπάθειας απόκτησης τέκνου. Η καθυστέρηση μπορεί να οφείλεται και στο ότι όλο και περισσότερες γυναίκες προχωρούν στον επαγγελματικό στίβο και καταλήγουν σε οριακή ηλικία να επιθυμούν να τεκνοποιήσουν. Ακολουθούν σε συχνότητα αναφοράς με ενοχικό ύφος οι εξωσυζυγικές σχέσεις, οι προγαμιαίες σχέσεις και οι ομοφυλοφιλικές εμπειρίες ή φαντασιώσεις.

Δεν χρειάζεται να προσθέτουμε περισσότερες τύψεις στα επιβαρυσμένα υπογόνιμα ζευγάρια, επειδή «φταίει η δική τους ψυχολογία» για το πρόβλημα. Η υπογονιμότητα μπορεί να έχει σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις, αλλά δεν έχει αποδειχθεί πως έχει αμιγή ψυχολογικά αίτια. Η θεώρηση περί τύψεων γενικά ενισχύεται από την ανάγκη ελέγχου που έχουμε πάνω σε καταστάσεις που μας υπερβαίνουν ως έμβια και λογικά όντα. Θέλουμε να λάβουμε μια φανταστική διαβεβαίωση πως όλα ελέγχονται, εξαρτώνται από εμάς. Εάν αλλάξουμε, μετανοήσουμε, τότε θα αρθούν τα εμπόδια για την απόκτηση παιδιών. Είναι μία διαπραγμάτευση του ανήμπορου ανθρώπου με τον Θεό, τη φύση ή τη ζωή.

Σε επίπεδο συμπεριφοράς τα προβλήματα υπογονιμότητας επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι σεξουαλικές σχέσεις τείνουν να μειωθούν, αφού συμβολίζουν την αποτυχία. Ο αυθορμητισμός και η απρόβλεπτη παρορμητική αίσθηση ικανοποίησης μετατρέπονται σε έλεγχο και παρακολούθηση. Κατά τις

«γόνιμες» ημέρες η ηδονή της συζυγικής συνεύρεσης μετατρέπεται σε προγραμματισμένη αγγαρεία. Η σεξουαλική πράξη είναι υποσυνείδητα συνδεδεμένη με την ικανότητα της αναπαραγωγής, ακόμα και όταν συνειδητά δεν εκφράζεται επιθυμία τεκνοποίησης άμεσα. Κυρίως οι γυναίκες αισθάνονται ότι ως υπογόνιμες δεν αξίζουν την ηδονή που μπορούν να αντλήσουν από την ερωτική δραστηριότητα, με αποτέλεσμα να αναστέλλονται σεξουαλικά. Αφού δεν θα υπάρξει οδύνη τοκετού, δεν έχει νόημα η ηδονή του οργασμού. Ο υπογόνιμος άνδρας, καθώς έχει πληγεί στην αυτοπεποίθησή του, θεωρεί πως ευθύνεται μόνον ο ίδιος για τη δυσκολία σύλληψης. Περιορίζει επομένως την ερωτική του δραστηριότητα, αισθάνεται απωθητικός, ακόμη και αποκρουστικός. Ένας υπογόνιμος στρατιωτικός περιέγραψε τον εαυτό του ως ένα «ελαττωματικό κρίκο στην ανθρώπινη αλυσίδα της εξέλιξης που συνεπώς δεν χρήζει αναπαραγωγής».

Σε επίπεδο συμπεριφοράς τα προβλήματα υπογονιμότητας επηρεάζουν τις κοινωνικές σχέσεις. Η υπογονιμότητα συχνά προκαλεί ντροπή και αμηχανία, οπότε διαφυλάσσεται ως μυστικό του ζευγαριού. Το αποτέλεσμα είναι να μην υπάρχει υποστήριξη από το φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον και όλη η ένταση να ανακυκλώνεται μέσα στο ζευγάρι. Αλλά και όταν ένα υπογόνιμο ζευγάρι έχει ανακοινώσει σε φίλους και οικείους το πρόβλημα, πάλι έχει ανάγκη για εχεμύθεια και μυστικότητα. Η παροχή πληροφοριών για τις αιτίες της υπογονιμότητας σε άλλους, η αναφορά προόδου στις προσπάθειες τεκνοποίησης μπορεί να προκαλούν μεγάλη αμηχανία και τάση αποξένωσης από την οικογένεια και τους φίλους. Ορισμένα ζευγάρια στρατιωτικών κάνουν χρήση των ευεργετικών διατάξεων της υπηρεσίας για θέματα υπογονιμότητας, ενώ κάποια άλλα το αποφεύγουν, για να μην κοινοποιήσουν το πρόβλημα. Είναι μια διαδικασία που έχει ένα χαρακτήρα αρχικά συνήθως κλειστό, μη ανακοινώσιμο. Αυτή η ιδιαιτερότητα αποκλείει την παροχή στήριξης και βοήθειας από συναδέλφους, προϊσταμένους ή υφισταμένους, που σε άλλες περιπτώσεις θα ήταν κοντά στο υπογόνιμο ζευγάρι. Πρόβλημα αποτελεί πολλές φορές και η στάση των πατρικών οικογενειών, στις οποίες κυριαρχεί ένα παιχνίδι απόδοσης της ευθύνης για την υπογονιμότητα και μια ενοχλητική τριβή με το θέμα, ακόμη κι όταν δεν υπάρχουν εξελίξεις. Πολλοί υποψήφιοι γονείς θέλουν να επιτύχουν πρώτα μια εγκυμοσύνη και μετά να ενημερώσουν τις πατρικές τους οικογένειες.

Η δυσκολία στην επικοινωνία λόγω της απομόνωσης που καλλιεργείται, ίσως παρατηρηθεί και ανάμεσα στο ζευγάρι. Είναι γνωστό άλλωστε, ότι οι άνδρες και οι γυναίκες αντιμετωπίζουν τις κρίσεις με διαφορετικό τρόπο. Οι περισσότερες γυναίκες έχουν ανάγκη περισσότερο την ανοιχτή και συναισθηματική επικοινωνία πάνω στο θέμα που τις απασχολεί, ενώ συνήθως οι άνδρες προτιμούν να μην το συζητήσουν. Για τους περισσότερους άνδρες η υπογονιμότητα συνδέεται με την αίσθηση του ανδρισμού. Ο υπογόνιμος άντρας γεμίζει θλίψη και ίσως οδηγηθεί σε εσωστρέφεια και αποστασιοποίηση, η οποία μπορεί να εκλαμβάνεται από τη σύζυγό του ως απόρριψη.

Παράλληλα η μητρότητα για τις γυναίκες είναι πιο κεντρικό κομμάτι της ταυτότητας από ό,τι για τους άνδρες η πατρότητα. Η θεραπεία όμως μπορεί να βιώνεται ως ιδιαίτερα ταπεινωτική στις γυναίκες, όταν αυτές την υφίστανται. Το υπογόνιμο ζευγάρι,

εφόσον διαπιστώνει πως δεν βελτιώνεται η ψυχική του κατάσταση με την πάροδο του χρόνου, καλό είναι να αναζητήσει συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση από έναν ειδικό ψυχοθεραπευτή ή μια ομάδα στήριξης, για να βρει την συναισθηματική του ισορροπία και αρμονία. Υπάρχουν περιπτώσεις διαζυγίων που ξεκινούν με άξονα την υπογονιμότητα.

Ο ψυχικός πόνος γίνεται σαφώς πιο ανεκτός όταν τον εκφράζεις σε ένα περιβάλλον που παρέχει ασφάλεια και ενδιαφέρον, όπου μπορείς να μιλήσεις ανοιχτά για αυτό που βιώνεις, να μοιραστείς σκέψεις και συναισθήματα, να ανακουφιστείς από τη συσσωρευμένη συναισθηματική πίεση. Το ζευγάρι καλείται να αφιερώσει χρόνο για χαλάρωση. Επισημαίνουμε στον καθένα να μην περιμένει ο σύντροφός του να νιώθει όπως ο ίδιος. Υπενθυμίζουμε την ανάγκη να μοιράζονται τα συναισθήματά τους. Το κάθε μέλος του υπογόνιμου ζευγαριού χρειάζεται να επανεκπαιδευθεί να ευχαριστεί το άλλο μέλος με τρόπους που δεν σχετίζονται με την ερωτική πράξη. Καλύπτεται με αυτήν την στάση η ανάγκη παραμονής της οικειότητας στη σχέση. Η επικοινωνία με άλλα υπογόνιμα ζευγάρια που τελικά απέκτησαν παιδιά βοηθάει. Τέλος είναι απαραίτητη η επίγνωση πως το ζευγάρι μπορεί να προσπαθήσει μία νέα θεραπεία στο μέλλον ή να εξετάσει εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης, όπως η υιοθεσία ή η αφιέρωση σε κάποιο θετικό ρόλο για παιδιά άλλων (φιλανθρωπικές δράσεις, αναδοχή βαπτιστικών, φροντίδα ανιψιών κ.ά.). Υπάρχουν ορισμένα θέματα που κάθε υπογόνιμο ζευγάρι αργά ή γρήγορα αντιμετωπίζει σε ψυχοθεραπευτικό πλέον επίπεδο. Η αιτιολόγηση του προβλήματος, οι ανείπωτες φαντασιώσεις ανεπάρκειας, ενοχής, τιμωρίας, τα πιθανά σπρίγματα του καθενός, η ταύτιση του ενός συζύγου με τον άλλο. Αν μπορέσει το υπογόνιμο ζευγάρι να τα συνειδητοποιήσει και να τα εκφράσει, τα ακανθώδη αυτά θέματα χάνουν μεγάλο μέρος της αρνητικής του επίδρασης. Η παραδοχή πως ένας υπογόνιμος άνθρωπος, άσχετα από το αν δυσκολεύεται να κάνει παιδιά, έχει τη δική του αξία, είναι απαραίτητη. Η δημιουργικότητα αναπτύσσεται, εκφράζεται με πολλούς άλλους τρόπους.

Ποτέ αυτοί οι άλλοι τρόποι δεν θεωρούνται ισότιμοι με την τεκνοποιία. Όμως βοηθούν. Για πολλούς ανθρώπους «παιδί τους» συμβολικά γίνεται οτιδήποτε δημιουργούν: ένα σπίτι, μια εργασία, ένα χωράφι ή ένας κήπος, μια επιστημονική έρευνα, ένα καλλιτεχνικό έργο, ένα αυτοκίνητο. Στον στρατιωτικό μπορεί να είναι

Η ατεκνία είναι μία δοκιμασία για τον υπογόνιμο στρατιωτικό που ολοκλήρωσε τις προτεινόμενες θεραπείες: είναι ΟΝΕΙΔΙΣΜΟΣ. Η ατεκνία διαμορφώνει ένα διαφορετικό ορίζοντα στην επαγγελματική και κοινωνική ζωή των ζευγαριών.

Μετά την οριστική διαπίστωση της ατεκνίας ακολουθεί μία δύσκολη περίοδος προσαρμογής.

συμβολική δημιουργία η οργάνωση της υπηρεσίας (από γραφείο ή αρχείο, μέχρι μονάδα ή αποθήκη), η υιοθέτηση καλύτερου τρόπου εκπαίδευσης, η ολοκλήρωση έργων ασφάλειας και συντήρησης, η εξασφάλιση χώρων, υλικών ή μέσων, αλλά κυρίως η διαχείριση προσωπικού: οι άνθρωποι, οι νεότεροι συνάδελφοι και οι στρατιώτες μας. Οι όροι «πατέρας και γιος» δεν είναι τυχαίοι, όταν χρησιμοποιούνται μεταξύ στρατιωτικών που ο ένας εκπαίδευει τον μικρότερο και τον αφήνει ουσιαστικά διάδοχό του. Η αναπλήρωση μέσω τέτοιων οδών θεωρείται υγιής.

Για τον υπογόνιμο στρατιωτικό, οι συνάδελφοι μπορούν να είναι πηγή στήριξης αλλά και δυσκολιών ταυτόχρονα. Ο στρατός είναι ένα περιβάλλον με νέους ανθρώπους που γνωρίζονται από μικρή ηλικία και πορεύονται μαζί. Επομένως ο υπογόνιμος στρατιωτικός μπορεί να κάνει παρέα με μικρότερους συναδέλφους ή ανύπαντρους που καλύπτονται πίσω από την ταυτότητα του «κυνηγού» πολλών εφήμερων φιλήδονων σχέσεων, αποφεύγοντας την ευθύνη της τεκνογονίας. Ή υπάρχουν πάντοτε κάποιοι λίγοι συνάδελφοι που έχουν θυσιάσει την τεκνογονία προς όφελος της φιλοδοξίας-της εξέλιξης στο στράτευμα που αποτελεί τη μέγιστη επένδυση στη ζωή τους. Ταυτόχρονα όμως η πορεία των συνομηλίκων και ομοιοβάθμων δημιουργεί συγκρίσεις. Ο υπογόνιμος ακόμη κι αν δεν συγκρίνεται ο ίδιος, βιώνει το θέμα του συγκρινόμενος ακουσίως από τους συναδέλφους του. Όλοι οι συνάδελφοι, μικρότεροι, συμμαθητές ή μεγαλύτεροι μπορούν να διερωτώνται εάν είναι υπογόνιμο ένα ζευγάρι ή εάν είναι εκούσια άτεκνοι. Τα προσωπικά δεδομένα



Ο θάνατος του Επαμεινώνδα (πίνακας του Isaak Walraven στο Rijksmuseum Amsterdam). Ο Διόδωρος ο Σικελός αναφέρει πως ο θανάσιμα τραυματισμένος Επαμεινώνδας μετά την μάχη της Μαντινείας, διαπίστωσε πως πλησίαζε η ώρα του θανάτου του. Κάποιος παρατήρησε πως ο Θηβαίος στρατηγός έφευγε άκληρος. Τότε ο Επαμεινώνδας απάντησε με την χαρακτηριστική φράση: «έχω αφήσει δύο κόρες, την νίκη στα Λεύκτρα και στην Μαντινεία».

της υγείας του κάθε συζύγου αποκαλύπτονται και είναι υπό τη διαχείριση ή ακόμη χειρότερα είναι στο στόχαστρο κάποιων.

Κάθε νέα άδεια κηύσεως στο περιβάλλον της Μονάδας ή του Επιτελείου, κάθε γέννηση, κάθε ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, κάθε βάφτιση προκαλούν στον υπογόνιμο στρατιωτικό ένα δυσάρεστο συναίσθημα. Ακόμη και οι διηγήσεις των συναδέλφων ή οι αναρτήσεις σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τα δικά τους παιδιά, τα προβλήματα και τις χαρές τους, είναι μία μορφή δοκιμασίας. Μπορεί κάποιος να χαιρέται με τη χαρά των συναδέλφων του, αλλά παράλληλα η υπενθύμιση της δικής του υπογονιμότητας ή ατεκνίας είναι πάντοτε οδυνηρή. Η αδιακρισία ορισμένων, η διαρκής χιουμοριστική αντιμετώπιση, το πείραγμα ή η σκληρότητα των συναδέλφων αποτελούν οξύ πρόβλημα, όταν, έστω και σπάνια, παρουσιάζονται. Ακόμη πιο προκλητικά, δήθεν χιουμοριστικά ή κυνικά βιώνονται τα σχόλια ορισμένων που προτείνουν εξωσυζυγική σχέση, διαζύγιο ή υιοθεσία.

Η ατεκνία είναι μία δοκιμασία για τον υπογόνιμο στρατιωτικό που ολοκλήρωσε τις προτεινόμενες θεραπείες· είναι ονειδισμός. Η ατεκνία διαμορφώνει ένα διαφορετικό ορίζοντα στην επαγγελματική και κοινωνική ζωή των ζευγαριών. Μετά την οριστική διαπίστωση της ατεκνίας ακολουθεί μία δύσκολη περίοδος προσαρμογής. Μπορεί ο ένας ή και οι δύο σύζυγοι να εκδηλώσουν αγχώδη διαταραχή ή κατάθλιψη, λόγω της ατεκνίας. Ορισμένοι, χρησιμοποιώντας μηχανισμό υπερανάπληρωσης, δίνουν περισσότερο βάρος στα στρατιωτικά θέματα ή αφιερώνονται σε άλλες δραστηριότητες. Κάποιοι αισθάνονται μειονεκτικά και απέχουν από οποιαδήποτε κοινωνική δραστηριότητα με παιδιά, δυσχεραίνοντας ακόμη και τις σχέσεις με φιλικά ή συγγενικά ζευγάρια που έχουν παιδιά. Άλλοι αποδέχονται το πρόβλημα και το κοινοποιούν, άλλοι προβάλλουν δικαιολογίες πως π.χ. ακόμη δεν είναι έτοιμοι να κάνουν παιδί ή δεν προσπαθούν.

Ορισμένα άτεκνα ζευγάρια οδηγούνται σε κρίση της συζυγίας, η ψυχρότητα είναι συχνή μεταξύ των συζύγων ενώ και τα διαζύγια δεν είναι σπάνια. Άλλα ζευγάρια αναπτύσσουν στενότερη σχέση και βρίσκουν την ισορροπία τους, διαπιστώνοντας πως είχαν μία κοινή δοκιμασία, που τους δένει πλέον βαθύτερα. Η ατεκνία είναι μία ευκαιρία που δεν την ζήτησαν, αλλά την εκμεταλλεύονται. Μπορεί πράγματι να επανεκκινήσουν την κοινή ζωή τους με μεγαλύτερη διάθεση, δύναμη και αυτογνωσία. Αν τα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων υποδεικνύουν ότι ο ένας από τους δύο συζύγους ευθύνεται για την μη απόκτηση τέκνων, τότε είναι λεπτό και δύσκολο πώς να παρηγορήσει κανείς τον σύζυγο με το πρόβλημα, ο οποίος νιώθει τη μεγαλύτερη ψυχική πίεση. Ενδεχομένως υποβόσκουν αλληλοκατηγορίες μεταξύ των συζύγων ή ακόμη μπορεί και να αναπτυχθεί ένα αίσθημα εξαπάτησης, αφού ματαιώθηκε η φυσική επιθυμία κάποιου να γίνει γονέας. Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι τα περισσότερα ζευγάρια που βίωσαν μαζί την υπογονιμότητα αρχικά και την ατεκνία τελικά, θεωρούν πως άξιζε η προσπάθεια απόκτησης τέκνου.

Η υιοθεσία είναι μία διαδικασία που από τη φύση της παρουσιάζει δυσκολίες. Το να γίνει κάποιος θετός γονέας αποτελεί όπως εύστοχα έχει διαπιστωθεί «μια άλλου τύπου εγκυμοσύνη». Συχνά η στρατιωτική ιδιότητα διευκολύνει, αφού θεωρείται εκέγγυο μίας ικανοποιητικής ψυχικής κατάστασης, αλλά ακόμη και της οικονομι-



Περλ Χάρμπορ, 2014. Ζεύγος Αμερικανών Επισμηναγών φωτογραφίζονται με τα τέκνα τους (το λευκό αγόρι βιολογικό τους παιδί και τα άλλα δύο υιοθετημένα, το κορίτσι μάλιστα από την Κίνα).

κής κατάστασης των υποψήφιων γονέων. Πέρα από τη χαρά των θετών γονέων και τη λυτρωτική διάθεση που σημειώνονται από όλους, έπονται οι δυσχέρειες. Εγείρονται πολλά ερωτήματα, ανακύπτουν ανασφάλειες, πυροδοτούνται αγωνίες για τη γενετική κληρονομιά του παιδιού, αλλά φυσικά δημιουργούνται και πολλές προσδοκίες. Υπάρχει δηλαδή μια αβεβαιότητα από την αρχή. Οι γονείς πρέπει να βρουν τρόπους να τη διαχειριστούν, ώστε να μην επιδράσει αρνητικά στη σχέση τους με το παιδί. Όλοι πλέον γνωρίζουν πως η ενημέρωση των παιδιών για την υιοθεσία τους είναι κεφαλαιώδους σημασίας, ενώ η οριοθέτηση στην ανατροφή είναι στοίχημα επιτυχίας για τους θετούς γονείς.

Είναι γνωστά σε όλους παραδείγματα στρατιωτικών που μετά από υιοθεσία παιδιού ή παιδιών άλλαξαν διάθεση, ανανέωσαν τη σχέση τους και φθάσανε ακόμη και με ενθουσιασμό στην πρόωρη αποστρατεία για να ασχοληθούν με την ανατροφή των παιδιών τους. Ωστόσο υπάρχουν και παραδείγματα προβληματικών καταστάσεων, με κορυφαίο ίσως πρόβλημα την ψυχική απόσταση θετών γονέων και υιοθετημένου παιδιού. Ουσιαστικά οι στρατιωτικοί θετοί γονείς βιώνουν λίγο καθυστερημένα και ίσως πιο έντονα τα προβλήματα των υπολοίπων γονέων στρατιωτικών.

Ας μην λησμονούμε πως η υιοθεσία είναι δώρο ζωής, με ακριβό αντίτιμο κόπων και ταλαιπωρίας που χρειάζεται υποστήριξη. Άτεκνοι άνθρωποι προσπαθούν να μετατραπούν ταχέως σε επαρκώς καλούς θετούς γονείς. Θέλουν αγάπη, οικειότητα, συνύπαρξη, συναισθηματική υποστήριξη, ύπαρξη προσδοκιών στο μέλλον, όπως μόνο στη σχέση γονέα-παιδιού γίνεται. Η διευκόλυνση από τη στρατιωτική υπηρεσία είναι δεδομένη με βάση τις σχετικές διαταγές. Η στήριξη, η παροχή συμβουλών,

η αποδοχή και η ενίσχυση από τους συναδέλφους είναι μια όμορφη ανθρώπινη ανταπόκριση.

Υπάρχουν και τα κατ' επιλογήν άτεκνα ζευγάρια, μία μικρή μερίδα που στις δυτικές κοινωνίες αρχίζει να αυξάνεται. Τα ζευγάρια αυτά δηλώνουν πως δεν έχουν ανάγκη απόκτησης παιδιών. Προτιμούν να ζουν οι δυο τους. Συνήθως είναι ζευγάρια μορφωμένα, προσανατολισμένα αποκλειστικά στο επάγγελμά τους. Δεν επιθυμούν το βάρος της ανατροφής παιδιών. Άλλοι εστιάζουν στη διαρκή έγνοια κατά την ανατροφή του παιδιού, άλλοι στην εγκυμοσύνη (ιδίως γυναίκες που δεν θέλουν να υποβληθούν στον κόπο της κύησης και στις ωδίνες του τοκετού, με ιδιαίτερο πρόβλημα στην αλλαγή της εικόνας του σώματός τους).

Ο οικογενειακός και κοινωνικός περίγυρος ενοχλείται από τη διακήρυξη της επιλογής της ατεκνίας τους και είτε προσπαθεί να τους μεταπείσει είτε τους κατακρίνει ως εγωιστές, επιπόλαιους, ανεύθυνους και αντιδραστικούς. Ουσιαστικά στις περισσότερες περιπτώσεις, υπό ψυχοθεραπευτικό πρίσμα, βλέπουμε ανθρώπους που πέρασαν τραυματικές εμπειρίες στην πατρική τους οικογένεια. Ταλαιπωρημένοι από τους δικούς τους γονείς, αναζητούν δικαίωμα να μη διαιωνίσουν τα δικά τους βάσανα, αντιδρώντας παράλληλα στην υπερβολική κοινωνική προβολή της γονεϊκότητας. Συνήθως μία τέτοια στάση δεν δικαιώνεται στην πορεία του ζευγαριού στον χρόνο. Με περίσσεια ναρκισσισμού τα ζευγάρια αυτά αυτοκαταδικάζονται σε οικογενειακή μοναξιά και σε προσωπική καθήλωση. Δεν αναλαμβάνουν τον γονεϊκό ρόλο και αυτό το γεγονός θέτει ερώτημα για την ύπαρξη αγάπης και βάθους στη μεταξύ τους σχέση. Όταν πάψει η επαγγελματική τους ενασχόληση να απορροφά την ενέργειά τους, τις περισσότερες φορές εμφανίζονται κενά και ένα αίσθημα ανολοκλήρωτου στη σχέση τους. Καταλήγουν μάλιστα πολλές φορές σε χωρισμό σε μεγαλύτερη ηλικία.

Σαφώς ένας κατ' επιλογήν άτεκνος είναι σκάνδαλο για έναν ακουσίως άτεκνο, αλλά η διαφορετικότητα των βιωμάτων και των δυσκολιών του καθενός είναι σεβαστή. Εάν ένα ζευγάρι πιστεύει πως δεν θέλει να αποκτήσει παιδιά, το ζητούμενο είναι γιατί συμβαίνει αυτό. Εξετάζει, συνειδητοποιεί ο κάθε σύζυγος, εάν θα λειτουργήσει καλά στο μέλλον, καθώς η ατεκνία δεν «διορθώνεται» αργότερα. Δεν έχει νόημα να πειστεί λιθοβολούμενος από άλλους να ακολουθήσει τη φυσική πορεία των πολλών. Κάθε άνθρωπος έχει τις ιδιαιτερότητές του.

Πολύτεκνη-Τρίτεκνη Οικογένεια

Ως πολύτεκνη ορίζεται μία οικογένεια με δύο γονείς και 4 εν ζωή τέκνα, ή με ένα γονέα και 3 εν ζωή τέκνα. Υπερπολύτεκνη χαρακτηρίζεται μία οικογένεια με 6 παιδιά και άνω. Ειδική κατηγορία αποτελούν οι τρίτεκνες οικογένειες οι οποίες προστατεύονται και αυτές με ειδικές διατάξεις της ελληνικής πολιτείας από το 2008, ενώ υπάρχουν σκέψεις και προτάσεις να ενταχθούν στην κατηγορία των πολυτέκνων.

Ειδικά στο στράτευμα, με τις αντικειμενικές δυσκολίες που υπάρχουν λόγω του στρατιωτικού βίου, η δημιουργία πολύτεκνης οικογένειας θα ήταν αναμενόμενο

να είναι πιο σπάνια από τον μέσο ελληνικό πληθυσμό, αλλά δεν είναι. Τα οικονομικά προβλήματα, οι συχνές μετακινήσεις, οι απουσίες του στελέχους ή της συζύγου, αν και δυσχεραίνουν, δεν αποτρέπουν κάποιες οικογένειες από την πολυτεκνία. Επιχειρώντας την προσέγγιση της αιτιολογίας του φαινομένου, αντιλαμβανόμαστε καλύτερα την κατάσταση αυτών των οικογενειών.

Μία πρώτη εξήγηση είναι πως ο στρατιωτικός έχει ευαισθησία στο δημογραφικό πρόβλημα της χώρας. Ζούμε σε μία πατρίδα που έχει υπογεννητικότητα τουλάχιστον τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του 2013, στην Ελλάδα ο δείκτης γεννητικότητας ήταν 8,6‰ έναντι 10,2‰ του δείκτη θνησιμότητας. Η απόκτηση και η ανατροφή παιδιών για ένα στέλεχος των ελληνικών ενόπλων δυνάμεων δεν είναι παράξενη επιθυμία, αλλά φυσική κατάσταση. Οι στρατιωτικοί είναι άνθρωποι που έχουν ταχθεί σε αποστολή. Το λογικό ερώτημα θα μπορούσε να διατυπωθεί ως εξής: «Για ποιους μοχθούμε να υπερασπίσουμε τον

Η πίστη στο ίδιο σύστημα αξιών, κατά βάση η πίστη στην ελληνορθόδοξη χριστιανική εκκλησία είναι τις περισσότερες φορές το κοινό σημείο αναφοράς για τις πολύτεκνες οικογένειες.



Οικογένεια Σπύρου: ο πατέρας υπηρετεί ως Αντισυνταγματάρχης της Εθνικής Φρουράς, ο πρώτος γιος ως Ανθυπολοχαγός στην Εθνική Φρουρά και οι επόμενοι τρεις γιοι φοιτούν στη ΣΣΕ.

τόπο μας, αν όχι για τους ίδιους τους απογόνους μας;» Βέβαια κάποιος θα αντιτείνει πως δεν χρειάζεται πολυτεκνία για να λυθεί το δημογραφικό. Αρκούν, με τη λογική των πολλών, δύο παιδιά για να αντικαταστήσουν το ζευγάρι των γονέων. Ή απλώς δεν μπορούν όλοι παρά τη συμφωνία περί δημογραφικού προβλήματος της χώρας, να σπώσουν τα βάρη της πολυτεκνίας ή της τριτεκνίας.

Επιπλέον κίνητρο τεκνοποίησης είναι ίσως η ανάγκη συνοχής και ενότητας που ορισμένα ζευγάρια νιώθουν πολύ έντονη και την επιτυγχάνουν ή τη διασφαλίζουν με την πολυτεκνία. Φαίνεται πως οι απουσίες, οι κακοπάθειες και οι κλυδωνισμοί που είναι αναμενόμενοι σε μία σχέση, αντιμετωπίζονται από ορισμένους με την τεκνοποιία. Είναι το φαινόμενο που οι οικογενειακοί θεραπευτές συναντούν συχνά στο σκεπτικό ζευγαριών: «*κάνουμε ένα παιδί ακόμη, για να έρθουμε πιο κοντά και να μην διακινδυνεύσουμε να χωρίσουμε*». Πολλές φορές ένα ακόμη παιδί δίνει σε μία μητέρα την αίσθηση ότι είναι ακόμη νέα, παραγωγική και ενεργός. Σε ορισμένες περιπτώσεις ένα μικρό αδερφάκι δίνει παρέα σε κάποιο άλλο παιδί της οικογένειας, ή τέλος κάνουν μια τελευταία προσπάθεια οι γονείς για να έρθει ένα πολυπόθητο παιδί με το αντίθετο φύλο από τα μεγαλύτερα παιδιά.

Η ύπαρξη νόμων, εγκυκλίων και διαταγών περί προστασίας της τριτεκνίας και της πολυτεκνίας στην ελληνική κοινωνία δεν είναι αιτία, αλλά μπορεί επικουρικά να εμφανιστεί ως υποβοηθητικός παράγοντας απόκτησης παραπάνω τέκνων. Το «αμετάθετο» ή έστω η ευνοϊκότερη μεταχείριση στο θέμα των μεταθέσεων είναι επίζηλη κατάσταση, αλλά μια οικογένεια δεν αποκτά ένα παιδί παραπάνω για να μην μετατεθεί. Κάποτε οι μεταθέσεις τελειώνουν. Το επιπλέον παιδί μένει. Είναι το λεγόμενο σκωπτικά «παιδί της υπηρεσίας». Ωστόσο σε οριακές περιπτώσεις κατά τις οποίες ζευγάρια είναι αμφιθυμικά ως προς την απόκτηση τρίτου ή τέταρτου τέκνου, τα ευεργετήματα της πολιτείας ή αντίθετα οι πρακτικές δυσχέρειες, ειδικά στο στρατευμένο στέλεχος μπορεί να γείρουν την πλάστιγγα υπέρ της μίας ή της άλλης κατεύθυνσης. Όταν απλώς το διακύβευμα είναι το χρονικό σημείο στο οποίο επιλέγει το ζεύγος να προχωρήσει σε 3^η ή 4^η εγκυμοσύνη, τότε η ένταξη στην πρόνοια της υπηρεσίας για τους τρίτέκνους ή πολυτέκνους είναι καθοριστική.

Τα προβλήματα υπογονιμότητας οδήγησαν κάποιες οικογένειες τα τελευταία χρόνια στην τεχνητή γονιμοποίηση και σε άλλες τεχνικές υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Παρατηρείται, λόγω των τεχνικών εξωσωματικής γονιμοποίησης, αύξηση των περιπτώσεων πολύδυμης κύησης.¹ Αποκτήθηκαν επομένως από ανθρώπους οι οποίοι ήταν άτεκνοι όχι μόνο δύο, αλλά τρία ή και τέσσερα τέκνα ταυτόχρονα. Είναι μία περίπτωση έξω από την καθιερωμένη στερεότυπη εικόνα για τους πολυτέκνους. Αντίστοιχα μη στερεότυπη, αλλά πραγματική είναι και η περίπτωση των δεύτερων γάμων του ενός ή και των δύο συζύγων. Σε αυτήν την περίπτωση η επισφράγιση της νέας συζυγικής σχέσης απαιτεί ένα ή δύο παιδιά του νέου ζεύγους, οπότε το άθροισμα των παιδιών μπορεί να σχηματίζει μία τρίτεκνη ή πολύτεκνη οικογένεια.

¹Σε μελέτη στις ΗΠΑ το 2001 αναφέρεται πως πάνω από 30% των εξωσωματικών κατέληξαν σε δίδυμα και πάνω από 8% σε τρίδυμα ή τετράδυμα. Στην Ελλάδα ο νόμος ορίζει ως μέγιστο αριθμό εμφύτευσης τα 2 έμβρυα για γυναίκες ηλικίας έως 37 ετών, 3 για γυναίκες μέχρι 40 και 4 για μεγαλύτερες υποψήφιες μητέρες.



Ο θρυλικός Στρατάρχης Γκιόρκι Ζούκοφ, το πρόσωπο της νίκης για τους Σοβιετικούς στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, είχε τρεις κόρες από τον πρώτο του γάμο.

Η εισαγωγή τέκνων πολυτέκνων ως ειδική κατηγορία υποψηφίων στις παραγωγικές στρατιωτικές σχολές από το 1970 έχει δώσει ένα μεγάλο αριθμό στελεχών τα οποία έχουν τις παραστάσεις και την εμπειρία της πολύτεκνης οικογένειας. Η αντιγραφή από γενιά σε γενιά προφανώς δεν είναι ο κανόνας, αλλά είναι σαφές πως τα τέκνα πολυτέκνων έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν και τα ίδια πολύτεκνα.

Ο στρατιωτικός έχει και δυο άλλα χαρακτηριστικά που επιτρέπουν την πολυτεκνία. Η από μικρή ηλικία οικονομική εξασφάλιση, παρά τις δυσκολίες και τα αυξημένα έξοδα, θεωρείται εχέγγυο για την απόκτηση οικογένειας και τέκνων. Το σταθερό εισόδημα είναι προαπαιτούμενο και όχι το υψηλό. Επίσης οι στρατιωτικοί –οι περισσότεροι τουλάχιστον– από μικρή ηλικία απογαλακτίζονται, απεξαρτώνται και ψυχολογικά και από την οικονομική ενίσχυση των συγγενών, από τη διαβίωση στο πατρικό σπίτι, από ενδεχόμενη ασφυκτική επιρροή των γονέων και τις καθυστερήσεις που ενδεχομένως σε άλλες κοινωνικές ομάδες επιβάλλονται. Αλλάζουν εγκαίρως ρόλο, δημιουργώντας τις δικές τους οικογένειες. Όταν στην ελληνική κοινωνία σύμφωνα με στοιχεία του 2014 οι άντρες σε ηλικία 25-34 ζουν σε ποσοστό 65% στο πατρικό τους και όταν στις ίδιες ηλικίες η ανεργία είναι πάνω από 50%, προφανώς η πολυτεκνία ή ακόμη και η τριτεκνία για τους πολλούς είναι μία μακρινή φαντασία.

Η πίστη στο ίδιο σύστημα αξιών, κατά βάση η πίστη στην ελληνορθόδοξη χριστιανική εκκλησία είναι τις περισσότερες φορές το κοινό σημείο αναφοράς για τις πολύτεκνες οικογένειες. Προφανώς δεν είναι όλες οι πολύτεκνες οικογένειες συνειδητά μέλη της εκκλησίας, ούτε όλες οι οικογένειες που είναι συνειδητά μέλη της εκκλησίας είναι πολύτεκνες. Ωστόσο στο μεγαλύτερο ποσοστό τους

οι στρατιωτικές πολύτεκνες οικογένειες εμφορούνται από εκκλησιαστικές και οικογενειακές αξίες σε συνδυασμό με πατριωτικά αισθήματα. Η πολυτεκνία είναι μία έκφραση της ελληνοχριστιανικής παράδοσης σε επίπεδο οικογένειας.

Προβλήματα

Τα κυριότερα προβλήματα των πολύτεκνων και τρίτεκνων οικογενειών στρατιωτικών είναι τα ακόλουθα:

1 Η οικονομική δυσχέρεια. Τα έξοδα είναι αυτονόητα πολλά. Εάν εργάζεται μόνο ο ένας γονέας και δεν υπάρχουν από άλλες πηγές εισοδήματα, η κατάσταση είναι πολύ πιεσμένη. Η προοπτική των μεταθέσεων, σε συνδυασμό με την πολυτεκνία περιορίζουν πολύ τις επαγγελματικές επιλογές των συζύγων. Συχνά επικρατεί η εντύπωση πως στις τρίτεκνες ή πολύτεκνες οικογένειες πρέπει οι σύζυγοι των στρατιωτικών να εργάζονται σε «συμβατά» επαγγέλματα· να έχουν δηλαδή ειδικότητες οι οποίες δικαιούνται να λάβουν μεταθέσεις-αποσπάσεις μαζί με τα στελέχη (π.χ. υπηρετούντες στις Ένοπλες Δυνάμεις, εκπαιδευτικοί, λειτουργοί του ΕΣΥ κ.ά.).

2 Οι δυσκολίες στη στέγαση. Τα μεγάλα σπίτια είναι ακριβά, οπότε συνδυάζεται ως πρόβλημα με την οικονομική δυσπραγία. Μπορεί όμως κάποια τρίτεκνη ή πολύτεκνη οικογένεια να είναι ακόμη και εύπορη ή έστω με μέτρια οικονομική άνεση, αλλά μία μικρή ακριτική περιοχή να μην διαθέτει κατάλληλο οίκημα για να κατοικήσει η οικογένεια. Μία κλασική επιθυμία παιδιών πολύτεκνης ή υπερπολύτεκνης οικογένειας και ανεκπλήρωτο όνειρο για ορισμένα είναι η απόκτηση ατομικού χώρου, ο καθένας να κοιμάται, να διαβάζει ή να διασκεδάσει σε δικό του δωμάτιο.

3 Η ψυχική και σωματική κόπωση του πατέρα στρατιωτικού, ο οποίος προσπαθεί να ανταπεξέλθει σε πολλαπλές υποχρεώσεις.

4 Η εξουθένωση της μητέρας στο σπίτι η οποία επωμίζεται πολύ περισσότερα όταν απουσιάζει ο πατέρας.

5 Τα προβλήματα από την παρουσία πολλών παιδιών τα οποία υφίστανται τις όποιες μεταθέσεις, με κίνδυνο εμφάνισης σχολικών ή κοινωνικών προβλημάτων.

6 Τα προβλήματα που δεν σχετίζονται με μεταθέσεις, αλλά υπάρχουν σε όλους (π.χ. θέματα υγείας παιδιών), είναι μαθηματικώς βέβαιο ότι εμφανίζονται σε μεγάλο αριθμό στην τρίτεκνη, σε μεγαλύτερο στην πολύτεκνη και ακόμη περισσότερο στην υπερπολύτεκνη οικογένεια.

7 Η στοχοποίηση την οποία δέχονται εκ μέρους ορισμένων συναδέλφων ή άλλων εκτός στρατεύματος. Πέραν της συμπλεγματικής ζηλόφθονης κατάστασης στην οποία κάποιοι λίγοι συνάδελφοι στέκονται μόνο στην ευνοϊκή μεταχείριση στις μεταθέσεις, μερικές φορές εκδηλώνεται μία επιθετικότητα προς τον πολύτεκνο στρατιωτικό. Ειρωνείες, αρνητικά σχόλια, πλήρης άγνοια των συνθηκών της καθημερινότητάς του και απορίες που διατυπώνονται και απαντήσεις που πρέπει να δοθούν και κυμαίνονται από κουραστικές έως εκνευριστικές. Το στερεότυπο του υπερπολύτεκνου είναι ιδιαίτερα φορτισμένο, του

πολύτεκνου κατ' αναλογία φορτισμένο, ενώ ο τρίτεκνος φαίνεται να μην είναι τόσο συχνά στόχος.

8 Η σύγχυση σε οικογενειακό επίπεδο στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μεταξύ στρατού, εργασίας και οικογένειας.

9 Εάν η μητέρα είναι στρατιωτικός, οι πολλές άδειες κησέως, τοκετού και ανατροφής δημιουργούν ιδιαίτερα προβλήματα που περιγράφονται στο σχετικό κεφάλαιο για αυτές τις άδειες.

10 Η διαρκής ένταση. Το διαρκές κυνήγι της επίτευξης στοιχειωδών στόχων ικανοποίησης αιτημάτων των παιδιών ή των ίδιων των συζύγων οδηγεί σε παράλειψη ή υποβάθμιση δραστηριοτήτων, σε έλλειψη ανάπαυσης και ψυχαγωγίας. Μέχρι να μεγαλώσει ένα παιδί, ακολουθεί ένα άλλο, με άλλα ή παρόμοια προβλήματα ή φυσιολογικές ανάγκες.

Οι ενδεχόμενες διακρίσεις εις βάρος των παιδιών. Τα πολλά παιδιά προφανώς θέλουν πολύ μεγαλύτερο κόπο για την ανατροφή τους, για τη μόρφωσή τους και τέλος την αποκατάστασή τους. Ο χρόνος, οι εκάστοτε οικονομικές δυνατότητες, οι συγκυρίες, οι ανταγωνισμοί και ο χαρακτήρας του κάθε παιδιού διαφοροποιούν την κατάσταση. Οι ίσες ευκαιρίες για εκπαίδευση δυσχεραίνουν ιδιαίτερα την πολύτεκνη οικογένεια. Θα ήταν σχεδόν αφύσικο να υπάρχει τέλεια ισορροπημένη αντιμετώπιση των παιδιών, ίσως θα ήταν και άδικο για ορισμένα παιδιά. Αρκετές φορές η πολύτεκνη οικογένεια λειτουργεί με όρους «αποκλεισμού» κάποιων ή και όλων των μελών της από τέτοιες ευκαιρίες. Άλλωστε αυτός ήταν ο λόγος που πολλά παιδιά πολύτεκνων οικογενειών εισήλθαν στον στρατό και για αυτό ακριβώς δεν συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση της πολυτεκνίας. Οι διακρίσεις είτε γίνονται μεταξύ των παιδιών και τέκνων άλλων οικογενειών, είτε μεταξύ των ιδίων των μελών της οικογένειας, είναι εξαιρετικά δυσβάστακτες και αποτελούν διαρκές σημείο τριβής.

Πλεονεκτήματα

Τα κυριότερα πλεονεκτήματα της στρατιωτικής οικογένειας του πολύτεκνου ή τρίτεκνου στρατιωτικού είναι τα ακόλουθα:

1 Η ικανοποίηση από την αίσθηση επιτέλεσης του καθήκοντος, ως προς την πίστη του, τα ιδανικά του, το σύνολο, την κοινωνία και την πατρίδα.

Η παροχή βοήθειας και αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των παιδιών τα οποία ασκέτως μεταθέσεων έχουν κάποιον που γνωρίζουν, μπορούν να παίξουν, να διασκεδάσουν και να εμπιστευτούν: τα αδέρφια τους.

2 Η σταθερή παρουσία κάποιων παιδιών κοντά στον γονέα ανεξαρτήτως μεταθέσεων και αλλαγών. Είναι αξιοσημείωτη η προσφορά των παιδιών στους γονείς –πρακτική και συναισθηματική.

3 Σε πολύτεκνες οικογένειες ανευρίσκονται τα παιδιά με γονεϊκό ρόλο, συνήθως τα πρωτότοκα. Καλλιεργείται μία αίσθηση υπευθυνότητας και μία εξοικείωση με τον γονεϊκό ρόλο που είναι χρήσιμη στην μελλοντική εξελικτική πορεία του παιδιού. Προϋπόθεση είναι να επιτρέπεται μία παιδικότητα και να έχει το παιδί σαφή μηνύματα εντολών και οδηγιών. Πολλοί γνήτορες της κοινωνίας και του στρατού ήταν παιδιά με γονεϊκό ρόλο.



Έξι αδέρφια της οικογένειας Σκοτ, υπηρετούσαν το 2010 στις Αμερικανικές Ένοπλες Δυνάμεις, ακολουθώντας την οικογενειακή παράδοση του πατέρα και των δύο παππούδων τους.

4 Η εκπαίδευση στην κοινή ομαδική ζωή και η εξοικείωση με τη σκληραγώγηση μετατρέπουν τον στρατιωτικό βίο στην ευκολότερη πτυχή της καθημερινότητας ενός πολύτεκνου στρατιωτικού. Όσο κι αν είναι δύσκολο να το εντοπίσει κάποιος πολύτεκνος αυτό το φαινόμενο είναι αληθινό.

5 Η ανάπτυξη πολλών στενών σχέσεων που βελτιώνουν τον χαρακτήρα, φέρνοντάς τον σε ευκαιρίες αυτογνωσίας και τροποποίησης αρνητικών του στοιχείων.

6 Η ύπαρξη πολλών παιδιών δίνει μία εξαιρετική ευκαιρία διαρκείας για μία ισορροπημένη και λειτουργική συζυγία.

7 Η αίσθηση συνδημιουργίας ενός ανθρώπου δίνει μια φυσιολογική διέξοδο στην έμφυτη τάση του ανθρώπου για δημιουργικότητα και αγάπη.

8 Η επιβεβαίωση πως υπάρχουν άνθρωποι για τους οποίους αξίζει να αγωνίζεσαι. Ο τρίτεκνος, πολύτεκνος ή υπερπολύτεκνος στρατιωτικός οδηγείται εκ των συνθηκών σε λιγότερο καταναλωτισμό, λιγότερο ατομισμό και μεγαλύτερο πνεύμα θυσίας.

9 Η απόκτηση συνέχειας στο μέλλον, σκοπού και οικείων προσώπων. Ειδικά μετά την αποστρατεία το ψυχολογικό κλίμα είναι πολύ οξύ. Ακούμε ευχές του τύπου: «να χαρείτε τώρα την οικογένειά σας» και σε ορισμένες περιπτώσεις αυτό είναι άκρως ειρωνικό έως τραγικό. Στην πολύτεκνη οικογένεια σε εκείνη τη φάση υπάρχουν μικρά ή μεγάλα παιδιά στην πατρική εστία ή ακόμη και το πρώτο εγγόνι.

Αρωγή των Ενόπλων Δυνάμεων σε Πολύτεκνους ή Τρίτεκνους Στρατιωτικούς

Ο στρατός δεν φτιάχνει πολύτεκνους. Τους δέχεται όμως, τους διευκολύνει μέσα σε ένα πολύ στρεσογόνο περιβάλλον με μεγάλες απαιτήσεις. Ίσως τους υποστηρίζει και ηθικά, αφού νοσηματοδοτούν τη στρατιωτική παρουσία. Σε επίπεδο παροχής υποστήριξης από την υπηρεσία διακρίνουμε τρεις κατευθύνσεις:

1 Την πολιτική στις μεταθέσεις. Αφορά την υπηρεσία η οποία ήδη από την προηγούμενη δεκαετία έχει προστατεύσει την πολυτεκνία και την τριτεκνία ενώ την αμείβει με αρκετά μόρια στο νέο σύστημα μοριοδότησης μεταθέσεων. Δεν είναι δυνατόν φυσικά να υπάρξει το απόλυτο αμετάθετο ή μία άνευ εξαιρέσεων ικανοποίηση των αιτημάτων μεταθέσεων των πολύτεκνων. Παίζει τεράστιο ρόλο επίσης η απόδοση του πολύτεκνου στελέχους και η στάση του απέναντι σε υποχρεώσεις και καθήκοντα. Η μεγαλύτερη δυσφήμιση των πολύτεκνων είναι οι ίδιοι οι ιδιοτελείς στρατιωτικοί οι οποίοι βασιζόμενοι στις ευεργετικές διατάξεις, διαρκώς οχυρώνονται πίσω από την τριτεκνία ή την πολυτεκνία, για να συνεχίσουν μία εξ αρχής φυγόπονη επαγγελματική στάση τους. Αυτή η κατάσταση δεν αφορά το σύνολο των πολύτεκνων. Άλλωστε ο συνειδητοποιημένος πολύτεκνος αξιωματικός διακρίνεται εύκολα και γρήγορα από τον αδιάφορο.

2 Τη στήριξη με άλλα μέτρα προνοιακού χαρακτήρα. Αφορά και την υπηρεσία και τον συνολικό κρατικό μηχανισμό. Περισσότερα αναφέρονται στα κεφάλαια τα σχετικά με ΣΟΑ, Πρατήρια, Λέσχες, ΚΑΑΥ,



Ο Επίταρος Δ. Παπαδημητρίου περνά το 1949 την θερινή άδειά του (φέρων στολή) με την πολύτεκνη οικογένειά του στον ασφαλή και ήσυχο τότε προορισμό αναψυχής, τη νήσο Σκιάθο.

Κατασκηνώσεις και Παιδικούς Σταθμούς.

3 Την ηθική επιβράβευση. Αφορά την υπηρεσία αλλά και το κάθε στέλεχος ξεχωριστά. Μία καλή θετική ανατροφοδότηση σε μία συζήτηση ή μία οικειοθελής εθελοντική πρακτική προσφορά σε θέματα υπηρεσίας ή οικογένειας μπορεί να είναι πιο σημαντικές κι από το μηνιαίο επίδομα τέκνων. Ο Διοικητής ή ο προϊστάμενος μπορούν να δείξουν στην πράξη την υποστήριξή τους. Οι συνάδελφοι, ανώτεροι, αρχαιότεροι και υφιστάμενοι έχουν αντίστοιχο πλαίσιο δράσης. Η προσωπική σχέση, γνωριμία και αξιολόγηση είναι επιβεβλημένη. Η γενίκευση πρέπει να αποφεύγεται όπως π.χ. πάσχοντες στην εγκυρότητα συλλογισμοί, του τύπου: «όλοι οι πολύτεκνοι είναι άνθρωποι της Εκκλησίας ή πάντοτε είναι κουρασμένοι και γκρινιάρηδες ή όλοι τους είναι έτοιμοι να εκμεταλλευτούν το γεγονός της πολυτεκνίας». Ο πολύτεκνος συνάδελφος δεν είναι ίδιος με τον προηγούμενο ή τον επόμενο πολύτεκνο που θα γνωρίσω.

Συμπερασματικά η πολυτεκνία είναι μία κατάσταση που δεν ταιριάζει σε όλους. Έχει εμφανείς δυσκολίες. Ωστόσο δρα ως πολλαπλασιαστής και για τα θετικά της και για τα αρνητικά της. Η υποστήριξη μπορεί να είναι δύσκολη έως αδύνατη, εφόσον στο πρόσωπο του πολύτεκνου ή του τρίτεκνου αναγνωρίζεται κανείς ένα εν δυνάμει αντίπαλο που έχει πλεονέκτημα στις μεταθέσεις ή στις υπηρεσίες. Το πολύτεκνο στέλεχος είναι ένας συνάνθρωπος που ξεκινά από την ίδια αφετηρία με τους υπολοίπους και αυτοβούλως φορτώνεται με ένα μεγαλύτερο βάρος στην πορεία. Εφόσον είναι πρόθυμος να αγωνιστεί στον στίβο της οικογενειακής μάχης του παράλληλα με τα στρατιωτικά του καθήκοντα, αξίζει την συμπαράστασή μας και την παραχώρηση εκ μέρους της υπηρεσίας της ευκολότερης ή μικρότερης διαδρομής.

Μονογονεϊκή Οικογένεια

Επίατρος-Ψυχίατρος Δημήτριος Γιαννακόπουλος

Μονογονεϊκές οικογένειες υπήρχαν και θα υπάρχουν. Καθώς η υποτιθέμενη σύγχρονη κοινωνία προστάζει, με τον τρόπο της, οι μονογονεϊκές οικογένειες φαίνεται ότι πλέον είναι πιο συχνό φαινόμενο και καλούνται να αντισταθούν στις προκλήσεις. Η μονογονεϊκή είναι μία μορφή οικογένειας με ιδιαιτερότητες αλλά και ιδιαίτερες ανάγκες που οφείλει να σταθεί στα «πόδια της» ή να διαλυθεί. Σαφώς η μονογονεϊκή οικογένεια είναι ένα στίγμα, αλλά ευτυχώς, οι μεγάλες πόλεις και η κοινωνία κάνει σοβαρές προσπάθειες να τις απορροφήσει για να συνεχίσουν να λειτουργούν.

Τι είναι όμως η μονογονεϊκή οικογένεια; Ας προσπαθήσουμε να δώσουμε έναν ορισμό. Μονογονεϊκή οικογένεια είναι όταν ένας από τους δύο γονείς (πατέρας, μητέρα) δεν υπάρχει ή έπαψε πλέον να υπάρχει και όταν σε αυτήν την οικογένεια υπάρχουν ένα ή περισσότερα παιδιά που είναι ανύπαντρα. Όταν λέμε ανύπαντρα εννοούμε ότι υπήρχαν παιδιά που μεγάλωσαν από οποιαδήποτε ηλικία, χωρίς τον έναν από τους δύο γονείς.

Ποια είναι τα είδη της μονογονεϊκής οικογένειας;

1. Απώλεια του ενός γονέα από ατύχημα
2. Απώλεια του ενός γονέα από ασθένεια
3. Απώλεια του ενός γονέα ένεκα της υπηρεσίας
4. Διαζύγιο
5. Επιλογή του ενός γονέα, κυρίως η γυναίκα να δημιουργήσει οικογένεια χωρίς την ύπαρξη του πατέρα. Δηλαδή ανύπαντρες γυναίκες-μητέρες που επέλεξαν να προχωρήσουν στη δημιουργία οικογένειας χωρίς τον σύζυγο, είτε λόγω ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης είτε με τη βοήθεια της επιστήμης (εξωσωματική).

Ας προσπαθήσουμε να ρίξουμε μια πιο κοντινή ματιά στις παραπάνω αιτίες, για να δούμε τι συμβαίνει στις μονογονεϊκές οικογένειες. Θα ήθελα όμως να κάνω έναν διαχωρισμό. Η χρονική περίοδος αρχικά, της δημιουργίας της κρίσης, δηλαδή όταν πλέον μια οικογένεια θα λέγεται μονογονεϊκή και θα αλλάξει τα δεδομένα της υπάρχουσας οικογένειας, και δεύτερον η συνέχιση της μονογονεϊκής πλέον ως δεδομένο.

Αρχικά, όταν δημιουργείται μια μονογονεϊκή οικογένεια για τον οποιοδήποτε λόγο ακολουθούν-εκλύονται κάποια κοινά συναισθήματα, δυσκολίες, αγκυλώσεις. Η μεταβολή της κατάστασης της οικογένειας είναι βίαιη, απότομη, χωρίς να δοθεί χρόνος προσαρμογής σε κανέναν. Ούτε στον γονέα αλλά ούτε στο παιδί ή στα παιδιά. Επειδή η μεταβολή είναι απότομη, διαπιστώνονται συχνά θυμός, έντονη θλίψη, απογοήτευση ακόμη και άρνηση της κατάστασης. Θα χρειαστεί αρκετός χρόνος, ώστε να έρθει η αποδοχή, για να μπορέσει να λειτουργήσει η οικογένεια με τους δικούς της πλέον νέους κανόνες. Αυτή η φάση είναι μία περίοδος κρίσης, όταν όμως υπάρχει ένα σημαντικό υποστηρικτικό περιβάλλον –συγγενείς της οικογένειας, φίλοι, ακόμα και η ίδια η υπηρεσία–, διευκολύνεται η ύπαρξη, λειτουργία και διάσωση των μελών της μονογονεϊκής πλέον οικογένειας.

Η μονογονεϊκή οικογένεια έχει αρκετές διευκολύνσεις από την υπηρεσία (μετάθεση στον τόπο καταγωγής, απαλλαγή από υπηρεσίες-ασκήσεις). Η υπηρεσία όμως μπορεί να δυσκολέψει την μονογονεϊκή οικογένεια με μια π.χ. αναγκαστική μετάθεση, αλλά ακόμα και λόγω των χαμηλών αμοιβών των στελεχών όπου η οικονομική ευθύνη του ενός γονέα και οι οικονομικές ανάγκες της μονογονεϊκής οικογένειας κάνουν την επιβίωση της οικογένειας πολύ δύσκολη.

Έτσι, ο γονέας που μένει μόνος έχει το βάρος της ευθύνης της ανατροφής των παιδιών, της ίδιας του της ύπαρξης, την οικονομική ευθύνη αλλά και την επαγγελματική του εξέλιξη. Ο γονέας λοιπόν, ανάλογα με τον χαρακτήρα του, πρέπει να διαχειριστεί την ευθύνη που επωμίστηκε, κάνοντας το έργο του δυσκολότερο. Η αγάπη του για την οικογένεια, η έκφραση των συναισθημάτων του, η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος αλλά και η υπηρεσία μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην ομαλοποίηση της λειτουργίας της οικογένειας.

Βλέπουμε όμως συχνά προβλήματα συναισθηματικά, οικονομικά ή επαγγελματικά αλλά και κοινωνικά. Έτσι μπορεί να δημιουργηθεί μια συνεχής αγωνία, ανησυχία, άγχος



Η Ναταλία Μελά, μετά τη θυσία του Παύλου για τη Μακεδονία, μεγάλωσε χωρίς πατέρα τα παιδιά της Μιχάλη και Ζωή από ηλικίες 7 και 9 ετών αντίστοιχα. Εδώ κατά το 1906.

ή κατάθλιψη, χρήση αλκοόλ, ως μέσο για την αποφυγή των προβλημάτων. Ακολουθεί πτώση της επαγγελματικής απόδοσης και δυσλειτουργία σε υπηρεσιακό επίπεδο.

Η προσωπική ζωή μπορεί να μπει σε δεύτερη μοίρα, καθώς ο ρόλος του γονέα την απορροφά και σε συνδυασμό με τις επαγγελματικές υποχρεώσεις, ο χρόνος για τον ίδιο είναι απειροελάχιστος. Ο γονέας όμως σαν ενήλικας έχει ανεπτυγμένους αμυντικούς και προσαρμοστικούς μηχανισμούς σε σχέση με τα παιδιά της οικογένειας, τα οποία καλούνται άθελα τους να απαντήσουν σε αναπάντητα ερωτήματα, αυτά των... ΓΙΑΤΙ; Γιατί δεν έχω μαμά, γιατί δεν έχω μπαμπά ... πού είναι;

Η σύγκριση με τις οικογένειες συγγενών ή φίλων τα βάζει σε δίλημμα. Ένα δίλημμα που διακινεί ανάμικτα συναισθήματα που μπορεί να οδηγήσουν είτε σε μια δεμένη οικογένεια είτε σε κάποιες διαταραχές, όπως νυχτερινή ενούρηση, αϋπνία, άγχος, διαταραχές συμπεριφοράς (επιθετικότητα) ή και πτώση της απόδοσης στο σχολείο. Σε πιο μεγάλες ηλικίες και κυρίως στην εφηβεία, έναρξη καπνίσματος, χρήση ουσιών, επιστροφή αργά από τις εξόδους και γενικότερα ανυπακοή.

Η μονογονεϊκή οικογένεια, όμως, ακόμη και σε συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες (εκδρομές, πάρτι, έξοδος σε ταβέρνα) έρχεται αντιμέτωπη με άλλες οικογένειες που δεν είναι μονογονεϊκές και υπάρχει πάντα το «γιατί» να είμαι μόνος μου ή μόνη μου, μου λείπει ο μπαμπάς ή η μαμά αναλόγως. Για τα παιδιά βέβαια, όταν υπάρχει υποστηρικτικό σύστημα, η φιγούρα (π.χ. η πατρική) μπορεί να αντικατασταθεί υγιώς και επιτυχώς από κάποιον άλλον που ικανοποιεί αυτή την φιγούρα (παπούς, θείος), οπότε το παιδί έχει μια σχεδόν φυσιολογική ανάπτυξη. Πάντα

όμως θα υπάρχει μέσα του το ερώτημα πώς θα ήταν αν είχα τον μπαμπά μου. Μία έννοια τόσο δεδομένη για κάποια παιδιά.

Σίγουρα η επιβίωση, η ανάπτυξη και η ολοκλήρωση της προσωπικότητας των παιδιών ή του γονέα μέσα στη μονογονεϊκή οικογένεια δεν είναι το πιο εύκολο πράγμα, αλλά δεν είναι ακατόρθωτο. Επιβάλλεται λοιπόν μέσα στη μονογονεϊκή οικογένεια να υπάρχει αγάπη, υποστήριξη, επικοινωνία και έκφραση των συναισθημάτων για την κάλυψη των αναγκών των μελών της οικογένειας. Να υπάρχει η ενημέρωση για τα νέα δεδομένα, τη διαμορφούμενη κατάσταση, η αλήθεια για τα γεγονότα, ώστε να μην υπάρχουν μύθοι μέσα στην οικογένεια. Με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγουμε τη δηλητηρίαση των ψυχών, όταν οι γονείς κακολογούν ο ένας τον άλλον (σε περίπτωση διαζυγίου) και τα παιδιά γίνονται το μέσο, ώστε οι γονείς να εκφράσουν την επιθετικότητά τους και τη δική τους αδυναμία επικοινωνίας. Και ας μην ξεχνάμε, όταν χωρίζουν οι γονείς, μεταξύ τους υπάρχει το πρόβλημα· τα παιδιά συνεχίζουν να έχουν τόσο τη μαμά όσο και τον μπαμπά.

Σαφώς το επάγγελμα του στρατιωτικού είναι ιδιόμορφο με ιδιαιτερότητες και δυσκολίες. Ακόμη και σε μια φυσιολογική οικογένεια η ανάγκη μιας μετάθεσης την κάνει να φαίνεται και να λειτουργεί σαν μονογονεϊκή. Σίγουρα η υπηρεσία προσπαθεί να παρέχει κάποιες διευκολύνσεις σε αυτές τις οικογένειες και πρέπει να δει το θέμα πιο ζεστά, πιο ανθρώπινα, πιο κοινωνικά, γιατί ίσως να χρειαστεί να αντιμετωπίσει περισσότερες μονογονεϊκές οικογένειες μελλοντικά. Οφείλει από την πλευρά της να συμπεριφέρεται σαν οικογένεια και όχι σαν τον γονέα που εγκατέλειψε την οικογένεια. Όταν υπολογίζεις τα μέλη σου θα σε υπολογίζουν και θα αποδίδουν για σένα. Χρειάζεται λοιπόν η μονογονεϊκή οικογένεια, εκτός από τις υποχρεώσεις της απέναντι στην υπηρεσία, να ενημερώνεται για τα δικαιώματά της. Η υπηρεσία διαθέτει επίσης δομές ψυχικής υγείας για τη διαχείριση θεμάτων συναισθηματικής φύσεως τόσο σε συμβουλευτικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο, αν χρειαστεί.

Η μονογονεϊκή οικογένεια δεν είναι ταμπού, ίσως να είναι και ανάγκη, όταν δύο γονείς δεν αποτελούν οικογένεια. Δεν θα έπρεπε να επικρατεί φόβος αλλά τόλμη. Να σπάσει το ταμπού τόσο της μονογονεϊκής οικογένειας, όσο και το ταμπού της βοήθειας από ειδικό ψυχικής υγείας. Μην αφήνετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας να εγκλωβίζεται από σκέψεις τι θα πουν οι άλλοι... Αυτοί δεν ξέρουν...

Η μονογονεϊκή οικογένεια δεν είναι ταμπού, ίσως να είναι και ανάγκη, όταν δύο γονείς δεν αποτελούν ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ. Δεν θα έπρεπε να επικρατεί φόβος αλλά ΤΟΛΜΗ. Να σπάσει το ταμπού τόσο της μονογονεϊκής οικογένειας, όσο και το ταμπού της βοήθειας από ειδικό ψυχικής υγείας...

Οικογένεια με Ένα Παιδί

Η στρατιωτική οικογένεια με ένα παιδί, το «μοναχοπαίδι» στην πλούσια ελληνική γλώσσα, έχει από μόνη της διάφορες ιδιαιτερότητες που προσαυξάνονται λόγω του στρατιωτικού βίου. Εξαρτάται βέβαια η προσαρμογή και από τον χαρακτήρα κάθε γονέα και από τις επιμέρους αιτίες που οδήγησαν στο ένα παιδί.

Υπάρχουν, δηλαδή, γονείς στρατιωτικοί που απλά δεν μπορούν για λόγους υγείας να αποκτήσουν άλλο παιδί ή δεν πρόλαβαν, καθώς παντρεύτηκαν σε μεγάλη ηλικία. Υπάρχουν άλλοι που δεν επιθυμούν για οικονομικούς, επαγγελματικούς (συνήθως της μητέρας) ή οικογενειακούς λόγους (άλλες υποχρεώσεις). Υπάρχουν και αυτοί που δεν επιθυμούν άλλο παιδί για καθαρά προσωπικούς δικούς τους λόγους, ή έστω για λόγους του ενός γονέα.

Μία πρώτη δυσκολία είναι η ερώτηση που επικρατεί: γιατί δεν κάνετε ένα αδερφάκι να μην είναι μόνο του το παιδί; Η υποβολή της ερώτησης αυτής προκαλεί δυσφορία σε ορισμένους γονείς. Φτάνουν στο σημείο να απολογούνται όχι στο παιδί τους, αλλά στο περιβάλλον το οικογενειακό, το κοινωνικό, ακόμη και το στρατιωτικό, όταν π.χ. παρουσιάζεται κάποιος σε νέα Μονάδα και του παίρνει συνέντευξη ο Διοικητής του ή όταν γνωρίζεται η μητέρα στα ΣΟΑ με τους γείτονες. Οι γονείς νιώθουν ίσως ενόχληση, ενίοτε θυμό ή ακόμα και ενοχές, όταν σχολιάζεται από τρίτους το μέγεθος της οικογένειάς τους. Άσχετα από τους τρίτους, αξίζει να σημειωθεί πως όλοι σχεδόν οι γονείς δυσκολεύονται σε κάποια χρονική στιγμή από την παράκληση του ίδιου τους του παιδιού να του χαρίσουν ένα αδερφάκι.

Εκτός αυτού αναφέρονται διάφορα μειονεκτήματα. Σαφώς το μοναχοπαίδι θεωρείται στερεοτυπικά πιο ευάλωτο, πιο ευαίσθητο σε οικογενειακά προβλήματα ή εντάσεις. Η ύπαρξη αδελφών σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να είναι ευεργετική. Στον στρατιωτικό βίο η ύπαρξη αδελφών αντικαθιστά ή υποκαθιστά τους φίλους που συχνά λόγω μεταθέσεων δεν είναι εύκαιροι. Το μοναχοπαίδι δεν έχει την απαντοχή αυτού του τύπου. Άλλη δυσκολία είναι η τελειομανία, η οποία είναι συχνό φαινόμενο στα μοναχοπαίδια και ειδικά σε στρατιωτικές οικογένειες. Το μοναχοπαίδι αισθάνεται μεγαλύτερη πίεση για επιτεύγματα και επιτυχίες στην ζωή του. Το βάρος φράσεων του τύπου «*εμείς όλα για σένα τα κάνουμε*» είναι όντως δυσβάστακτο.

Το μοναχοπαίδι δεν έχει συχνά εμπειρίες και παραστάσεις που να του επιτρέπουν ή να του επιβάλλουν να διαχειριστεί την επιθετικότητά του. Δεν έχει τόσες συγκρούσεις για να διαπραγματευθεί και να επιχειρήσει να χρησιμοποιήσει στρατηγικές διαχείρισης έντονων καταστάσεων και συναισθημάτων. Αφού οι γονείς διαρκώς το προσέχουν και η αγάπη τους είναι αποκλειστική για το παιδί τους, δεν δυσκολεύεται, όπως θα γινόταν φυσικά, εάν υπήρχε μία αδελφική αντιζηλία. Πώς να μάθει ένα παιδί στις συγκρούσεις όταν είναι τόσο πολύτιμο για τους γονείς του που δυσκολεύονται να το εκπαιδεύσουν σε αντιζηλότητες, οπότε το υπερπροστατεύουν ή κοινώς το «κακομαθαίνουν»; Σε κάποιες οικογένειες το μοναχοπαίδι ουδέποτε εκθρονίζεται από τον εγωκεντρικό θρόνο της απόλυτης προσοχής και του εστιασμένου ενδιαφέροντος των γονέων αλλά και του υπολοίπου οικογενειακού περιβάλλοντος. Τέλος τα περισσότερα μοναχοπαίδια αισθάνονται πολύ μεγαλύ-

τερη ευθύνη και ίσως αγχώνονται σχετικά με την ενδεχόμενη μελλοντική φροντίδα των γονέων τους. Όμως για ένα μοναχοπαίδι αναφέρονται και πλεονεκτήματα. Το μοναχοπαίδι είναι ο μοναδικός αποδέκτης των προσπαθειών, των κόπων, των θυσιών, των συναισθημάτων των γονιών του, οπότε συνήθως καλύπτεται ευχερέστερα ως προς τις συναισθηματικές του ανάγκες. Επίσης, υπάρχουν μεγαλύτερες δυνατότητες οικονομικής βοήθειας ή υλικών παροχών από την οικογένεια. Οι γονείς διαθέτουν περισσότερο χρόνο τελικά όχι μόνο για το παιδί αλλά και για τον σύζυγό τους και για τον εαυτό τους, οπότε έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αντεπεξέρχονται στις όποιες απαιτήσεις της οικογένειας. Καθώς οι γονείς αφιερώνουν περισσότερο χρόνο με καλύτερη διάθεση προς το παιδί, αυτό έχει συχνά καλύτερες σχολικές, καλλιτεχνικές ή αθλητικές επιδόσεις. Τις περισσότερες φορές το μοναχοπαίδι είναι πιο ώριμο από τη βιολογική του ηλικία, καθώς του φέρονται σαν να είναι ο τρίτος ενήλικας μετά τον πατέρα και τη μητέρα. Μόνο που ένας ενήλικας «σε συσκευασία παιδιού» είναι βολικό πλεονέκτημα για τους γονείς, αλλά δεν είναι επιθυμητός από τους συνομηλίκους.

Το παιδί παρατηρείται συχνά να αναπτύσσει φαινόμενα ταύτισης με τον γονέα του ίδιου φύλου (στρατιωτικό ή μη). Δημιουργείται μια «συμμαχία», μια υποομάδα με τους δύο του ίδιου φύλου απέναντι στον άλλο γονέα. Περιπτώσεις που αυτό εκφράζεται έντονα οδηγούν σε ακρότητες του τύπου ο γονέας να κοιμάται με το παιδί και όχι με τον άλλο γονέα ή το παιδί να ανοίγεται για τα προβλήματά του μόνο στον γονέα του ίδιου φύλου και να απομακρύνεται βαθμιαία από τον γονέα του άλλου φύλου. Στην περίπτωση του στρατιωτικού, η πιθανή, λόγω μεταθέσης, απουσία του ενός γονέα κλονίζει επιπλέον τη σχέση ίσων αποστάσεων που μπορεί



Ο Γερμανός Στρατάρχης κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο Έρβιν Ρόμελ με τον μοναχογιό του Μάνφρεντ το 1934. Ο Ρόμελ το 1944 σε ηλικία 53 ετών, μετά από απόπειρα δολοφονίας του Χίτλερ την οποία αυτός γνώριζε, εξαναγκάστηκε να αυτοκτονήσει, με αντάλλαγμα την ασφάλεια της οικογένειάς του. Ο θάνατός του παρουσιάστηκε ως επιπολική τραυματική από αεροπορική επιδρομή βρετανικού αεροπλάνου. Ο Μάνφρεντ Ρόμελ, αξιοποιώντας την θυσία του πατέρα του για αυτόν, διέπρεψε μεταπολεμικά ως νομικός, συγγραφέας και δημοφιλής πολιτικός, κοινά αποδεκτός, Δήμαρχος της Στουτγκάρδης. Το μέλλον του μοναδικού γιου του Ρόμελ υπαγόρευσε την θυσία του Γερμανού Αξιωματικού.

να προϋπάρχει ανάμεσα στο παιδί και τους δύο γονείς. Το μοναχοπαιδί βιώνει επίσης τη δυσκολία που συνήθως εκπορεύεται από την ψυχική κατάσταση των γονέων του, όταν τους αποχωρίζεται για λόγους σπουδών, θητείας, εργασίας ή γάμου ή και όταν αποστρατεύεται ο γονέας.

Φυσικά τα πιθανά μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα αντισταθμίζονται σταδιακά με προσπάθειες των γονέων και του παιδιού. Αρχικά με την επαφή με συνομηλίκους, στον παιδικό σταθμό, στον ελεύθερο χρόνο και αργότερα στο σχολείο. Ειδικά οι γονείς στρατιωτικοί φροντίζουν ή πρέπει να φροντίσουν για την εξεύρεση φίλων και συνομηλίκων για το ένα παιδί τους μετά από μία μετάθεση. Αλλά είναι κυρίως η στάση των γονέων που μπορεί να μην προσδώσει αρνητικό, αλλά θετικό πρόσημο στην οικογένεια με ένα παιδί. Όπως δεν υπάρχουν τέλει ούτε απόλυτα κακοί γονείς, ακριβώς με το ίδιο σκεπτικό δεν υπάρχει δυστυχισμένο ή ευτυχισμένο μοναχοπαιδί, τυχερό ή καταραμένο. Είναι οι γονείς που μπορούν την ίδια κατάσταση να τη βιώσουν ως κατάρα ή ως ευχή.

Οικογένεια με Μέλος με Σοβαρή Πάθηση Υγείας

Οι στρατιωτικοί με πάσχον μέλος της οικογένειάς τους από σοβαρή πάθηση υγείας προστατεύονται με βάση τις διαταγές περί μέριμνας προσωπικού. Σιωπηρά, μέσα στη στρατιωτική οικογένεια οι στρατιωτικοί αυτοί αποτελούν μία ειδική κατηγορία που απολαμβάνει ένα δώρο που κανείς δεν θα το ήθελε, μία ειδική προστασία στις μεταθέσεις, τις ασκήσεις και τις υπηρεσίες. Αφού όμως ακόμη και αυτοί οι στρατιωτικοί κάποτε μετατίθενται για λόγους υπηρεσιακών αναγκών ή εξελίξεως, ακολουθεί μια προσέγγιση συσχέτισης μεταθέσεων και σοβαρού προβλήματος υγείας σε μέλος της οικογένειας.

Μετάθεση και Σοβαρό Πρόβλημα Υγείας Η Μετάθεση του Προβλήματος

Αρχίατρος-Ψυχίατρος Νίκος Υπ. Σιδηρόπουλος

Πώς να μιλήσεις για κάτι που τρομάζει και διαλύει τα ανθρώπινα συστήματα και τη δομή του ανθρώπου, στη σχέση του με μία κατάσταση απλής ή και σύνθετης μεταβολής των καθημερινών συνθηκών; Μοιάζει ασύμμετρο και σχηματικό. Είναι όμως, ακόμη ένα επεισόδιο στον ανθρώπινο βίο, το οποίο δημιουργεί διασπάσεις, ένταση, εκπτώσεις και αποτελεί κοινή εμπειρία για πολλούς. Η ανάπτυξή του σε αυτό το κείμενο δεν απευθύνεται μόνο σ' αυτούς που το μοιράζονται σαν εμπειρία, αλλά στον καθένα που αναστοχάζεται τα ανθρώπινα. Με υλικό τις προσωπικές εμπειρίες και παραστάσεις, γνωστικές και βιωματικές, με βοήθο την επίγνωση της ανθρώπινης ρευστότητας, με αίσθηση της ανάγκης για μοίρασμα των προβλημάτων και σχέσης διανθρώπινης και με αντίληψη της ασυμμετρίας στη σύνδεση των δύο θεμάτων θα αναφερθώ στις όψεις και τις επιμέρους καταστάσεις που διαμορφώνονται, στις συνθήκες της μετάθεσης του στρατιωτικού, στο περιβάλλον του οποίου υπάρχει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Η νόσος η οποία είναι χρόνια, που δημιουργεί αναπηρία και προβλήματα στην ανθρώπινη λειτουργία, μαζί με την νόσο που τελεολογικά οδηγεί στον θάνατο, μετά από επώδυνες και μακρόχρονες προσπάθειες ίασης, αποτελούν τις δύο κυριότερες εκφάνσεις οι οποίες τίθενται κάτω από τον τίτλο «σοβαρό πρόβλημα υγείας».

Η νόσος θέτει τον άνθρωπο αντιμέτωπο με την αδυναμία του, την ανεπάρκειά του και αναδημιουργεί αισθήματα θυμού, ενοχής και απελπισίας ακόμη. Θέτει στο προσκήνιο το ζήτημα της απώλειας του εαυτού και της αυτονομίας και σε ευρύτερη θεώρηση, το ζήτημα του θανάτου. Στα όρια της κοινοτικής ζωής, όπου ο καθένας θυσιάζει μέρος της ελευθερίας του για να αποκτήσει αίσθημα ασφάλειας, η απώλεια παίζει τον ρόλο της φυσικής παρέμβασης και μοιραίας υπενθύμισης, της ανεπάρκειας και της εγγενούς πλαστότητας των συστημάτων. Η απώλεια είναι το εξωκοινοτικό στοιχείο, που δεν ελέγχεται, που δεν υποκύπτει στο σύστημα. Η απώλεια δημιουργεί καταστάσεις απόγνωσης και θυμού, αποκαλύπτοντας τη ρηχότητα της άμυνας που προσφέρθηκε.

Σε μια συνθήκη τεχνητής αντιστοίχισης η μετάθεση του στρατιωτικού αναδημιουργεί, σε αναλογία κλίμακας, παρόμοια συναισθήματα. Ζούμε στα πλαίσια συστημάτων, με αντικειμενικές συνθήκες απαραβίαστες, κανόνες απαράβατους, αλλά και προσωπικές διαφοροποιήσεις αναπόφευκτες. Σε συστήματα όπως η κοινοτική ζωή και σε μικροκλίμακα ο στρατός, αποθέτουμε ένα τμήμα του εαυτού μας, θυσιάζομενο και προσφερόμενο, σε αντιστάθμισμα αίσθησης ασφάλειας μισο-φαντασιακής και μισο-πραγματικής. Στα πλαίσια του στρατού η μετάθεση μοιάζει σαν το τεχνητό ανάλογο της απώλειας.



Ο Γάλλος Στρατηγός Σαρλ Ντε Γκωλ με το τρίτο παιδί του, την Άννα. Η Άννα είχε σύνδρομο Down. Φωτογραφίζονται σε παραλία της Βρετανίας το 1933, ο Ντε Γκωλ φέρει ακόμη τον βαθμό του ταγματάρχη, ενώ η Άννα είναι 6 ετών. Η Άννα πέθανε σε ηλικία μόλις 20 ετών από πνευμονία. Ο Ντε Γκωλ είχε πολύ έντονα συναισθήματα για την κόρη του που είχε σοβαρά προβλήματα έκφρασης και κινητικότητας. Μάλιστα ο Ντε Γκωλ και η σύζυγός του ζήτησαν και ετάφησαν πλάι στον τάφο της Άννας.

Η μετάθεση υπενθυμίζει τη ρευστότητα και την πλαστικότητα του συστήματος, την ανθρώπινη ανημπόρια απέναντι στα πλαίσια και παράγει συναισθήματα εντυπωσιακά, πλήρους αντιστοίχισης. Ανήκει σαν έννοια στο σύστημα, στη λειτουργία της στρατιωτικής κοινότητας, αλλά σαν την απώλεια, απλώς αναμένεται μοιρολατρικά, είναι το αναγκαίο κακό της συνθήκης, το τυφλό σημείο, η βίαιη παρέμβαση στη ζωή του στρατιωτικού και της οικογένειάς του.

Ο συνδυασμός σοβαρού προβλήματος υγείας και μετάθεσης δεν μοιάζει να είναι ευπρόσδεκτος, ούτε καν ως σκεπτική παράσταση. Πόσο μάλλον να ξεφύγει από τα πλαίσια της παράστασης και να γίνει πραγματικότητα ή ακόμη και ενδεχόμενο. Αν μπορούμε με άξονα τον βαθμό ωριμότητας που έχουμε πετύχει σαν άτομα, να προσαρμοζόμαστε στις απώλειες και τις ματαιώσεις, εύκολα ή δύσκολα, αργά ή γρήγορα, με επιπτώσεις μόνιμες ή παροδικές, αυτό γίνεται δυνατό σε ανεκτούς ρυθμούς και εντάσεις, ακόμη και σε πλήθος προβληματικών καταστάσεων. Αν οι παράμετροι αυτοί ξεπερνούν ένα επίπεδο ανοχής και μεταβολισμού των συναισθηματικών παραγώγων, είναι ορατή για τον καθένα η προοπτική της κατάρρευσης και της διαλυτικής επίδρασης των δυσκολιών. Από την άποψη της επίπτωσης στη συναισθηματική ισορροπία, η διπλή απόγνωση του σοβαρού προβλήματος υγείας και της μετάθεσης κλονίζει την εμπιστοσύνη στα συστήματα, επισφαλή ή μη, και ανοίγει πιθανώς άλλους δρόμους, «αυτοβοήθειας» ή χειρισμών εξωσυστηματικών, οι οποίοι δημιουργούν το έδαφος για δυστυχία, απογοήτευση και αντίδραση.

Ο στρατιωτικός, σε διαδικασία μετάθεσης με σοβαρό πρόβλημα υγείας στην οικογένειά του, μπορεί να νιώσει αδύναμος μπροστά στην αუსτηρότητα του συστή-



Ο Στρατάρχης κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και μέπειτα Πρόεδρος των ΗΠΑ Ντουάιτ Αϊζενχάουερ με τη σύζυγό του Μάμι και τον πρώτο τους γιο Ντάουντ. Το 1921, σε ηλικία 3 ετών ο Ντάουντ προσεβλήθη από οστρακιά που κόλλησε από νεοπροσληφθείσα οικιακή βοηθό που ανάρρωνε. Οι γονείς κάλεσαν ειδικό ιατρό από το John Hopkins, αλλά ο μικρός σύντομα κατέληξε. Οι Αϊζενχάουερ ήταν πάντα βαθύτατα επηρεασμένοι από την απώλεια και ένωσαν τύψεις για την πρόσληψη της βοηθού. Ο γάμος τους δοκίμασε σκληρά. Ο δεύτερος γιος τους που γεννήθηκε το 1922 δεν μπόρεσε ποτέ να σβήσει τον πόνο τους. Στο υπόλοιπο της ζωής τους κατά τη θλιβερή επέτειο του θανάτου του Ντάουντ, ο «Αικ» έστελνε λουλούδια στη σύζυγό του. Ο Αϊζενχάουερ και η σύζυγός του επέλεξαν να ταφούν δίπλα στον τάφο του πρόωρα χαμένου γιου τους.

...οι κοινότητες των ανθρώπων πάσχουν από τα ίδια τους τα συστήματα, από τις ανεπάρκειές τους και τις αδικίες τους. Έξω από τα συστήματα πάσχουν οι άνθρωποι από την αδυναμία τους και την φθαρτότητά τους.

ματος που υπηρετεί, μπροστά στην ακαμψία του. Είναι πιθανόν να ακούσει λόγια άπραγης, παθητικής παρηγοριάς, να νιώσει την αδυναμία ταύτισης των άλλων, την αλαζονεία του «υγιούς παρόντος». Είναι πικρή η αντίληψη πως οι άλλοι άνθρωποι νιώθουν πως τα προβλήματα υγείας δεν τους αφορούν. Υποτιμούν τη ρευστή φύση των προβλημάτων, όταν αυτά δεν τους απασχολούν.

Υπάρχει ο κίνδυνος της εγκατάλειψης της φροντίδας του βαρέως πάσχοντος μέλους της οικογένειας, ως κεντρικό μέλημα. Σε αυτήν την περίπτωση η προσοχή του στελέχους εστιάζεται στην ενασχόλησή του με τις τεχνικές λεπτομέρειες της μετάθεσης. Άλλωστε, σε κάθε πρόβλημα που μας φέρνει αντιμέτωπους με την αδυναμία μας, με την ανεπάρκειά μας, είναι εύκολη και επιβεβλημένη πολλές φορές η απόσπαση της προσοχής μας και η μετάθεσή της σε κάτι πιο εύκολο στον χειρισμό του· σε κάτι πιο ήπιο στις συναισθηματικές του επιπτώσεις. Μοιάζει πικρό να χρησιμοποιεί κάποιος τη δυσκολία του για να ξεπεράσει ψυχολογικά το αδιέξοδό του.

Ενώπιον ενός συστήματος που λειτουργεί άρτια, αλλά για τις κανονικότητες και όχι για τις καταστάσεις εξαιρέσης, ο στρατιωτικός που μετατίθεται, με το πρόβλημά του, νιώθει να υποκύπτει, να πληγώνεται και να χάνει τον αυτοσεβασμό του. Νιώθει να χάνει κάθε στήριγμα που θα μπορούσε να του προσφέρει το σύστημα, ακόμη και την υπόστασή του μέσα σ' αυτό, χάνοντας την ικανότητα να μπορεί να προσφέρει ακόμη και στις συνθήκες της ομαλότητας.

Οι κοινότητες των ανθρώπων πάσχουν από τα ίδια τους τα συστήματα, από τις ανεπάρκειές τους και τις αδικίες τους. Έξω από τα συστήματα πάσχουν οι άνθρωποι από την αδυναμία τους και την φθαρτότητά τους. Είναι βέβαιο πως αδυνατούμε να ελέγξουμε την υπόθεση της ζωής και του θανάτου παρά την επιστημονική παραγωγή και πρόοδο, παρά την κοινωνική εξέλιξη και παρά τις φαντασιώσεις μας γι' αυτό. Το μόνο που μένει, είναι η δύναμη και η σταθερότητα ανθρωπισμού, τα συναισθήματα συμπάσχουσας αλληλεγγύης και σεβασμού στα λειψά συστήματα και στην αδυναμία του ανθρώπου.

Η φύση ποτέ δεν ελέγχεται και σπάνια μεριμνά. Το σύστημα μπορεί μόνο να μεριμνά. Στη δυσβάσταχτη συνθήκη της σοβαρής αρρώστιας, που συνοδεύεται από μια συμβατική υποχρέωση, μόνο αυτό μένει να κάνει. Ίσως έτσι να μπορεί να παίξει και τον μοναδικό του, εξωσυστηματικό ρόλο. Τον ρόλο της δημιουργίας εμπιστοσύνης, χωρίς ανταπόδοση άμεση. Της εμπιστοσύνης σ' αυτό που απλώς υπάρχει και δεν προσφέρει τίποτε, έξω από την ύπαρξή του. Είναι η μόνη ευκαιρία για το σύστημα, να μην μεριμνά μόνο.

Διαζύγιο ή Διάσταση

Αρχίατρος-Ψυχίατρος Θεόδωρος Βαλαμουτόπουλος

Σε έναν κόσμο που ο γάμος είναι επιτυχία, είναι δεδομένο πως το διαζύγιο, η λύση του, θεωρείται αποτυχία. Το μέλος της κοινωνίας μεγαλώνει με προκαθορισμένους στόχους, εμφανείς και δεδηλωμένους. Με την ενηλικίωσή του, ο άντρας ή η γυναίκα, αναμένεται από το στενότερο οικογενειακό αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον να επιτύχει σκοπούς, να περάσει στάδια εξέλιξης που επισημαίνονται με τίτλους και σύμβολα. Φοιτητής, απόφοιτος, αρραβωνιασμένος, νιόπαντρος, εργαζόμενος, υπάλληλος, οικογενειάρχης, προϊστάμενος, διευθυντής, πατέρας, νοικοκυρά, μητέρα, παππούς, γιαγιά. Ο κατάλογος δεν εξαντλείται και ανάλογα με το επίπεδο εκκίνησης, βιοτικό ή εκπαιδευτικό, μπορεί να εκτείνεται στο διπνεκές. Το ίδιο ανεξάντλητες όμως είναι και οι σημασίες, το περιεχόμενο που μπορεί να αποκτήσουν όλα αυτά τα σημαίνοντα. Υπάρχουν τόσοι τρόποι να είσαι πατέρας όσοι και οι γονείς του κόσμου.

Έτσι η λέξη διαζευγμένος σημαίνει για τους ανθρώπους διάφορα πράγματα, αλλά ως έναν βαθμό κάποια από αυτά είναι ίδια για όλους. Απέναντι με αυτές τις συμβολικές καταβολές έρχονται όλοι όσοι περνούν αυτή τη διαδικασία και η στάση τους ως προς αυτές μπορεί να ορίσει για μεγάλο χρονικό διάστημα την έκβασή της.

Από την άλλη ο αυξανόμενος αριθμός των διαζυγίων θέτει μάλλον αναπόφευκτη την επαφή ενός ατόμου με αυτά. Μεγαλώνοντας, ο καθένας θα βιώσει με κάποιο βαθμό εμπλοκής κάποιο διαζύγιο. Αν δεν είναι οι ίδιοι οι γονείς του θα είναι κάποιο φιλικό τους ζευγάρι, μια μεγαλύτερη αδερφή, ένας καλός φίλος. Μπορεί να είναι ο ίδιος του ο σύντροφος που είχε ένα διαζύγιο πριν η αφού τον γνώρισε. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχει στο νου του εικόνες και συναισθήματα που συνδέονται με το σημαίνον *διαζύγιο* και που θα διαδραματίσουν τον ρόλο τους στη δική του εμπειρία. Δεν είναι αυθαίρετο να θεωρήσουμε το διαζύγιο ως μια μορφή *χωρισμού* και άρα να υποθέσουμε πως σχεδόν όλοι φέρουν τη δική τους εμπειρία πάνω σε αυτό. Δεν πρέπει όμως να υποτιμούμε τη συμβολική αξία του πρώτου και άρα τη διαφορά τους ως προς αυτή την τάξη.

Δεν είναι λοιπόν σπάνιο να δει κάποιος τον εαυτό του ως αποτυχημένο, μετά από ένα διαζύγιο. Να μέμφεται τον εαυτό του ή να θεωρεί πως οι άλλοι το κάνουν. Όλοι εκείνοι που ενδιαφέρθηκαν για τα προβλήματα του γάμου του πριν, οι κοινοί τους φίλοι, ο περίγυρος του άλλου, ίσως τώρα να τον βλέπουν ως αποτυχημένο ή υπαίτιο.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε μια εθελοντική απόσυρση από το οικείο περιβάλλον του. Δεν νιώθει καλά με όλους εκείνους που αποτελούσαν τον κύκλο του, ιδίως αν ήταν ένας κύκλος που μοιραζόταν με τον ή την σύζυγο, τον κοινό τους κύκλο. Ο φόβος της απόρριψης ή της κριτικής τους, τις περισσότερες φορές φανταστικός και προβεβλημένος, τρέπει σε φυγή και απομόνωση τον πρόσφατα διαζευγμένο. Προβεβλημένος γιατί οι αντιδράσεις των άλλων είναι ουσιαστικά αυτές οι συμβολικές ή φαντασιωμένες αντιδράσεις που ο ίδιος έχει μέσα του.

Ο άνθρωπος που χωρίζει από μια σχέση ετών βιώνει συχνά μια αντίδραση πένθους. Η απώλεια του αντικειμένου, με τη ψυχική σημασία, κινητοποιεί συναι-



Δεξιά ο Στρατάρχης του Κόκκινου Στρατού κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο Γκιόργκι Ζούκοφ με την πρώτη του σύζυγο Αλεξάνδρα Ντιέβνα, με την οποία ήταν μαζί επί 45 χρόνια και είχαν αποκτήσει τρεις κόρες. Χώρισαν το 1965 και ο 69χρονος τότε Ζούκοφ παντρεύτηκε την εικονιζόμενη αριστερά 30 έτη νεότερή του Γκαλίνα Αλεξάνδροβνα (Συνταγματάρχης Υγειονομικού) με την οποία είχαν αποκτήσει προ οκταετίας μία κόρη.

σθήματα λύπης πολλές φορές λανθάνοντα, ιδίως όταν προσπαθεί να τα κρύψει ή να τα αρνηθεί είτε από περηφάνια είτε από διακριτικότητα. Η πτωχή διάθεση μπορεί να διαρκέσει πολύ, το άτομο μπορεί να αισθάνεται την ενέργειά του χαμηλή, πράγματα που μέχρι τότε έκανε με περίσσεια όρεξη τώρα μοιάζουν ακατόρθωτα. Η συγκέντρωσή του αντικειμενικά είναι μειωμένη, όμως συνθήως υποκειμενικά συμβαίνει το αντίθετο. Η σκέψη του εμμένει στο συμβάν.

Ο ντετερμινισμός, η ύπαρξη σχέσεων αιτίας και αποτελέσματος είναι αναπόφευκτη ανάγκη του ανθρώπου. Το υποκείμενο χρειάζεται να πιστεύει πως γνωρίζει. Η δημιουργία μιας αφήγησης είναι ζωτικής σημασίας για το άτομο. Προσπαθεί να εξηγήσει ό,τι του συμβαίνει, να αποδώσει την πορεία των πραγμάτων σε στοιχεία, σε λόγους. Και αυτό είναι αδύνατο. Ακόμα κι αν για κάποια γεγονότα συγκεκριμένης διάρκειας φαινομενικά η ακολουθία των δεδομένων είναι συνεκτική, ώστε να εμφανίζονται αναγνώσιμα, πώς μπορεί να πει κανείς τι έγινε σε κάτι που αν δεν είναι, μοιάζει με μια ολόκληρη ζωή; Μια σχέση καταλαμβάνει και γίνεται παρούσα σε όλες τις πτυχές του βίου μας, ιδίως όταν επισημαίνεται ως γάμος. Άπειρες στιγμές αλληλεπίδρασης και γεγονότα περνούν από το μυαλό του ατόμου πριν ή μετά την απόφαση του διαζυγίου, σε μια προσπάθεια να δώσει *νόημα* σε αυτό



Ο Μιχαήλ Μουτούσης ήταν αξιωματικός με σπουδαία δράση στα πρώτα βήματα της Πολεμικής Αεροπορίας (βομβαρδισμός και ψυχολογικές επιχειρήσεις στο Μπιζάνι, 1η αεροναυτική συνεργασία το 1913 κ.ά.). Μετατέθηκε το 1928 ως στρατιωτικός ακόλουθος στη Σόφια. Η πάμπλουτη σύζυγός του Μαργαρίτα Οριγώνη αιτήθηκε διαζύγιο, λόγω βαναυσης συμπεριφοράς του Μουτούση και μη ενημέρωσής της για τη μετάθεση. Ο Μουτούσης την κατηγορήσε για μοιχεία. Η υπόθεση συγκλόνισε το πανελλήνιο, καθώς ο ήρωας των Βαλκανικών Πολέμων και η πλούσια αριστοκράτισσα ενεπλάκησαν σε αλληπαλλήλες δικαστικές διαμάχες επί τριετία για το διαζύγιο και την επιμέλεια των δύο παιδιών τους, με συνεχή δημοσιεύματα στον αθηναϊκό Τύπο. Ο Μουτούσης, αν και δημοφιλής ήρωας των Βαλκανικών πολέμων, τελικά έχασε την κηδεμονία.



που περνάει. Και κάποιες φορές εμμένει, επανέρχεται, ξανά και ξανά, σε έναν καβγά, μια αποκάλυψη, μια κουβέντα, θεωρώντας ότι εκεί βρίσκεται το κλειδί. Το κλειδί της λύπης που είναι de facto παρούσα.

Αυτή η λύπη που μένει συχνά αδήλωτη μπορεί να μετατραπεί ή να ενισχύσει ήδη υπάρχοντα αισθήματα θυμού. Θυμός που πάντα υπάρχει ως συναίσθημα. Ας μη ξεχνάμε πως ένα διαζύγιο περιλαμβάνει την καθαίρεση, την αποδόμηση μιας *φαντασίωσης*. Ο άντρας των ονείρων της, η γυναίκα της ζωής του, η εξιδανίκευση του άλλου είναι εγγενές στήριγμα της απόφασης να παντρευτεί κάποιος. Το απόλυτο του άλλου είναι και συμβολικό, αν θυμηθεί κανείς το εδάφιο του χριστιανικού λόγου που διαβάζεται στο μυστήριο, για αυτούς που ο Θεός συνέζευξε. Στην πορεία προς το διαζύγιο αυτές οι προσδοκίες τελειότητας διαψεύδονται και καταρρίπτονται. Ακόμα κι αν δεν υπήρχαν εξ αρχής, η απογοήτευση από τον άλλο εύκολα προκαλεί θυμό. Ιδίως όταν ξεκινά με προβολή της απογοήτευσης από τον ίδιο τον εαυτό. Αυτά τα συ-

ναισθήματα οδηγούν πολλές φορές στην πορεία προς το διαζύγιο, σε επεισόδια που τα επιδεινώνουν, σε έναν φαύλο κύκλο διαπληκτισμών και προσβολών που ψυχικά αποσκοπούν στην επιβεβαίωση της ιδανικής εικόνας που καταρρέει. Και όσο περισσότερο επιμένουν τόσο δυσκολότερα ξεπερνιούνται.

Δεν είναι σπάνιο να μεταμορφώνονται σε *πείσμα*, άρνηση για συναίνεση, ίσως και για απλό διάλογο πάνω σε άσχετα θέματα, για χρόνια. Αυτό το πείσμα, η άρνηση να δει κανείς τη σφαιρική εικόνα, κήμη της δομικής αδυναμίας να δει κανείς τις σκοτεινές πλευρές του εαυτού, δίνει σιγά-σιγά τη θέση του σε μια πικρία που δυνητικά αποκλείει το άτομο από νέες σχέσεις. Φόβος για την ίδια εξέλιξη, απαισιοδοξία και απαξίωση των ανθρωπίνων σχέσεων μπορούν να διαιωνίζονται και να απομονώνουν, φτάνοντας στον βαθμό της αναπηρίας.

Όταν το διαζύγιο έχει περισσότερους από δυο εμπλεκόμενους, τα πράγματα σίγουρα περιπλέκονται. Φυσικά και είναι κοινή γνώση πως οι γονείς, όταν πάψουν να είναι και σύζυγοι, πάντα πριν το διαζύγιο, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τα παιδιά ο ένας εναντίον του άλλου. Αυτό όμως που η ψυχανάλυση μας διδάσκει είναι πως κάτι τέτοιο είναι αναπόφευκτο σε κάποιο σημείο. Τα παιδιά πάντα καταλαβαίνουν τα συναισθήματά τους. Εξ άλλου η ψυχική τους ζωή χτίζεται πάνω στην προσπάθεια αναγνώρισης των επιθυμιών των γονιών τους.

Το μόνο που μπορεί να οριοθετήσει και να προστατεύσει είναι ο νόμος. Η διαδικασία του συμφωνητικού επιμέλειας, επικοινωνίας και διατροφής τέκνων επικυρώνει και θέτει υπό την αιγίδα του νόμου, *πέρα* και *πάνω* από τους γονείς, την ανατροφή των παιδιών. Και ουσιαστικά εγγυάται τη συμμετοχή των πρώτων στην ανατροφή των δεύτερων εκτός γάμου.

Κάτι άλλο που μας διδάσκει η ψυχανάλυση αποτελεί ίσως το κλειδί για την έκβαση ενός διαζυγίου: Το *εκ των υστέρων*. Κάθε γεγονός στη ζωή ενός ανθρώπου, όσο δυσάρεστο κι αν είναι, εμπεριέχει απεριόριστες δυνατότητες ανάγνωσης και εξέλιξης. Ουσιαστικά κρίνεται αργότερα, καθώς μεσολαβεί δομικά ένα διάστημα όπου το υποκείμενο μπορεί να ερμηνεύσει και να επηρεάσει τις συνέπειές του. Μπορεί να σημαίνει το τέλος μιας σχέσης αλλά και να δημιουργεί τις προϋποθέσεις μιας προσωπικής πορείας προς μια καλύτερη θέαση του εαυτού και των άλλων. Κι έτσι να λειτουργεί σαν τον απαραίτητο εκείνο σταθμό για μια πιο ικανοποιητική ζωή. Η ελευθερία του ατόμου να αλλάξει την πορεία των γεγονότων δεν είναι μόνο δικαίωμα αλλά ουσιαστική, *αναπόφευκτη*.

Το Άγαμο Στέλεχος

Αρχίατρος-Ψυχίατρος Γεώργιος Παπαγεωργίου

Δημογραφικά άγαμος ορίζεται ο άνθρωπος ο οποίος δεν έχει συνάψει ποτέ γάμο. Ωστόσο η αναφορά στον συγκεκριμένο όρο στην στρατιωτική οικογένεια αναφέρεται συχνά σε στελέχη τα οποία και έχουν υπερβεί την ηλικία γάμου και δεν έχουν ποτέ παντρευτεί. Άγαμο δηλαδή στέλεχος δεν νοείται, αν και τυπικά είναι, ο ανθυπολοχαγός ή η λοχίας των 22 ετών. Αυτοί ανήκουν σε μία ομάδα φυσιολογικά αναμενόμενων αγάμων συνομηλίκων τους (άλλωστε ο όρος εργέ-

νης προέρχεται από την τουρκική λέξη ergen που σημαίνει έφηβος). Επίσης άγαμο δεν νοείται ενίοτε, αν και τυπικά είναι, κάποιο στέλεχος το οποίο έχει μια σταθερή σχέση και για διάφορους λόγους σχεδιάζει τη σύναψη γάμου σε μελλοντικό χρονικό διάστημα.

Μία αρχική παρατήρηση είναι πως ο άγαμος δεν έχει την ψυχική στήριξη της οικογένειας στις δυσκολίες του στρατιωτικού βίου, στα περιορισμένα εκ της φύσεως του λειτουργήματος δικαιώματα και στις αυξημένες εκ των καθηκόντων υποχρεώσεις (μεταθέσεις, ασκήσεις, σχέσεις εξουσίας που οδηγούν σε εκτέλεση δύσκολων εντολών-διαταγών, αποστολές Εξωτερικού). Όλα αυτά, το άγαμο στέλεχος τα υπομένει χωρίς τη συναισθηματική στήριξη και βοήθεια συντρόφου, χωρίς τη ζεστασιά της οικογένειας, χωρίς τη χαρά που μπορεί να αντλήσει κάποιος από τα παιδιά του, χωρίς το πλαίσιο, το νόημα και τα συναισθήματα που δίνει η οικογενειακή ζωή.

Η άλλη όψη του ίδιου νομίσματος είναι πως το άγαμο στέλεχος δεν φορτώνεται την ευθύνη της οικογένειας, την γκρίνια ή απογοήτευση από την απουσία συζύγου ή τέκνων, δεν έχει το άγαμο στέλεχος τις δυσκολίες της οικογένειας, δεν πρέπει να τρέχει για τις μεταθέσεις, γιατί πίσω του μετακινούνται και άλλοι, δεν πνίγεται από δεσμεύσεις και υποχρεώσεις, δεν επωμίζεται προβλήματα άλλων, οπότε μπορεί πιο εύκολα, σχετικά απερίσπαστο να ασχοληθεί με τα καθήκοντά του στον μέγιστο βαθμό και ταυτόχρονα να χαρεί την προσωπική του ζωή. Ο άγαμος, απόλυτα αφοσιωμένος στο στράτευμα, αξιωματικός είναι μία χαρακτηριστική περίπτωση. Το αφιερωμένο στον στρατό στέλεχος μπορεί να διαθέσει όλο τον χρόνο του στα καθήκοντά του. Μπορεί να γίνει άριστος, απερίσπαστος από κάθε οικογενειακή μέριμνα, να έχει ως παιδιά του τους στρατιώτες και τους υφιστάμενους του. Σε αυτήν την περίπτωση η συναισθηματική σχέση που αναπτύσσεται είναι πολύτιμη, σημαντική και βαθιά, καθώς αναπληρώνονται επιτυχώς τα όποια ελλείμματα έχουν δημιουργηθεί από την έλλειψη οικογένειας.



Απόλυτο λαμπρό παράδειγμα επιτυχημένου, αγάμου, αφοσιωμένου στην πατρίδα στρατιωτικού ηγέτη είναι ο Βασίλειος Β΄ ο Βουλγαροκτόνος. Επί σχεδόν μισό αιώνα ως Αυτοκράτορας προτιμούσε τις εκστρατείες με τους στρατιώτες του, παρά τη ζωή των διασκεδάσεων στην αυλή. Συμμετείχε ενεργά στις μάχες, εμπνέοντας το στράτευμα. Ουδέποτε ασχολήθηκε με ενδεχόμενο γάμο του, βιώνοντας ασκητικά τον τραχύ βίο του στρατοπέδου.

Συχνά όμως το άγαμο στέλεχος αντιμετωπίζει, στο υπηρεσιακό πλαίσιο, προβλήματα. Ο άγαμος είναι ο πρώτος «εθελοντής» για τις δύσκολες καταστάσεις.

Ο άγαμος είναι, διαχρονικά, ο ιδανικός υποψήφιος για συμμετοχή σε επικίνδυνες και ανεπιθύμητες αποστολές Εξωτερικού. Ο έγγαμος μπορεί να επικαλεστεί την σύζυγο ή τα παιδιά που αφήνει πίσω και προσθέτει ένα επιπλέον ηθικό βάρος ή ένα πρακτικό πονοκέφαλο στον διοικητή ή προϊστάμενο που ως χειριστής της υπόθεσης εκπροσωπεί την υπηρεσία. Επίσης, δύσκολες καταστάσεις είναι οι υπηρεσίες, ειδικά σε γιορτινές μέρες που όλοι θέλουν να τις περάσουν με τις οικογένειές τους, αντιπροσωπείες στις παραπάνω γιορτές, αποσπάσεις ή φύλλα πορείας και κυρίως οι μεταθέσεις. Στις μεταθέσεις το άγαμο στέλεχος έχει χαμηλότερη μοριοδότηση από το έγγαμο με την ακριβώς ίδια βαθμολογία και στρατιωτική σταδιοδρομία, αναμενόμενη συνέπεια της έλλειψης των μορίων για σύζυγο ή τέκνα. Ο άγαμος θεωρείται από ορισμένους ο άνθρωπος για όλες τις δύσκολες δουλειές. Ακόμη και όταν από φιλότιμο και καλή διάθεση το άγαμο στέλεχος προσφέρεται όντως, η συνεχής επιλογή του για τα δύσκολα και η θεώρησή του από τους άλλους ως αυτονόητο, μόνιμο εθελοντή, προκαλούν αισθήματα πικρίας ή και οργής. Βιώματα τραυματικά αθροίζονται ή και πολλαπλασιάζονται, λόγω πιθανής εκμετάλλευσης από τους συναδέλφους.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει γενικά ένα στέλεχος στις σχέσεις του με τους άλλους εξαιτίας της αγαμίας εν-



Ο Νικόλαος Πλαστήρας ήταν ο «Μαύρος Καβαλάρης», ο θρυλικός εύζωνος που έφτασε να γίνει πρότυπο στρατιωτικής αριστείας, στρατηγός και τρεις φορές πρωθυπουργός. Η αγάπη των στρατιωτών του για αυτόν έχει μείνει παροιμιώδης. Είχε άμεμπτο ηθικά, ασκητικό, λιτό βίο. Ουδέποτε παντρεύτηκε, κηρύχθηκε ο εκλεκτός της πατρίδας. Ήταν τέτοιες οι στρατιωτικές αποστολές που ανέλαβε και εκτέλεσε με γνήσιο ηρωικό πνεύμα (Μακεδονικός Αγώνας, Βαλκανικοί, Α΄ Παγκόσμιος, Ουκρανία, Μικρά Ασία), που με 21 μόλις έτη στρατιωτικής υπηρεσίας στο πιστοποιητικό θανάτου του καταγράφηκαν 27 ουλές από σπάθι και 9 από βλήματα.

δεχομένως είναι επίσης σημαντικά. Μόνο που είναι διαφορετικά κατά περίπτωση. Διερωτώνται αρχικά όλοι ποια είναι η ιστορία των σχέσεών του. Εάν υπάρχει μία μεγάλη σειρά σχέσεων δονζουανικού τύπου, κυριαρχεί ο φθόνος, η ζήλια ίσως των άλλων. Εάν υπάρχει ένας μεγάλος αποτυχημένος έρωτας, εάν κρύβει ένα ιστορικό μιας μεγάλης οικογενειακής ή οικονομικής δυσκολίας, κυριαρχεί η συμπάθεια. Εάν υπάρχει μία ασταθής σεξουαλική και συναισθηματική πλευρά, κυριαρχεί η αποδοκιμασία. Εάν υπάρχει ανικανότητα στο σχετίζεσθαι, κυριαρχούν η υποτίμηση και ο οίκτος. Εάν είναι πραγματικά από επιλογή του μοναχικός, κυριαρχεί η απορία. Ο άγαμος χαρακτηρίζεται ως «γεροντοπαλικάρο, μπεκιάρης, γεροντοκόρη που έμεινε στο ράφι», ή αντίθετα «playboy, Δον Ζουάν, ελεύθερο πουλί, κυνηγός».

Οι κοινωνικές δυσκολίες εξαρτώνται κατά πολύ από το ίδιο το άγαμο στέλεχος και την προσωπικότητά του. Στην μικροκοινωνία μιας μονάδος ή ενός στρατοπέδου, το άγαμο στέλεχος αποκλίνει από το αναμενόμενο μοντέλο του παντρεμένου ή έστω χωρισμένου της εποχής μας, οι οποίοι αμφότεροι ασχολούνται με τα προβλήματα της οικογένειάς τους. Ίσως ορισμένοι φτάνουν να θεωρούν τον άγαμο παρία ή ανίκανο, αφού δεν μπορεί να συνάψει έναν γάμο, δεν συνεχίζει τη διαιώνιση του είδους μέσα από μια σχέση. Κατ' αυτούς, προφανώς, ο άγαμος δεν είναι πρότυπο και μάλλον κατατάσσεται στα παραδείγματα προς αποφυγήν. Σε τέτοιες κρίσεις η γενίκευση ίσως είναι το λάθος το οποίο καλούνται όλοι να αποφεύγουν, αλλά εύκολα υποπίπτουν.

Παλιότερα σε ακραίες περιπτώσεις το κοινωνικό περιβάλλον θα έφτανε να βαφτίσει τον άγαμο περιθωριακό, έναν κίνδυνο ίσως, λόγω πιθανής του επίδρασης σε έναν έγγαμο ο οποίος σχετίζεται με τον άγαμο. Στην σύγχρονη κοινωνία η αποδόμηση του προτύπου της συμπαγούς οικογένειας προσφέρει ένα καλύτερο κοινωνικό καμουφλάζ στο άγαμο στέλεχος. Διαζευγμένοι, εν διαστάσει, άγαμοι, δυστυχημένοι παντρεμένοι συνθέτουν μεγάλο ποσοστό της στρατιωτικής οικογένειας. Δεν είναι η αγαμία πλέον ασυνήθες φαινόμενο.



Ο Στρατηγός Γεώργιος Κονδύλης διετέλεσε βουλευτής, υπουργός, πρωθυπουργός και αντιβασιλέας. Ήταν φημισμένος στην μεσοπολεμική Αθήνα για τις ερωτικές του περιπέτειες. Εδώ φωτογραφίζεται στο γραφείο του, παρόντος του υπασπιστή του, να διαβάζει αποσπάσματα από το βιβλίο του για τον Μ. Αλέξανδρο στην Γαλλίδα δημοσιογράφο και συγγραφέα Μανουρί, πυροδοτώντας σχόλια για την σχέση τους. Ο Κονδύλης παρέμεινε άγαμος μέχρι τον θάνατο του.

Τα προβλήματα της μοναξιάς, της αναζήτησης σκοπού και στόχου μπορεί να κατακλύζουν τα άγαμα στελέχη. Ορισμένα στελέχη διαχειρίζονται επιτυχώς αυτήν την συναισθηματική αποστέρση και την νοηματοδότηση της ζωής τους. Σε άλλες όμως περιπτώσεις αγάμων στελεχών εμφανίζεται ψυχοπαθολογία. Παρατηρούνται ακροβασίες μεταξύ αλκοολισμού, αγχωδών, καταθλιπτικών διαταραχών, ευκαιριακών σχέσεων, σεξουαλικών διαστροφών και μοναχικών διαδικτυακών αναζητήσεων. Ειδικά το διαδίκτυο φαίνεται να είναι ένα καταφύγιο ενασχόλησης με επικοινωνία ή ψυχαγωγία γενικότερα, καθόλου ασφαλές βέβαια.

Ένα άγαμο στέλεχος με άλυτα προβλήματα γαντζώνεται ενδεχομένως στην σταδιοδρομία του η οποία είναι το μόνο σταθερό σημείο αναφοράς και λειτουργεί θεραπευτικά για το στέλεχος. Δυστυχώς ορισμένες φορές η εργασία τυλίγεται σαν βάρος γύρω από τον λαιμό του ή σαν σιδερένια μπάλα που τον κρατάει δέσμιο. Μεταξύ των δυσκολιών του άγαμου στελέχους είναι και η άσκηση της διοίκησης. Η ανέλιξη στην ιεραρχία και η ανάθεση διοίκησης αναδεικνύουν τα προβλήματα που βίωνε σχετικά ευκολότερα ένα άγαμο στέλεχος με μη διοικητική θέση. Τότε εμφανίζεται ενοχλητικά για όλους ο αγχωμένος και αυστηρός διοικητής, ο οποίος δεν έχει ωράριο, επενδύει απόλυτα και υπερβολικά στην επιτυχία της διοίκησής του και αισθάνεται να αποκτά υπόσταση μόνο από την στρατιωτική του θέση. Συνεπώς δεν αντιλαμβάνεται εύκολα τα στελέχη και τους κληρωτούς που διοικεί. Συχνά ο άγαμος διοικητής εργάζεται εκτός ωραρίου, χωρίς καμία ανταμοιβή. Καθώς δεν έχει οικογένεια και δεν απογοητεύει κανένα με την συνεχή του απουσία, η μοναξιά του πολλές φορές είναι πλεονέκτημα για αυτόν. Είναι πρόβλημα όμως για τους υφισταμένους του.

Για τα περισσότερα από τα νεότερα στελέχη των ενόπλων δυνάμεων, η δημιουργία οικογένειας είναι πολύ δύσκολη, λόγω οικονομικών περιορισμών σε συνδυασμό με τα έξοδα και την έλλειψη υποστήριξης από τους γονείς τους, όταν μετατίθενται μακριά από τον τόπο κατοικίας τους. Από την μία δεν υπάρχουν αρκετά χρήματα για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες μιας πλήρους «κινητής» οικογένειας με έναν μόνο εργαζόμενο (το στέλεχος), από την άλλη η υπηρεσία αντιμετωπίζει τα άγαμα στελέχη στον προγραμματισμό των μεταθέσεων με βάση τα λιγότερα μόρια που συγκεντρώνουν.

Τα προβλήματα της μοναξιάς, της αναζήτησης σκοπού και στόχου μπορεί να κατακλύζουν τα άγαμα στελέχη. Ορισμένα στελέχη διαχειρίζονται επιτυχώς αυτήν την συναισθηματική αποστέρση και την νοηματοδότηση της ζωής τους. Σε άλλες όμως περιπτώσεις αγάμων στελεχών εμφανίζεται ψυχοπαθολογία.

Σε ορισμένα στελέχη παρουσιάζονται σωματικά προβλήματα υγείας τα οποία αναβάλλουν ή ματαιώνουν επιθυμίες και σχέδια για οικογενειακή αποκατάσταση. Πολύ συχνά ο πάσχων από κάποια σοβαρή νόσο, ακόμη και μετά την ανάρρωση κρατάει επιφυλακτική στάση, μεταθέτοντας για το μέλλον την απόφαση να προχωρήσει σε γάμο. Σαφώς σε μία τέτοια περίπτωση το στέλεχος ουσιαστικά θέλει να νιώσει ασφάλεια, αίσθημα ακεραιότητας, αρτιμέλειας και υγείας. Το πρόβλημα είναι των καλοθελητών περιέργων συναδέλφων οι οποίοι μη γνωρίζοντας τα προσωπικά δεδομένα του καθενός, κρίνουν συγκρίνουν και επικρίνουν, χωρίς να διακρίνουν, αναρμόδιοι και απληροφόρητοι όντες.

Υπάρχουν άτομα που προτιμούν να είναι μόνα από το να είναι μέλος μιας οικογένειας. Το φαινόμενο αυτό δεν είναι πολύ συνηθισμένο και αφορά σε άτομα με «σχιζοειδικά» στοιχεία στην προσωπικότητά τους. Εδώ δεν χρειάζεται συνήθως καμία επιπλέον παρέμβαση. Αυτοί οι άνθρωποι δεν ερωτεύονται, δεν χρειάζονται φιλίες και παρέες, δεν αντιλαμβάνονται ως πρόβλημα την μοναχικότητα. Νιώθουν καλύτερα μόνοι τους.

Οι ευκαιριακές σχέσεις με τις οποίες το άγαμο στέλεχος προσπαθεί να εξουδετερώσει το αίσθημα της μοναξιάς οδηγούν πολλές φορές σε ριψοκίνδυνες σεξουαλικές επαφές. Ο κίνδυνος είναι στατιστικά σημαντικός για τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες (ηπατίτιδες, AIDS, σύφιλη, κ.λπ.). Χρειάζεται να γίνεται η ενημέρωση από τον ιατρό μονάδος για τους κινδύνους και η σύσταση για μέτρα προφύλαξης. Αυτό δεν αναμένεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό, καθώς η πλειονότητα θεωρεί πως τα γνωρίζει ήδη ή δεν ενδιαφέρεται να τα γνωρίσει γιατί «ξέρει καλύτερα». Το επόμενο βήμα είναι η προσπάθεια θεραπείας της νόσου με συμβατικούς τρόπους που δυστυχώς στις εν λόγω ασθένειες είναι παρηγορητικές.

Ο σπανιότατος, αλλά υπαρκτός, πάσχων από σεξουαλικές διαστροφές στρατιωτικός, κρύβεται από την υπηρεσία και την κοινωνία. Είναι εκτεθειμένος όμως



Ο Αλέξανδρος Υψηλάντης, αξιωματικός του Ιππικού του Ρωσικού Στρατού, σε ηλικία 21 ετών έχασε το δεξί του χέρι στην μάχη της Δρέσδης. Σήμερα γνωρίζουμε πως έπασχε πιθανότατα από μυοτονική δυστροφία. Μετά την κήρυξη της Επανάστασης το 1821 στην Μολδοβλαχία, η εξαιρετική φυλάκισή του από τους Αυστριακούς, οδήγησε τον ανύπαντρο 36χρονο πρίγκιπα στον πρόωρο θάνατο.

στην λήψη και μετάδοση ασθενειών και στην διάπραξη ποινικώς κολάσιμων και κοινωνικώς απαράδεκτων πράξεων (π.χ. παιδεραστία, επιδειξιμανία). Η απόφαση για αλλαγή είναι δύσκολη κι αν ακόμα ζητηθεί η βοήθεια ενός ειδικού ψυχικής υγείας η έκβαση δεν είναι συνήθως θετική. Συνήθως, το άτομο σκέφτεται να μπει σε θεραπεία, για να αποφύγει τις συνέπειες των πράξεών του. Η τελική κατάληξη αυτών των ελαχίστων σε αριθμό στελεχών είναι συνήθως η απομάκρυνση από το στρατιωτικό περιβάλλον.

Σε άλλες χώρες και σε διαφορετικές από την ελληνική κοινωνίες ο άγαμος, χωρίς υποχρεώσεις, ίσως και χωρίς ρίζες κάπου συγκεκριμένα, είναι προτιμητέος, είναι καλύτερος για στρατολόγηση. Με την ελληνική ιστορία και την ιδιαιτερότητα των ελληνικών ενόπλων δυνάμεων η εικόνα ενός ακρίτα πολεμιστή ή κάποιου ο οποίος υπερασπίζεται από εχθρική εισβολή την οικογενειακή εστία και ελευθερία των παιδιών του, είναι πιο κοντά στον μέσο στρατιωτικό. Ωστόσο σημαντικό είναι πως πάλι χάρη στην ιδιαιτερότητα της υπερεμπλοκής της ελληνικής πατρικής οικογένειας, το άγαμο στέλεχος ενισχύεται σε δύσκολες μερικές φορές καταστάσεις, αντλώντας πόρους από γονείς, αδέρφια ή άλλους συγγενείς με τους οποίους φαινομενικά δεν έχει πολλές σχέσεις. Όμως, όπως η ιστορία αποδεικνύει πολλοί εκ των άριστων αξιωματικών και ηγυμένων του στρατού μας ήταν άγαμοι, αφοσιωμένοι στο καθήκον Έλληνες.

Η Ευρύτερη Οικογένεια

Στην ελληνική κοινωνία η ευρύτερη (ή εκτεταμένη) οικογένεια περιλαμβάνει εξ ορισμού τους γονείς και των δύο γονέων, ενδεχομένως ανύπαντρα αδέρφια τους,



Ο Παύλος Μελάς, Ανθυπολοχαγός Πυροβολικού, φωτογραφίζεται με την ευρύτερη οικογένεια Στεφάνου Δραγούμη το 1894 στο αρχοντικό τους στην Κηφισιά.

παπούδες ή γιαγιάδες τους, αν ζουν, και σπανιότερα άλλους συγγενείς (θείους, θείες, ανίψια, ξαδέρφια κ.ά.). Η θεώρηση όλου αυτού του συνόλου ως οικογένεια και όχι της πυρηνικής (δηλαδή γονέων και παιδιών μόνο) συμπυκνώνεται στην λέξη σόι. Αυτή η ξένη λέξη μπορεί να σημαίνει την ευρύτερη οικογένεια, τους συγγενείς ή το είδος. Το σόι λοιπόν σε πολλές ελληνικές οικογένειες δεν είναι ένας παλιός αστείος μύθος όπως στις ταινίες του Χόλυγουντ όπου οι Ελληνοαμερικανοί αυτοσαρκάζονται, αλλά μία υπαρκτή κατάσταση, με μεγαλύτερη ισχύ από την πυρηνική οικογένεια. Σε αυτή την περίπτωση, η πυρηνική οικογένεια χάνει την συναισθηματική της δύναμη. Δηλαδή οι γονεϊκές φιγούρες έχουν απολέσει την σημαντική θέση και το κύρος τους, κυρίως μέσα από τις επεμβάσεις των συγγενών. Στην ελληνική πραγματικότητα η εκτεταμένη οικογένεια αντιπροσωπεύει πολλές οικογένειες. Οι στρατιωτικές οικογένειες θεωρείται πως διαφέρουν σε αυτό το σημείο. Η ευρύτερη ή εκτεταμένη οικογένεια για έναν στρατιωτικό υπερσχύει της πυρηνικής σε λιγότερες περιπτώσεις. Ωστόσο θα εξετάσουμε ορισμένα τέτοια φαινόμενα ειδικά σε σχέση με τις μεταθέσεις, αφού τότε παρατηρούνται ιδιαίτερα σημεία τριβών.

Μετάθεση και Σχέση με Γονείς Η Αντιμεταθετική Ιδιότητα

Αρχίατρος-Ψυχίατρος Νίκος Υπ. Σιδηρόπουλος

Στην κοινωνία που δομείται με τον ελληνικό τρόπο η οικογένεια αποτελεί ένα πολύ ευρύτερο σχήμα σε σύγκριση με άλλου τύπου δομημένες κοινωνίες. Περιλαμβάνει ως φυσικό επακόλουθο και τις πατρικές οικογένειες, με διάχυτες συνέπειες που φτάνουν μέχρι και την ιεροποίηση. Είναι κοινός τόπος και αυθόρμητη η ρήση πως «η οικογένεια είναι ιερή». Η μετάθεση, παρεμβαίνοντας με παραβιαστικό τρόπο στην δομή της οικογένειας, μπορεί να φαντάζει σαν τερατώδης και ανυπόφορη.

Υπό το βάρος του κοινού τόπου, θα έπρεπε η έννοια της μετάθεσης να περιφέρεται στην αυλή των δικονομικών εννοιών, εκδιωγμένη από τα κοινωνικά συμφραζόμενα. Η πραγματικότητα όμως είναι καλό να βιώνεται έξω από τους κοινούς τόπους, με προσωπικό τόνο και προσαρμοστική ωριμότητα.

Το δέσιμο με τους γονείς μοιάζει τα τελευταία χρόνια, κατά τα οποία δεν είναι απαραίτητη η φυσική παρουσία των παιδιών στην ευρύτερη οικογένεια για λόγους βιοπορισμού όπως παλαιότερα, να αποτελεί διακύβευμα. Η ανεξαρτητοποίηση είναι μεγάλο στοίχημα. Η συμβίωση με τους γονείς, ακόμη και αν δεν είναι «σωματική», προσδένει τον άνθρωπο στις παιδικές του άμυνες και στους παιδικούς τρόπους.

Δεν μπορεί να λεχθεί σε καμία περίπτωση πως η συμβιωτική σχέση με τους γονείς είναι απαραίτητα προβληματική, ή πως προκύπτει μόνο με την φυσική συμπαρουσία των γονέων. Σε περιπτώσεις όμως συγκυριακής συμβίωσης, ή σε περιπτώσεις φυσικής παρουσίας που απαγορεύει την ώριμη αποστασιοποίηση, μπορεί να προκύψει προβληματική σχέση, η οποία να ζητά λύση, εξωτερική.

Δεν υπάρχει στις προθέσεις του παρόντος κειμένου, καμία διάθεση να δοθεί κάποιου είδους «θεραπευτική» ιδιότητα στην έννοια της μετάθεσης του στρατιωτικού. Όποιος αναζητά ανεξαρτησία και αυτονομία μπορεί να τις κατακτήσει χωρίς να είναι προαπαιτούμενη η μετάθεση. Η σταθερή οπτική στην μετάθεση

την αναγορεύει μόνιμα σε πρόβλημα, ένα πρόβλημα που έχει άμεσες και μακροχρόνιες πολλές φορές επιπτώσεις στην οικογενειακή δομή. Αυτή η οπτική είναι κοινός τόπος, αντανakλαστική ερμηνεία του γεγονότος και εκφράζει στις περισσότερες περιπτώσεις μια πραγματικότητα.

Υπό το θέμα του τίτλου που δόθηκε στο κείμενο, πιθανώς να έχει αξία να δοθεί μια άλλη οπτική, που να περιλαμβάνει και τις όποιες θετικές συνιστώσες που χάνονται υπό το βάρος της συναισθηματικής έντασης και της παγιωμένης αντίδρασης στο άκουσμα της λέξης μετάθεση. Ίσως και στα πλαίσια μιας τέτοιας ανάλυσης, αυτή η προσέγγιση να έχει κάποια αξία, πέραν του αναμασήματος γνωστών, συναισθηματικά επιβαρυσμένων θέσεων που καθηλώνουν στο πεδίο τους και την κάθε πραγματική αντίδραση των στρατιωτικών στο ζήτημα αυτό. Κάθε νέα θεωρητική οδός μπορεί να γίνει έναυσμα νέων πράξεων.

Ο άνθρωπος ανεξάρτητα από την ατομικότητά του αλλά και σε διαφορετικό ενίοτε βαθμό αναλογικά με την ιδιοσυγκρασία του, κυμαίνεται συνεχώς και με διαφορετικές μορφές στο δίπολο ελευθερίας και ασφάλειας. Πολλές αποφάσεις του, ίσως και οι πιο καίριες στην ζωή του, λαμβάνονται κατά τις αιωρήσεις του στους πόλους αυτού του δίπολου. Ανάμεσα στο δίπολο της ανασφάλειας και της παντοδυναμίας, το παιδί νιώθει και τα δύο ταυτόχρονα και έντονα. Για να ολοκληρωθεί κάποιος, πρέπει κάποιος να του το επιτρέψει. Και το επιτρέπουμε, όταν βοηθάμε το παιδί να προχωρήσει, να αντιληφθεί τον εαυτό του, χωρίς να υποτασσομάστε στην γοητεία του, στην γοητεία μας και στον χειρισμό που μεταδίδει διπλά μηνύματα και ανάμεικτα συναισθήματα. Αλλά για να δώσει στο παιδί την ευκαιρία να παλέψει την ζωή που έρχεται, ενισχύοντας δυνάμεις που υπάρχουν και όχι άλλες που φαντασιωνόμαστε ότι κρύβονται, ο γονέας πρέπει να έχει δική του ζωή, να μη φοβάται την πειθαρχία, τα όρια και κυρίως την συνέπεια.

Η στάση του στρατιωτικού απέναντι στο πρόβλημα της μετάθεσης, ο χειρισμός της, δημιουργούν συνθήκες και πιθανές ευκαιρίες για μεταβολισμό προβλημάτων και για την δημιουργία μιας νέας θέσης ώριμης αποδοχής της ευθύνης και διάχυσης του ήθους που δημιουργείται. Η διεκπεραίωση των προβλημάτων που αναπόφευκτα προκύπτουν κατά την μετάθεση, με προσωπικό και υποχρεωτικό τρόπο, με αναζήτηση της «νόμιμης» βοήθειας από τους οικείους, ταιριάζει με την ψυχοσύνθεση και την προσωπικότητα που πρέπει να δομήσει ένας στρατιωτικός.

Η υποχρεωτική –με την μετάθεση– απομάκρυνση από την γονεϊκή οικογένεια δημιουργεί αρχικά συνθήκες σύγχυσης. Ο Ντάκερ Κέλτνερτ στο Μπέρκλεϊ υποστηρίζει ότι σύγχυση είναι «το συναίσθημα πως το περιβάλλον δίνει ανεπαρκείς ή αντιφατικές πληροφορίες». Ο Σίλβια του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας πιστεύει ότι η σύγχυση μπορεί να θεωρηθεί βασικό συναίσθημα, επειδή κατ' αρχήν είναι τόσο εύκολο να την εντοπίσει κανείς. Η σύγχυση είναι η δεύτερη αναγνωρίσιμη καθημερινή έκφραση· πρώτη είναι η χαρά. Πρόκειται για ένα συναίσθημα που βασίζεται στην γνώση και ανήκει στην ίδια «οικογένεια» με το ενδιαφέρον. Θεωρεί ότι είναι το μέσον που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλός μας για να μας πει ότι ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τα πράγματα δεν λειτουργεί, ότι το νοητικό μοντέλο που έχουμε φτιάξει για τον κόσμο έχει κάποιο ελάττωμα, ή

είναι ακατάλληλο. Μερικές φορές αυτό μας κάνει να αποτραβιόμαστε, μπορεί όμως και να μας κινητοποιήσει, ώστε να μεταφέρουμε αλλού την προσοχή μας ή να αλλάξουμε την στρατηγική μάθησής μας.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, η μετάθεση μπορεί να αλλάξει την σχέση με την γονεϊκή οικογένεια, να ξεκαθαρίσει τις παιδικές, φαντασιακές ιζηματώσεις στην σχέση με τους γονείς.

Σύμφωνα με την θεωρία, η πρώτη πρακτική μη επίλυσης προβλημάτων είναι η διάχυσή τους σε άλλα υπαρκτά προβλήματα. Η δεύτερη πρακτική διαιώνιση των προβλημάτων είναι η άγνοια γι' αυτά. Μια τρίτη μέθοδος διαιώνισης των προβλημάτων είναι η μετάθεση της συζήτησης. Μια άλλη μέθοδος είναι οι κίνδυνοι του μέλλοντος, ακόμη και οι πιο ακραίοι. Ο πέμπτος τρόπος είναι η μετάθεση της λύσης σε ασαφείς όρους.

Η διαδικασία εξέλιξής μας ως πρόσωπα εμπεριέχει φάσεις προσαρμογών, αποδοχής των ματαιώσεων, ανεύρεση εναλλακτικών τρόπων αντιμετώπισης των προβλημάτων, με βάση την εμπειρία και την διακίνηση βιωματικών γνώσεων. Στο πλαίσιο της στρατιωτικής ζωής το ζήτημα της μετάθεσης παράγει προβλήματα, απορρυθμίσεις, αλλαγές σχέσεων ακόμη και απόγνωση. Σε σχέση με την γονεϊκή οικογένεια, όμως, η μετάθεση φαίνεται να δημιουργεί συνθήκες για το αναγκαίο πέρασμα στην ευθύνη και την πράξη. Προκαλούνται συνθήκες που προϋποθέτουν την φυσιολογική, υγιή ανάπτυξη του οικογενειακού συστήματος, μέχρι την στιγμή της μετάθεσης. Υπό αυτές τις προϋποθέσεις, η μετάθεση μπορεί να αποκτήσει και την θετική χροιά της. Στις περιπτώσεις της παθολογίας στην οικογενειακή δομή και στην σωματική υγεία, η μετάθεση παραμένει ως έννοια στην αρνητική χροιά της.

Μετάθεση και Σχέση με Πεθερικά

Στην ελληνική οικογένεια η σχέση με τα πεθερικά είναι φορτισμένη με πολλά στερεότυπα, τα οποία παραλλάσσουν ανάλογα με το φύλο, την οικονομική κατάσταση, την κοινωνική θέση, το επάγγελμα. Σε έναν τομέα σχέσεων (γαμπρός ή νύφη-πεθερικά) όπου υφίστανται τόσα διαφορετικά συναισθήματα και όπου τόσα και τόσα έχουν γραφεί, μία μετάθεση δεν θα μπορούσε να είναι τίποτε άλλο παρά ένα θέμα το οποίο προκαλεί αμφίσημα συναισθήματα. Το σημαντικό που πρέπει κάποιος να έχει στο μυαλό του είναι ότι η σχέση που προϋπάρχει μεταξύ του στρατιωτικού και των πεθερικών του, θα καθορίσει το πώς «τα εμπλεκόμενα μέρη» θα αντιμετωπίσουν και το θέμα της μετάθεσης.

Εφόσον η σχέση είναι καλή και ο στρατιωτικός αποδεκτός από τα πεθερικά του ως μέλος της οικογένειάς τους, τότε τα πεθερικά μπορεί να αποτελέσουν έναν πολύ σημαντικό υποβοηθητικό παράγοντα για την αντιμετώπιση των όποιων δυσκολιών της μετάθεσης (πρακτικών και συναισθηματικών). Τα πεθερικά μπορούν να στηρίξουν συναισθηματικά, μπορεί να ενισχύσουν οικονομικά, μπορούν να αναλάβουν πρακτικά ένα τμήμα της διεκπεραίωσης της μετάθεσης, μπορούν να κρατήσουν τα παιδιά, μπορούν να διαθέσουν το σπίτι τους ως προσωρινή κατοικία. Το σημαντικότερο βέβαια που μπορούν να προσφέρουν είναι το αίσθημα ότι ένα μείζον και δύσκολο συμβάν αντιμετωπίζεται από την ευρύτερη οικογένεια που λειτουργεί σαν μία αγαπημένη και καλώς λειτουργούσα ομάδα.



Ο Παύλος Μελάς φωτογραφίζει τον πεθερό του Στέφανο Δραγούμη, ο οποίος δίνει συστατικές επιστολές στον γιο του Ίωνα που φεύγει ως διπλωμάτης για την Μακεδονία.

Η θυσία του «ανήσυχου» αξιωματικού αποκτά άλλες διαστάσεις, αν αναλογιστούμε πως ο πατέρας του ήταν Δήμαρχος Αθηναίων και ο πεθερός του Βουλευτής, Υπουργός Εξωτερικών και Πρωθυπουργός μετέπειτα. Είναι ο ιδανικός εκφραστής ενός πνεύματος αυτοθυσίας. Εγκατέλειψε μία ασφαλής, άνετη, πλούσια σταδιοδρομία, με βεβαιότητα μη μετακίνησης, δίνοντας την ζωή του σε έναν εθνικό σκοπό.

Εφόσον η σχέση δεν είναι καλή και ο στρατιωτικός δεν ένωσε ποτέ μέλος της οικογένειας, τότε η μετάθεση γίνεται μία πολύ καλή αφορμή, ώστε να βγουν στην επιφάνεια όλες οι αντιθέσεις και οι διαφορές. Ο στρατιωτικός γίνεται ο άχρηστος, αυτός που ποτέ δεν μπόρεσε να προσφέρει αυτά που έπρεπε στο παιδί τους, αυτός που ποτέ δεν προσέφερε σιγουριά και ασφάλεια, αυτός που έβαζε τον στρατό πάνω από την οικογένεια, αυτός που πάντα απουσίαζε σε ασκήσεις, υποχρεώσεις και μεταθέσεις. Γίνεται ο «καρβανάς» που ποτέ δεν έπρεπε να παντρευτεί το παιδί τους. Από την άλλη πλευρά τα πεθερικά γίνονται αυτοί που ποτέ δεν τον αποδέχτηκαν, αυτοί που πάντα έλεγαν κουβέντες πίσω από την πλάτη του, δηλητηριάζοντας την σχέση του, αυτοί που δεν βοήθησαν όσο μπορούσαν στο μέγλωμα των παιδιών, αυτοί που δεν έβαλαν το χέρι στην τσέπη, ενώ θα μπορούσαν, αυτοί που έγραψαν το σπίτι στο όνομα του άλλου τους παιδιού.

Η μετάθεση γίνεται μία πολύ καλή αφορμή να βγουν στην επιφάνεια και οι πραγματικές σχέσεις μεταξύ των συμπεθερων. Εφόσον η σχέση τους είναι καλή, τότε όλοι μαζί σαν μία ευρεία και δεμένη οικογένεια συσπειρώνονται και αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της μετάθεσης. Εφόσον η σχέση δεν είναι καλή, η μετάθεση τούς θέτει σε μία διαδικασία διεγκυστίνδας, όπου παίρνοντας ο καθένας το μέρος του παιδιού του, προσπαθεί να επικρατήσει του άλλου.

Κεφάλαιο 5°

ΜΕΤΑΘΕΣΕΙΣ ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

Όλες οι μεταθέσεις έχουν τις ιδιαιτερότητές τους τόσο για το στέλεχος όσο και για την οικογένειά του. Βέβαια οι ιδιαίτερες συνθήκες διαρκώς μεταβάλλονται μέσα στον χρόνο. Πέρα από όσα ισχύουν γενικά στο συναισθηματικό επίπεδο και αναφέρθηκαν στο 2° κεφάλαιο, κρίνεται σκόπιμη μια πιο διεξοδική ανάλυση των δεδομένων προβλημάτων που συναντούν οι στρατιωτικοί και οι οικογένειες τους, αλλά και η παράθεση τρόπων αντιμετώπισης. Οι μεταθέσεις ομαδοποιήθηκαν με γεωγραφικά κυρίως κριτήρια. Υπενθυμίζεται ο κίνδυνος του σφάλματος της γενίκευσης.

Μετάθεση στον Ελλαδικό Νησιωτικό Χώρο

Τα πολλά νησιά είναι ένα από τα κύρια γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά της πατρίδας μας. Όταν αναφερόμαστε σε μετάθεση Έλληνα στρατιωτικού σε νησί, ο νους όλων πηγαίνει στα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου απέναντι από τις μικρασιατικές ακτές. Ουσιαστικά στα έξι μεγαλύτερα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου (Λήμνος, Λέσβος, Χίος, Σάμος, Κως, Ρόδος) και σε αρκετά μικρότερα γειτονικά, βρέθηκαν και βρίσκονται να υπηρετούν πολλά στελέχη. Μετά από το 1974 επανδρώθηκαν και στελεχώθηκαν δυνάμεις Εθνοφυλακής (σύμφωνα με την Συνθήκη της Λωζάννης). Νησιά είναι βεβαίως και η Κρήτη και η Εύβοια, αλλά δεν ομαδοποιούνται με τις νήσους του Βόρειου και Ανατολικού Αιγαίου, καθώς είναι άλλη η γεωγραφική θέση τους, πολύ μεγαλύτερος ο πληθυσμός και η έκτασή τους και ειδικά η Εύβοια συνδέεται οδικώς με την Στερεά Ελλάδα. Δεν υπάρχουν δυνάμεις του Στρατού Ήφρας στις Κυκλάδες, στα Επάνησα, στα νησιά του Αργοσαρωνικού και στις Βόρειες Σποράδες ή σε μικρότερα νησιά ευρισκόμενα πολύ κοντά στις ηπειρωτικές ακτές. Τέλος η μετάθεση στην Σαμοθράκη έχει ιδιαιτερότητα γιατί εκεί είναι «και νησί και Έβρος», και ο μετατιθέμενος υπάγεται διοικητικά και στρατιωτικά στην ακριτική περιοχή του Έβρου, αλλά βιώνει στην καθημερινότητα τις δυσχέρειες ενός νησιού.



Έλληνες στρατιωτικοί στο ανατολικότερο έδαφος της ελληνικής επικράτειας, την νήσο Στρογγύλη.

Προβλήματα των μετατιθέμενων σε νησιά

- Οι ιατρικές υπηρεσίες δεν παρέχονται στο καλύτερο επίπεδο. Παιδιά ή σύζυγοι που πάσχουν αιφνιδίως από σοβαρές ασθένειες δεν βρίσκουν στο νησί την υγειονομική υποστήριξη που χρειάζεται. Έκτακτα χειρουργεία π.χ. λόγω τραυματισμών, εξειδικευμένες νοσοκομειακές θεραπείες ή ακόμη και η μαιευτική παρακολούθηση και ο τοκετός μπορεί να είναι αδύνατο να γίνουν σε κάποιο νησί μία συγκεκριμένη περίοδο.
- Η στέγαση είναι σε ορισμένες περιπτώσεις προβληματική. Άλλοτε δεν υπάρχουν οικίες όπως τις θέλει ο στρατιωτικός, άλλοτε είναι πολύ ακριβές, είτε λόγω τουριστικών συνθηκών, είτε λόγω εκμετάλλευσης του στρατιωτικού που οι ντόπιοι τον αντιλαμβάνονται ως υποχρεωμένο να ζήσει στο νησί.
- Η μη εξοικείωση με το θαλάσσιο περιβάλλον κάποιων στρατιωτικών που κατάγονται από ηπειρωτικές περιοχές. Πρέπει να αντιληφθεί κανείς την δυσκολία ενός ανθρώπου ο οποίος με το ζόρι θα κάνει μπάνιο στην θάλασσα ως «εκεί που πατάει», ή δεν ξέρει καν να κολυμπάει. Ουσιαστικά καλείται να υπερκεράσει τον φόβο του για το υγρό στοιχείο, όταν οι άλλοι δίπλα του απολαμβάνουν το κολύμπι, το ψάρεμα και τα θαλάσσια σπορ.
- Η μη δυνατότητα απομάκρυνσης πιέζει το στέλεχος ή την οικογένεια που επιθυμεί μία εναλλαγή παραστάσεων, μία εκδρομή εκεί που η οικογένεια θέλει ή συναναστροφή με φίλους ή συγγενείς που βρίσκονται εκτός νήσου.
- Η απόσταση για πολλούς στρατιωτικούς μεταξύ νήσου και αρχικής οικογενειακής εστίας είναι πολύ μεγάλη. Το ταξίδι ακόμη και με συνδυασμό αεροπλάνου, πλοίου και αυτοκινήτου γίνεται λόγω απόστασης κουραστικό, χρονοβόρο και φυσικά πολυέξοδο.

Συνεπώς κατά την μετάθεση σε ένα νησί ο στρατιωτικός και η οικογένειά του θα δυσκολευτούν περισσότερο να βρεθούν έστω και για ένα μικρό διάστημα στην βάση τους.

- Τα έξοδα μετακινήσεων είναι υπέρογκα για μια οικογένεια. Ειδικά οι αεροπορικές πτήσεις που θα εξυπηρετούσαν είναι ακριβές και τα εισιτήρια πρέπει να κλειστούν πολύ νωρίτερα από την πτήση, αφού οι άδειες είναι πολύ συχνά σε περιόδους αιχμής για τα μέσα μεταφοράς. Επίσης το ταξίδι με το πλοίο δεν είναι το πιο εύκολο για πολλές οικογένειες, ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες, όταν γίνονται αραιά δρομολόγια και μπορεί να σημειωθεί κακοκαιρία. Τα ακριβά ναύλα ειδικά για τα αυτοκίνητα δυσκολεύουν ανεξαρτήτως εποχής.

- Η απόσπαση της συζύγου στρατιωτικού η οποία είναι δημόσια υπάλληλος είναι μία ευεργετική πρόβλεψη της υπηρεσίας. Όταν όμως μία εκπαιδευτικός ή μία νοσηλεύτρια αποσπώνται σε ένα νησί, είναι φυσικό οι θέσεις στην πρωτεύουσα του νησιού ή κοντά στα αστικά κέντρα να είναι κατειλημμένες. Επομένως πολύ συχνά πρέπει να διανύουν κάποια απόσταση από την κατοικία της οικογένειας και αυτό συνεπάγεται επιβάρυνση σε χρόνο, χρήμα και ψυχικό κόπο.

- Η τουριστική ζωή που αναπτύσσεται ραγδαία και κατακλύζει ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες τα περισσότερα νησιά αποτελεί ένα παράγοντα ελάφρυνσης του ψυχικού βάρους μιας μετάθεσης, αλλά ταυτόχρονα και ένα στρεσογόνο παράγοντα. Οι στρατιωτικοί σε ορισμένα τουριστικά νησιά προσπαθούν να εκτελέσουν τα καθήκοντά τους, να λειτουργήσουν τις μονάδες, να ασκηθούν στα σχέδια, δίπλα σε ένα απίθανο καμβά διασκέδασης, ξέφρενων ξενυκτιών, ερωτικών περιπετειών και καταχρήσεων πάσης φύσεως. Ο στρατιωτικός αντιμετωπίζει την δυσκολία να ζει δίπλα σε ένα τεχνητό παράδεισο καλοπέρασης που για τον ίδιο, όταν η υπηρεσία του έχει αποδώσει συγκεκριμένες ευθύνες



Νήσος Μεγίστη.

και υποχρεώσεις, είναι κάτι σαν απαγορευμένος καρπός. Η ψυχολογία του στρατιωτικού επιβαρύνεται από την υποτίμηση που ίσως αισθανθεί, όταν οι οποιοσδήποτε στρατιωτικές υποχρεώσεις εξαρτώνται από τα αιτήματα των ντόπιων Αρχών και τις εμπορικές και κοινωνικές δραστηριότητες μεγάλων ή μικρών τουριστικών επιχειρήσεων.

- Ο στρατιωτικός έχει την αίσθηση πως σε περίπτωση πολέμου ο κίνδυνος δεν αφορά μόνο τον ίδιο, αλλά και την οικογένειά του. Είναι φυσικό να εμφανίζεται το συναίσθημα του φόβου σε κάθε άνθρωπο, άρα και σε οποιοδήποτε στέλεχος ή στην σύζυγό του. Αυτό όμως που μπορεί να συμβεί επιπλέον είναι η άθροιση επιμέρους φορτίων ψυχικής πίεσης για έναν στρατιωτικό, ο οποίος σε περίπτωση πολεμικής συρράξεως θα σκέπτεται πως στο νησί κατοικούν η σύζυγός του και τα παιδιά του και αυτός πιθανώς δεν μπορεί να εξασφαλίσει την προστασία τους.

Συνιστώμενη θεωρητική και πρακτική διαχείριση

Ο στρατιωτικός που υπηρετεί στις νήσους του Αιγαίου χρειάζεται να διαχειριστεί αυτά που τον προβληματίζουν σε επίπεδο σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών. Δεν θα γίνει το «άσπρο-μαύρο», αλλά υπάρχουν πολλές αποχρώσεις που μπορεί κανείς να φιλτράρει τα δεδομένα που ζει και να μετριάσει τις όποιες δυσλειτουργικές συνέπειες στην ζωή του.

Σκέψεις άμβλυνσης του αρνητικού

1 Τα προβλήματα υγείας είναι για όλους τους κατοίκους των νησιών κοινά, όχι μόνο για τους υπηρετούντες για λίγα χρόνια εκεί στρατιωτικούς και τις οικογένειές τους. Οι ντόπιοι απλά το έχουν αποδεχθεί για όλη τους την ζωή. Προφανώς στα μεγαλύτερα νησιά το πρόβλημα είναι μικρότερο και αφορά πολύ συγκεκριμένες ιατρικές ειδικότητες.

2 Τα ίδια προβλήματα στέγασης και μεταφορών με τους στρατιωτικούς έχουν και οι δημόσιοι υπάλληλοι που διορίζονται στα νησιά (κλασικό παράδειγμα οι εκπαιδευτικοί). Ας αναλογιστεί κανείς πώς ήταν η κατάσταση τα προηγούμενα χρόνια για τους υπηρετούντες στρατιωτικούς στο νησί που υπηρετεί κάποιος σήμερα. Αεροπορικά δρομολόγια, πλοία, υποδομές, ψηφιακές-διαδικτυακές δυνατότητες επικοινωνίας έχουν γεφυρώσει μεγάλα χάσματα αποστάσεων.

3 Σε περίπτωση πολέμου ο στρατιωτικός όπου κι αν βρίσκεται δεν μπορεί να έχει εγγυήσεις για την ασφάλεια του ιδίου και της οικογένειάς του (στον Έβρο, στο νησί, είτε ακόμη και στην Αθήνα).

4 Μπορεί να είναι δύσκολο το χρονικό διάστημα που περνάει ένας στρατιωτικός μετατιθέμενος σε νησί, αλλά συγκεντρώνει μόρια που θα του χρειαστούν στις επόμενες μεταθέσεις του.

Σκέψεις θετικού κλίματος

1 Η παρουσία και η δράση του στρατού στα νησιά έχουν αποτρεπτική ισχύ για επίδοξους αντιπάλους, διέπονται από μία λογική, έχουν νόημα για την ασφάλεια της πατρίδας. «Εδώ είναι στρατός».

2 Ο μέσος νησιώτης έχει μόνιμα τα περισσότερα προβλήματα που προσωρινά δοκιμάζει ο στρατιωτικός. Όταν το βιώσει ο στρατιωτικός ταυτίζεται με τον ντόπιο πληθυσμό. «Ναι, για αυτούς αξίζει τον κόπο να πολεμήσω».

Συναισθηματική ανταπόκριση

1 Τα νησιά πολύ συχνά ακούγονται ως δύσκολος τόπος μετάθεσης. Πολλοί λένε όμως την φράση: «στο νησί θα κλάψεις, όταν έρθεις και όταν φύγεις». Μπορείς να αγαπήσεις τον τόπο στον οποίο αρχικά φαίνεται να κακοπερνάς ή έστω να δυσκολεύεσαι.

2 Είναι ουσιώδες να σχετιστεί ο στρατιωτικός εκεί με ανθρώπους της τοπικής κοινωνίας εκτός από τους συναδέλφους του. Να είναι ανοιχτός τόσο ο στρατιωτικός όσο και η οικογένειά του.

Συμπεριφορικές

1 Η εξοικείωση με το νερό είναι ευκαιρία να γίνει σε απόλυτο βαθμό.

2 Η προκράτηση εισιτηρίων και ο έγκαιρος προγραμματισμός των ταξιδιών είναι απαραίτητα.

3 Ο τουρισμός και ο κοσμοπολιτισμός ορισμένων νησιών μπορούν να εκτιμηθούν ως πλεονέκτημα και όχι ως πρόβλημα. Θα φιλοξενηθούν συγγενείς και φίλοι και θα διασκεδάσουν όλοι μαζί το καλοκαίρι.

4 Η εξερεύνηση του κάθε νησιού με τα αξιοθέατα και τις ομορφιές του είναι μονόδρομος για μια υγιή διαμονή.

Μετάθεση στην νήσο Κύπρο

Επίταρος-Γενικός Ιατρός Απόστολος Τσαντήλας

Μετάθεση στην Κύπρο είναι για πολλούς μια ιδιαίτερη «μετάθεση Εξωτερικού», σε ένα ομοεθνές και ομόγλωσσο ανεξάρτητο κράτος, με το οποίο μας συνδέουν ιστορικοί και εθνολογικοί δεσμοί. Κατ' άλλους πρόκειται για μετάθεση στο «νοτιότερο άκρο» της ελληνικής πατρίδας, του οποίου μέρος, λόγω συγκεκριμένων ιστορικών συγκυριών, παραμένει υπό παράνομη κατοχή από τον τουρκικό στρατό.

Η Κύπρος είναι ένα νησί με μακρόχρονη ιστορία και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά. Με μία από τις παλαιότερες ιστορίες παγκοσμίως, η ιστορική αξία του νησιού υπερέβαινε πάντα κατά πολύ το μικρό μέγεθός του. Η στρατηγική του σημασία στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων και οι σημαντικές ποσότητες χαλκού και ξυλείας προσέλκυαν από την αρχαιότητα πολλούς κατακτητές. Η οικονομία της, μικρή και ευέλικτη, βασίζεται πρωτίστως στον τριτογενή τομέα των υπηρεσιών (παρέχοντας ευνοϊκό περιβάλλον σε ιδιωτικές επιχειρήσεις), τον τουρισμό και δευτερευόντως στην αγροτική και κτηνοτροφική παραγωγή. Είναι μικρό κράτος με καλή οργάνωση στον δημόσιο τομέα και με επίσημη γλώσσα την ελληνική.

Βασικά χαρακτηριστικά της μετάθεσης στην Κύπρο

Η συγκεκριμένη μετάθεση θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι υλοποιείται σε αμιγώς ελληνικές δυνάμεις (ΕΛΔΥΚ). Υπάρχει, ωστόσο, και η μετάθεση σε θέσεις εντός των Μονάδων, Σχηματισμών, Διευθύνσεων ή Επιτελείων του Κυπριακού Στρατεύματος («Εθνική Φρουρά»), που συγκροτούν το κλιμάκιο ΕΛΔΥΚ 3/1.

Η διάρκεια της μετάθεσης είναι σαφώς καθορισμένη στα δύο (2) έτη και μόνο για ειδικούς λόγους (π.χ. σοβαρό θέμα υγείας) ενδέχεται να μην εξαντληθεί. Η παράτασή της επίσης σπάνια επιτρέπεται για έναν ακόμη χρόνο σε κατ' εξαίρεση περιπτώσεις. Οι μεταθέσεις στην Κύπρο πραγματοποιούνται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο κάθε έτους. Συνήθως η μετακίνηση των στελεχών λαμβάνει χώρα σε τρεις περιόδους. Δύο χρόνια μετά τον αντίστοιχο μήνα παρουσίας στην Κύπρο, διενεργείται και η επάνοδος του στελέχους. Τα έξοδα μετακίνησης καλύπτονται από την υπηρεσία τόσο για το στέλεχος όσο και για την οικογένειά του. Επίσης, απαιτείται κάποιες ημέρες πριν την μετάθεση, η μετακίνηση με φύλλο πορείας στο ΓΕΣ, όπου δίνονται σαφείς οδηγίες για τις ενέργειες που χρειάζεται να γίνουν από τον μετατιθέμενο (συλλογή εγγράφων, τακτοποίηση οικονομικών κ.ά.).

Αποστέλλεται, επίσης, σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή, ενημέρωση επί θεμάτων μεταθέσεως από την μονάδα μετάθεσης στον ενδιαφερόμενο. Αυτή περιλαμβάνει δικαιολογητικά μετακλήσεως της οικογένειας του στελέχους, διαδικασία για την εισαγωγή και εγγραφή οχήματος άνευ δασμού στην Κύπρο, θέματα οικοσκευής, οδηγίες-προτάσεις και επιλογές για ενοικίαση κατοικίας, ενημέρωση για τις απολαβές και την περίθαλψη στο νησί. Αντίστοιχα πριν από την επιστροφή στην Αθήνα, με την λήξη της μετάθεσης, οι ΕΛΔΥΚ και ΕΛΔΥΚ 3/1 χορηγούν «μνημόνιο ενεργειών»



Το στρατόπεδο της ΕΛΔΥΚ στην Μαλούντα με ονομασία που τιμά τον πεσόντα κατά το 1974 Αξιωματικό του Μηχανικού Σωτήριο Σταυριανάκο.

στο στέλεχος, προκειμένου να τακτοποιήσει κατά την επιστροφή του τις οικονομικές και τις άλλες γραφειοκρατικές εκκρεμότητες.

Τα στρατόπεδα που θα κληθεί να υπηρετήσει ο μετατιθέμενος στην Κύπρο βρίσκονται κυρίως στα περίξ της Λευκωσίας, με αποτέλεσμα η πρωτεύουσα να φιλοξενεί τον μεγαλύτερο αριθμό των εξ Ελλάδος στελεχών και των οικογενειών τους. Υπάρχουν ωστόσο και μονάδες της ΕΛΔΥΚ 3/1 στα όρια με την επαρχία Λάρνακας, με αποτέλεσμα αρκετά στελέχη που υπηρετούν σε αυτές, να επιλέγουν ως τόπο διαμονής τους την παραλιακή πόλη της Λάρνακας, όπου βρίσκεται και το μεγαλύτερο αεροδρόμιο της Κύπρου.

Ιστορία και αποστολή της ΕΛΔΥΚ

Η Ελληνική Δύναμη Κύπρου (ΕΛΔΥΚ), εγκαταστάθηκε στην Κύπρο το 1960, κατόπιν της συμφωνίας Ζυρίχης-Λονδίνου όπου προβλεπόταν η ίδρυση τριμερούς Στρατηγείου Ελλάδος, Τουρκίας και Κύπρου. Στο Στρατηγείο αυτό υπαγόταν το ελληνικό στρατιωτικό τμήμα με 950 άνδρες (ΕΛΔΥΚ) και το τουρκικό με 650 (ΤΟΥΡΔΥΚ). Στις 15 Ιουλίου 1974 ανατράπηκε με πραξικόπημα ο Πρόεδρος της Κυπριακής Δημοκρατίας Αρχιεπίσκοπος Μακάριος. Η ενέργεια αυτή, πέρα από την τραγική αιματοχυσία αδελφικού αίματος και την δημιουργία ψυχικού ρήγματος στον κυπριακό Ελληνισμό σε κρίσιμες ώρες, έδωσε το πρόσχημα στην Τουρκία για την στρατιωτική εισβολή, που πραγματοποιήθηκε στις 20 Ιουλίου 1974.

Παρά την γενναία αντίσταση των ανδρών της ΕΛΔΥΚ και της Εθνικής Φρουράς, τα τουρκικά στρατεύματα, κατά πολύ υπέρτερα σε αριθμητική ισχύ και δύναμη, με την βοήθεια της αεροπορίας και του πολεμικού ναυτικού, κατάφεραν να δημιουργήσουν προγεφύρωμα και τελικά να καταλάβουν μεγάλο μέρος του βόρειου τμήματος του νησιού (καταλήφθηκε το 37% περίπου του κυπριακού εδάφους, το 70% του οικονομικού δυναμικού, ενώ το 40% του συνολικού πληθυσμού εκτοπίστηκε με την βία και κατέφυγε στο ελεύθερο τμήμα του νησιού).

Η συμβολή της ΕΛΔΥΚ στην άμυνα εναντίον της τουρκικής εισβολής υπήρξε καθοριστική. Το κόστος σε ανθρώπινες απώλειες της ΕΛΔΥΚ κατά την τουρκική εισβολή, προασπίζοντας την κυπριακή ελευθερία, ήταν σαράντα επτά πεσόντες αξιωματικοί και οπλίτες και πενήντα οκτώ αγνοούμενοι. Μετά την εισβολή οι λόχοι της ΕΛΔΥΚ αναδιατάχθηκαν σε διάφορες περιοχές, έξω από την Λευκωσία, όπου παρέμειναν για αρκετούς μήνες μέχρι να εγκατασταθούν σε νέους χώρους.

Στα δύσκολα χρόνια που ακολούθησαν την εισβολή του 1974, της αναδιοργάνωσης και της ανοικοδόμησης της Κυπριακής Δημοκρατίας, η παρουσία της ΕΛΔΥΚ, των αξιωματικών και των οπλιτών της, αποσκοπούσε στο να παρέχει στους Κύπριους πολίτες ένα επιπλέον αίσθημα ασφάλειας και ένα ζωντανό μήνυμα της ελλαδικής συμπαράστασης και αλληλεγγύης.

Όμως, το μεγαλύτερο τεκμήριο προσφοράς της ΕΛΔΥΚ και των ανδρών της στην σύγχρονη κυπριακή ιστορία βρίσκεται στον «Τύμβο της Μακεδονίτισσας», το λιτό και επιβλητικό στρατιωτικό κοιμητήριο, που δημιουργήθηκε μετά την τουρκική εισβολή του 1974. Εκεί έχουν ταφεί, μαζί με τους αξιωματικούς και τους άνδρες της κυπριακής Εθνοφρουράς και μερικές δεκάδες αξιωματικών και ανδρών της

ΕΛΔΥΚ, οι οποίοι έπεσαν πολεμώντας στην Κύπρο το καλοκαίρι του 1974.

Αποστολή της ΕΛΔΥΚ είναι:

- Η συμμετοχή της στα σχέδια αμύνης του κυπριακού κράτους, προς αποτροπή κάθε απειλής.
- Η παροχή διευκολύνσεων στην εκπαιδευτική ομάδα του κυπριακού στρατού.
- Η συστηματική εκπαίδευση των μονάδων της, η διατήρηση του εθνικού φρονήματος του προσωπικού της σε υψηλό βαθμό και η σύσφιξη των σχέσεών της με τους Ελληνοκυπρίους.

Πλεονεκτήματα της μετάθεσης στην νήσο Κύπρο

Για ένα στέλεχος του Ελληνικού Στρατού (ΕΣ), πέρα από τα προφανή οφέλη μιας μετάθεσης στην Κύπρο (όπως π.χ. το οικονομικό), διαπιστώνονται και αρκετά ακόμη πλεονεκτήματα, τα οποία θα μπορούσαν να κωδικοποιηθούν ως εξής:

1 Υπηρετηση σε μονάδες (αυτό αφορά κυρίως την ΕΛΔΥΚ και όχι την ΕΛΔΥΚ 3/1), των οποίων η επάνδρωση αγγίζει το 100% και η οικονομική τους υποστήριξη είναι σαφώς σημαντικότερη σε σχέση με άλλες μονάδες του ΕΣ στον ελλαδικό χώρο. Τα δύο αυτά πλεονεκτήματα προσφέρουν και την δυνατότητα αριστερής εκπαίδευσης του προσωπικού και γενικότερα μια καλύτερη οργάνωση.

2 Απόκτηση νέων επαγγελματικών εμπειριών, οι οποίες προκύπτουν από την συνεργασία με έναν άλλο στρατό, την Εθνική Φρουρά, ο οποίος, παρ' ότι διοικείται από αξιωματικούς με κοινή προέλευση (σε επίπεδο παραγωγικών σχολών) με τους εξ Ελλάδος αξιωματικούς, διαθέτει τη δική του κουλτούρα και νοοτροπία.

3 Υψηλό επίπεδο διοικητικής μέριμνας για το προσωπικό και την οικογένειά του, όπως:

- Υπηρεσιακά οχήματα, που εκτελούν δρομολόγια για την μεταφορά του προσωπικού από και προς τα στρατόπεδα (τα στρατόπεδα της ΕΛΔΥΚ διαθέτουν υπηρεσιακά οχήματα για όλες σχεδόν τις συνοικίες της Λευκωσίας, ενώ της ΕΛΔΥΚ 3/1 και για τη Λάρνακα).

- Λέσχες Αξιωματικών, που παρέχουν σίτιση και διασκέδαση (δύο στη Λευκωσία ΕΦ και ΕΛΔΥΚ και από μία σε κάθε μεγάλη πόλη).



Τάφος αγνώστου στρατιώτη της ΕΛΔΥΚ.

- ΚΑΑΥ για θερινές διακοπές στην περιοχή Ζύγι για την ΕΛΔΥΚ και στο Κίτι για την ΕΦ.

- Αεροπορική μετακίνηση με C-130 μία φορά την εβδομάδα (κάθε Τρίτη) από Λάρνακα για Ελευσίνα και κάθε δύο εβδομάδες κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

4 Σημαντικό οικονομικό όφελος στην μηνιαία αποζημίωση, η οποία είναι υπερδιπλάσια της αντίστοιχης στην Ελλάδα. Παρέχεται έτσι η δυνατότητα αποταμίευσης, αγορών ή απόσβεσης χρεών σε πολλές οικογένειες κατά τη διάρκεια της διετούς παραμονής τους στην Κύπρο.

5 Εξασφάλιση εργασίας για την σύζυγο του στελέχους σε κάποια δημόσια υπηρεσία του κυπριακού κράτους, όπως υπουργεία, νοσοκομεία ή άλλες δημόσιες υπηρεσίες. Οι θέσεις εργασίας αφορούν κυρίως γραμματειακή υποστήριξη. Η έναρξη της εργασίας αυτής, συνήθως, υλοποιείται μετά τον πρώτο χρόνο μεταθέσεως. Προτεραιότητα δίνεται, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, σε συζύγους μόνιμους υπαλλήλους του δημοσίου τομέα (εν ενεργεία δημοσίους υπαλλήλους) ή του υπουργείου Παιδείας (εν ενεργεία εκπαιδευτικούς), που μπορούν να εργαστούν από την αρχή της μετάθεσης σε αντίστοιχες υπηρεσίες του κυπριακού δημοσίου, λαμβάνοντας αρκετά υψηλές μηνιαίες αποδοχές.

6 Αίσθημα ασφάλειας και οικειότητας για το στέλεχος και την οικογένειά του λόγω της κοινής γλώσσας, ιστορίας, θρησκείας, ηθών και εθίμων με τον κυπριακό λαό.

7 Εύκολη ανεύρεση κατοικίας προς ενοικίαση. Διατίθενται πολλές επιλογές επιπλωμένων και μη κατοικιών, με καλή ποιότητα ως επί το πλείστον, με τιμές ενοικίασης αντίστοιχες με αυτές που συναντά κανείς σε μεγάλες ελληνικές πόλεις. Η επιλογή αυτή υποστηρίζεται και από τις Μονάδες των μετατιθέμενων, με κατάλογο οικιών προς ενοικίαση από στελέχη που αποχωρούν την ίδια περίοδο από το νησί, λόγω λήξης της μετάθεσής τους.

8 Ικανοποιητικό επίπεδο παροχής εκπαίδευσης στον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα για τους μαθητές πρωτοβάθμιας και μέσης εκπαίδευσης.

Σε αυτό συμβάλλει η κοινή ελληνική γλώσσα (παρά τη χρήση της κυπριακής διαλέκτου στην καθομιλούμενη).

Επιπρόσθετα, με το μνημόνιο εκπαιδευτικής συνεργασίας των δύο Υπουργείων Παιδείας, έχει θεσπιστεί η εναρμόνιση των Αναλυτικών Προγραμμάτων όσον αφορά την εννιάχρονη υποχρεωτική εκπαίδευση.

Άξιο αναφοράς είναι και το πλεονέκτημα, που έχουν τα παιδιά των στρατιωτικών, για συμμετοχή στις Πανελλαδικές εξετάσεις ως Έλληνες του Εξωτερικού. Για τους μαθητές από την Α΄ Γυμνασίου μέχρι και την Α΄ Λυκείου αρκεί τριετής παραμονή στην Κύπρο (συνήθως τα δύο χρόνια της μετάθεσης και ένα οικειοθελούς παραμονής στη συνέχεια) για να κατοχυρώσουν δικαίωμα στις εξετάσεις. Για τους μαθητές της Β΄ Λυκείου αρκούν δύο χρόνια παραμονής στο νησί (Β΄ και Γ΄ Λυκείου).

9 Δωρεάν προγράμματα γλωσσομάθειας στον χώρο του Πανεπιστημίου Κύπρου για τα στελέχη της ΕΦ αλλά και της ΕΛΔΥΚ, τα οποία παρέχουν δυνατότητα βελτίωσης μιας γλώσσας ή εκμάθησης μιας νέας.

10 Μνημεία παγκόσμιου πολιτισμού διατίθενται προς επίσκεψη και γνωριμία. Χαρακτηριστικά αναφέρονται οι Αρχαιολογικοί χώροι της Κάτω Πάφου (μωσαϊκά, τάφοι των Βασιλέων, Πέτρα του Ρωμιού κ.ά.), οι δέκα Βυζαντινές εκκλησίες του Τροόδους, ο Νεολιθικός οικισμός της Χοιροκοιτίας, τα οποία έχουν περιληφθεί στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.

11 Ευκαιρίες για επίσκεψη σε χώρους μεγάλης εθνικής και θρησκευτικής αξίας. Ενδεικτικά αναφέρουμε το Μουσείο Αγώνα της ΕΟΚΑ, τα κρησφύγετα και τους τόπους θυσίας αγωνιστών του Κυπριακού Αγώνα 1955/59, το Αρχιεπισκοπικό Μέγαρο, τη Δερύνεια, το Λιοπέτρι, το Παγκύπριο Γυμνάσιο, τα Φυλακισμένα Μνήματα, τον Τύμβο της Μακεδονίτισσας, τη Μονή Μαχαιρά, τη Μονή Κύκκου, τη Μονή Σταυροβουνίου, τη Μονή Τροοδίτισσας.

12 Επιλογές τουρισμού στο Εσωτερικό αλλά και το Εξωτερικό. Όμορφες παραθαλάσσιες τοποθεσίες, αλλά και χώροι αγροτουρισμού και ημιορεινού τουρισμού προσφέρονται στο νησί. Εξάλλου χώρες της Β. Αφρικής ή της Μέσης Ανατολής (π.χ. Άγιοι Τόποι) είναι πιο εύκολα και οικονομικότερα επισκέψιμες για κάποιον που διαμένει στην Κύπρο.

13 Δυνατότητες άθλησης και ψυχαγωγίας, με αντίστοιχες προδιαγραφές, υπάρχουν για όλες τις ηλικίες. Πολλά πάρκα εντός των πόλεων, χώροι αναψυχής για παιδιά, γήπεδα, κολυμβητήρια, διαδρομές για ποδηλασία, διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων παρέχονται αφειδώσως στους κατοίκους των πόλεων στην Κύπρο.

14 Οι μικρές αποστάσεις, το αναπτυγμένο και ποιοτικό οδικό δίκτυο, η πληθώρα καθημερινών αεροπορικών δρομολογίων, από και προς τα δύο αεροδρόμια στο νησί (Λάρνακα και Πάφο), που συνδέονται με τις μεγαλύτερες



Τα φυλακισμένα μνήματα των αγωνιστών της ΕΟΚΑ.

ελληνικές πόλεις και ευρωπαϊκές πρωτεύουσες, καθιστούν σχετικά εύκολη τη μετακίνηση εντός και εκτός Κύπρου.

15 Τέλος, θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθεί κανείς στα κοινωνικά χαρακτηριστικά του κυπριακού λαού. Η πλουσιοπάροχη φιλοξενία, η κοινωνικότητα, το φιλότιμο, ο πηγαίος σεβασμός και η εγκαρδιότητα, χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά της μεγαλύτερης μερίδας των κατοίκων της Κύπρου προς τα στελέχη της ΕΛΔΥΚ και τις οικογένειές τους. Η έκφραση «Έλληνες αξιωματικοί», που χρησιμοποιείται στην τοπική διάλεκτο και δηλώνει τα εξ Ελλάδος στελέχη του στρατού, καταδεικνύει αυτή την πραγματικότητα.

Προβλήματα του στελέχους

Μια ιδιαίτερη μετάθεση όπως αυτή στη νήσο Κύπρο, είναι φυσικό να εμπεριέχει δυσκολίες και προβλήματα που αφορούν τόσο στο ίδιο το στέλεχος, στον χώρο και τρόπο υπηρεσίας του, όσο και στην οικογένειά του.

Ξεκινώντας από τα προβλήματα του στελέχους επισημαίνονται τα παρακάτω:

1 Όσον αφορά στην προσωπική διαδρομή του στελέχους, δεδομένη είναι η «απώλεια μορίων» και η ανάλογη υποχώρηση στον σχετικό πίνακα μοριοδότησης, που καθορίζει την επόμενη μετάθεσή του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η επόμενη μετάθεση να είναι «δυσμενής». Η προοπτική αυτή, όχι σπάνια, επιφέρει μια δυσθυμία στο στέλεχος (και κυρίως στην οικογένειά του) λίγο πριν από την λήξη της διετίας στο νησί και στο διάστημα αμέσως μετά την υλοποίηση της επόμενης μετάθεσης.

2 Κατά περίπτωση δυσχέρειες συναντώνται στη συνεργασία με Ελληνοκυπρίους συναδέλφους (συνήθως υπαξιωματικούς, που δεν προέρχονται από παραγωγικά σχολεία του ΕΣ), οι οποίοι ενίοτε διέπονται από μια διαφορετική «στρατιωτική κουλτούρα» και αντίληψη περί της λειτουργίας του στρατεύματος.

3 Αντιμέτωπη δυσπιστίας από μικρή μερίδα συναδέλφων που αντιλαμβάνονται ως «ξένη, περιττή και κατάλοιπο του παρελθόντος» την παρουσία των στελεχών του ΕΣ στην ΕΦ. Υποσυνείδητα ή συνειδητά, γίνονται συνδέσεις από πολλούς, με τα ατυχή γεγονότα του Πραξικοπήματος, που ανέτρεψε τον Μακάριο Γ' από την προεδρία της Κυπριακής Δημοκρατίας το 1974 και επέφερε αισθήματα δικασμού μεταξύ των Ελλήνων. Ωστόσο, η μεγαλύτερη μερίδα των Κυπρίων συναδέλφων με σεβασμό στέκεται και αναγνωρίζει τους αγώνες και τις θυσίες της ΕΛΔΥΚ και των στελεχών της κατά την τουρκική εισβολή για την ελευθερία της Κύπρου.

4 Η διοίκηση των εξ Ελλάδος οπλιτών θητείας, που επανδρώνουν τις μονάδες της ΕΛΔΥΚ, απαιτεί ειδικούς χειρισμούς και μέριμνα. Οι οπλίτες συχνά διακατέχονται από το άγχος που τους προκαλεί η διαμονή σε ένα άλλο κράτος, η απόσταση από τις πατρικές εστίες, η αναμονή για επαναπατρισμό, η μη εθελοντική μετάθεσή τους στο νησί. Επίσης, σε πολλές περιπτώσεις, γίνεται αντιληπτό το άγχος των γονέων, το οποίο οφείλεται στην άγνοια των συνθηκών διαβίωσης, την αίσθηση της εγγύτητας σε εμπόλεμη ζώνη, τη σκέψη ενός «θερμού» επεισοδίου με την Τουρκία, την δυσχέρεια πρόσβασης στο νησί.

5 Λόγω των περιορισμένων δυνατοτήτων του υπάρχοντος στην Λευκωσία Στρατιωτικού Νοσοκομείου, συχνά η νοσηλεία πασχόντων ή τραυματιών στρατιωτικών γίνεται στο πολιτικό νοσοκομείο ή ζητείται ακόμη και διακομιδή σε στρατιωτικό νοσοκομείο της Ελλάδας. Το φαινόμενο αυτό επιφέρει μια ακόμη δυσχέρεια στη διαχείριση του προσωπικού.



Εθνοφρουροί.

6 Η διαχείριση των Κυπρίων στρατιωτών, όταν αυτό ανατίθεται ως καθήκον, επιφυλάσσει κάποιες δυσκολίες. Με δεδομένο ότι υπηρετούν μια μακρά, πολύμηνη, θητεία σε ηλικία 18 ετών, αμέσως δηλαδή μετά την ολοκλήρωση της υποχρεωτικής εκπαίδευσης, φυσικό είναι να εμφανίζουν φαινόμενα κορεσμού, πτώσης του ηθικού τους και του αρχικού ενθουσιασμού, ανώριμες συμπεριφορές. Παράλληλα, διαπιστώνει κανείς τάσεις υπερπροστατευτισμού από την πλευρά των γονέων. Ανάλογες δυσκολίες συναντά ένα στέλεχος και στη διοίκηση των επιστράτων στην Κύπρο, οι οποίοι καλούνται συχνά σε ασκήσεις ημερήσιες ή πολυήμερες, σύμφωνα με τον ισχύοντα νόμο επιστράτευσης της χώρας.

Προβλήματα της οικογένειας κατά την μετάθεση

Πέρα από τις δυσκολίες του στελέχους, στον χώρο της υπηρεσίας, θα υπάρξουν ενδεχομένως προβλήματα και σε ζητήματα που αφορούν στην εγκατάσταση της οικογένειας στην Κύπρο. Τα κυριότερα από αυτά περιγράφονται πιο κάτω:

1 Από την Ελλάδα ακόμη, και πριν μετακινηθεί η οικογένεια, διαπιστώνεται η ανάγκη έκδοσης διαβατηρίου για το στέλεχος και τα τέκνα κάτω των 12 ετών. Αυτό είναι απαραίτητο, καθ' όσον η υπηρεσιακή ταυτότητα δεν έχει ισχύ επίσημου ταξιδιωτικού εγγράφου στην Ευρωπαϊκή Ένωση και τα παιδιά κάτω των 12 δεν δικαιούνται έκδοσης αστυνομικού δελτίου ταυτότητας, σύμφωνα με την ισχύουσα ελληνική νομοθεσία.

2 Στην Κύπρο δεν υπάρχει δυνατότητα στέγασης σε ΣΟΑ (παρά μόνο ολιγόμηνης φιλοξενίας για τις πρώτες ημέρες), οπότε είναι επιβεβλημένη η εκμίσθωση κατοικίας. Επίσης, σε περίπτωση που η κατοικία η οποία εκμισθώνεται δεν διαθέτει οικοσκευή, ή η οικογένεια του στελέχους επιθυμεί να χρησιμοποιήσει τη δική της, χρειάζεται η μεταφορά της με εμπορικό πλοίο από την Ελλάδα στην Κύπρο. Αυτό το αναλαμβάνει μεταφορική εταιρεία, αφ' ενός με την ανάλογη οικονομική επιβάρυνση και αφ' ετέρου με κάποιες αναπόφευκτες καθυστερήσεις στον εκτελωνισμό των φορτίων. Δρομολόγια εμπορικών πλοίων πραγματοποιούνται δύο φορές την εβδομάδα μεταξύ των λιμανιών Λαυρίου Αττικής και Λεμεσού.

3 Μια ακόμη δυσκολία που συναντά κανείς από τις πρώτες ημέρες στην Κύπρο είναι αυτή της μετακίνησης. Αρχικά ο οδηγός οφείλει να εξοικειωθεί με την οδήγηση στην αριστερή πλευρά του δρόμου και άλλες μικρές αλλαγές στον ΚΟΚ σε σχέση με την Ελλάδα. Επιπροσθέτως η υποτυπώδης λειτουργία των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς (υπάρχουν μόνο λίγα αστικά λεωφορεία τα οποία χρησιμοποιούν κυρίως ηλικιωμένοι που δεν έχουν πλέον δίπλωμα και αλλοδαποί εργάτες), το υψηλό κόστος των ΤΑΧΙ επιβάλλει τη χρήση ενός έως δύο ΙΧ αυτοκινήτων για μια μέση οικογένεια. Έτσι ο μετατιθέμενος θα πρέπει να μεταφέρει το όχημά του από την Ελλάδα ή να αγοράσει κάποιο μεταχειρισμένο, το οποίο θα πουλήσει ξανά πριν από την επιστροφή του στην Ελλάδα (επιτρέπεται να μεταφέρει μόνο ένα όχημα χωρίς δασμούς από την Ελλάδα και μόνο για το διάστημα της διευκολυνόμενης παραμονής του στην Κύπρο).

4 Σε επίπεδο εκπαίδευσης και απασχόλησης των παιδιών μιας οικογένειας, το αδύναμο σημείο του συστήματος εντοπίζεται, όπως και στην Ελλάδα, στους βρεφονηπιακούς σταθμούς. Οι εν λόγω σταθμοί είναι λίγοι, με περιορισμένες θέσεις και έτσι είναι ελάχιστες οι πιθανότητες να δεχθούν και να απασχολήσουν βρέφη και νήπια των οικογενειών των στρατιωτικών, καθ' ότι τηρούνται κοινωνικά κριτήρια. Το δεδομένο αυτό οδηγεί πολλές οικογένειες στην επιλογή της μη εργασίας για την σύζυγο ή της επιφόρτισης με το επιπλέον έξοδο του ιδιωτικού βρεφονηπιακού σταθμού.

5 Η ενημέρωση σε επίπεδο ελληνικών Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας είναι περιορισμένη. Η τηλεόραση, χωρίς κάποια ειδική δορυφορική εγκατάσταση, προσφέρει μόνο ένα κρατικό ελληνικό κανάλι, ενώ η ανάγνωση ελληνικής εφημερίδας είναι υπόθεση που απαιτεί διπλάσια σχεδόν έξοδα (αυξημένη τιμή ελληνικών εντύπων), περιορισμένες επιλογές εφημερίδων και κόπο για την ανεύρεσή τους, καθώς είναι συγκεκριμένα τα καταστήματα που πωλούν ελληνικά έντυπα. Το πρόβλημα αυτό ευτυχώς αμβλύνεται πλέον στις μέρες μας με την εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου.

6 Η χρήση της κυπριακής διαλέκτου στην καθομιλούμενη συνιστά, όσο κι αν φαντάζει απλό, μία δυσκολία στην επικοινωνία με τον ντόπιο πληθυσμό. Λέξεις ομηρικής διαλέκτου, άλλες μεταποιημένες από το αγγλικό λεξιλόγιο, ταχύτητα στην εκφορά του λόγου και κάτοικοι προερχόμενοι από απομακρυσμένα χωριά είναι τα βασικά δύσκολα σημεία στη συνεννόηση των εξ Ελλάδος στελεχών με τους κατοίκους του νησιού. Και αν υπάρχει δυσκολία μικρού βαθμού για το στέλεχος, η εξοικείωση είναι τάχιστα, λόγω των ακουσμάτων στον χώρο εργασίας. Δεν είναι όμως το ίδιο γρήγορη η εξοικείωση για την σύζυγο, όταν δεν εργάζεται ή δεν έχει, όπως είναι φυσικό στην αρχή, κοινωνικές επαφές με ντόπιους. Τέλος, στα παιδιά ο χρόνος εξοικείωσης είναι σημαντικός, διότι επηρεάζει και την εκπαιδευτική διαδικασία και την κοινωνική προσαρμογή του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον.

7 Η υγειονομική περίθαλψη, όπως παρέχεται στην Κύπρο, επιφέρει σε ορισμένες οικογένειες στελεχών ένα αίσθημα ανασφάλειας. Σύζυγοι και μέλη που είναι ασφαλισμένοι σε άλλον φορέα, δεν καλύπτονται από την ασφάλειά τους και οφείλουν πριν από την αναχώρησή τους από την Ελλάδα να προχωρήσουν σε

έκδοση νέου βιβλιαρίου υγείας από το ΥΕΘΑ. Παρέχεται δικαίωμα δωρεάν νοσηλείας στα κρατικά νοσοκομεία και επισκέψεων σε ιδιώτες γιατρούς, με επιστροφή των χρημάτων μετά από σχετική δαπάνη και έγκρισή της από την ΔΥΓ/ΓΕΕΦ. Το στρατιωτικό νοσοκομείο της Λευκωσίας (106 ΣΝΕ), είναι σχεδόν πρωτοβάθμιων δυνατοτήτων και έχει ρόλο κυρίως διαμεσολαβητή με το αντίστοιχο κρατικό ή το 401 ΓΣΝΑ.

8 Οι διαφορετικές κλιματικές συνθήκες στο νησί, κυρίως η υγρασία στις παραθαλάσσιες πόλεις αλλά και στην Λευκωσία, αποτελούν συχνά αφορμή επιδείνωσης ή εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων του αναπνευστικού στα παιδιά. Το γεγονός αυτό, επιδρά αθροιστικά στην υγεία, και τη σωματική και την ψυχική, αρκετών οικογενειών εξ Ελλάδος. Έτσι έχουν συμβεί περιστατικά ακόμη και πρόωρου επαναπαρισμού οικογενειών, εξαιτίας των διαφορετικών κλιματικών συνθηκών.

9 Οι οικογένειες των στελεχών στην Κύπρο βιώνουν σε κάποιες περιπτώσεις, από μικρή μερίδα της κυπριακής κοινωνίας, διακρίσεις ως κοινωνική ομάδα, που θα μπορούσαν να περιγραφούν και ως ένα φαινόμενο ήπιου κοινωνικού ρατσισμού. Εκφάνσεις του φαινομένου συναντά κανείς στο σχολικό περιβάλλον των παιδιών όπου έχουν περιγραφεί περιστατικά σχολικού εκφοβισμού (bullying), στις δημόσιες υπηρεσίες, ακόμη και στα ποδοσφαιρικά γήπεδα. Η έκφραση «καλαμαράς», μη έχοντας απαραίτητα σκωπικό ή υποτιμητικό λόγο διατύπωσης, εξωτερικεύει μια κοινωνική αντίληψη και «φωτογραφίζει» το φαινόμενο που αναφέρεται πιο πάνω.

10 Η σημαντική απόσταση από τις πατρικές εστίες, την ιδιόκτητη πιθανώς κατοικία στην Ελλάδα, τους συγγενείς και φίλους παραμένει ένα πρόβλημα, καθ' ότι η κάλυψή της απαιτεί χρόνο, χρήμα και κόπο. Αποτέλεσμα αυτού, είναι η μερική αποστασιοποίηση από οικογενειακά συμβάντα, κοινωνικά γεγονότα και συγγενικές ή φιλικές συναναστροφές για δύο ολόκληρα χρόνια.

Συνιστώμενες πρακτικές-προτάσεις

Με συντομία παραθέσουμε κάποιες βασικές πρακτικές, που θα συμβάλλουν σε μια ομαλή εγκατάσταση και πορεία της μετάθεσης στην Κύπρο, τονίζοντας τα εξής:



Οικογένεια Έλληνα Αξιωματικού φωτογραφίζεται στην «Πέτρα του Ρωμιού» (από το αρχείο του Ταχου Γ. Γιαννόπουλου).

1 Την εκ των προτέρων μετάβαση του στελέχους (ενδεχομένως και της συζύγου) στο νησί, με σκοπό την επιλογή οικίας προς ενοικίαση. Η διαδικασία αυτή είναι σημαντικό να προηγηθεί, προκειμένου να αποφευχθεί ταλαιπωρία της οικογένειας και βεβιασμένη επιλογή κατοικίας. Η επιτυχημένη επιλογή πόλης, γειτονιάς και οικήματος, αποτελούν βασική προϋπόθεση πρεμίας για την οικογένεια.



Το κρησφύγετο του Γρηγόρη Αυξεντίου στο Μαχαιρά (ο ήρωας απεικονίζεται με μοντάζ, φέρων την στολή του Έφεδρου Αξιωματικού του Ελληνικού Στρατού). Ο Αυξεντίου είχε δπλώσει το κυριολεκτικό για αυτόν: «Στην εσχάτην ανάγκην θα αγωνιστώ και θα πεθάνω σαν Έλληνας, αλλά ζωντανόν δεν θα με πιάσουν».

2 Ο καθορισμός των κριτηρίων,

τόσο για την κατοικία όσο και για άλλα θέματα, είναι σημαντικό να βασιστεί σε πληροφορίες από στελέχη που προηγήθηκαν. Είναι χρήσιμο, λοιπόν, να υπάρξει μια επικοινωνία μαζί τους, καθώς και με τις Μονάδες, όπου τα στελέχη πρόκειται να μετατεθούν. Από εκεί θα πληροφορηθούν λεπτομέρειες για αποστάσεις στρατοπέδων, δρομολόγια υπηρεσιακών οχημάτων, κόστος ενοικίασης κατοικίας, ευκαιρίες αγοράς οχήματος, γειτονιές με καλά σχολεία και καταστήματα ειδών πρώτης ανάγκης, προβλήματα που αντιμετώπισαν οι προηγούμενοι κ.ά.

3 Η σύνδεση με κινητή, σταθερή τηλεφωνία, ρεύμα, τραπεζικό λογαριασμό είναι διαδικασίες απλουστευμένες στην Κύπρο και απαλλαγμένες από γραφειοκρατικές αγκυλώσεις. Επομένως, αυτά είναι θέματα που δεν πρέπει να αγχώσουν τον μετατιθέμενο.

4 Είναι γεγονός, κατανοητό και ευνόητο ως ένα σημείο, οι εξ Ελλάδος οικογένειες να εμφανίζουν εσωστρέφεια στις σχέσεις τους. Η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, δραστηριοτήτων και συναναστροφών που δεν θα περιορίζονται σε οικογένειες εξ Ελλάδος, αλλά θα συνιστούν ένα άνοιγμα προς την νοοτροπία και την κουλτούρα των Κυπρίων, είναι απολύτως απαραίτητη. Κάτι τέτοιο θα συντελέσει στην ταχύτερη προσαρμογή και ενσωμάτωση της οικογένειας στο νέο περιβάλλον.

5 Η ευκαιρία γνωριμίας με την Κύπρο ως ιστορικό, πολιτιστικό και τουριστικό προορισμό, θα πρέπει να αξιοποιηθεί. Συχνό λάθος είναι η παραμέληση αναλόγων δράσεων, με αποτέλεσμα στο τέλος της διετούς μετάθεσης πολλές οικογένειες να συνειδητοποιούν ότι δεν έχουν γνωρίσει βασικές ομορφιές και ιστορικά-πολιτιστικά κειμήλια της κυπριακής γης. Η οργάνωση, λοιπόν, ταξιδιών, εκδρομών, επισκέψεων και εξορμήσεων σε μουσεία, θρησκευτικά προσκυνήματα, αρχαιολογικά αξιοθέατα, ιστορικής αξίας μνημεία και όμορφα φυσικά τοπία συστήνεται ανεπιφύλακτα.

6 Τέλος, μια σύσταση, που φαντάζει ενδεχομένως συναισθηματική και θεωρητική, αλλά έχει και μεγαλειώδη αξία και πρακτικές διαστάσεις, είναι η σε βάθος μελέτη και ψύχραιμη αποτίμηση της πρόσφατης και παλαιότερης ιστορίας της Κύπρου. Είναι ο μόνος τρόπος ώστε ο μετατιθέμενος αξιωματικός ή υπαξιωματικός:

- Να αντιληφθεί, να εμπνευστεί και να εμπνεύσει τους διοικούμενους από αυτόν, αλλά και την οικογένειά του, για την αξία και το νόημα αυτής της μετάθεσης.

- Να αφουγκραστεί και να ψηλαφήσει τον πόνο, το πείσμα, τον ηρωισμό του κυπριακού λαού, που συχνά κρύβεται κάτω από παρεξηγήσιμες, «νεοπλουτίστικες» τάσεις και συμπεριφορές.

- Να κατανοήσει σε βάθος τον λόγο για τον οποίο η υπηρεσία τον καλεί σε μια ιστορική συγκυρία της καριέρας του, για να προσφέρει στον τόπο, του οποίου οι κάτοικοι, για πολλά έτη επίμονα και επίπονα, έγραφαν στους τοίχους: «Την Ελλάδα θέλωμεν και ας τρώγωμεν πέτρες».

Η Ιδιαιτερότητα της Μετάθεσης στον Έβρο

Γενικός Αρχίατρος-Ψυχίατρος Δημήτριος Μπαλάσκας

Η μετάθεση στον νομό Έβρου είναι μία μετάθεση που στο άκουσμα της και μόνο προκαλεί έντονα συναισθήματα. Συνήθως τα συναισθήματα είναι αρνητικά, καθώς η ακραία γεωγραφική του θέση και η απόσταση από μεγάλα μητροπολιτικά κέντρα, η εγγύτητα με τα ανατολικά σύνορα της χώρας μας, η αυξημένη επιχειρησιακή ετοιμότητα των μονάδων μας και ο μύθος που τον ακολουθεί,



Γέφυρα επί του ποταμού Έβρου.

τρομάζει κάποιον που δεν έχει υπηρετήσει εκεί. Από την άλλη πλευρά η αυξημένη μοριοδότηση που παρέχει, η υψηλή επάνδρωση των μονάδων μας, ο «μηδενισμός του κοντέρ», μπορεί να αμβλύνουν την δυσaréσκεια που προκαλεί μία μετάθεση στην παραμεθόριο. Το σίγουρο είναι πως η μετάθεση στον νομό Έβρου είναι μία εμπειρία που όποιος την βιώσει την κουβαλά βαθιά χαραγμένη μέσα του.

Αν ο μετατιθέμενος στον νομό Έβρου είναι ανύπανδρος, αρχικά δεν επηρεάζεται ιδιαίτερα από την μετάθεσή του αυτή. Η απόσταση, από τη στιγμή που δεν μετακινεί οικογένεια και οικοσκευή, δεν αποτελεί πρόβλημα. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι στην μονάδα που μετατέθηκε υπηρετεί κάποιος ή συνθήστερα κάποιοι συμμαθητές του ή σειρές του. Η προσαρμογή τόσο στην καινούργια μονάδα όσο και στο καινούργιο περιβάλλον γίνεται ευχερέστερη. Το αρχικό άγχος που ο καθένας βιώνει σε μία καινούργια κατάσταση αμβλύνεται κατά πολύ από την παρουσία οικείων συναδέλφων.

Τα όποια πρακτικά προβλήματα και κυρίως η εύρεση στέγης απλοποιούνται με τις κατευθυντήριες οδηγίες κάποιου που γνωρίζει τον τόπο. Οι περιορισμένες δυνατότητες διασκέδασης που αντιμετωπίζει κάποιος στην ελληνική επαρχία ισοφαρίζονται από την συντροφικότητα που ήδη υπάρχει μεταξύ συμμαθητών ή «σειρών». Οι αυξημένες υπηρεσιακές απαιτήσεις των μονάδων που βρίσκονται στον νομό Έβρου και ο ψυχικός φόρτος που προκαλείται από αυτές εξισορροπείται από το αίσθημα μοιράσματος της κοινής και δύσκολης εμπειρίας με τους συναδέλφους και το δέσιμο που αυτό το μοίρασμα επιφέρει. Οι πολλές ώρες που απαιτούνται από την υπηρεσία αντισταθμίζονται από την αυξημένη επάνδρωση των μονάδων σε σχέση με μονάδες άλλων γεωγραφικών τόπων.

Αν ο μετατιθέμενος στον νομό Έβρου είναι παντρεμένος, η μετακίνηση σε τόσο μακρινό μέρος αποτελεί εξαρχής ένα επιπλέον πρόβλημα. Η ανεύρεση στέγης που να ικανοποιεί τις απαιτήσεις της οικογένειας (και με δεδομένο τους αρκετά πιο

Για τον κάθε στρατιωτικό η εμπειρία του να υπηρετεί σε μονάδα του νομού Έβρου αποτελεί μία αναβάπτιση στην στρατιωτική κολυμβήθρα. Ζει στον πραγματικό στρατό, με συναδέλφους που και αυτοί βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, σε συνθήκες που συχνά ομοιάζουν με αυτές που θα κληθεί να δράσει όταν το απαιτήσει το εθνικό καθήκον. Η δημοσιοϋπαλληλική νοοτροπία που έχει αντικρύσει σε άλλες μονάδες εδώ μπαίνει στο περιθώριο. Νιώθει στρατιώτης μαζί με συναδέλφους και εφέδρους...

δύσκολους χειμώνες σε σχέση με άλλους τόπους) θέτει το πρώτο σοβαρό ερώτημα. Οι μετατιθέμενοι από τον Έβρο προς την ενδοχώρα συναδέλφοι παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες με την εμπειρία που διαθέτουν. Τα παιδιά χρειάζεται να συνεχίσουν είτε την εκμάθηση ξένης γλώσσας ή μουσικού οργάνου είτε τις αθλητικές τους δραστηριότητες. Οι λιγότερες δυνατότητες που τους παρέχονται σε σχέση με μεγάλα αστικά κέντρα προκαλούν εκνευρισμό στα παιδιά και στεναχώρια στους γονείς. Ο πατέρας νιώθει ενοχές, καθώς αισθάνεται υπεύθυνος για την υποβάθμιση των παροχών που απολαμβάνουν τα παιδιά του. Οι κοινωνικές επαφές περιορίζονται αρκετά και επικεντρώνονται κυρίως στον χώρο των συναδέλφων και των οικογενειών τους. Το μοίρασμα κοινών εμπειριών δρα ενίοτε λυτρωτικά, όμως βιώνεται και σαν ανακύκλωση μιας λίγο μίζερης καθημερινότητας.

Για τον κάθε στρατιωτικό η εμπειρία του να υπηρετεί σε μονάδα του νομού Έβρου αποτελεί μια αναβάπτιση στην στρατιωτική κολυμβήθρα. Ζει στον πραγματικό στρατό με συναδέλφους που και αυτοί βρίσκονται στην πρώτη γραμμή, σε συνθήκες που συχνά ομοιάζουν με αυτές που θα κληθεί να δράσει, όταν το απαιτήσει το εθνικό καθήκον. Η δημοσιοϋπαλληλική νοοτροπία που έχει αντικρύσει σε άλλες μονάδες εδώ μπαίνει στο περιθώριο. Νιώθει στρατιώτης μαζί με συναδέλφους και εφέδρους που νιώθουν και αυτοί το ίδιο και αντιλαμβάνεται για ποιο λόγο βρίσκεται εκεί που βρίσκεται.

Στο Μεγάλο Αστικό Κέντρο

Όταν μετατίθεται ένας στρατιωτικός σε μεγάλο αστικό κέντρο, οι περισσότεροι δεν φανταζόμαστε πως υπάρχει κάποια δυσκολία προσαρμογής. Η Αθήνα ή η Θεσσαλονίκη, συγκρινόμενες με κάποια νησιωτική ή ακριτική κωμόπολη, δεν αποτελούν φόβητρο ως τόποι μεταθέσεων. Όμως και σε τέτοιες περιπτώσεις υπάρχει διαδικασία προσαρμογής και πιθανά προβλήματα.

Η δυσκολία αρχίζει από την προηγούμενη εμπειρία του στρατιωτικού. Στελέχη που έχουν γεννηθεί, μεγαλώσει, ή έστω ζήσει κάποια χρόνια σε μεγάλα αστικά κέντρα έχουν προφανώς λιγότερες έως μηδαμινές δυσκολίες. Άλλωστε, πέρα από τους Αθηναίους και τους Θεσσαλονικείς, οι αποφοιτήσαντες αξιωματικοί από την ΣΣΕ, την ΣΣΑΣ και την ΣΑΝ έχουν ζήσει σε μεγαλούπολη υποχρεωτικά κατά τα χρόνια των σπουδών τους. Ωστόσο είναι άλλο να βρίσκεσαι ως παιδί, έφηβος ή μαθητής στρατιωτικής σχολής κάτοικος μεγαλούπολης και άλλο να είσαι μετατιθέμενος σε μεγάλο αστικό κέντρο, σε μεγαλύτερη ηλικία, με άλλες ευθύνες, υποχρεώσεις, ενδιαφέροντα και αντοχές.

Οι αλλαγές είναι υπαρκτές για όλους, αφού έλειπαν ορισμένο χρόνο, λόγω μεταθέσεων. Ιδιαίτερα η ανάγκη προσαρμογής των παιδιών που μεγαλώνουν σε μικρό μέρος είναι μεγάλη. Ας αναλογιστεί κάποιος την αρχική έκπληξη ή ακόμη και δυσκολία να μετακινηθεί ένα 10χρονο παιδί με μέσο μαζικής μεταφοράς στην Αθήνα ή το αίσθημα ασφάλειας που δεν νιώθει ο γονέας του που έχει μάθει σχολείο, σπίτι, μονάδα να απέχουν λίγα μέτρα.

Επίσης η αίσθηση καλής γειτονίας είναι δύσκολο να επιτευχθεί στο μεγάλο αστικό κέντρο, ή ακόμη και η απλή αίσθηση γειτονίας. Οι αποστάσεις είναι συχνά



Είσοδος του μετρό της Αθήνας στον σταθμό «Εθνική Άμυνα».

απογοητευτικές, απαιτούν μεγαλύτερο χρόνο για να καλυφθούν. Ενώ αναμένονται κοινωνικές επαφές με συγγενείς, φίλους ή συναδέλφους, αναβάλλονται, αραιώνουν έως και ματαιώνονται, λόγω χρόνου και κόπου.

Μια άλλη πτυχή είναι πως ένα παιδί έχει μάθει να διακρίνεται στο σχολείο συγκρινόμενο με τους λίγους συμμαθητές που έχει στο μικρό μέρος. Οι πολλοί συμμαθητές με ποικίλες βοήθειες (φροντιστήρια, τεχνολογικά μηχανήματα κ.ά.) ξαφνικά κάνουν τον μαθητή που μόλις ήρθε από το μικρό χωριό να αισθανθεί μειονεκτικός. Οι αλλαγές μπορεί να αφορούν και το παιχνίδι που είναι μεγάλο μέρος της ζωής του παιδιού. Χωρίς υπερβολές είναι πιο δύσκολο στο αχανές πολεοδομικό συγκρότημα να βρεθούν τόποι άθλησης και ψυχαγωγίας ή ευκαιρίες επαφής με το φυσικό περιβάλλον, όπως βρίσκονται στο μικρό μέρος.

Πολλοί περιγράφουν ένα σοκ ερχόμενοι σε μεγάλο αστικό κέντρο παρά την μετάθεσή τους κατόπιν επιθυμίας τους, κυρίως σκεπτόμενοι και το βίωμα των παιδιών τους. Φυσικά είναι μεγάλη η προσαρμοστική ικανότητα του παιδιού και του ενήλικα, ειδικά αφού στο μεγάλο αστικό κέντρο υπάρχουν πολλές δυνατότητες και αρκετά πλεονεκτήματα.

Στο Εξωτερικό

Οι θέσεις εξωτερικού περιλαμβάνουν την φοίτηση σε στρατιωτικά σχολεία και μετεκπαιδεύσεις, την υπηρεσία σε στρατηγεία του ΝΑΤΟ, σε επιτροπές Διεθνών Οργανισμών και τις θέσεις ακολούθων άμυνας (ΑΚΑΜ) σε συγκεκριμένες πρεσβείες του Υπουργείου Εξωτερικών. Συνήθως οι θέσεις αυτές έχουν προκαλέσει μεγάλο ανταγωνισμό στους ενδιαφερόμενους στρατιωτικούς για πολλούς λόγους. Τα θετικά

στοιχεία είναι πολλά και σημαντικά.

Αρχικά οι οικονομικές απολαβές είναι μεγαλύτερες, σε συνδυασμό μάλιστα με το γεγονός πως το επίπεδο ζωής θεωρείται και είναι καλύτερο σε συγκεκριμένες χώρες. Τα εφόδια που αποκομίζει το στέλεχος για την σταδιοδρομία του μπορεί να είναι πολύ σημαντικά για το μέλλον του (εμπλουτισμός με άλλη κουλτούρα-νοοτροπία, απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων σε οπτικά συστήματα, βίωμα άλλης δομής και λειτουργίας ενόπλων δυνάμεων προηγμένων χωρών, γνωριμία ή και φιλία με αξιωματικούς συμμαχικών ή άλλων στρατών). Σε ορισμένες περιπτώσεις η οικογένεια έχει πολλά οφέλη, καθώς συνδυάζουν και τα υπόλοιπα μέλη απασχόληση, σπουδές, μετεκπαίδευση.

Τα προβλήματα όμως δεν λείπουν. Η δυσκολία της γλώσσας υπάρχει ακόμη και για τους γλωσσομαθείς αξιωματικούς. Είναι άλλο να μπορείς να επικοινωνήσεις απλά σε μία γλώσσα και άλλο το να μπορείς να αντιλαμβάνεσαι

χωρίς προσπάθεια την ομιλία με τοπική προφορά, τους ιδιωτισμούς. Ακόμη πιο δύσκολη είναι η ικανότητα σκέπτεσθαι σε μία ξένη γλώσσα, μειώνοντας τον χρόνο αντίδρασης σε κάθε επικοινωνία ή γλωσσικό ερέθισμα.

Οι διαφορετικές συνήθειες μπορεί να είναι ενδιαφέρουσες, αλλά μπορεί και κουραστικές. Άλλες προσωπικές συνήθειες, άλλα έθιμα κατοίκων, άλλη θρησκευτική πίστη, άλλος τρόπος επικοινωνίας δυσχεραίνουν ενίοτε κάποιον που δεν μπορεί ή δεν επιθυμεί να προσαρμοστεί. Τα διαφορετικά καθήκοντα του στελέχους όπως σε όλες τις νέες τοποθετήσεις αποτελούν στρεσογόνο παράγοντα. Η νοσταλγία για την οικογενειακή εστία μετά από ένα χρονικό σημείο είναι πιθανό φαινόμενο. Η τοποθέτηση έχει φυσικά ένα ορατό τέλος και η μετάθεση που επίκειται, με βάση τους κανόνες μοριοδότησης, θα είναι χειρότερη. Τότε ακολουθεί ένα πολιτισμικό σοκ.



Τον Φεβρουάριο του 1912 ο Υπολοχαγός Αθανάσιος Σουλιώτης-Νικολαΐδης ορίστηκε διαγγελέας του Υπουργείου Εξωτερικών, μεταφέροντας οδηγίες-εντολές στις πρεσβείες της Ελλάδος στα πολυτάραχα και εμπόλεμα τότε Βαλκάνια. Ο Σουλιώτης είχε ήδη πρωταγωνιστήσει στην οργάνωση του Ελληνισμού στην Θεσσαλονίκη κατά τον Μακεδονικό Αγώνα και ακολούθως στην Κωνσταντινούπολη. Ως στρατιωτικός σύνδεσμος στον βουλγαρικό στρατό στον Α΄ Βαλκανικό Πόλεμο μεταβίβασε εγκαίρως πληροφορίες στην ελληνική πρεσβεία στην Σόφια για την κίνηση των Βουλγάρων προς Θεσσαλονίκη, επισπεύδοντας την απελευθέρωση της πόλης από τους Έλληνες.

Από την ψυχοθεραπευτική εμπειρία προκύπτει πως οι οικονομικές απολαβές ή η βελτίωση της προοπτικής μιας στρατιωτικής σταδιοδρομίας είναι επαρκείς λόγοι για τον στρατιωτικό ή την σύζυγό του, αλλά όχι για τα παιδιά. Ειδικά για παιδιά στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, τα οποία δεν έχουν την δυνατότητα φοίτησης σε ελληνικό σχολείο, η διαβίωση στο εξωτερικό επηρεάζει πολύ έντονα τις σχολικές τους επιδόσεις. Τα παιδιά δυσχεραίνονται στις σπουδές τους. Αλλά και οι αξιωματικοί που δεν θα πάρουν μαζί τους την οικογένεια αντιμετωπίζουν προβλήματα, όπως ήδη αναλύθηκε.

Στις Ειρηνευτικές Αποστολές

Αρχίατρος-Ψυχίατρος Δρ. Ευάγγελος Καρανίκας

Η συμμετοχή της Ελλάδας σε Αποστολές Εξωτερικού ξεκίνησε να εντείνεται τις τελευταίες δεκαετίες με τα γεγονότα στη γειτονική Αλβανία, τον διαμελισμό της Γιουγκοσλαβίας, τις επιχειρήσεις στον Περσικό κόλπο και πιο πρόσφατα στο Αφγανιστάν. Ήδη η Ελλάδα είχε στείλει εκστρατευτικό σώμα, συμμετέχοντας σε πολεμική σύρραξη στην Κορέα. Όμως οι Ειρηνευτικές Αποστολές στο Εξωτερικό όπως εσχάτως διαμορφώθηκαν γίνονται συνθησάστα σε μεγάλη κλίμακα υπό την αιγίδα των Ηνωμένων Εθνών ή και του NATO.

Παρ' όλο ότι εκλείπει ο αντικειμενικός σκοπός της υπεράσπισης πατρών εδαφών, εντούτοις το προσωπικό δύναται να εκτεθεί σε θέατρο πολεμικών επιχειρήσεων είτε ως παρατηρητής είτε ως μεσολαβητής είτε ως ελεγκτής. Επιπλέον στις περιπτώσεις των επιχειρήσεων στον Περσικό κόλπο και το Αφγανιστάν η εμπλοκή των φερόμενων ως Ειρηνευτικών Αποστολών ήταν ιδιαίτερα ενεργητική. Όμως η παρουσία της Ελλάδας οριοθετήθηκε με την αποστολή στρατιωτικού προσωπικού μόνο σε διοικητικές και επικουρικές θέσεις, π.χ. υγειονομικές μονάδες, υποστήριξη με μηχανικό, εκπαιδευτές στο στρατιωτικό προσωπικό της φιλοξενούσας χώρας.

Αναλυτικότερα, η συμμετοχή του προσωπικού σε Ειρηνευτικές Αποστολές Εξωτερικού έχει μια ευρεία διαβάθμιση. Κυμαίνεται από μακροχρόνια παραμονή στο περικλειστο ενός στρατοπέδου, μέχρι την έκθεση στα πλαίσια της παρατήρησης και του καταλογισμού, σε αποτρόπαια θεάματα, απότοκα ευθέων πολεμικών συγκρούσεων, βιαιοτήτων και παράπλευρων απωλειών.

Η οποιαδήποτε από τις παραπάνω καταστάσεις αποτελεί αδιαμφισβήτητα έντονο στρεσογόνο παράγοντα. Διαφέρει από το καθημερινό στρες που βιώνει ένας πολίτης στην καθημερινότητά του, ακόμη και ένας στρατιωτικός στην επαγγελματική ρουτίνα στην χώρα του. Από πλευράς ψυχικής παθολογίας οι αγχώδεις εκδηλώσεις, η ευερεθιστότητα και η τάση για απομόνωση και μειωμένη κοινωνική συνδιαλλαγή μπορούν να αποτελέσουν πρώτες ενδείξεις για την ψυχική καταπόνηση. Συμπτώματα όπως η δυσθυμία, η δυσκολία στη συγκέντρωση, διαταραγμένος ύπνος και μειωμένη όρεξη ή κρίσεις υπερφαγίας μπορούν να ακολουθήσουν. Είναι λογικό να σκεφτεί κάποιος ότι η πιεστική συνθήκη της απομάκρυνσης από το οικείο υποστηρικτικό περιβάλλον, σε συνδυασμό με την πίεση που θέτει η απομόνωση και ο περιορισμός του ζωτικού χώρου του ατόμου, μιας και είναι υποχρεωμένο να συγχρωτιστεί με πολλά άλλα

...η συμμετοχή του προσωπικού σε Ειρηνευτικές Αποστολές Εξωτερικού έχει μια ευρεία διαβάθμιση. Κυμαίνεται από μακροχρόνια παραμονή στο περικλειστο ενός στρατοπέδου, μέχρι την έκθεση στα πλαίσια της παρατήρησης και του καταλογισμού, σε αποτρόπαια θεάματα, απότοκα ευθέων πολεμικών συγκρούσεων, βιαιοτήτων και παράπλευρων απωλειών.

σε περιορισμένο χώρο, θέτουν το δαδί στη φωτιά της ψυχικής παθολογίας.

Εκεί που όμως τα πράγματα είναι ακόμα πιο εύφλεκτα είναι όταν υπάρχουν προνοσπρές ψυχικές καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο που συμμετέχει στην Αποστολή Εξωτερικού μπορεί στο παρελθόν να έχει εκδηλώσει συμπτώματα ψυχικής παθολογίας, όπως κατάθλιψη, ανεξέλεγκτο άγχος, ευερεθιστότητα, καθώς και δυσκολίες να προσαρμοστεί σε δυσκολίες της προσωπικής, οικογενειακής και επαγγελματικής του ζωής. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι πιθανότητες επανεμφάνισης συμπτωμάτων παθολογίας αυξάνεται κατακόρυφα. Έτσι καταλυτικό ρόλο στην πρόληψη παθολογικών φαινομένων είναι οι διαγνωστικές συνεντεύξεις που δίνονται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας από τους επιλεγέντες να συμμετάσχουν σε Αποστολή Εξωτερικού.

Τα περισσότερα προβλήματα που διαπιστώνονταν στις συνεντεύξεις αυτές σε οικογενειακό επίπεδο ήταν η απροθυμία ορισμένων οικογενειών να συμμετάσχουν μέλη τους στην αποστολή σε αρχικά στάδια για λόγους επικινδυνότητας και ο ανταγωνισμός συμμετοχής σε μεταγενέστερα στάδια, δηλαδή ακριβώς το αντίθετο. Η επιπλέον αμοιβή έφτασε στο σημείο ορισμένα στελέχη με χρηματοοικονομικά προβλήματα, δανεισμούς ή μεγαλεπήβολους οικονομικούς στόχους να επιδιώκουν την διαρκή τους συμμετοχή σε ειρηνευτικές αποστολές.

Επιπλέον σημαντικό ρόλο παίζει η έγκαιρη ενημέρωση και βέβαια η εθελούσια συμμετοχή. Έτσι καλό είναι να γίνονται συζητήσεις με την λοιπή οικογένεια για την διαθεσιμότητα και την προοπτική κάποιου να συμμετάσχει σε Αποστολή Εξωτερικού και βέβαια να γίνει ένας γόνιμος διάλογος, ακόμα και αν κάποιος π.χ. γονέας, σύζυγος έχει τις αντιρρήσεις του για την συμμετοχή του οικείου στην Αποστολή. Επιπλέον καλό είναι να αξιοποιούνται οι σύγχρονες δυνατότητες επικοινωνίας με το οικείο πρόσωπο ενόσω είναι στην αποστολή, χωρίς να γίνονται οι οικείοι φορτικοί και επικριτικοί απέναντί του. Εάν πάλι αφουγκραστούν από την όποια επικοινωνία ότι κάτι αλλάζει σημαντικά στον τρόπο που αντιλαμβάνεται τα πράγματα το πρόσωπο που συμμετέχει σε Αποστολή, ακόμη περισσότερο εάν εκμυστηρευτεί σκέψεις θανάτου, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσουν με την αρμόδια στρατιωτική αρχή.

Μία συνηθισμένη πρακτική εκτόνωσης που εφαρμόζουν αρκετοί συμμετέ-



Στο Αφγανιστάν οι Ελληνικές Ένοπλες Δυνάμεις έφεραν σε πέρας την αποστολή τους: έργα Μηχανικού, παροχή Υγειονομικών υπηρεσιών.

χοντες σε Αποστολές Εξωτερικού είναι η αυξημένη και συστηματική χρήση αλκοόλ. Αυτό θα πρέπει να το έχουν υπόψη τους τόσο οι συμμετέχοντες στις Αποστολές, ώστε να προστατέψουν εαυτούς, όσο και οι οικείοι άμα τον επαναπατρισμό. Επιπλέον θα πρέπει να είναι σε γνώση ότι μπορεί βραχυπρόθεσμα το άτομο να νοιώθει την αγχολυτική δράση του αλκοόλ όμως στην συστηματική και παρατεταμένη χρήση του επισπεύδει και εντείνει άλλα συμπτώματα ψυχικής παθολογίας με αποτέλεσμα το άτομο να εγκλωβίζεται σε φαύλους κύκλους λήψης αλκοόλ-επίδεινωση του άγχους και της θλίψης-περαιτέρω λήψη αλκοόλ-περαιτέρω επιδείνωση συμπτωμάτων.

Επιπλέον, όπως αναφέρθηκε στην αρχή, το προσωπικό που συμμετέχει σε Αποστολή Εξωτερικού υπάρχει περίπτωση να εκτεθεί στη θέα αποτρόπαιων σκηνών π.χ. πτωμάτων, αποκομμένων ανθρώπινων μελών ή και σκοτωμών, ασχέτως εάν αυτοί συνιστούν πολεμική άμυνα ή εν ψυχρώ δολοφονία. Ακόμα έχει αναφερθεί η συμμετοχή του προσωπικού σε συμβάντα όπως έκρηξη νάρκης που κλόνησε το επιβαίνον όχημα και οι επιβαίνοντες ήρθαν αντιμέτωποι με το φάσμα του θανάτου. Σε αυτές τις περιπτώσεις της έντονης και οξείας έκθεσης σε απειλητική για την ζωή συνθήκη, μπορεί να ενεργοποιηθούν ψυχολογικές διεργασίες που θέλουν το άτομο να αναβιώνει το ψυχοτραυματικό συμβάν νοερά ως εικόνα ή ως μνημονική ανάκληση.

Αυτή η αναβίωση δεν είναι συνειδητή ούτε επιθυμητή πλην όμως το άτομο υποφέρει από το άγχος που το προκαλεί η ανάκληση των εικόνων. Επιπλέον μπορεί το άτομο να βρίσκεται σε κατάσταση μόνιμου συναγερμού, με αποτέλεσμα ακόμα και η πιο απλή εκλυτική περίπτωση, όπως ένα φρενάρισμα αυτοκινήτου, μπορεί να οδηγήσει σε έντονες συμπεριφορικές διαταραχές. Τέλος ένα άτομο που εκτέθηκε σε τόσο ψυχοπιεστικές συνθήκες μπορεί να επιδεικνύει μια συστηματική αποφευκτική συμπεριφορά, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες να αναβιώσει τις μνημονικές ανακλήσεις. Ακόμα μπορεί να επικαθίσουν έντονα αγχώδη συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, ιδρώτας, ζάλη που προσομοιάζουν με επεισόδιο πανικού. Τα παραπάνω συνιστούν σοβαρή ψυχική πάθηση που λέγεται Μετατραυματική Διαταραχή από Στρες.

Από το σύγγραμμα του Ψυχιάτρου-Ταξου (ΥΙ) ε.α. Π. Βασματζίδη *Η Ψυχοπαθολογία της Στρατιωτικής Ζωής*, Αθήνα, 1999, ΤΥΕΣ αντλούμε τον παρακάτω πίνακα σχετικά με την ψυχική πίεση σε Επιχειρήσεις Υποστήριξης της Ειρήνης και τα προτεινόμενα με βάση την διεθνή βιβλιογραφία Αντίμετρα:

Ψυχοπιεστικοί παράγοντες	Αντίμετρα
ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ	
Μακρινή τοποθεσία	Δώστε ακριβείς χρήσιμες πληροφορίες, τι να περιμένουν. Ενημέρωση από όσους πήγανε ήδη εκεί.

Προβλήματα επικοινωνίας	Ενισχύστε την χρήση e-mail, τηλεφώνου, fax.
Διάφορες μονάδες για την αποστολή	Δώστε ομαδικές ασκήσεις.
Άτομα από διαφορετικές μονάδες απεσπασμένα	Δώστε ομαδικές εργασίες.
ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ	
Ασαφής αποστολή	Δώστε ακριβή ορισμό της αποστολής.
Σύγχυση αλυσίδας ιεραρχίας	Κάντε συχνές διοικητικές συναντήσεις, δίνοντας πληροφορίες και απαντώντας σε ερωτήσεις.
ΑΔΥΝΑΜΙΑ	
Περιορισμοί κανόνων εμπλοκής	Εξηγήστε-δικαιολογήστε τους κανόνες εμπλοκής.
Περιορισμένη παραγωγικότητα-δραστηριότητα	Προγράμματα αυτοανάπτυξης και εκπαίδευσης
Ξένη κουλτούρα και γλώσσα	Φροντιστηριακές τάξεις εκμάθησης γλώσσας και κουλτούρας
Αποχωρισμός από συγγενείς, δύο μέτρα και σταθμά (π.χ. άδειες).	Δώστε ίση πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες, εξηγώντας τις όποιες ασυμφωνίες, διακρίσεις ή εξαιρέσεις.
ΑΝΙΑ	
Επαναλαμβανόμενη μονότονη καθημερινότητα	Εκπαιδεύστε δημιουργικά.
Έλλειψη επαγγελματικού αντικειμένου εργασίας	Εγκαθιδρύστε προγράμματα ανταλλαγής προσωπικού με άλλες αποστολές.
Έλλειψη νοήματος εργασίας	Προγράμματα αυτοανάπτυξης και εκπαίδευσης
ΑΠΕΙΛΗ ή ΚΙΝΔΥΝΟΣ	
Απειλή για τραυματισμό ή για τη ζωή	Εκπαίδευση πλήρης, υλικό, διαχείριση καταστάσεων
Νάρκες, ελεύθεροι σκοπευτές ασθένειες	Ενημέρωση, κάντε συχνά ανασκόπηση.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ⇒ Βασματζίδης Π., *Η Ψυχοπαθολογία της Στρατιωτικής Ζωής*, Αθήνα, 1999, ΤΥΕΣ.
- ⇒ Εγχειρίδιο επί Θεμάτων Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Προσωπικού, ΓΕΕΘΑ/ΔΥΓ, Αθήνα, ΤΥΕΣ, 2008.
- ⇒ Θερμός Β., *Η Χαρά της Ζωής και της Δημιουργίας*, Αρμός, Αθήνα, 2003.
- ⇒ Θερμός Β., *Μαζί με τους Γονείς*, Ακρίτας, Αθήνα, 2000.
- ⇒ Μάνος Ν., «Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής», *University Studio Press*, Θεσσαλονίκη, 1997.
- ⇒ American Psychiatric Association, *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (DSM-V), 2015.
- ⇒ Belenky G. – Noy S. – Solomon Z., “Battle stress, morale, cohesion, combat effectiveness, heroism, and psychiatric casualties: The Israeli experience. In: Belenky G, ed. *Contemporary Studies in Combat Psychiatry*”, Westport, Conn: *Greenwood Press*, 1987, p. 11–20.
- ⇒ *Field Manual Headquarters* No. 4-02.51 (8-51), “Combat and Operational Stress Control, Department of the Army”, Washington, DC, 6 July 2006.
- ⇒ Hall L.K., *Counseling Military Families: What Mental Health Professionals Need to Know*, Routledge, New York, 2008.
- ⇒ Holmes TH – Rahe RH, (1967), “The Social Readjustment Rating Scale”. *J Psychosom Res* 11, (2): 213–8.
- ⇒ Luthar, S. S., (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In D. C. Cicchetti, D. J. (Ed.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder and Adaptation* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739-795). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, p. 742.
- ⇒ Minuchin S., *Οικογένειες και Οικογενειακή Θεραπεία*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2000.
- ⇒ Norman B. – Epstein – Donald H. – Baucum, *Ενισχυμένη γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία ζευγαριών Μια προσέγγιση*, Επιμ. Γ. Σίμος, μτφρ. Ε. Βέλιου, Ο. Γιωτάκος, Π. Σπανδώνη, Πατάκης, Αθήνα, 2005.
- ⇒ Rahe, RH – Biersner, RJ – Ryman, DH – Arthur, RJ, (1972), “Psychosocial predictors of illness behavior and failure in stressful training”, *J Health Soc Behav* 13, (4): 393–7.
- ⇒ Sternberg RJ, (1986), “A Triangular Theory of Love”, *Psychol Rev* 93, (2): 119-135.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- ⇒ A guide for the families of deployed Regular Army Personnel AC 64404 Mar 2011 www.army.mod.uk
- ⇒ A guide for the families of mobilised members of the Territorial Army and the Regular Reserve, AC 64403, SO3 Families PS4(A) DPS(A) HQLF, March 2010 www.army.mod.uk

⇒ Logan K.V., (1987), The Emotional Cycle of Development, Proceedings, 113/2/1.008 in <http://www.usni.org/magazines/proceedings/1987-02/emotional-cycle-deployment>

⇒ Military Child Education Coalition: <http://www.militarychild.org>

⇒ Military Spouse: This magazine is published bimonthly. <http://www.milspousemag.com>

⇒ Military Student Web site: This site deals with issues facing military children. <http://www.militarystudent.org>

⇒ The Voice for Military Families: This is the newsletter of the National Military Family Association. <http://www.nmfa.org>

424 ΓΣΝΕ



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

ΜΕΡΟΣ Γ΄

Επιμέλεια
Αρχίατρος - Ψυχίατρος
Δρ. Παύλος Αχ. Νταφούλης



ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)



ΕΚΔΟΤΗΣ
ΓΕΣ/Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)

Διευθυντής
Διεύθυνσης Ενημέρωσης και Δημοσίων Σχέσεων
Ταξχος Αναστάσιος Γιαννόπουλος

Τμηματάρχης 4^{ου} Τμήματος
Στρατιωτικών Εκδόσεων
Σχης (ΠΖ-ΕΥ) Χρήστος Χριστόπουλος

Καταχώριση Συνδρομητών
Ανθλγός (ΑΜΧ) Νικόλαος Παναγογιαννόπουλος
Επίχης (ΠΖ) Ιωάννης Μουρκογιάννης

Επεξεργασία Φωτογραφίας
Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση
Μ.Υ. Βασιλική Κιρτζαλίδου
Μ.Υ. Ιωάννα Νικολαΐδη
Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα

Εκτύπωση
ΤΥΕΣ

<http://www.army.gr>
e-mail: ekdosis@army.gr

Αφιερώνεται
στους σιωπηλούς ήρωες...
στα μέλη των
στρατιωτικών οικογενειών

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος κ. Α/ΓΕΣ

Προλογικό Σημείωμα Επιμελητού Έκδοσης

Συγγραφείς έκδοσης

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1° Η Συζυγία

Ένα Γενικό Μοντέλο Κατανόησης της Συζυγικής Σχέσης

Η Κρίση της Σύγχρονης Συζυγίας

Η Ιδιαιτερότητα της Συζυγίας του Στρατιωτικού

Η Ιδιαιτερότητα του Συζύγου Γυναίκας Στρατιωτικού

Κεφάλαιο 2° Ο Συναισθηματικός Κύκλος μίας Μετάθεσης

Γενική Θεώρηση

Στάδια

Η Προετοιμασία

Ο Αποχωρισμός

Η Επικοινωνία με την Μακράν Ευρισκόμενη Οικογένεια

Η Προσαρμογή

Πρακτικές συμβουλές

Οι Στρεσογόνες Καταστάσεις κατά την Μετάθεση

Η Επιστροφή και η Επανάσταση

Κεφάλαιο 3° Ανατροφή των Παιδιών και Μεταθέσεις

Οι Ερωτήσεις των Παιδιών και οι Απαντήσεις των Μεγάλων

Η Μη Μετακίνηση Όλης της Οικογένειας

Η Ανάθεση Ανατροφής Παιδιού σε Άλλους

Ο Στρατιωτικός ως Ψυχικά Απών Γονέας

Παιδιά Στρατιωτικών με Ψυχοσωματικά Προβλήματα Υγείας

Οι κυρώσεις για τα παιδιά των Στρατιωτικών

Κεφάλαιο 4° Διάφορες Μορφές Οικογένειας Στρατιωτικών

Όταν και οι Δύο στο Ζευγάρι είναι Στρατιωτικοί

Αδέρφια Στρατιωτικοί

Η Υπογόνιμη και η Άτεκνη Οικογένεια

Πολύτεκνη - Τρίτεκνη Οικογένεια

Μονογονεϊκή Οικογένεια

Οικογένεια με Ένα παιδί

Οικογένεια με Μέλος με Σοβαρή Πάθηση Υγείας

Μετάθεση και Σοβαρό Πρόβλημα Υγείας

Διαζύγιο ή Διάσταση

Το Άγαμο Στέλεχος

Ευρύτερη Οικογένεια

Κεφάλαιο 5° Μεταθέσεις με Ιδιαιτερότητες

Μετάθεση στον Ελλαδικό Νησιωτικό Χώρο

Μετάθεση στη νήσο Κύπρο

Η Ιδιαιτερότητα της Μετάθεσης στον Έβρο

Στο Μεγάλο Αστικό Κέντρο

Στο Εξωτερικό

Στις Ειρηνευτικές Αποστολές

Κεφάλαιο 6° Ειδικές Καταστάσεις που Αφορούν το Στέλεχος στην Υπηρεσία 8

Η Διοίκηση 8

Επιχειρησιακό Στρες ή Στρες Μάχης 12

Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης 15

Σχολεία των Ενόπλων Δυνάμεων και Οικογένεια 26

Μεταπτυχιακές Σπουδές Στελεχών και Οικογένεια 33

Άδειες Κυήσεως – Τοκετού 38

Ο Πατέρας στην Κύπση και στην Άδεια Ανατροφής Τέκνου 50

Μακρές Αναρρωτικές Άδειες 56

Κεφάλαιο 7° Υπηρεσιακές Παροχές που Επιδρούν στην Οικογένεια 59

Η Υγειονομική Περίθαλψη 59

Τα Στρατιωτικά Οικήματα 65

Οι Στρατιωτικές Λέσχες 67

Τα Στρατιωτικά Πρατήρια 68

Τα ΚΑΑΥ 69

Οι Στρατιωτικοί Παιδικοί Σταθμοί 70

Οι Θερινοί Παιδικοί Σταθμοί 71

Κεφάλαιο 8° Στο Δεύτερο Ημίχρονο της Οικογενειακής Ζωής 81

Με Παιδιά Φοιτητές ή Ευρισκόμενα στο Εξωτερικό 81

Στελέχη με Παιδιά Κληρωτούς στις Ένοπλες Δυνάμεις 83

Στελέχη Παιδιά Στελεχών 84

Αποστρατεία για Προσωπικούς ή Υπηρεσιακούς Λόγους 86

Εν Ενεργεία Γηρατειά 91

Επίλογος 93

Συνοπτική Προτεινόμενη βιβλιογραφία 94

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Ταξχος (ΥΙ) ε.α. Θεοφάνης Σουρβίνος

Ταξχος (ΥΙ) ε.α. Νικόλαος Κωφίδης

Σχης (ΥΝ) Φανή Τσομπανίδου

Γ. Αρτρος Δημήτριος Κουρμπέτης

Γ. Αρτρος Δημήτριος Μπαλάσκας

Γ. Αρτρος Δήμος Δημέλλης

Σχης (ΥΝ) Σοφία Αρχοντίδου

Αρτρος Νικόλαος Σιδηρόπουλος

Αρτρος Ευάγγελος Καρανίκας

Αρτρος Παύλος Νταφούλης

Ανχης (ΥΝ) Τατιάνα Σεραφείμ

Αρτρος Γεώργιος Παπαγεωργίου

Αρτρος Θεόδωρος Βαλαμουτόπουλος

Αρτρος Ευάγγελος Ντούρος

Επτρος Δημήτριος Γιαννακόπουλος

Επτρος Κωνσταντίνος Ράντης

Επτρος Απόστολος Τσαντίλας

Ιατρός Κοσμάς Μπούτσικος

Κεφάλαιο 6°

ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η Διοίκηση

Η Διοίκηση είναι μία κατάσταση για την οποία ο στρατιωτικός προετοιμάζεται σε όλη του την σταδιοδρομία. Για ορισμένους στρατιωτικούς αποτελεί όνειρο, φιλοδοξία, ουσιαστικό σκοπό τους, για άλλους είναι απλά καθήκον, υποχρέωση, τελευταίο ίσως σκαλί στην σταδιοδρομία τους. Άλλοι διαγκωνίζονται για να αναλάβουν πρόωρα ή επανειλημμένως Διοίκηση, κάποιοι αναβάλλουν ή ακόμη και αποφεύγουν την ανάληψη Διοίκησης. Καθώς υπάρχουν ειδικά εγχειρίδια που ασχολούνται με την Διοίκηση, αξίζει να εστιάσουμε περισσότερο στο άγχος που προκαλεί, στο πόσο στρεσογόνα κατάσταση είναι για τα στελέχη και επακόλουθα για τις οικογένειές τους.

Ως γνωστόν ο Διοικητής είναι υπεύθυνος για ό,τι πράττει και για ό,τι παραλείπει να πράξει. Ασχέτως της δικής του απόδοσης, λογίζεται υπεύθυνος για την εκπλήρωση της αποστολής του με ορισμένο αριθμό στρατιωτικών, υλικών, εγγράφων, εγκαταστάσεων που του εμπιστεύεται η υπηρεσία. Οι Διοικητές είναι άνθρωποι εμπλεκόμενοι διαρκώς σε στοχοκατευθυνόμενες δραστηριότητες υπό μεταβαλλόμενες συνθήκες και πιεστικές απαιτήσεις επίτευξης στόχων σε άριστο βαθμό, με προβλεπόμενους τρόπους, περιορισμένα μέσα, υπό εξάρτηση από τον απρόβλεπτο πάντοτε ανθρώπινο παράγοντα των διοικουμένων τους, αλλά και των προϊσταμένων κλιμακίων τους.

Το στρες που βιώνει επομένως ο Διοικητής είναι αυξημένο. Είναι ο ηγέτης μιας μεγάλης ομάδας. Έχει εφόδια, εκπαίδευση, εμπειρίες, ενδεχομένως ενθουσιασμό και αίσθημα ολοκλήρωσης που του δίνεται η ευκαιρία να πράξει όσα έχει μετά από κάποια χρόνια καταλήξει πως θέλει να εφαρμόσει. Είναι μία δοκιμασία δύσκολη, με ψυχική καταπόνηση, είναι όμως και ευκαιρία διάκρισης, ουσιαστικής προσω-

πικής συμμετοχής ενός ανθρώπου στην διαμόρφωση αυτού που ονομάζουμε απρόσωπα «σύστημα» ή «υπηρεσία».

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο η οικογένεια του Διοικητή επωμίζεται τον δικό της ρόλο. Χρειάζεται να στηρίξει τον άνθρωπό της, να υπομείνει την μακρόχρονη απουσία του, να αντέξει την αθροιστική συσσώρευση ψυχικών φορτίων στον άνθρωπο ο οποίος αντικειμενικά δύσκολα μπορεί να ανταποκριθεί το ίδιο και στην Μονάδα του και στην οικογένειά του. Ορισμένοι στρατιωτικοί επιλέγουν, εφόσον είναι δυνατόν, να υπηρετήσουν ως Διοικητές σε μία περίοδο που η οικογένεια διαβιώνει αλλού. Ουσιαστικά διευκολύνονται με απούσα την

οικογένεια να δώσουν τον εαυτό τους απερίσπαστο στο έργο τους στο στρατιωτικό περιβάλλον. Αν και θεωρείται πιο εύκολη αυτή η κατάσταση, ο λογαριασμός έρχεται από την σύζυγο και τα παιδιά, όταν επανενωθεί η οικογένεια. Άλλοι πάλι συνδυάζουν Διοίκηση και οικογένεια και όχι μόνο προσφέρουν, αλλά αντλούν επιπλέον δυνάμεις πλέον από την οικογένεια.

Η σύζυγος του Διοικητή νιώθει αφενός χαρούμενη που ο δικός της άνθρωπος ανέβηκε τα σκαλοπάτια της ιεραρχίας, αφετέρου δυσχεραίνεται από την πιθανή συζυγική έλλειψη ενδιαφέροντος ή δυνάμεων για τα οικογενειακά θέματα. Πολλές σύζυγοι θυσιάζουν δικές τους συναισθηματικές ή πρακτικές ανάγκες, κορυφώνουν την ανοχή τους, την υπομονή τους και την υποστήριξή τους. Σε μικρές κοινωνίες, ειδικά σε οικογένειες οι οποίες διαβιούν σε ΣΟΑ, όταν διοργανώνονται εκδηλώσεις σε Λέσχες ή στα ΚΑΑΥ, οι κυρίες των Διοικητών μπορούν να βοηθήσουν συγκεκριμένα στο κλίμα που θα καλλιεργηθεί ανάμεσα στις οικογένειες των στελεχών της Μονάδας. Αναμφισβήτητο όμως η μεγαλύτερη προσφορά τους θεωρείται όταν δείχνουν στον μέγιστο βαθμό αυτό που έχουν καλλιεργήσει από τα προηγούμενα χρόνια της συζυγίας: την άνευ όρων και ιδιοτέλειας συζυγική αγάπη. Απολαμβάνουν τον ρόλο που χαιρέται να επιτελεί ο σύζυγος-Διοικητής, ζουν το όνειρο μαζί του ή απλώς αντέχουν να πορεύονται μαζί του, εάν αυτός επιθυμεί να ολοκληρώσει τον χρόνο της Διοικήσεώς του και να συνεχίσει σε λιγότερο στρεσογόνες θέσεις. Η αίσθηση πως η σύζυγος είναι υπερήφανη για τον Διοικητή άντρα της, μπορεί να εμπνεύσει και να αυξήσει κατακόρυφα την αυτοεκτίμηση του Διοικητή.



Παράδοση-παραλαβή Διοίκησης στο 525 Μ/Κ ΤΠ, 1978.
Πηγή: Αρχείο Υπεγυ (ΠΖ) Κωνσταντίνου Μπαλάσκα



Ο Διοικητής γιορτάζει το Πάσχα με τους στρατιώτες του, την σύζυγο και τα παιδιά του.
Πηγή: Αρχείο Υπτιγού (ΠΖ) Κωνσταντίνου Μπαλάσκα

Δεν είναι όμως πάντοτε ιδανικές οι συζυγικές καταστάσεις. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά σε μία ψυχοθεραπεία μία σύζυγος Διοικητού: «είναι δύσκολο να προσπαθείς τόσο πολύ για το Όσκαρ Β΄ γυναικείου ρόλου που δεν προσέχει κανέναν, αφού όλοι οι προβολείς πέφτουν στον πρωταγωνιστή, ο οποίος είναι βαθιά αφοσιωμένος στον δικό του μόνο ρόλο». Σε ένα βαθύτερο επίπεδο η σύζυγος μπορεί να δυσκολεύεται από τον ενδεχόμενο διαρκή δικό της υποβιβασμό στις προτεραιότητες του συζύγου. Μπορεί ακόμη και να αποτελεί τραύμα στον δικό της ναρκισσισμό η ανέλιξη του συζύγου. Σε σπάνιες περιπτώσεις μάλιστα μπορεί να τον μειώσει ή να τον υποτιμήσει για να επαναφέρει την μεταξύ τους ισορροπία που διαταράχτηκε προς «όφελός του». Κάποιες σύζυγοι αναπτύσσουν παθητικοεπιθετικά στοιχεία, δηλαδή δεν αντιστρατεύονται φανερά τον σύζυγο-Διοικητή, αλλά υιοθετώντας μια παθητική στάση, σε ανύποπο χρόνο του προκαλούν μικρές δυσκολίες, με διάφορα προσχήματα και με διάθεση συγκεκριμενοποιημένης επιθετικότητας. Με μια δόση υπερβολής τις ενοχλεί πως η Μονάδα δεν αναγνωρίζεται από την κοινή γνώμη ως ερωμένη με την οποία ο σύζυγος-Διοικητής απατά την γυναίκα του. Παρατηρείται επίσης το φαινόμενο της υπερβολικής τάσης για ταύτιση της συζύγου με τον Διοικητή, δηλαδή να ακούγεται την κυρία να περιγράφει σε α΄ πληθυντικό πρόσωπο: «όταν είχαμε την Διοίκηση του Τάγματος...».

Πολλοί στρατιωτικοί θεωρούν πως ο Διοικητής δεν πρέπει να δείξει τις δικές του αδύναμες στιγμές στο προσωπικό που διοικεί. Ως αποτέλεσμα αυτής της νοοτροπίας πολλά στελέχη διοχετεύουν ως Διοικητές εντάσεις, θλίψεις και αγωνίες στο στενό οικογενειακό τους περιβάλλον, φορώντας την πανοπλία του άτρωτου στην Μονάδα. Ένας Διοικητής που μόλις παρέδωσε την Διοίκηση παραδεχόταν πως: «δυστυχώς η γυναίκα μου ήταν κάτι σαν σάκος του μποξ εκείνη την περίοδο. Το

κακό ήταν πως αν και αυτή καταλάβαινε ότι εγώ ξεσπούσα πάνω της για θέματα της Μονάδας, εγώ δεν το αντιλαμβανόμουν».

Τα παιδιά του Διοικητή έχουν την δική τους ιδιαίτερη, αθέατη συνήθως κατάσταση. Σε μικρές ηλικίες δεν είναι συναισθηματικά ώριμα για να αυτοπαραιτηθούν από δικαιωματικά δικό τους χρόνο με τον πατέρα τους. Μία 10χρονη κόρη στελέχους που είχε οριστεί Διοικητής εκείνη την περίοδο ανέφερε ως παράπονο χαρακτηριστικά: «δεν με πειράζει που ο μπαμπάς λείπει τόσο πολύ. Με πειράζει πως κάθε φορά που χτυπάει το κινητό του, το σηκώνει κατσουφιασμένος και το κλείνει θυμωμένος. Και να ξέρετε, το κινητό του χτυπάει συχνά». Στην εφηβεία μάλιστα η ενόχληση από τον ηγετικό ρόλο του πατέρα και πιθανές απαγορεύσεις ή παρατηρήσεις μπορεί να αποτελούν αφορμές έντονης σύγκρουσης και διαρκούς τριβής. Ένας 16χρονος έφηβος σε κορύφωση θυμού, εκτονώθηκε φωνάζοντας δυνατά στον πατέρα του που του έκανε παρατήρηση για την συμπεριφορά του στην Λέσχη Αξιωματικών: «εσένα βρήκαν να βάλουν Διοικητή, που δεν μπορείς να κουμαντάρεις ούτε την οικογένειά σου;».

Φυσικά δεν λείπουν τα άφθονα παραδείγματα παιδιών που με τον δικό τους τρόπο στηρίζουν τον πατέρα τους, αντιστοιχίζονται συναισθηματικά και με χαρά εκπέμπουν μία έκδηλη υπερηφάνεια για αυτόν. Ουσιαστικά ανταποδίδουν στον πατέρα τους αυτά που τους είχε δώσει όταν είχε χρόνο, αντοχή και προτεραιότητα να προσφέρει στα παιδιά του. Του θυμίζουν σε κάθε τόνο πως πιστεύουν στις ικανότητες του και του αποδεικνύουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο, πως αφού πέτυχε στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών του, θα πετύχει και στην Διοίκηση.

Στην οικογένεια του Διοικητή η εικόνα δεν είναι ασπρόμαυρη. Όλοι, Διοικητής, σύζυγος, παιδιά, κινούνται σε ένα φάσμα σχέσεων συνεχές που κυμαίνεται από το άσπρο έως το μαύρο, από το θετικό έως το αρνητικό. Προφανώς υπάρχουν πολλά ενδιάμεσα χρώματα, εννοείται δηλαδή πως μία σύζυγος που συμπαραστέκεται γενικά

Το στρες που βιώνει ο **Διοικητής** είναι αυξημένο. Είναι ο **ηγέτης** μιας μεγάλης ομάδας. Έχει **εφόδια**, **εκπαίδευση**, **εμπειρίες**, ενδεχομένως **ενθουσιασμό** και **αίσθημα ολοκλήρωσης** που του δίνεται η ευκαιρία να **πράξει** όσα έχει μετά από κάποια χρόνια καταλήξει πως θέλει να εφαρμόσει. Είναι μία **δοκιμασία δύσκολη**, με **ψυχική καταπόνηση**, είναι όμως και **ευκαιρία** **διάκρισης**, **ουσιαστικής προσωπικής συμμετοχής** ενός ανθρώπου στην διαμόρφωση αυτού που ονομάζουμε απρόσωπα **«σύστημα»** ή **«υπηρεσία»**.

στον Διοικητή ή αντίστοιχα ένα παιδί μπορεί να έχουν μία στιγμή συναισθηματικής αδυναμίας ή μία έκρηξη θυμού. Συμβαίνει και το αντίστροφο, οικογένεια που γενικά είναι αρνητική, μεταμορφώνεται σε δεδομένη χρονική στιγμή στο πιο υποστηρικτικό περιβάλλον. Ψυχικές μεταβολές συμβαίνουν και στον Διοικητή. Είναι φανερό πάντως πως το άγχος της περιόδου Διοίκησης δεν μπορεί και δεν πρέπει να είναι διαρκές και για τον Διοικητή και για την οικογένειά του. Η υπηρεσία το γνωρίζει αυτό. Άλλωστε ας θυμηθούμε πως πάντοτε, από τον έρωτα μέχρι τα αθλήματα και από την εργασία μέχρι την οικογένεια οι στιγμές μέγιστης κορύφωσης ακολουθούνται από χαλάρωση. Κανείς δεν αντέχει να βρίσκεται διαρκώς υπό υψηλό στρες.

Επιχειρησιακό Στρες ή Στρες Μάχης

Ως Στρες Μάχης ή Επιχειρησιακό Στρες ορίζεται η εσωτερική διαδικασία που προετοιμάζει την ψυχοσωματική απάντηση του μαχητή στις μεταβαλλόμενες και επικίνδυνες για τη ζωή του συνθήκες στις οποίες εκτελεί την αποστολή του. Μία πολεμική σύρραξη ή μία μεμονωμένη στρατιωτική επιχείρηση μπορεί να αποτελούν ένα άκρως ψυχοπαιστικό περιβάλλον για τον άνθρωπο. Το Στρες Μάχης απασχολεί αξιωματικούς και επιστήμονες, είτε λόγω του ενδιαφέροντος για τον άνθρωπο-μαχητή, είτε λόγω της στρατιωτικής σπουδαιότητας. Απασχολεί φυσικά και τις οικογένειες των στρατιωτικών.

Τα συμπεράσματα της επιστημονικής κοινότητας συμφωνούν πως η ψυχική πίεση εκδηλώνεται όταν υπάρχει ψυχοπαιστικός παράγοντας μάχης ή άλλης επιχείρησης (π.χ. ειρηνευτική αποστολή). Τέτοιοι παράγοντες θεωρείται κάθε γεγονός ή κατάσταση που απαιτεί μια μεταβολή της συμπεριφοράς πέρα από την συνηθισμένη ρουτίνα. Συχνά μπορεί να αποτελεί απειλή ή να προκαλεί εσωτερική σύγκρουση στο άτομο. Οι πειστικοί παράγοντες που σχετίζονται με την μάχη μπορεί να προκαλούνται από τον εχθρό, αλλά και από άλλες αιτίες. Πολλοί από αυτούς προέρχονται από την ίδια την μονάδα του μαχητή, από τους επικεφαλής και τις απαιτήσεις της αποστολής ή από τη σύγκρουση μεταξύ των απαιτήσεων της αποστολής και της οικογενειακής ζωής του μαχητή πίσω στο σπίτι. Οι σωματικοί πειστικοί παράγοντες αφορούν το περιβάλλον ή την φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος. Οι ψυχικοί πειστικοί παράγοντες διαχωρίζονται σε νοητικούς και συναισθηματικούς.¹ Ως απάντηση στους πειστικούς παράγοντες, ο άνθρωπος οργανισμός ενεργοποιεί τους μηχανισμούς που ετοιμάζουν το άτομο για «μάχη ή φυγή» (fight or flight).

Οι αντιδράσεις στην ψυχική πίεση της μάχης συμπεριλαμβάνουν τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές συμπεριφορές των μαχητών. Στις θετικές λειτουργικές αντιδράσεις η απάντηση στην ψυχική πίεση εξασφαλίζει την επιβίωση. Οι διεργασίες που λαμβάνουν χώρα επιτρέπουν στο άτομο να λειτουργήσει καλύτερα,

¹Για το θέμα αυτό, κύριο βοήθημα αποτελεί το *Εγχειρίδιο επί Θεμάτων Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Προσωπικού*, ΓΕΕΘΑ, Αθήνα, 2007, σ. 1-31 (διαθέσιμο στον σύνδεσμο: www.geetha.mil.gr/media/pdf-arxeia/dyg/enxeiridio.pdf). Ειδικά για τους πίνακες ψυχοπαιστικών παραγόντων βλ. και *Field Manual Headquarters No. 4-02.51 (8-51)*, Combat and Operational Stress Control, Department of the Army, Washington, DC, 6 July 2006.

να μείνει ζωντανό και να αντιμετωπίσει καλύτερα τα προβλήματα. Μπορεί να παρατηρηθεί μεγαλύτερη συνοχή μονάδας, αίσθημα υπερηφάνειας, πίστη στους συναδέλφους και στους ηγέτες, ταύτιση με τις παραδόσεις της μονάδας, συναίσθηση ιδιαιτερότητας, αποστολής και σκοπού. Σε περιπτώσεις λειτουργικής προσαρμογής στους ψυχοπαιστικούς παράγοντες της μάχης σημειώνεται αυξημένη ετοιμότητα, εγρήγορση, μεγάλη δύναμη, αντοχή σε θλίψη, κακουχίες και τραύματα. Καταγράφονται ηρωικές πράξεις θάρρους με κορύφωση την αυτοθυσία.

Σε φιλοσοφικά, κοινωνιολογικά ή θεολογικά κείμενα και λογοτεχνικά έργα έχει αναλυθεί επαρκώς η αλλαγή ενός ανθρώπου κατά τον πόλεμο. Σε συνθήκες πολέμου πολλά αρνητικά φαινόμενα θεωρούνται πως είναι η δυσλειτουργική προσαρμογή στους ψυχοπαιστικούς παράγοντες της μάχης.

Τέτοια φαινόμενα είναι η σκύλευση των νεκρών του εχθρού, ο φόνος αιχμαλώτων, η μη σύλληψη αιχμαλώτων (καθώς όλοι φονεύονται), ο φόνος αμάχων, ο φόνος ζώων, οι βασανισμοί και οι ωμότητες σε αιχμαλώτους ή σε άμαχο πληθυσμό. Παλιότερα ήταν πολύ συχνή η λαφυραγωγία, ενώ ακόμη και σήμερα δεν λείπουν οι βιασμοί. Παρατηρούνται επίσης αδιαφορία για νόσους, ασθένειες εξ αμελείας και τραυματισμοί, φόνος ή απειλή εναντίον ανωτέρων, επιθέσεις κατά φίλων δυνάμεων, αδελφοποίηση με τον εχθρό ή απλά μία συνεχής φυγογονία. Ιδιαίτερα αρνητικά μπορεί να είναι η άρνηση για μάχη, η φυγή χωρίς άδεια, η λιποταξία, η κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών και η προσποίηση πάσχοντος. Κορύφωση δυσλειτουργίας τέλος είναι ο αυτοτραυματισμός.

Οι Ισραηλινοί στρατιωτικοί ψυχίατροι κατέληξαν σε ένα δικό τους ψυχολογικό μοντέλο σχετικά με το ποιος μαχητής θα παρουσιάσει λειτουργική απάντηση στους ψυχοπαιστικούς παράγοντες.² Η θετική αντίδραση συνδέεται με τα στοιχεία της

²Βλ. Belenky G., Noy S., Solomon Z., Battle stress, morale, cohesion, combat effectiveness, heroism, and psychiatric casualties: The Israeli experience. In: Belenky G, ed. *Contemporary Studies in Combat Psychiatry*, Westport, Conn: Greenwood Press, 1987, p. 11-20.



Στρατιώτης σε ακτή στην απόβαση της Νορμανδίας, Ιούνιος 1944.



Αμερικανός στρατιώτης σκεπτικός πάνω στο άρμα, Βιετνάμ 1971.

προσωπικότητας κάθε μαχητή (π.χ. συναισθηματική ωριμότητα, φιλοδοξία, αρρενωπότητα, αφοσίωση στο καθήκον, αποφασιστικότητα και αντοχή στο στρες). Συνδέεται επίσης με την οικογενειακή του κατάσταση (π.χ. άντρες με έγκυο σύζυγο ή σε λοχεία με νεογέννητο παιδί είχαν περισσότερες πιθανότητες να καταρρεύσουν). Σημαντική θεωρούν οι Ισραηλινοί την πολεμική εμπειρία του μαχητή, τον ρόλο του στην μάχη (όσο πιο υπεύθυνος, τόσο καλύτερα), την κατάσταση του ηθικού και της συνοχής της μονάδας του, την εκπαίδευσή του, την εμπιστοσύνη του στον Διοικητή του και στον οπλισμό του, την ταύτισή του με τον σκοπό του αγώνα, τις αρχές του, το είδος της μάχης και το περιβάλλον στο οποίο διεξάγεται. Ως παράγοντες ευαλωτότητας αναγνωρίζονται από όλα τα μοντέλα οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, η φύση των γονεϊκών σχέσεων, ενδεχόμενη προϋπάρχουσα ψυχική διαταραχή, η βαρύτητα και η διάρκεια του τραυματικού γεγονότος, η οικογενειακή και η κοινωνική υποστήριξη μετά την διαταραχή.

Τα στρατιωτικά στελέχη ενδέχεται να βιώσουν στρες επιχειρήσεων ή μάχης σε καθαρά στρατιωτικές επιχειρήσεις, καθώς και σε άλλες επικίνδυνες στρεσογόνες καταστάσεις. **Το στρες αυτό είναι μία φυσιολογική απάντηση σε μη φυσιολογικές συνθήκες.** Η εξάλειψη της ψυχικής πίεσης σε συνθήκες μάχης είναι και αδύνατη και ανεπιθύμητη. Στόχος είναι η διατήρησή της σε τέτοια επίπεδα, ώστε να επιτείνει και όχι να αναστέλλει την λειτουργικότητα του ατόμου.

Συμπερασματικά η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο για την ενίσχυση του στρατιωτικού, αλλά μπορεί και να του διασπά την προσήλωση στην εκπλήρωση της αποστολής του. Στα ελληνικά δεδομένα, ο φόβος απώλειας της ζωής ή της υγείας του στρατιωτικού, η αίσθηση της επικινδυνότητας έχουν μειωθεί από το 1974 και μετά. Παρά τις απώλειες

ορισμένων ειδικοτήτων (κυβερνήτες αεροσκαφών ή ελικοπτέρων, πυροτεχνουργοί, υπηρετούντες σε ΤΕΝΕ) και τα δυστυχήματα (τροχαία, έκρηξη όλμου, ηλεκτροπληξίες κ.ά.) η γενική εικόνα είναι πως οι οικογένειες δεν αισθάνονται την πίεση που είχαν παλαιότερες γενιές στρατιωτικών. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει με ασφάλεια τι θα συμβεί σε περίπτωση μαζικών απωλειών και πώς θα αντιδράσουν τα μέλη μιας οικογένειας που θα απολέσει τον στρατιωτικό μέλος της. Η διαδικασία του πένθους και της διαχείρισης της απώλειας υπερβαίνει τα όρια του παρόντος συγγράμματος.

Το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Burnout Syndrome) στο Στρατιωτικό Περιβάλλον

Γενικός Αρχίατρος-Ψυχίατρος Δρ. Δήμος Δημέλλης

Συχνά στελέχη ή μέλη οικογενειών στρατιωτικών βλέπουν συναδέλφους να είναι εξουθενωμένοι μέσα στο στρατιωτικό περιβάλλον. Είναι ευδιάκριτο από την οικογένεια ή οποιονδήποτε εξωτερικό παρατηρητή ένα σύνολο δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων του στελέχους απέναντι στο εργασιακό στρες και στην προσωπική του ματαίωση. Περιγράφεται βίωση επαγγελματικής ανίας και σωματική, συναισθηματική και νοητική εξάντληση του στελέχους. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (ΣΕΕ) ή burnout syndrome στην αγγλόφωνη βιβλιογραφία.

Το 1947 ο Sobel περιέγραψε στρατιώτες που τους χαρακτήριζε «εξαντλημένους, καμένους, καταπονημένους». Ήταν στρατιώτες παρασημοφορημένοι, με σημαντική έκθεση στην μάχη, που φαίνονταν απρόθυμοι να αναλάβουν την ευθύνη άλλων. Δυσκολεύονταν να πάρουν αποφάσεις και προτιμούσαν την ρουτίνα και τα απλά καθήκοντα. Δεν ανέπτυσσαν νέες σχέσεις. Επεδείκνυαν συμπτώματα ήπιας κατάθλιψης, χαμηλή αυτοπεποίθηση κι έκαναν επικριτικά σχόλια για τον εαυτό τους. Η ανικανότητα τους μεταμόρφωσε σε ακατάλληλους για μάχη αλλά και για οποιοδήποτε καθήκον στις μονάδες τους. Επειδή ήταν κατά κανόνα υπαξιωματικοί, το σύνδρομο ονομάστηκε «σύνδρομο του παλιού λοχία». Από πολλές πλευρές το σύνδρομο είναι παρόμοιο με το ΣΕΕ το οποίο περιέγραψε ο Freudenberger σε εθελοντές εργαζόμενους κλινικών δωρεάν παροχής υπηρεσιών υγείας. Από τα χρόνια της πρώτης περιγραφής του συνδρόμου, εμφανίστηκαν μια σειρά από αναφορές σε άλλους εργασιακούς χώρους (νοσοκομεία, αστυνομία, εκπαίδευση, υπηρεσίες ψυχικής υγείας κ.λπ.). Παρότι το ΣΕΕ περιγράφηκε πρώτη φορά στον στρατό, εντούτοις οι σύγχρονες αναφορές του στο στρατιωτικό περιβάλλον είναι περιορισμένες σε αριθμό!

Ορισμός και Περιγραφή

Το ΣΕΕ είναι ένα σύνδρομο συναισθηματικής εξάντλησης και έλλειψης προσωπικής ικανοποίησης, το οποίο εκδηλώνεται ως απάντηση σε χρόνια έκθεση σε επαγγελματικό στρες.

Στρατιωτικοί, επαγγελματικά εξουθενωμένοι, νιώθουν συναισθηματικά εξαντλημένοι, ανίκανοι να αντιμετωπίσουν επιπλέον στρες. Βιώνουν επαγγελματική κατάθλιψη, μειωμένο ενθουσιασμό και ενεργητικότητα για την εργασία

τους. Έχουν περιορισμένη συναισθηματική ενέργεια για να εμπλακούν με άλλους και μειωμένη διαπροσωπική ευαισθησία (αποπροσωποποίηση). Αναπτύσσουν αρνητικές, άκαμπτες ή ακόμη και εξευτελιστικές συμπεριφορές προς τους συναδέλφους ή τους υφιστάμενους τους, δυναμιτίζοντας την συνοχή της μονάδας τους. Έμμεσα υπονομεύουν την ετοιμότητα της μονάδας να ανταπεξέλθει στα καθήκοντά της, φέρνοντας τελικά πιο κοντά την ψυχική κατάρρευση στην διάρκεια των επιχειρήσεων.



Αμερικανοί στρατιώτες σε ανάπαυλα μάχης στο Βιετνάμ.

Τα στελέχη που βιώνουν το ΣΕΕ γίνονται καχύποπτα, βλέπουν τους άλλους, π.χ. τους υφιστάμενους, σαν «άξιους της μοίρας τους» και άρα των προβλημάτων τους. Τους συμπεριφέρονται όχι ως πρόσωπα αλλά ως ομάδα, π.χ. «όλοι οι υπαξιωματικοί είναι...» ή «οι λοχαγοί είναι...» κ.λπ. Προτιμούν να εμπλέκονται με καθήκοντα που δεν θα τους φέρουν σε επαφή με άλλους, π.χ. γραφειοκρατικά. Σε νοσοκομειακό περιβάλλον, όταν εκδηλώνεται το ΣΕΕ, ο γιατρός δεν αναφέρεται σε έναν ασθενή με το όνομά του, αλλά με την διάγνυσή του. Π.χ. λέει: «*Η χολοκυστίτιδα που έχουμε στον θάλαμο 33*».

Επιπλέον στρατιωτικοί με ΣΕΕ νιώθουν ότι δεν κάνουν τίποτα αξιόλογο στην δουλειά και ότι δεν εκπληρώνουν τις προσδοκίες των άλλων. Αυτό μπορεί να μην απέχει από την πραγματικότητα, μιας και η απόδοσή τους είναι πραγματικά μειωμένη και ζητούν όλο και πιο συχνά να απουσιάζουν. Αποφεύγουν να λαμβάνουν αποφάσεις, να εμπλέκονται με προβλήματα ή αλλαγές στην δουλειά. Αυτή η αποφυγή είναι πιο συχνή σε άτομα που δεν νιώθουν ικανοποίηση ή δεν απολαμβάνουν αναγνώρισης. Το ΣΕΕ συνδυάζεται επίσης με συχνότερα σωματικά συμπτώματα και δυσκολίες στον ύπνο. Το χρόνιο στρες έχει σχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης, το στρες επηρεάζει τις ανοσολογικές απαντήσεις, κάνοντας το άτομο πιο ευάλωτο στις λοιμώξεις και επηρεάζοντας την εξέλιξη χρόνιων νοσημάτων, όπως ο καρκίνος.

Το ΣΕΕ σχετίζεται με αυξημένη χρήση αγχολυτικών φαρμάκων, νικοτίνης και αλκοόλ. Επίσης, μπορεί να επηρεαστούν και οι διατροφικές συνήθειες. Επειδή οι πάσχοντες από ΣΕΕ είναι άτομα δυσχεστευμένα με την καριέρα τους όπως

...στρατιωτικοί με ΣΕΕ νιώθουν ότι δεν κάνουν τίποτα αξιόλογο στην δουλειά και ότι δεν εκπληρώνουν τις προσδοκίες των άλλων. Αυτό μπορεί να μην απέχει από την πραγματικότητα μιας και η απόδοσή τους είναι πραγματικά μειωμένη και ζητούν όλο και πιο συχνά να απουσιάζουν.

και με την ζωή τους γενικά, έχουν αυξημένη επιθυμία για αλλαγή καθηκόντων και ευκολότερα αιτούνται πρόωρη αποστρατεία.

Πρέπει να τονιστεί ότι το ΣΕΕ δεν είναι συνώνυμο με την δυσαρέσκεια από το εργασιακό περιβάλλον. Ένα στέλεχος επαγγελματικά εξουθενωμένο ενδέχεται συνολικά να είναι ικανοποιημένο από την ένταξή του στον στρατό, αλλά δυσχεστευμένο από την απόδοση στην παρούσα εργασία του.

Αιτιολογία του ΣΕΕ

Υπάρχουν μια σειρά από θεωρίες για την ερμηνεία και την αιτιολογία του ΣΕΕ. Μια από αυτές υποστηρίζει ότι το ΣΕΕ αρχίζει όταν ένα άτομο που είναι ιδιαίτερα αφοσιωμένο σε μια μη ικανοποιητική εργασία, αυξάνει τις ώρες δουλειάς, για να εκπληρώσει τις προσδοκίες των άλλων ή τις δικές του. Όσο οι ώρες αυξάνονται τόσο αυξάνει και η έκθεση στους στρεσογόνους παράγοντες, «αποστραγγίζοντας» τα ψυχολογικά αποθέματα του ατόμου. Συνεπώς η αποτελεσματικότητα του ατόμου μειώνεται. Το άτομο, προσπαθώντας να ανταπεξέλθει στην μειωμένη παραγωγικότητά του για την οποία θεωρεί ότι ευθύνεται αποκλειστικά, δεν μπορεί να εντοπίσει άλλα αίτια εκτός από την δική του κακή απόδοση. Συνεπώς αυξάνει επιπλέον τις ώρες δουλειάς, άρα εκτίθεται ακόμη περισσότερο στο στρες και εξαντλείται. Αυτός ο φαύλος κύκλος οδηγεί, νομοτελειακά σχεδόν, σε ΣΕΕ, εκτός και αν το άτομο αποσυρθεί από τον χώρο εργασίας του για ένα χρονικό διάστημα και αναρρώσει.

Η ανάπτυξη του ΣΕΕ δεν οφείλεται τόσο σε αύξηση της έντασης του στρες στην δουλειά, όσο στην μειωμένη ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται. Επιπλέον επειδή κλείνεται στον εαυτό του και δεν μιλά για αυτό που νιώθει, δηλαδή ότι δεν αποδίδει ικανοποιητικά, εγκλωβίζεται. Δεν θα μάθει από τους συναδέλφους ότι αίτιο της αναποτελεσματικότητάς του δεν είναι μόνον η κακή του απόδοση αλλά και πιθανές κακές αντικειμενικές συνθήκες. Όσο εξελίσσεται η κατάσταση, μπορεί να αρχίσει να κατηγορεί τους αποδέκτες των υπηρεσιών του για τα κακά αποτελέσματα. Αυτή η περιγραφείσα διαδικασία μπορεί να συμβεί σε έναν διοικητή που κατηγορεί τους υφισταμένους του για το ότι δεν προοδεύουν και να νιώθει απογοητευμένος, παρότι στην ουσία ο ίδιος είναι που δεν είναι επαρκής επαγγελματικά. Παρ' όλα αυτά δεν πρέπει κανείς να ξεχνά ότι η προσπάθεια του διοικητή να εκπαιδεύσει τους υφισταμένους σε περίοδο

ειρήνης, όταν μάλιστα δεν έχει τα απαραίτητα μέσα, παροχές ή προσωπικό, είναι μια ιδιαίτερα σημαντική ματαίωση γι' αυτόν.

Κάποιοι υποστηρίζουν ότι το ΣΕΕ δεν αφορά μόνο άτομα αλλά και ολόκληρους οργανισμούς. Όταν κάποιοι από τους εργαζόμενους ανέπτυξαν ΣΕΕ, φορτώνοντας με περισσότερη δουλειά τους υπόλοιπους, τους εκθέτουν όλο και περισσότερο στο στρες της δουλειάς, αυξάνοντας την πιθανότητα να εμφανίσουν και αυτοί ΣΕΕ.

Επαγγελματικοί Παράγοντες που Σχετίζονται με το ΣΕΕ

Οι ερευνητές προσπαθούν να καθορίσουν το γιατί το ΣΕΕ είναι πιο συχνό σε κάποια εργασιακά περιβάλλοντα έναντι άλλων. Έχουν συσχετίσει 6 παράγοντες που «συνδέουν» τον επαγγελματικό χώρο με το σύνδρομο και αναλύονται ακολούθως:

Υπερφόρτωση

Είναι ευρέως αποδεκτό πως το ΣΕΕ προκαλείται όταν δουλεύεις πολύ σκληρά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Θα μπορούσε κανείς να συμπληρώσει ότι πυροδοτείται και όταν δεν μπορείς να θέσεις προτεραιότητες, όταν όλα μοιάζουν εξίσου σημαντικά ή επείγοντα. Εάν τα στελέχη θεωρούν τον χρόνο που αφιερώνουν στο στρατόπεδο ως έχοντα νόημα, σημασία, τότε η υπερφόρτωση γίνεται ανεκτή. Γενικά, το να βρίσκεται κανείς πολλές ώρες στο πεδίο των ασκήσεων ή στην ενεργό θέση του χωρίς να αντιλαμβάνεται τον λόγο, είναι κάτι που προάγει το ΣΕΕ.

Η ματαίωση επίσης οδηγεί στο ΣΕΕ. Παρατίθεται ένα παράδειγμα: «...Μια μέρα περιφερόμασταν ασκόπως όλη μέρα, μέχρι το μεσημέρι, στον όρχο οχημάτων. Ξαφνικά, στις 14:00 διαταχθήκαμε να ετοιμάσουμε 12 οχήματα που επρόκειτο την επόμενη μέρα στις 07:30 να πάνε για διάλυση. Δουλέψαμε όλη νύχτα πάνω στα οχήματα που επρόκειτο να διαλυθούν. Μα σοβαρά μιλάμε τώρα; Είναι αυτή η αποστολή μας;». Αυτού του είδους ο κακός προγραμματισμός αδυνατίζει το ηθικό, την εμπιστοσύνη στον ηγέτη και προάγει το ΣΕΕ.

Η επιμονή του διοικητή για εργασία πέραν του ωραρίου, ή χωρίς διαλείμματα, αποδεικνύεται αντιπαραγωγική. Βέβαια δεν είναι μόνο οι ώρες που δαπανά κανείς στην εργασία, αλλά και το γιατί το κάνει αυτό. Η πολύωρη εμπλοκή με μη ικανοποιητικά αντικείμενα είναι ένας κακός συνδυασμός. Γενικά πρέπει να θυμόμαστε ότι η υπερφόρτωση δεν είναι από μόνη της κακή, αλλά επιβαρύνει, όταν το στέλεχος θεωρεί ότι ο χρόνος που δουλεύει δεν έχει νόημα ή δεν είναι παραγωγικός.

Αμφισημία Ρόλου

Συμβαίνει όταν ο στρατιωτικός δεν είναι σίγουρος για το τι περιμένουν οι άλλοι από τη δουλειά του. Είναι σε σύγχυση σε ό,τι αφορά τις αρμοδιότητες, τις ευθύνες αλλά και τα δικαιώματά του. Δεν γνωρίζει με ποια κριτήρια θα αξιολογηθεί η απόδοσή του. Οι πιθανότητες για ΣΕΕ μειώνονται όταν οι κανόνες και οι πολιτικές μιας εργασίας είναι ξεκάθαρες και επικοινωνούνται άμεσα στους εργαζόμενους. Η συνθησιμένη φράση «αναλόγως υπηρεσιακών αναγκών» μπορεί να έχει πολλαπλές ερμηνείες, να είναι αμφίσημη. Το ίδιο μπορεί να προκαλέσει και η μη τήρηση του προγράμματος



Στην ακτή Ομάχα της Νορμανδίας παρέχεται ιατρονοσηλευτική περίθαλψη σε τραυματία Αμερικανό στρατιώτη. Οι ιατροί και οι νοσηλευτές είναι υποψήφιοι γενικά για ΣΕΕ, καθώς εκ του ρόλου τους, όπου όλοι αφαιρούν ζωές, αυτοί πρέπει να σώζουν.

υπηρεσίας και εκπαίδευσης. Γενικά χρειάζονται σαφείς, περιγεγραμμένοι ρόλοι. Δεν θα αποκλείεται βέβαια η πρωτοβουλία, αλλά θα απορρίπτεται η διγλωσσία.

Σύγκρουση Ρόλων

Συμβαίνει όταν το άτομο δεν μπορεί να συνδυάσει τα καθήκοντα δύο η περισσότερων ρόλων που του έχουν ανατεθεί. Σκεφθείτε τον ρόλο ενός διοικητή. Ενώ είναι επιφορτισμένος με την εκπλήρωση μιας αποστολής και με την ευθύνη για τους υφισταμένους, καλείται να επιτύχει σε αδύνατες ή ανούσιες αποστολές. Ειδικά επιβαρύνονται εκείνοι που κατέχουν τις λεγόμενες οριακές θέσεις, στα «σύνορα» μεταξύ δυο επαγγελματικών ομάδων που διαφέρουν ιεραρχικά. Κλασικά τέτοιες θέσεις κατέχουν οι διμοιρίτες και οι διοικητές λόχων-ταγμάτων, αλλά ακόμη και οι στρατιωτικοί γιατροί (τι πρέπει να είναι; περισσότερο γιατροί οι στρατιωτικοί;) ή οι στρατιωτικές νοσηλεύτριες.

Σε ό,τι αφορά τους στρατιωτικούς γιατρούς και γενικά το υγειονομικό προσωπικό, η σύγκρουση ρόλων είναι εμφανής σε περιόδους επιχειρήσεων. Κανονικά, στην πολιτική ζωή, ο χειρότερα τραυματισμένος αντιμετωπίζεται πρώτος. Αντίθετα σε στρατιωτικές επιχειρήσεις πρώτος αντιμετωπίζεται αυτός που έχει περισσότερες πιθανότητες να επιστρέψει πιο γρήγορα στο πεδίο της μάχης και ο βαριά τραυματισμένος έπεται σε προτεραιότητα (φανταστείτε την επίπτωση που έχει κάτι τέτοιο στο ηθικό του μαχητή).

Σύγκρουση ρόλων μπορεί να προκύψει επίσης όταν ζητάς από κάποιον να εκτελέσει μια διαταγή ή να φέρει σε πέρας μια αποστολή, ενόσω δεν υπάρχει ο χρόνος ή τα μέσα. Η στρατιωτική αρχή «κάνε περισσότερα με τα λιγότερα

μέσα» (do more with less) μπορεί να οδηγήσει στελέχη προς το ΣΕΕ. Η ανεπάρκεια διοικητικής μέριμνας μπορεί να προκαλέσει σύγκρουση ρόλων. Κάποιος Αμερικανός αξιωματικός με πολυετή εμπειρία σχολιάζει: «Κατά τη διάρκεια της θητείας μου πολλές φορές μου ζητήθηκαν πράγματα που ήταν πολύ παραπάνω σε σχέση με τα διατιθέμενα υλικά και το προσωπικό. Ο στρατός σπάνια αναπροσαρμόζει τους στόχους που είχαν τεθεί όταν υπήρχαν περισσότερο προσωπικό ή χρήματα...».

Μια άλλη πληγή είναι η ανάθεση αρμοδιοτήτων σε ένα άτομο που δεν έχει τα τυπικά προσόντα (εκπαίδευση, παιδεία) για τη θέση. Αυτά τα άτομα κινδυνεύουν περισσότερο από ΣΕΕ.

Ένας τελευταίος παράγοντας κινδύνου είναι η σύγκρουση μεταξύ του ρόλου του στρατιωτικού και του οικογενειάρχη που δεν είναι καθόλου ασυνήθιστη σε αυτό το εργασιακό περιβάλλον. Ουσιαστικά πολλά κεφάλαια στο ανά χείρας πόνημα διαπραγματεύονται πτυχές από αυτήν την σύγκρουση.

Έλλειψη Ελέγχου

Αυτός ο παράγοντας αναφέρεται στην αδυναμία του επαγγελματία να ελέγξει ή να προβλέψει τα γεγονότα στην δουλειά του. Ένα κλασικό παράδειγμα στον στρατό είναι η αδυναμία ουσιαστικά να προβλέψεις ακόμη και το πόσο θα διαρκέσει η εργάσιμη μέρα σου εις βάρος άλλων προτεραιοτήτων (οικογένεια, προσωπικός χρόνος), ή το πότε θα πας διακοπές, το που θα βρισκεσαι του χρόνου κ.λπ. Αυτή η αστάθεια επηρεάζει σημαντικά και τα μέλη των οικογενειών των στρατιωτικών. Επίσης επιβαρυντικό είναι ότι ο στρατιωτικός δεν ελέγχει και συχνά δεν προβλέπει τις αποφάσεις των συμβουλίων προαγωγών που αποφασίζουν χωρίς να έχουν ίδια αντίληψη του κρινομένου. Εξίσου άσχημο είναι, όταν ακόμη κι αν μπορείς να ελέγξεις τις αρμοδιότητες σου, (όπως π.χ. ο γιατρός στο νοσοκομείο), δεν μπορείς να ελέγξεις την έκβαση.

Όταν οι εργαζόμενοι αφήνονται πιο ελεύθεροι να εργαστούν και μπορεί να επηρεάσουν την διαδικασία λήψης αποφάσεων, αναφέρουν και χαμηλότερα ποσοστά burnout. Για τον λόγο αυτό τα χαμηλόβαθμα στελέχη, συχνά, κινδυνεύουν περισσότερο. Επιπλέον, το να έχεις ευθύνη για κάτι, χωρίς όμως αντίστοιχα να συμμετέχεις στην διαδικασία λήψης αποφάσεων είναι επιβαρυντικό, όπως, επί παραδείγματι, όταν ένας εκπαιδευτής ενώ έχει την ευθύνη της εκπαίδευσης δεν έχει κανένα λόγο στον καταρτισμό του προγράμματός της. Δυστυχώς, συχνά οι αποφάσεις λαμβάνονται από υψηλόβαθμα κλιμάκια που δεν κινδυνεύουν από ΣΕΕ αλλά η εφαρμογή τους ανατίθεται σε χαμηλόβαθμα στελέχη που διατρέχουν κίνδυνο.

...παράγοντας κινδύνου είναι η σύγκρουση μεταξύ του ρόλου του στρατιωτικού και του οικογενειάρχη που δεν είναι καθόλου ασυνήθιστη σε αυτό το εργασιακό περιβάλλον.



Αμερικανός στρατιώτης πάνω από πτώμα συναδέλφου του στην ακτή Ομάχα κατά την απόβαση στην Νορμανδία.

Έλλειψη Θετικής Ανατροφοδότησης

Συμβαίνει όταν ο εργαζόμενος δεν ενημερώνεται για το αποτέλεσμα της δουλειάς του. Είναι σαν να είσαι γιατρός, να γράφεις μια συνταγή στον ασθενή για μια πάθηση, αυτός να θεραπεύεται αλλά να μην ξανάρχεται για να σε ενημερώσει. Αντίθετα είναι πολύ πιθανό να ξανάρθει αν τα πράγματα δεν πάνε καλά. Άρα είσαι πιο πολύ εκτεθειμένος στα κακά νέα απ' ό,τι στα καλά (successes go away and the failures keep coming back).

Στρεσογόνα Διαπροσωπικά Καθήκοντα

Αφορά κυρίως το στρατιωτικό προσωπικό που αντιμετωπίζει προσωπικά κίνδυνο ή διαχειρίζεται θέματα ζωής και θανάτου. Παραδείγματα στην ειρηνική περίοδο είναι οι κυβερνήτες των ελικοπτέρων και γενικά των αεροσκαφών, οι πυροτεχνουργοί και βεβαίως το ιατρικό προσωπικό. Οι στρατιωτικοί ιατροί εξ αντικειμένου έρχονται σε επαφή με τραυματίες, ασθενείς με κακή έκβαση ενώ ταυτόχρονα πρέπει να διαχειριστεί και τους οικείους τους (των ασθενών) για την ενημέρωση αλλά και διαχείριση του πένθους τους. Επιπλέον βάρος προσθέτει και το γεγονός ότι μια σειρά από θεραπείες είναι επώδυνες για τους ασθενείς, αυξάνοντας αισθητά το φορτίο τους.

Η Επίδραση των Προσωπικών και Κοινωνικών Παραγόντων

Οικογένεια

Στρατιωτικοί με οικογενειακά προβλήματα κινδυνεύουν περισσότερο. Για τον λόγο αυτό προγράμματα που θα απευθύνονταν στην επίλυση οικογενειακών ή συζυγικών προβλημάτων των στελεχών ή στην στήριξη της στρατιωτικής οικογένειας θα μπορούσαν να μειώσουν την επίπτωση του ΣΕΕ στον στρατό.

Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας

Σε ό,τι αφορά το στρες, εξ ορισμού, για να δημιουργηθεί, πρέπει ένα άτομο να εκλαμβάνει μια δεδομένη κατάσταση ή ερέθισμα σαν απειλητικό ή επικίνδυνο. Το πώς θα εκληφθεί ένα γεγονός εξαρτάται (και) από τα ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά του καθενός. Το burnout είναι πιο πιθανό όταν υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των χαρακτηριστικών ενός συγκεκριμένου εργαζόμενου και μιας συγκεκριμένης δουλειάς (αντίστροφα, υπενθυμίζεται το μοτίβο «ο κατάλληλος άνθρωπος στην κατάλληλη θέση»).

Άτομα με παθητικότητα, χωρίς κοινωνικές δεξιότητες, με χαμηλή αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό και με τάση για καταναγκαστικό ενδιαφέρον για τη δουλειά κινδυνεύουν περισσότερο. Αντίθετα άτομα με ενδιαφέρον για θρησκευτικά – ηθικά ζητήματα, την τέχνη, το θέατρο και τις επιστήμες φαίνεται να προστατεύονται καλύτερα.

Ο τρόπος με τον οποίο, επίσης, διαχειρίζεται τον θυμό του κάποιος, μπορεί να επηρεάσει και τις εκδηλώσεις του ΣΕΕ, αν και όταν το αναπτύξει. Άτομα με εξωστρεφή έκφραση του θυμού αναφέρουν πιο συχνά αποπροσωποποίηση, ενώ άτομα με εσωστρεφή χειρισμό τείνουν πιο συχνά να αντιδρούν, αποφεύγοντας τη λήψη αποφάσεων για προβλήματα.

Ηθικό

Ηθικό είναι ο ενθουσιασμός και η επιμονή με την οποία το μέλος μιας ομάδας εμπλέκεται με τα καθήκοντα που του έχουν ανατεθεί. Το ηθικό στον στρατό, σαν αρχή, είναι κάτι παρόμοιο με την αφοσίωση στην πολιτική ζωή. Όσο πιο αφοσιωμένο είναι ένα άτομο στη δουλειά του τόσο πιο πρόθυμο είναι να αφιερώσει μεγάλα ποσά ενέργειας, χρόνου και συναισθήματος για το καλό της, γιατί πιστεύει στις αξίες και τους στόχους της. Δυστυχώς, όσο πιο αφοσιωμένο είναι το άτομο στις αξίες που αντιπροσωπεύει ο στρατός σαν οργανισμός και όσο πιο πολύ θέλει να εργαστεί σκληρά για την επίτευξη των στόχων του, τόσο πιο ευάλωτο είναι στο ΣΕΕ. Αυτό είναι λογικό, καθώς όσο λιγότερο επενδύεις συναισθηματικά, τόσο λιγότερο κινδυνεύεις από burnout.

Από την άλλη πλευρά, αυτή ακριβώς η αφοσίωση μπορεί να βοηθήσει κάποιον να αντιμετωπίσει το ΣΕΕ, γιατί μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα χειρισμού στρεσογόνων επαγγελματικών καταστάσεων. Η σχέση αφοσίωσης, ηθικού και burnout δεν είναι ξεκάθαρη. Φαίνεται ότι η αφοσίωση μπορεί να αυξήσει την ευαλωτότητα στο ΣΕΕ. Το ΣΕΕ με τη σειρά του ενδέχεται να μειώσει το ηθικό.

Συνολικά φαίνεται ότι η αφοσίωση σε μια εργασία η οποία δεν παρέχει επαρκή

υποστήριξη και ανταμοιβές στον σκληρά εργαζόμενο μπορεί να επάγει ΣΕΕ, αν και σε αρχικά στάδια, λόγω ακριβώς αυτής της αφοσίωσης, μπορεί να αντιστέκεται καλύτερα στις αντιξοότητες. Αργότερα όμως, είναι πιθανό να καταρρεύσει.

Συνοχή

Συνοχή είναι η αίσθηση του ότι ανήκεις κάπου, ότι συμπλέεις με μια ομάδα ανθρώπων που συνιστούν το «εμείς», σε αντίθεση με το «αυτοί».

Τα μέλη μιας ομάδας με συνοχή αλληλοϋποστηρίζονται, καθοδηγούν ο

ένας τον άλλο, μοιράζονται το βάρος της δουλειάς, ξεκουράζουν τα πιο αδύναμα μέλη και παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη. Το burnout είναι αντιστρόφως ανάλογο της φιλικότητας και της υποστήριξης από τους συναδέλφους, της ικανοποίησης να εργάζεσαι μαζί τους και του να νιώθεις άνετα να συζητήσεις και να μοιραστείς με αυτούς προβλήματα αλλά και χαρές. Η υποστήριξη από τον προϊστάμενο είναι επίσης πολύ σημαντική. Η συνοχή της ομάδας μπορεί να είναι πιο σημαντικός παράγοντας στην πρόληψη του ΣΕΕ απ' ό,τι η φύση ή η βαρύτητα των στρεσογόνων γεγονότων. Συνοπτικά η συνοχή της ομάδας μπορεί να είναι η τελευταία γραμμή άμυνας έναντι του ΣΕΕ.

Η Ποιότητα του Ηγέτη

Μια συνετή και με φροντίδα προς τον υφιστάμενο αλλά και βασισμένη περισσότερο στην ικανότητα και όχι στον βαθμό ηγεσία, είναι το κατάλληλο «εμβόλιο» έναντι του ΣΕΕ. Αντίθετα, μια αυταρχική ηγεσία βασισμένη στην αυστηρή εφαρμογή των κανόνων είναι επιβαρυντικός παράγοντας. Τέτοιοι ηγέτες προκαλούν πτώση του ηθικού και βαθιά απογοήτευση. Ηγέτες που δημιουργούν μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης, αλληλοσεβασμού και ευνοούν την αμφίδρομη επικοινωνία προστατεύουν από το burnout. Αντίθετα αποτελέσματα έχει το να ενδιαφέρεσαι μόνο για την οργάνωση ως μέσο για την επίτευξη του στόχου. Ο προσεγγισμός και υποστηρικτικός ηγέτης πρέπει να αισθάνεται ασφαλής ως καλό αντίδοτο στο ΣΕΕ. Στο στρατιωτικό περιβάλλον, η εμπιστοσύνη στις



Ο Στρατάρχης Μπέρναρντ Λω Μοντγκόμερυ συνομιλεί με Βρετανούς άντρες του Μηχανικού που διανοίγουν δρόμο κοντά στην Κατάνη στην Σικελία, τον Αύγουστο του 1943.

ικανότητες του ηγέτη αλλά και η πεποίθηση ότι ενδιαφέρεται για τους υφιστάμενους του μειώνουν τις πιθανότητες για burnout.

Αναγνώριση και Μείωση της Επίπτωσης του ΣΕΕ

Η καλύτερη άμυνα απέναντι στο ΣΕΕ είναι η διασφάλιση του ότι το στρατιωτικό προσωπικό γνωρίζει το ίδιο το σύνδρομο. Το ίδιο και τα μέλη της οικογένειάς του στρατιωτικού. Ελλοχεύει εδώ όμως ένας κίνδυνος: το «σύνδρομο του φοιτητή της Ιατρικής» όπου διαβάζοντας για τα συμπτώματα μιας κατάστασης μπορεί να θεωρεί ότι πάσχει από αυτή. Είναι όμως πολύ βασικό οι συνάδελφοι, ο διοικητής, η οικογένεια να μπορούν να αναγνωρίσουν το στέλεχος που πάσχει από ΣΕΕ. Η προσπάθεια για την μείωση της επίπτωσης του ΣΕΕ εστιάζεται τόσο στην ενίσχυση της ικανότητας του ατόμου να διαχειρίζεται το στρες όσο και στην μείωση της έντασης των στρεσογόνων παραγόντων της δουλειάς.

Η ικανότητα του στελέχους να αντιστέκεται στο στρες εξαρτάται από την σωματική υγεία, την ψυχική υγεία και την κοινωνική και οικογενειακή υποστήριξη. Είναι σημαντικό να υιοθετήσει το προσωπικό συμπεριφορές που προάγουν την σωματική υγεία: σωματική άσκηση, καλή διατροφή, επαρκή ανάπαυση, περιορισμό κατάχρησης αλκοόλ και καφέ. Είναι επίσης σημαντικό να τροποποιηθεί ο τρόπος με τον οποίο το άτομο ερμηνεύει τις καταστάσεις ως στρεσογόνες ή μη. Να αντιληφθεί το στέλεχος τα πλεονεκτήματα και τη χρησιμότητα της ανάληψης στρεσογόνων αποστολών.

Η ρεαλιστική εκπαίδευση μαθαίνει στον στρατιωτικό να διαχειρίζεται το στρες. Το πρόβλημα προκύπτει από το γεγονός ότι στον στρατό εκπαιδευόμαστε για την διαχείριση των συνθηκών μάχης, αλλά όχι των στρεσογόνων παραγόντων στην ειρήνη. Αυτό το τελευταίο περιλαμβάνει εξάσκηση: εκπαίδευση στην επίλυση συγκρούσεων, στην λήψη δύσκολων αποφάσεων και στην βελτίωση της επικοινωνίας. Από την άλλη η στρατιωτική εκπαίδευση μπορεί να υποσκάψει την ικανότητα του προσωπικού να ανταποκρίνεται σε κάποιους τύπους αποστολών. Π.χ. μια μονάδα καταδρομών με σκληρή εκπαίδευση σε «μάχιμες» συνθήκες, μπορεί να καμφθεί (σε ό,τι αφορά την διάθεση και το ηθικό) σε μια ειρηνευτική αποστολή «κλεισμένη» σε ένα στρατόπεδο. Ερευνητικά, όμως, έχει διαπιστωθεί ότι η εκπαίδευση δεν είναι πανάκεια. Μειώνει το στρες από καταστάσεις που θεωρούνται ότι παράγουν ήπια ή μέτρια πίεση στο προσωπικό αλλά όχι από αυτές του υψηλού στρες. Για τις τελευταίες η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Ο ηγέτης μπορεί να κάνει αρκετά πράγματα για να μειώσει την επίπτωση του ΣΕΕ, εξασφαλίζοντας συνθήκες που αυξάνουν το ηθικό και την συνοχή, όπως η καλή αμφίδρομη επικοινωνία, η μείωση της αμφισημίας και της σύγκρουσης ρόλων, μέσω του σαφούς διαχωρισμού καθηκόντων. Ο ηγέτης μπορεί να διασφαλίσει ότι τόσο οι στόχοι της μονάδας και της αποστολής όσο και οι κανονισμοί γίνονται αντιληπτοί ξεκάθαρα από το προσωπικό, με απλή κατανοητή και καθημερινή γλώσσα και όχι με την ξύλινη γλώσσα του κανονισμού. Πρέπει να πείθει το προσωπικό για την χρησιμότητα των αποστολών και για την σημασία τους. Να διασφαλίσει ότι



Ο Θρασύβουλος Τσακαλώτος ομιλεί σε ελληνικό στρατιωτικό τμήμα στην Μέση Ανατολή.

το προσωπικό που εργάζεται υπερωρίες λαμβάνει και επιπλέον ώρες ανάπαυσης, κατανοώντας ότι η περισσότερη και η σκληρότερη δουλειά δεν διασφαλίζει καλύτερα αποτελέσματα. Να αναλαμβάνει την πρωτοβουλία σε ό,τι αφορά το ωράριο στο διοικούμενο από αυτόν κλιμάκιο. Ο ηγέτης χρειάζεται να διασφαλίσει ότι το προσωπικό δεν θα μαθαίνει μόνο τις αρνητικές εξελίξεις από μια αποστολή αλλά και την θετική έκβαση. Θα επιτρέπει την ανάληψη πρωτοβουλίας και άρα θα προάγει την αίσθηση ελέγχου του εργαζομένου πάνω στην δουλειά του, παραμένοντας όμως στο παρασκήνιο, κρατώντας έναν υποστηρικτικό ρόλο. Είναι χάρισμα αλλά και αποτέλεσμα εκπαίδευσης και μάθησης η ικανότητα του διοικητή να αναλαμβάνει τον ρόλο του «κυματοθραύστη» για το προσωπικό του· να υλοποιεί δηλαδή στην πράξη αυτό που λέγεται ότι «ο διοικητής είναι υπεύθυνος για όσα γίνονται και όσα δεν γίνονται στην μονάδα του», τροποποιώντας το εν μέρει στο ότι είναι «υπεύθυνος για όσα γνωρίζει ότι γίνονται και όσα δεν γνωρίζει ότι γίνονται».

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να θυμάται ο εκάστοτε διοικητής ότι ο στόχος της συνοχής της ομάδας απαιτεί προσωπική παρουσία και ενεργό συμμετοχή του διοικητή όχι μόνον στις ασκήσεις και την εκπαίδευση αλλά και στην καθημερινή ρουτίνα. Κανείς δεν θέλει εικόνες πεδίου ασκήσεων, όπου ο εκάστοτε (κι όποιου κλιμακίου) διοικητής κάθεται κάτω από μια σκηνή την ώρα που η μονάδα του βρίσκεται εκτεθειμένη στις καιρικές συνθήκες, ή όταν η μονάδα περιμένει επί ώρα παρατεταγμένη την έναρξη της αναφοράς. Ο διοικητής μπορεί να επαινεί πιο συχνά τους υφιστάμενους του για τις καλές τους επιδόσεις, τόσο σε διαπροσωπικό επίπεδο όσο και δημόσια με ηθικές αμοιβές. Αυτό πραγματικά ενισχύει

την παραγωγικότητα των εργαζομένων. «Θεραπευτική» αξία μπορεί να έχουν και οι υποστηρικτικές ομάδες του προσωπικού με συντονιστή κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Συνολικά πρέπει κάποιος να έχει κατά νου ότι χρήσιμο δεν είναι να μειώνεις μόνο τα αρνητικά, σε μια δουλειά (π.χ τους στρεσογόνους παράγοντες), αλλά και να αυξάνεις τα θετικά.

Σχολεία Στελεχών και Οικογένεια

Επίτροπος-Ψυχίατρος Κωνσταντίνος Ράνης

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζεται τί συμβαίνει, όταν ένα στέλεχος των Ενόπλων Δυνάμεων, πατέρας ή μητέρα σε μια οικογένεια, απουσιάζει από το σπίτι για εκπαίδευση. Αφορά κυρίως τα σχολεία που περνούν τα στελέχη τα οποία είναι μεγαλύτερα σε διάρκεια και πολλές φορές απαιτούν την μετακίνηση του στελέχους από τον τόπο διαμονής του στον χώρο διενέργειας του σχολείου. Λιγότερο απασχολούν τα μικρά σχολεία ανά ειδικότητα που οργανώνονται με μέριμνα των κατά τόπους Σχηματισμών. Τα κυριότερα σχολεία είναι τα εξής:

- 1 Βασικό σχολείο στον βαθμό του Ανθυπολοχαγού ή του Λοχία για τον Στρατό Ήφρας, διάρκειας ενός έτους, αμέσως μετά την αποφοίτηση από το ΑΣΕΙ, στην αντίστοιχη Σχολή Εφαρμογής.
- 2 Προκεχωρημένο σχολείο, στον βαθμό του Λοχαγού, διάρκειας 2-3 μηνών, ανάλογα με το Όπλο ή Σώμα, στην αντίστοιχη Σχολή Εφαρμογής.
- 3 Σχολή Διοίκησης και Επιτελών (ΣΔΙΕΠ), στον βαθμό του Λοχαγού ή Ταγματάρχη, διάρκειας 6 μηνών για τους αξιωματικούς του ΣΞ. Σημειώνεται ότι η εκπαίδευση στη ΣΔΙΕΠ είναι προαιρετική για τους αποφοίτους ΣΣΑΣ και ΣΑΝ.
- 4 Ανωτάτη Διακλαδική Σχολή Πολέμου (ΑΔΙΣΠΟ), στον βαθμό του Ταγματάρχη ή Αντισυνταγματάρχη, διάρκειας 44 εβδομάδων. Η φοίτηση στην ΑΔΙΣΠΟ δεν είναι υποχρεωτική, θεωρείται, όμως, απαραίτητη για την εξέλιξη του αξιωματικού προς τα ανώτερα κλιμάκια των Ενόπλων Δυνάμεων.
- 5 Σχολή Εθνικής Αμύνης (ΣΕΘΑ), για ανώτερους αξιωματικούς, με διάρκεια φοίτησης 9 μηνών (ή 18 μηνών μέσω διαδικτύου). Κι εδώ η φοίτηση δεν είναι υποχρεωτική, αλλά κρίνεται ως απαραίτητη προϋπόθεση για την εξέλιξη των ανώτατων αξιωματικών.

Αντίστοιχα σχολεία για τους υπαξιωματικούς, περιλαμβάνουν:

- 1 Για τους αποφοίτους σχολών υπαξιωματικών, σχολεία 4-14 εβδομάδων στις Σχολές Εφαρμογής ή Σχολή Πεζικού, ανάλογα με το όπλο ή σώμα και την ειδικότητά τους, στον βαθμό του Λοχία και Ανθυποασπιστή.
- 2 Για τους Εθελοντές Μακράς Θητείας (ΕΜΘ), σχολεία 4 εβδομάδων, που διενεργούνται με μέριμνα του Σχηματισμού όπου υπηρετούν.
- 3 Για τους Επαγγελματίες Οπλίτες (ΕΠΟΠ), βασική εκπαίδευση 14 εβδομάδων και εκπαίδευση στην ειδικότητα διάρκειας 4-42 εβδομάδων, ανάλογα με την ειδικότητα, στα αντίστοιχα κέντρα εκπαίδευσης, καθώς και προκεχωρημένη εκπαίδευση διάρκειας 4 εβδομάδων ανά τριετία, στον Σχηματισμό όπου υπηρετούν.



Η είσοδος του στρατοπέδου που εδρεύει η Σχολή Πεζικού στην Χαλκίδα και Σχολή Εφαρμογής Υγειονομικού στην Αθήνα: Χαρακτηριστική ανάρτηση σε εσωτερικό χώρο.

Μπορεί, λοιπόν, εύκολα να καταλάβει κανείς, ότι πέρα από τις όποιες μεταθέσεις, η ζωή ενός στελέχους των Ενόπλων Δυνάμεων περιλαμβάνει και τις μετακινήσεις για λόγους εκπαίδευσης σε σχολεία. Κι αν σε κάποια από τα παραπάνω σχολεία, δίνεται η δυνατότητα να φιλοξενηθεί η οικογένεια σε ξενώνες ή οικεία ΚΑΑΥ, θα μπορούσε να αναρωτηθεί κανείς τί συμβαίνει με την οικογένεια όταν αυτή μένει πίσω. Παρακάτω παραθέτουμε μερικές σκέψεις και εμπειρίες από συζητήσεις με συναδέλφους.

Στέλεχος – Εκπαιδευόμενος

Μεγάλο μέρος των σκέψεων και των συναισθημάτων ενός γονέα αφορά την οικογένειά του. Πόσο μάλλον για έναν στρατιωτικό, ο οποίος για λόγους εκπαίδευσης βρίσκεται μακριά τους και γνωρίζει εκ των προτέρων ότι το μεσημέρι, τελειώνοντας την εργασία του, δεν θα επιστρέψει στο σπίτι του. Ακόμη, με την απουσία του, αφήνει τα όποια προβλήματα προκύπτουν στην καθημερινότητα της οικογένειας, στα χέρια της συντρόφου και μόνο, ενώ ο ίδιος γνωρίζει ότι λόγω απόστασης δε μπορεί να βοηθήσει. Επιπλέον ψυχολογική επιβάρυνση μπορεί να αποτελέσουν τα ίδια τα παιδιά που αναζητούν τον γονέα που λείπει και του ζητούν να επιστρέψει, γκρινιάζουν, κλαίνε ή παρουσιάζουν προβλήματα στην συμπεριφορά. Τα τελευταία χρόνια, με την διάδοση του διαδικτύου, και την διαδραστική επικοινωνία (π.χ. μέσω Skype), μπορεί η επαφή με την οικογένεια να έχει γίνει πιο εύκολη, γίνεται, όμως, ευκολότερη και η επικοινωνία των προαναφερθέντων προβλημάτων, όπως και η συνειδητοποίηση της απουσίας του και της απόστασης.

Τα παραπάνω μπορεί να προκαλέσουν άγχος στον στρατιωτικό που βρίσκεται μακριά και δεν μπορεί να συνεισφέρει στην καθημερινότητα της οικογένειας, αλλά και νοσταλγία και θλίψη, καθώς δεν προσλαμβάνει αισθήματα συντροφικότητας και αγάπης από την σύντροφο ή τα παιδιά του, παρά μόνο έμμεσα. Αυτά μπορούν

να εξελιχθούν σε θυμό για την υπηρεσία που τον υποχρέωσε να απομακρυνθεί από την οικογένειά του. Ενδεχόμενη περαιτέρω συνέπεια είναι να αποεπενδύσει συναισθηματικά από την εργασία του και να έχει μειωμένη απόδοση τόσο στην εκπαίδευσή του, όσο και στα μετέπειτα καθήκοντά του.

Ακόμη κι αν ο στρατιωτικός έχει την δυνατότητα να έχει μαζί του την οικογένειά του κατά την διάρκεια της φοίτησής του σε κάθε σχολείο, υπάρχουν άλλα ζητήματα που ανακύπτουν. Κατ' αρχήν, αν ο χώρος όπου θα φιλοξενηθεί η οικογένεια, είναι κατάλληλος. Αν η σύντροφος θα εγκαταλείψει την εργασία της (αν εργάζεται), για να ακολουθήσει, ή αν θα βρει νέα εργασία για όσο καιρό διαρκεί η εκπαίδευση. Να βρεθεί καινούργιο σχολείο για τα παιδιά, καθώς και το αν θα προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Αυτά και ενδεχομένως άλλα προβλήματα μπορούν να επιβαρύνουν εξίσου το στέλεχος που φέρνει μαζί του και την οικογένεια κατά την εκπαίδευσή του.

Επιπλέον ο εκπαιδευόμενος σε σχολές ανώτερων αξιωματικών γνωρίζει εκ των προτέρων ότι μετά την αποφοίτησή του πιθανότατα θα μετατεθεί σε νέα θέση, πιθανόν μακριά από τον τόπο διαμονής του. Επομένως μπορεί να ασχολείται με τα ζητήματα της μελλοντικής του μετάθεσης, καθώς και της προσαρμογής της οικογένειάς του στον νέο τόπο διαμονής, που με τη σειρά τους, μετατρέπονται από προβλήματα σε ψυχοπιεστικούς παράγοντες.

Σοβαρό είναι και το θέμα της προσαρμογής ενός στελέχους στο στρατιωτικό σχολείο. Ο στρατιωτικός αυτός ενδεχομένως διοικεί υφισταμένους, ενώ σίγουρα έχει απεκδυθεί τον μαθητικό ρόλο. Αρχικά δυσκολεύεται να μελετήσει, να συγκεντρωθεί σε θεωρητικά αντικείμενα, να μάθει κάτι που το έχει δει στην πράξη να λειτουργεί διαφορετικά, ενώ διδάσκεται ανανεωμένο ή συμπληρωμένο. Επίσης ενοχλείται από τις εξετάσεις οι οποίες αναδεικνύουν ατέλειες που δεν θα έπρεπε να έχει, ή ακόμη και σοβαρά σφάλματα. Τα θέματα που δεν τον ενδιαφέρουν είτε λόγω ειδικότητας είτε λόγω δικής του απόφασης για την μετέπειτα στρατιωτική του πορεία γίνονται βάσανο, μερικές φορές όχι μόνον για τον ίδιο, αλλά και για τους διδάσκοντες. Η έννοια της εκπαίδευσης μερικές φορές είναι ευχάριστα αποδεκτή, εφόσον ο στρατιωτικός είναι εκπαιδευτής άλλων και όχι ο ίδιος εκπαιδευόμενος. Ούτως ή άλλως η μεταβολή του ρόλου ενός στελέχους από ενεργητικό στρατιωτικό σε μαθητή απαιτεί μία προσπάθεια προσαρμογής.

Μία άλλη παράμετρος είναι πως ψυχολογικά ο εκπαιδευόμενος είναι φυσιολογικό να παλινδρομεί ενίοτε υποσυνείδητα στις πρώτες του εμπειρίες ως

...ψυχολογικά ο εκπαιδευόμενος είναι φυσιολογικό να παλινδρομεί ενίοτε υποσυνείδητα στις πρώτες του εμπειρίες ως εκπαιδευόμενος στον στρατό, δηλαδή στην παραγωγική σχολή από την οποία αποφοίτησε. Η ωριμότητα απαιτεί να φιλτράρεται αυτή η τάση.



Αποφοίτηση 27ης Εκπαιδευτικής Σειράς στην ΣΔΙΕΠ.

εκπαιδευόμενος στον στρατό, δηλαδή στην παραγωγική σχολή από την οποία αποφοίτησε. Η ωριμότητα απαιτεί να φιλτράρεται αυτή η τάση. Κάποιος πάντως θα δυσκολεύεται να κάνει ψυχία όταν μελετούν οι άλλοι, άλλος δεν θα μπορεί να είναι τυπικός στο ωράριο των μαθημάτων, ένας άλλος θα αντιδρά στους διδάσκοντες, δηλαδή απλά θα μεταβιβάζουν τις παλαιές τους εμπειρίες στο παρόν. Αυτό ενδέχεται να γίνει και ως προς την σχέση του εκπαιδευόμενου με την σύζυγό του και την οικογένειά του. Είναι ξανά μαθητής, μόνο που είναι έμπειρος και μεγαλύτερος και η μαθητεία είναι προσωρινή.

Σημαντικό επίσης είναι και το οικονομικό θέμα. Για τον στρατιωτικό που βρίσκεται μακριά από το σπίτι του, τα καθημερινά του έξοδα, τα έξοδα διαμονής (όσο συμβολικά κι αν είναι π.χ. στα ΚΑΑΥ), αλλά και τα έξοδα μετακίνησης (σε κάποια άδεια, ή Σαββατοκύριακα) για να δει την οικογένειά του, αποτελούν μια επιπλέον επιβάρυνση.

Σύζυγος

Κατά παράδοση, και με τον τρόπο που είναι δομημένη η ελληνική οικογένεια, η μητέρα έχει κυρίαρχο ρόλο τόσο στην ανατροφή των παιδιών, όσο και στις περισσότερες υποχρεώσεις της οικογένειας. Με το δεδομένο ότι η πλειονότητα των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων είναι άντρες, όταν ο πατέρας απουσιάζει για εκπαίδευση, η μητέρα είναι εκείνη που μένει πίσω να καλύψει τις ανάγκες των παιδιών, αλλά και να έρθει άμεσα αντιμέτωπη με τις ανάγκες της καθημερινότητας. Το πρόβλημα ενδεχομένως να γίνεται μεγαλύτερο, όταν η μητέρα στρατιωτικός καλείται να περάσει κάποιο σχολείο

και τα πνία της οικογένειας αναλαμβάνει ο πατέρας, καθώς από τη μια τα παιδιά είναι ως επί το πλείστον πιο προσκολλημένα στη μητέρα και την αναζητούν εντονότερα, και από την άλλη ίσως να μην έχει μάθει να αναλαμβάνει τα καθήκοντα που έχει η σύζυγός του. Όπως και να έχει, για όσο διάστημα το στέλεχος εκπαιδεύεται στο σχολείο και απουσιάζει, στο σπίτι μένει ένας μόνο γονέας, να φέρει εις πέρας τις ανάγκες και τις υποχρεώσεις μιας οικογένειας, τόσο υλικές, όσο και συναισθηματικές. Η δυσκολία αυτή γίνεται ακόμη μεγαλύτερη, όταν και ο γονέας αυτός εργάζεται, άρα έχει ακόμη πιο περιορισμένο χρόνο να φροντίσει ουσιαστικά τα πάντα. Ποιος θα πάει τα παιδιά σχολείο και ποιος θα τα φέρει; Ποιος θα τα κρατήσει αν ο γονέας εργάζεται ή αν χρειάζεται να πάει για ψώνια; Η γιαγιά, κι αν δε μπορεί, η γιαγιά θα πληρώνει babysitter; Κι αυτό δεν είναι ένα επιπλέον έξοδο; Αυτά είναι μερικά μόλις από τα ερωτήματα που καλείται να απαντήσει ο γονέας που μένει πίσω.

Δεν ξεχνούμε και την ανάγκη της ίδιας για συντροφικότητα και αγάπη. Αυτή, φαίνεται να καλύπτεται εν μέρει μόνο, και εμμέσως, από τον απόντα σύζυγο, καθώς η καθημερινή παρουσία και επαφή δεν είναι δυνατόν να υποκατασταθούν από την επαφή μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου ή την επίσκεψη του συζύγου στο σπίτι κάποια Σαββατοκύριακα.

Έτσι, μπορεί να παρατηρηθεί στην σύζυγο που μένει να φροντίσει την οικογένεια άγχος για το πώς θα ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, αλλά και θλίψη για την απουσία του συντρόφου. Τα συναισθήματα αυτά είναι δυνατόν να μετατραπούν σε θυμό απέναντι στον σύζυγο που είναι απών, ή ακόμη και θυμό απέναντι στην υπηρεσία, ένεκα της οποίας ο σύζυγος είναι μακριά από την οικογένειά του.

Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι τα παραπάνω προβλήματα ενδεχομένως να διογκώνονται όταν υπάρχουν παιδιά στην βρεφική ηλικία που χρειάζονται αυξημένη φροντίδα και συνεχή γονεϊκή παρουσία, αλλά και παιδιά στην εφηβεία, που στην προσπάθειά τους να ανεξαρτητοποιηθούν, «επαναστατούν» απέναντι στους γονείς τους. Ο γονέας που καλείται μόνος του να αντιμετωπίσει τέτοιες καταστάσεις, σαφώς και υπόκειται σε μεγαλύτερη ψυχολογική επιβάρυνση, απ' ό,τι αν ήταν και οι δύο παρόντες.

Παιδιά

Προβλήματα, όμως, από την απουσία ενός γονιού –στην συγκεκριμένη περίπτωση του στρατιωτικού που εκπαιδεύεται σε κάποιο σχολείο– είναι δυνατόν να προκύψουν και για τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους. Σε μικρότερη ηλικία μπορεί να εμφανιστεί άγχος αποχωρισμού και αίσθηση εγκατάλειψης από τον γονέα που απουσιάζει, ιδίως αν αυτή που απουσιάζει είναι η μητέρα. Ακόμη η απουσία μιας πατρικής ή μητρικής φιγούρας από το σπίτι, πέρα από την έλλειψη του γονιού καθεαυτή ως φυσική και συναισθηματική παρουσία, μπορεί να εγείρει ζητήματα ταυτίσεων, κυρίως στην προσχολική (το γνωστό Οιδιπόδειο Σύμπλεγμα), όσο και στην εφηβική ηλικία.

Όλα αυτά, πέρα από την τραυματική εμπειρία της αίσθησης εγκατάλειψης από τον γονέα, μπορούν να εκφραστούν από το παιδί με διάφορους τρόπους. Κάποια παιδιά, ιδίως σε μικρότερες ηλικίες, κλαίει συχνά και ζητούν από τον γονέα που απουσιάζει



Αριστερά: Επίσκεψη του Προέδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας στην ΣΕΘΑ, Ιανουάριος 2017.
Δεξιά: Επίσκεψη Αρχηγού ΓΕΕΘΑ στην ΑΔΙΣΠΟ, Ιανουάριος 2017.

να επιστρέψει. Άλλα εκφράζουν θυμό απέναντι στον απόντα γονέα γιατί τα εγκατέλειψε, ή, αντίθετα, εξιδανικεύουν αυτόν που είναι μακριά και θυμώνουν με τον γονέα που είναι κοντά τους, που, όμως, είναι εκείνος που βάζει τα όρια και τους κανόνες. Αυτά μπορεί να απαντηθούν κυρίως σε εφήβους. Πέρα από το εκφραζόμενο συναίσθημα, μπορεί να παρατηρηθούν και διαταραχές συμπεριφοράς, όπως ξεσπάσματα και ζημιές στο σπίτι, άρνηση του παιδιού να πάει σχολείο, προβληματική συμπεριφορά στο σχολείο, ανυπακοή και διάφορες άλλες συμπεριφορές, που στην ουσία αντικατοπτρίζουν τη στενοχώρια ή τον θυμό του παιδιού για τον γονέα που λείπει.

Ακόμη κι αν μετακινηθεί όλη η οικογένεια, και φιλοξενείται σε ξενώνες, ΣΟΑ ή ΚΑΑΥ, το παιδί καλείται να προσαρμοστεί σε νέες συνθήκες. Άλλο σπίτι, άλλο σχολείο, νέοι φίλοι, και μάλιστα η προσαρμογή αυτή θα πρέπει να είναι προσωρινή, καθώς με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης, η οικογένεια καλείται να μετακινηθεί ξανά.

Εν κατακλείδι, η απουσία ενός γονιού, έστω και για μικρό χρονικό διάστημα, είναι μια ψυχοτραυματική εμπειρία για το παιδί, για άλλα περισσότερο, για άλλα λιγότερο. Αυτό, σε συνδυασμό με τις συχνές μετακινήσεις λόγω μεταθέσεων και την συνεχή ανάγκη για εκ νέου προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα ένα παιδί να μην αναπτύξει μια καλά συγκροτημένη προσωπικότητα ή να εκδηλώσει ακόμη και ψυχοπαθολογία.

Προτάσεις – Συμβουλές

Σαν συμπέρασμα, μπορεί κανείς εύκολα να δει ότι η απουσία του στρατιωτικού από την οικογένειά του, προκειμένου να φοιτήσει στα προβλεπόμενα για τον βαθμό του σχολεία, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην ψυχολογία τόσο του ιδίου όσο και των οικείων του. Έχουν αναφερθεί ακόμη και περιπτώσεις συναδέλφων που έχουν διακόψει την εκπαίδευσή τους στα εν λόγω σχολεία, για οικογενειακούς λόγους. Όμως η διαρκής εκπαίδευση των στελεχών απο-



Ξενώνες στέγασης σπουδαστών κατά την φοίτησή τους στην ΣΔΙΕΠ (στρατόπεδο Νταλίμπ).

τελεί σημαντικό κομμάτι του στρατιωτικού βίου και είναι απαραίτητη τόσο για την καλύτερη άσκηση των καθηκόντων τους όσο και για την εξέλιξή τους σε ανώτερες βαθμίδες της ιεραρχίας. Επομένως, τα σχολεία αυτά δεν πρέπει και δεν είναι δυνατόν να καταργηθούν.

Άρα ο στρατιωτικός οφείλει να προετοιμάσει τον εαυτό του και την οικογένειά του. Να ζητήσει την κατανόηση από την οικογένειά του, να αιτηθεί βοήθεια από το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον, από το προσωπικό των σχολείων και βεβαίως από τους συνεκπαιδευόμενους του. Μερικές προτάσεις που έχουν προκύψει από συζητήσεις με συναδέλφους είναι οι εξής:

1 Σχολεία στα οποία η εκπαίδευση γίνεται από έδρα και σε αίθουσα και στα οποία ενδεχομένως να μην είναι απαραίτητη η φυσική παρουσία του στελέχους, θα μπορούσαν να διενεργούνται μέσω του διαδικτύου, όπως προς μεγάλη ικανοποίηση των στελεχών δίνεται τα τελευταία χρόνια η δυνατότητα σε επίπεδο προετοιμασίας στην ΣΔΙΕΠ, μερικώς στην ΑΔΙΣΠΟ, εξ ολοκλήρου στην ΣΕΘΑ. Η πρόοδος θα μπορούσε να ελέγχεται με υποβολή εργασιών, ή μια ολιγοήμερη τελική δοκιμασία στην έδρα της σχολής.

2 Για τον εκπαιδευόμενο διαδικτυακά πρέπει να τηρείται το ότι δεν θα έχει άλλα στρατιωτικά καθήκοντα, όπως και προβλέπεται, όταν είναι σε φάση διαδικτυακής μάθησης.

3 Επίσης σε συνεργασία με το εκάστοτε αρμόδιο υπουργείο, θα πρέπει η σύζυγος να αποσπάται εφόσον είναι δυνατόν σε αντίστοιχη θέση, αν πρόκειται για δημόσιο υπάλληλο, ή να αυξάνεται η χρηματική αποζημίωση που λαμβάνει ο στρατιωτικός αν η σύζυγος εργάζεται στον ιδιωτικό τομέα και τον ακολουθεί στην έδρα του σχολείου. Με τέτοιες ρυθμίσεις θα έχουν την δυνατότητα να συνεχίσουν να εργάζονται και οι δύο γονείς και να παραμείνει η οικογένεια ενωμένη.

4 Εφόσον δίνεται η δυνατότητα στο στέλεχος που φοιτά σε σχολείο, θα πρέπει να έχει μαζί του και την οικογένειά του. Η φιλοξενία θα πρέπει να γίνεται σε κατάλληλα οικήματα και η υπηρεσία να μεριμνά για την έγκαιρη χορήγηση Φύλλου Πορείας, για να είναι δυνατή η εξασφάλιση σχολείων για τα παιδιά του.

5 Σε πολλά σχολεία, οι εκπαιδευόμενοι δεν δικαιούνται άδεια, για να μην χάνονται διδακτικές ώρες. Μια πρόταση είναι να μπορούν να λάβουν ένα ποσοστό από τις ετήσιες κανονικές ημέρες αδείας, ενδεχομένως και με κατάσταση επιβίβασης, προκειμένου να βρεθούν για μερικές ημέρες κοντά στην οικογένειά τους. Σε τέτοια περίπτωση για την κάλυψη της διδαχθείσας ύλης υπεύθυνος ας είναι ο ίδιος ο στρατιωτικός, ο οποίος εξάλλου θα κριθεί αν εκπαιδευτήκε επαρκώς, στις τελικές δοκιμασίες.

Κλείνοντας επισημαίνεται ότι τα προβλήματα στην οικογένεια από την απουσία ενός γονέα περιγράφονται αναλυτικά σε άλλα κεφάλαια του παρόντος συγγράμματος. Τα όσα αναφέρθηκαν, όμως, θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο σκέψης για όλα τα στελέχη και, οπωσδήποτε για την υπηρεσία, άλλο ένα τομέα μέριμνας υπέρ του προσωπικού.

Μεταπτυχιακές Σπουδές Στελεχών και Οικογένεια

Αρχίατρος-Ψυχίατρος Δρ. Ευάγγελος Ντούρος

Οι μεταπτυχιακές σπουδές των στελεχών έχουν τεθεί τα τελευταία χρόνια ως υψηλή προτεραιότητα της ηγεσίας στα πλαίσια της αναβάθμισης των ικανοτήτων του προσωπικού και της καλύτερης ανταπόκρισής του στις συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες. Σε έγγραφο του ΓΕΕΘΑ το 2013 αναφέρονται με πολύ συγκεκριμένο τρόπο τα ακόλουθα:

«Οι μεταπτυχιακές σπουδές αποτελούν απαραίτητο συμπλήρωμα της μόρφωσης των σύγχρονων επιστημόνων και γενικότερα μορφωμένων ανθρώπων... Στο πλαίσιο αυτό, εντάσσονται και οι Αξικοί... Οι σύγχρονες απαιτήσεις του στρατηγικού και γεωπολιτικού επιπέδου επιβάλλουν στην ανώτατη στρατιωτική ηγεσία, προκειμένου αυτή να υλοποιήσει τον ρόλο ως του πρωταρχικού Στρατιωτικού Συμβούλου της κυβέρνησης, να διαθέτει ευρείς πολιτικοστρατιωτικούς ορίζοντες και βαθιά γνώση θεμάτων, που υπερβαίνουν την απλή τεχνική επαγγελματική γνώση... Απαιτείται η παρότρυνση των Αξικών να επιδιώξουν την απόκτηση επαυξημένης ακαδημαϊκής μόρφωσης, με τη μορφή μεταπτυχιακών σπουδών».³

Η επίτευξη των παραπάνω επιδιώξεων της υπηρεσίας υλοποιείται καταρχήν με την παροχή δυνατότητας για την ατομική συνέχιση των σπουδών πέραν του τίτλου που παρέχεται από τα ΑΣΕΙ. Είναι γνωστό πως παραδοσιακά αρκετοί αξιωματικοί του Μηχανικού φοιτούν στο Πολυτεχνείο, ή πως αξιωματικοί νοσηλεύτριες φοιτούν στην Ιατρική (ήταν μάλιστα και θεσπισμένο κίνητρο για τις πρώτες σε επίδοση). Οι Σχολές Οικονομικών, Πληροφορικής και Διοίκησης Επιχειρήσεων είναι υψηλά στις προτιμήσεις ως εφόδιο για μετέπειτα καριέρα πολλών στελεχών, ενώ Νομική, Τμήματα Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών και Ιστορίας προτιμούνται με προ-

³Φ.330/4/247279/Σ.279/Αθήνα, 23 Ιαν 2013/ΓΕΕΘΑ/Β'2 (ΔΕΚΠ).



Αριστερά: 24 Οκτωβρίου 2014: Υπογραφή Προγραμματικής Συμφωνίας Συνεργασίας για την ίδρυση και λειτουργία της επώνυμης Έδρας "Θουκυδίδης - Έδρα ΓΕΕΘΑ στις Στρατηγικές Σπουδές", υπέγραψαν στην ΑΔΙΣΠΟ ο τότε Αρχηγός ΓΕΕΘΑ Στρατηγός Μιχαήλ Κωσταράκος και ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Καθηγητής Αχιλλέας Ζαπράνης.
Δεξιά: Φεβρουάριος 2017: τελετή ορκωμοσίας 58 Αξιωματικών της 2ης σειράς του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διεθνείς Σχέσεις και Ασφάλεια» που διοργανώθηκε από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας σε συνεργασία με την ΑΔΙΣΠΟ.

οπτική υψηλόβαθμης σταδιοδρομίας. Η Θεολογική είναι υψηλά στις προτιμήσεις όσων έχουν ανεπτυγμένα εκκλησιαστικά ενδιαφέροντα και τα Τμήματα Ψυχολογίας σε όσους αντίστοιχα έχουν ψυχολογικές αναζητήσεις. Αξιοσημείωτο είναι πως οι ενδιαφερόμενοι για μετεκπαίδευση υπαξιωματικοί δεν είναι λίγοι.

Οι ανάγκες μετεκπαίδευσης ικανοποιούνται πλέον και με την ενεργοποίηση συνεργασιών των Ενόπλων Δυνάμεων με πανεπιστημιακά ιδρύματα για την οργάνωση μεταπτυχιακών σπουδών σε ομαδικό επίπεδο. Η αναβάθμιση των τίτλων σπουδών των Στρατιωτικών Σχολών οδηγεί πλέον το υποψήφιο προς μετεκπαίδευση στέλεχος περισσότερο προς κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα και λιγότερο προς ένα βασικό πτυχίο ΑΕΙ. Μεταπτυχιακά γεωπολιτικής, στρατηγικών και διπλωματικών σπουδών έλκουν, όπως είναι αναμενόμενο, όλο και περισσότερα στελέχη.

Μια σειρά Παγίων Διαταγών του Στρατού Ήφρας θέτει το πλαίσιο εκπαίδευσης σε μεταπτυχιακές σπουδές και ρυθμίζει τις διαδικασίες για όσα στελέχη επιθυμούν να συμμετάσχουν σε αυτές ατομικά. Συγκεκριμένα οι Πάγιες Διαταγές 3-5 και 3-39 του 2008 αναφέρονται στην «Εκπαίδευση Στελεχών σε Σχολές και Κέντρα Εκπαίδευσης Εξωτερικού» και στην «Εκπαίδευση σε ΑΕΙ Εξωτερικού και Εσωτερικού» αντίστοιχα. Για τα στελέχη του Υγειονομικού ισχύει επίσης η Πάγια Διαταγή 3-3 του 2009 που ρυθμίζει και τα θέματα των ειδικοτήτων των Αξιωματικών. Σε πρόσφατη έγγραφη διαταγή περιγράφεται το πλέγμα των συνεργασιών που έχουν μέχρι τώρα συσταθεί για την παροχή μεταπτυχιακών τίτλων σπουδών σε στελέχη ομαδικά και προκρίνεται η παρουσίαση προτάσεων για την αύξηση των εν λόγω προγραμμάτων (Φ.330/10/178351/Σ.355/Αθήνα, 2 Φεβ 15/ΓΕΕΘΑ/Β' ΚΛΑΔΟΣ/ Β2/ΤΜΗΜΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ- ΔΙΑΚΛΑΔΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ).

Η αναφορά στο παρόν κεφάλαιο περιορίζεται στις μετεκπαιδύσεις που έχουν ακαδημαϊκό χαρακτήρα και δεν θα επεκταθεί σε αυστηρά στρατιωτικές εκπαιδεύσεις και σχολεία που εξετάστηκαν ανωτέρω. Μετά την σύντομη παρουσίαση του πλαισίου για την διεξαγωγή των μετεκπαιδύσεων αυτών γίνεται αναφορά στην διάσταση που αφορά το στέλεχος στην σχέση με την οικογένειά του.

Κατά την υπηρεσία ο στόχος της αναβάθμισης των σπουδών των στελεχών είναι σημαντικός και για αυτόν τον λόγο παρέχει κίνητρα για την συμμετοχή σε αυτές. Τα κίνητρα αφορούν κυρίως την χορήγηση εκπαιδευτικών αδειών και οικονομικών διευκολύνσεων-ενισχύσεων από την πλευρά της υπηρεσίας που ανταποκρίνονται σε μια ποικιλία θέσεων και δυνατοτήτων. Οι μεταπτυχιακές σπουδές βέβαια απαιτούν έναν ελάχιστο χρόνο φοίτησης (ένα έτος), αλλά δεν παύει να υπάρχει η δυνατότητα συντομότερων μετεκπαιδύσεων (έξι μήνες) ή ακόμα και η λήψη σύντομων αδειών (10 ημέρες ανά εξάμηνο) κατά την διάρκεια εκπόνησης μιας διδακτορικής διατριβής.

Η εξειδίκευση των αντικειμένων που ενδιαφέρουν πρωτίστως την υπηρεσία ως σχετικά με καθήκοντα, θέσεις και ανάγκες των στρατιωτικών γίνεται πραγματικά με μεγάλη δυσκολία, καθώς η υπηρεσία κάνει χρήση υπηρεσιών που παρέχονται από άλλους φορείς, εκτός Ενόπλων Δυνάμεων. Συνεπώς οι παρούσες τουλάχιστον συνθήκες δεν επιτρέπουν τον βέλτιστο προγραμματισμό των αναγκών της υπηρεσίας, με αποτέλεσμα ο προσωπικός και οικογενειακός προγραμματισμός για το κάθε στέλεχος να δυσχεραίνεται. Σε ορισμένες περιπτώσεις η μη αξιοποίηση μιας ληφθείσας επιπλέον εκπαίδευσης γεννά επιφυλακτικότητα στα στελέχη που φιλοδοξούν να συνεχίσουν τις σπουδές τους. Αντίστοιχα η υπηρεσία τηρεί επίσης επιφυλάξεις, καθώς διαπιστώνει πως ενίοτε στελέχη που περαίωσαν μία σημαντική μετεκπαίδευση αποστρατεύτηκαν με την θέλησή τους και ουδέποτε την χρησιμοποιήσαν. Εμπλέκονται ίσως στην διαδικασία της μετεκπαίδευσης στελέχη τα οποία για προσωπικούς περισσότερο λόγους επιζητούν την συνέχιση της εκπαίδευσής τους.

Από την πλευρά των στελεχών, τα κίνητρα αφορούν συνηθέστερα την εξειδίκευση σε κάποιο αντικείμενο του ενδιαφέροντος του στελέχους ή στην απόκτηση τίτλου και γνώσεων που θα μετρήσουν ως προσόντα για την υπηρεσιακή του ανέλιξη. Σε ορισμένες περιπτώσεις απώτερος στόχος είναι η προετοιμασία για την «έξοδο» από το στράτευμα με περισσότερα εφόδια. Σπανιότερο κίνητρο είναι η αποφυγή μιας δυσάρεστης υπηρεσιακής κατάστασης (π.χ. δύσκολη έως κακή σχέση με τον διοικητή, πολλαπλά καθήκοντα, δυσμενής τοποθέτηση ή μετάθεση).

Η προσωπική επιθυμία είναι κρίσιμη για την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης, αφού στην πλειοψηφία των περιπτώσεων ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα απαιτεί την διάθεση χρόνου, ενέργειας ή ακόμη και χρημάτων. Ό,τι όμως απαιτεί η μετεκπαίδευση, καλείται το στέλεχος να το αφαιρέσει από την οικογένειά του ή να το μοιραστεί μαζί της, δεδομένου ότι η ηλικία κατά την οποία τα στελέχη ασχολούνται με κάποιο μεταπτυχιακό τίτλο είναι μεταξύ 30 και 40 ετών συνήθως, οπότε, όπως γίνεται αντιληπτό, είναι μια δεκαετία αυξημένων υποχρεώσεων, καθώς για την συντριπτική πλειοψηφία που βρίσκονται σε γάμο είναι η περίοδος που μεγαλώνουν τα πρώτα παιδιά και επίσης ο χρόνος που η επαγγελματική δραστηριότητα

βρίσκεται στην ανάπτυξή της. Ιδιαίτερα για τους αξιωματικούς του Υγειονομικού Σώματος η παράλληλη εξάσκηση ελεύθερου επαγγέλματος καθιστά τον χρόνο πολύτιμο μέγεθος. Για όλους πάντως οι ώρες πέραν των καθημερινών υποχρεώσεων είναι ένα απόθεμα που χρειάζεται λελογισμένη χρήση, διότι η κόπωση μπορεί να μην είναι μόνο σωματική. Μπορεί να αγγίξει την ψυχολογία αλλά και το ζευγάρι. Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη η περίπτωση που η μετεκπαίδευση αφορά την μητέρα, μιας και ο ρόλος της στην ανατροφή των παιδιών είναι συνήθως μεγαλύτερος κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Στο σημείο αυτό αναδύεται ο αποφασιστικός ρόλος της συζύγου και της ευρύτερης οικογένειας. Εφόσον το ζευγάρι μοιράζεται την επιδίωξη για περαιτέρω σπουδές και αναγνωρίζει την σημασία τους για την κοινή πρόοδο της οικογένειας, είναι ευκολότερο να αναληφθεί η προσπάθεια. Αν από την άλλη πλευρά υπάρχουν διαφωνίες, το έργο καθίσταται εξαρχής δυσχερέστερο.

Γίνεται μάλιστα περισσότερο δύσκολο, αν η μετεκπαίδευση απαιτεί και την απομάκρυνση του στελέχους από το σπίτι. Μεταπτυχιακά του Εξωτερικού ή και σε άλλη πόλη του Εσωτερικού αποτελούν την πλέον απαιτητική περίπτωση και κάποιες οικογένειες φτάνουν στα όριά τους με μια τέτοια απομάκρυνση. Η ευρύτερη οικογένεια σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να προσφέρει λύσεις, αλλά η ανάμιξη των παππούδων-γιαγιάδων (γονέων ή πεθερικών κατά μια άλλη άποψη) έχει και αυτή τις προκλήσεις της. Τα οικογενειακά δυναμικά αλλάζουν και η ωριμότητα για τους επιπρόσθετους ρόλους δεν περισσεύει πάντα. Εντάσεις και διαφωνίες μπορεί να μεγεθυνθούν και να αποτελέσουν επιπλέον φορτίο στην ολοκλήρωση της προσπάθειας. Πολλές από τις αντιδράσεις έχουν χαρακτήρα ασυνείδητο και δεν είναι εύκολο να γίνουν αντιληπτές ή ακόμα περισσότερο παραδεκτές. Ακούγεται συχνά η αγωνία της «μητέρας» για την ταλαιπωρία του «παιδιού» της που «κάνει το καλύτερο για τους δικούς του» και υπονοείται η συνήθης δυσκολία της αποδοχής μιας νέας ύψης στην οικογένεια που «πήρε τον αγαπημένο της γιο».

Το άγαμο στέλεχος αντιμετωπίζει κάποιες άλλες δυσκολίες. Πρώτη περίπτωση είναι όταν έχει κάποια προσωπική σχέση από την οποία πιθανώς αφαιρεί χρόνο και ενδιαφέρον. Ίσως μάλιστα η μετεκπαίδευση, ειδικά εάν είναι και σε άλλο τόπο, αποτελεί πραγματική αιτία αναβολής σύναψης γάμου ή απόκτησης τέκνων.

Πώς αντιμετωπίζεται λοιπόν το θέμα μετεκπαίδευση και οικογένεια; Το υφιστάμενο πλαίσιο δίνει ποικιλία δυνατοτήτων και είναι σπουδαίο να γίνει εξαρχής η κατάλληλη επιλογή της μετεκπαίδευσης. Να είναι κατά το δυνατόν σαφής η στόχευση του στελέχους και να αντανakλά την επιθυμία για πρόοδο και όχι μίζερες αγωνίες για τακτοποιήσεις.



Την 14^η Φεβ 2017 στο Πάντειο Πανεπιστήμιο ορκίστηκαν 16 σπουδαστές της 2^{ης} ΕΣ του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Στρατηγικές Σπουδές Ασφαλείας», το οποίο συνδιοργάνωσαν το Πάντειο Πανεπιστήμιο και η ΣΕΘΑ.

Στην περίπτωση που δεν έχει σχέση το στέλεχος το οποίο αρχίζει μία δύσκολη μετεκπαίδευση μπορεί να θεωρήσει βάσιμα, πως αυτό δεν είναι το καλύτερο χρονικό διάστημα για να αρχίσει μία γνωριμία που θα τον οδηγήσει σε σχέση και μετέπειτα σε οικογένεια. Δεν είναι όλα τα μεταπτυχιακά δύσκολα και απαιτητικά, αλλά επίσης δεν είναι και όλα τα στελέχη ειλικρινή ως προς τις προθέσεις τους στις σχέσεις. Δηλαδή ορισμένοι χρησιμοποιούν την μετεκπαίδευση ως πρόφαση και δεν δεσμεύονται, επιδιώκοντας και βιώνοντας μία δεύτερη περίοδο (για κάποιους πρώτη) ανέμελης, γεμάτης διασκεδάσεις «φοιτητικής» περιόδου.

Πώς αντιμετωπίζεται λοιπόν το θέμα μετεκπαίδευση και οικογένεια; Το υφιστάμενο πλαίσιο δίνει ποικιλία δυνατοτήτων και είναι σπουδαίο να γίνει εξαρχής η κατάλληλη επιλογή της μετεκπαίδευσης. Πρέπει να είναι κατά το δυνατόν σαφής η στόχευση του στελέχους και να αντανakλά την επιθυμία για πρόοδο και όχι μίζερες αγωνίες για τακτοποιήσεις. Η προσπάθεια που απαιτεί μια μετεκπαίδευση είναι τέτοια που χρειάζεται να θεμελιωθεί σε ένα θέλω, κατά το δυνατόν γνήσιο και όχι υπολογιστικό. Η προσunenνόηση και συμφωνία με την σύζυγο με τρόπο ουσιαστικό διευκολύνει σημαντικά την διαδικασία. Το σημείο είναι λεπτό, διότι δεν λείπουν και περιπτώσεις που μια μετεκπαίδευση που έχει αναβληθεί ή δεν πραγματοποιήθηκε, αποτελεί αφορμή για κατηγορίες. Ακούγεται το παράπονο για το σταμάτημα της προόδου με φράσεις του τύπου «μου στέρησες την ευκαιρία να προχωρήσω» και αυτό γεννά εντάσεις και προβλήματα. Χρειάζεται διάκριση και αποφασιστικότητα για την επιλογή, ώστε να λείπουν οι περιττές παρεξηγήσεις.

Η ευρύτερη οικογένεια θα πρέπει επίσης να ακουστεί, ιδιαίτερα αν πρόκειται να έχει εμπλοκή στα καθημερινά ζητήματα της πυρηνικής οικογένειας. Θα πρέπει να ακουστεί πάλι με προσοχή και η συμμετοχή της να είναι μετρημένη, κατά το δυνατόν ξεκάθαρη στα όρια και τις αρμοδιότητές της.

Εν κατακλείδι η απόφαση για μετεκπαίδευση αποτελεί σημαντικό βήμα για την επιστημονική πρόοδο του στελέχους και, εφόσον αξιοποιηθεί σωστά, για την αριότερη λειτουργία της υπηρεσίας. Απαιτεί σοβαρή προσπάθεια σε βάθος χρόνου, όταν πρόκειται για μεγάλης διάρκειας προγράμματα και για τον λόγο αυτό δεν πρέπει να αποφασίζεται επιπόλαια. Είναι σπουδαίο να αποτελεί προϊόν επιθυμίας και να συμβαίνει σε συνεννόηση με την στενότερη και ευρύτερη οικογένεια. Και βέβαια η μετεκπαίδευση σε ακαδημαϊκό επίπεδο θεωρείται πλέον πως ανήκει στο ευρύτερο διαρκές καθήκον ενός στρατιωτικού: στην εκπαίδευση.

Άδειες Κυήσεως – Τοκετού

Σχης (ΥΝ) Ψυχολόγος Σοφία Αρχοντίδου

Ο αριθμός των γυναικών που υπηρετούν ως στελέχη αυξάνεται, ενώ ταυτόχρονα οι περισσότεροι άρρενες στρατιωτικοί πορεύονται με τις συζύγους τους. Επομένως κρίθηκε σκόπιμο να περιγραφούν αναλυτικότερα η εγκυμοσύνη, ο τοκετός, η λοχεία, ο θηλασμός και η επιστροφή της μητέρας στην ενεργό υπηρεσία.

Κύηση

Η εγκυμοσύνη, ειδικά η πρώτη, χαρακτηρίζεται στερεοτυπικά ως μια όμορφη περίοδος στην ζωή της γυναίκας, ενίοτε και του ζευγαριού. Από πολλές πηγές η σύγχρονη γυναίκα λαμβάνει θετικές εικόνες: χαρούμενες και όμορφες μέλλουσες μαμάδες να αγκαλιάζουν την κοιλιά τους με τρυφερότητα, νεαρά ζευγάρια να πλέουν σε πελάγη ευτυχίας με την είδηση ενός μωρού. Για κάποιες γυναίκες η κατάσταση είναι όντως αυτή, για ορισμένο διάστημα. Δεν είναι όμως για όλες, δεν είναι για όλη την κύηση. Άλλες γυναίκες αγχώνονται. Άλλες περιμένουν να περάσει γρήγορα αυτή η περίοδος, κατ' αυτές σχεδόν υποχρεωτικής ευτυχίας. Άλλες φοβούνται. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι οι ισχύουσες απόψεις, γνώμες και πληροφορίες για το πόσο δύσκολη ή εύκολη είναι μία εγκυμοσύνη. Ξαφνικά όλοι γνωρίζουν καλύτερα και συμβουλεύουν την έγκυο για καθετί. Αυτό σε πολλές γυναίκες εντείνει τον φόβο ότι δεν θα τα καταφέρουν, ότι δεν γνωρίζουν αρκετά και ότι μάλλον θα αποτύχουν. Ουσιαστικά η χαρά, ο ενθουσιασμός, η ευτυχία, η προσμονή εναλλάσσονται με τον φόβο, το άγχος, την ανασφάλεια, την αγωνία. Οι συνθήκες ζωής κάθε γυναίκας, καθώς και η προηγούμενη ψυχική της κατάσταση παίζουν σημαντικό ρόλο στην διάθεση που έχει κατά την εγκυμοσύνη. Οι ορμονικές μεταβολές επιφέρουν συχνά μεταπτώσεις της διάθεσης, εκρήξεις θυμού, παράπονα, δυσθυμία ή ευσυγκινησία.

Η εγκυμοσύνη δεν είναι ασθένεια αλλά ένα φυσιολογικό στάδιο στη ζωή της γυναίκας, όταν φυσικά δεν υπάρχουν προβλήματα ή επιπλοκές. Η λέξη που χαρακτηρίζει περισσότερο την περίοδο της εγκυμοσύνης είναι η αλλαγή· το σώμα και η ψυχική κατάσταση της εγκύου αλλάζουν αδιάκοπα. Το πώς βιώνει μία γυναίκα την



Λοχαγός-Κυβερνήτης ελικοπτέρων του στρατού των ΗΠΑ φωτογραφίζεται περιχαρής με την ειδικά διαμορφωμένη στολή εγκυμοσύνης.

εγκυμοσύνη της εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: την ύπαρξη ή όχι επιθυμίας εγκυμοσύνης, την ποιότητα της σχέσης της με τον σύντροφό της, την ηλικία της, την ιστορία της, τα βιώματά της, την αίσθηση της ταυτότητάς της, τις απαιτήσεις της εργασίας της, τις ακαδημαϊκές της δραστηριότητες, τις αντιδράσεις που έχει το στενό περιβάλλον της στην προοπτική της μητρότητας. Βεβαίως παράλληλα υπάρχουν και η αναστολή της εμμήνου ρύσεως, η εύκολη κόπωση, η ναυτία, η συχνουρία, οι ορμονικές αλλαγές, οι κράμπες, η διόγκωση του στήθους, η αλλαγή του σώματος και άλλα.

Στο πρώτο τρίμηνο σημαντικότερη στιγμή αποτελεί η είδηση της εγκυμοσύνης. Ακολουθεί η συνειδητοποίηση της επιλογής και της επιθυμίας. Παρατηρείται μία θεαλλώδης ορμονική δραστηριότητα και πιθανά σωματικά συμπτώματα που ποικίλλουν από γυναίκα σε γυναίκα. Επικρατεί η σκέψη που αφορά την εικόνα της, πώς την βλέπουν οι άλλοι και αν θα τα καταφέρει στις επαγγελματικές της υποχρεώσεις. Στο δεύτερο τρίμηνο υποχωρούν τα αρχικά

συμπτώματα και επανακτάται η σωματική δύναμη και ενέργεια. Το έμβρυο γίνεται πλέον αντιληπτό και η αναμονή βιώνεται με μεγαλύτερο ενθουσιασμό. Όλα βιώνονται πιο έντονα, ο έλεγχος των συναισθημάτων γίνεται πολύ δύσκολος και οι συναισθηματικές απαιτήσεις αυξάνονται σημαντικά. Στο τρίτο τρίμηνο θεμελιώνονται οι αντιληπτικές και νοητικές ικανότητες του εμβρύου, ενώ οι φόβοι της εγκύου σχετίζονται κυρίως με τον τοκετό και συνδέονται με το άγχος για την καλή υγεία του νεογνού. Σε αυτούς τους φόβους προστίθεται και το αίσθημα του αποχωρισμού.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι μία μεταβατική περίοδος, μία γέφυρα ανάμεσα στην νεανικότητα και την ωριμότητα. Η ευθύνη αλλάζει τα δεδομένα και για την μητέρα και για τον πατέρα. Ο ρόλος του γονέα δεν διδάσκεται με το πάτημα ενός κουμπιού, αλλά μαθαίνεται στην πορεία. Ο γονεϊκός δρόμος σηματοδοτείται

για όποιον έχει επιθυμία και κίνητρο να τον ακολουθήσει, από την παράδοση, την κουλτούρα μας ως κοινωνία, τις εμπειρίες από τον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο, την καθοδήγηση παιδαγωγών, παιδιάτρων και ειδικών ψυχικής υγείας.

Κατά τη διάρκεια της κύησης η γυναίκα ξαναζεί τα στάδια της δικής της ανάπτυξης και κυρίως την σχέση της με την δική της μητέρα. Στο έμβρυο που ζει μέσα της προβάλλει δικούς της φόβους και επιθυμίες. Η αναπόληση της ζωής της και οι αναμνήσεις των παιδικών της χρόνων επανέρχονται πολύ έντονα. Επιτρέπουν μάλιστα στην μέλλουσα μητέρα να ταυτιστεί με το έμβρυο από τις πρώτες κιόλας μέρες και να καταλαβαίνει τις ανάγκες του. Η αγάπη ή ο φόβος ή οι στιγμές αμφιβολίας της μητέρας ως προς το αν ήταν κατάλληλη στιγμή να αποκτήσει παιδί, δεν χρειάζεται να προσθέτουν ενοχές· είναι αναμενόμενες καταστάσεις. Το συναισθηματικό δέσιμο μητέρας και παιδιού ξεκινά από την ενδομήτρια ζωή. Η πραγμάτωση της μητρότητας ενδυναμώνει την προσωπικότητα της γυναίκας.

Τόσο για τον εαυτό της όσο και για το έμβρυο, η έγκυος χρειάζεται να έχει καλή διάθεση, να αναπαύεται, να είναι ήρεμη και νηφάλια. Πρέπει να μην αναλαμβάνει υπερβολικά καθήκοντα και να μην καταφεύγει σε φάρμακα. Ο καλός ύπνος και η κατάλληλη διατροφή την στηρίζουν. Η έγκαιρη ενημέρωση για το τι μπορεί να ακολουθήσει, μειώνει σημαντικά το άγχος της και αποτρέπει δυσάρεστες καταστάσεις. Η έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων την αποφορτίζουν και την βοηθούν να μοιραστεί τα πάντα με το οικείο της περιβάλλον.

Συνήθως μια κύηση εξελίσσεται ομαλά χωρίς ιδιαίτερες ενοχλήσεις. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που εκδηλώνονται προβλήματα κατά την διάρκειά της, άλλοτε απλά και άλλοτε σοβαρότερα. Όλα πρέπει να αντιμετωπίζονται με αυξημένη προσοχή και να επιδεικνύεται η ανάλογη παρακολούθηση και φροντίδα. Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα αποτελεί η επαπειλούμενη κύηση. Είναι μία επικίνδυνη κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή και για αυτό όταν διαπιστωθεί, συνιστάται άμεση κατάκλιση και φαρμακευτική θεραπεία. Σύμφωνα με έρευνες, ο μέσος όρος παγκοσμίως των επαπειλούμενων κύσεων προσδιορίζεται στο 15%, ενώ στην Ελλάδα είναι πολύ μεγαλύτερο και ειδικά σε συγκεκριμένους χώρους το ποσοστό φτάνει σχεδόν το 50%. Η απόκλιση είναι μεγάλη και προφανώς το ποσοστό δεν είναι πραγματικό. Οι ακολουθούμενες διαδικασίες για την διάγνωση επαπειλούμενης κύησης προδήλως χρήζουν αναθεώρησης.

Τοκετός

Ο τοκετός μπορεί να εκληφθεί ως ένας επώδυνος σωματικός και ψυχικός αποχωρισμός. Η σκέψη της επίτοκου ότι πολύ σύντομα θα κρατήσει στα χέρια της το παιδί της, αντισταθμίζει πολλές φορές αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και η ίδια ανυπομονεί για την γέννησή του. Δεν είναι λίγες οι μέλλουσες μητέρες που φοβούνται ότι θα γελιοποιηθούν στην διάρκεια του τοκετού. Τρομάζουν στην ιδέα ότι θα αρχίσουν να φωνάζουν, ότι δεν θα αντέξουν τον πόνο ή ότι θα έχουν απώλεια ελέγχου των σφιγκτήρων τους. Άλλες φοβούνται για την υγεία του παιδιού. Όλες αυτές οι ανησυχίες είναι αναμενόμενες. Οι μαιευτήρες πολύ συχνά αντιμετωπίζουν τέτοιες αντιδράσεις. Με την πρόοδο στις τεχνικές αναισθησίας οι πόνοι του τοκετού έχουν περιοριστεί. Όμως

ο όποιος πόνος λησμονιέται την στιγμή που ο μαιευτήρας αφήνει το νεογέννητο στο στήθος της μητέρας. Είναι η στιγμή της ανταμοιβής, της ολοκλήρωσης, του θαύματος της ζωής.

Λοχεία

Μετά τον τοκετό υπάρχει η περίοδος της λοχείας. Μέσα σε μία ορμονική θυελλώδη αλλαγή η μητέρα πρέπει να φροντίσει το νεογέννητο και τον εαυτό της. Καταθλιπτικές εκδηλώσεις, έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις και σε ακραία περίπτωση ακόμη και ψυχωσικά συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν. Συνήθως τα συμπτώματα υφίστανται χωρίς κάποια αγωγή σε μικρό χρονικό διάστημα. Αν αυτό δεν συμβεί, επιβάλλεται η παραπομπή της λεχώνας σε ειδικό. Πολλές φορές η ψυχοπαθολογία προϋπάρχει και εκδηλώνεται εκκωφαντικά λόγω του στρες που βιώνει η γυναίκα. Ο σύζυγος συνήθως δυσκολεύεται να διαχειριστεί μία σύντροφο που είναι εμφανώς διαφορετική από την εικόνα που μέχρι τώρα είχε. Ωστόσο η υποστηρικτική στάση του άντρα και η παροχή κλίματος ασφάλειας είναι πολύ σημαντική για την νέα μητέρα. Πολλές φορές συγγενείς όπως η μητέρα, η θεία ή η αδελφή της λεχώνας μπορεί να βοηθήσουν σημαντικά.

Θηλασμός

Ο θηλασμός είναι η φυσική διατροφή του βρέφους. Επιστημονικά αποδεικνύεται πως αποτελεί τη μεγαλύτερη προστασία απέναντι στις παιδικές λοιμώξεις, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του νεογνού και το θωρακίζει. Ο θηλασμός συμβάλλει στην καλύτερη ανάπτυξη της φυσιολογικής μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου και μειώνει τις πιθανότητες παιδικών αιματολογικών καρκίνων. Επίσης τα παιδιά που θηλάζουν έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης κατά 4-5 μονάδες, σε σύγκριση με όσα δεν θηλάζουν. Ο θηλασμός δημιουργεί μια καλή σχέση μεταξύ μητέρας και παιδιού, οδηγεί το παιδί να νιώθει ασφαλές, ενώ βοηθάει και τις μητέρες στην επιλόχεια φάση.

Ο απογαλακτισμός γίνεται σταδιακά. Η χρήση μπουκαλιού με θηλή σαν

Η περίοδος της **έγκυμοσύνης** είναι μία **μεταβατική** περίοδος, μία **γέφυρα** ανάμεσα στην **νεανικότητα** και την **ωριμότητα**. Η **ευθύνη** αλλάζει τα δεδομένα και για την **μητέρα** και για τον **πατέρα**. Ο ρόλος του **γονέα** δεν διδάσκεται με το πάτημα ενός κουμπιού, αλλά μαθαίνεται στην πορεία. Ο **γονεϊκός δρόμος** σηματοδοτείται για όποιον έχει επιθυμία και κίνητρο να τον ακολουθήσει, από την **παράδοση**, την **κουλτούρα** μας ως **κοινωνία**, τις **εμπειρίες** από τον **οικογενειακό** και **κοινωνικό περίγυρο**...

υποκατάστατο του στήθους βοηθά τον θηλασμό να σταματήσει πιο εύκολα. Η απότομη διακοπή του θηλασμού είναι πολλές φορές συναισθηματικά επώδυνη για ένα μωρό και δεν πρέπει ποτέ να γίνεται σε περιόδους που αυτό είναι άρρωστο ή προσπαθεί να προσαρμοστεί σε κάποια άλλη δύσκολη κατάσταση. Σημαντική κατά την περίοδο του απογαλακτισμού είναι η συνειδητή διατήρηση της σωματικής επαφής με το μωρό, ώστε να μην του δημιουργηθούν συναισθηματικά κενά. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συμβουλεύει τις μητέρες να θηλάζουν αποκλειστικά τα μωρά τους επί έξι μήνες. Ο θηλασμός μπορεί να συνεχίζεται για μεγαλύτερο διάστημα, ανάλογα με την αμοιβαία επιθυμία μητέρας και παιδιού. Ο παρατεταμένος θηλασμός δεν το προετοιμάζει να είναι ανθεκτικό στις ματαιώσεις, τις απογοητεύσεις και τις αντιξοότητες της ζωής. Η μητέρα με τον συνεχή παρατεταμένο θηλασμό λειτουργεί εις βάρος της συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού της και μπορεί να το καθλώνει σε μια εξαρτητική σχέση μαζί της. Για την χρονική διάρκεια του θηλασμού η μητέρα πρέπει να συμβουλευτεί τον παιδίατρο, ενώ λόγο έχει και ο σύζυγος. Πολλές φορές μαστίτιδες, σωματικές δυσκολίες της μητέρας ή επιλόχειες καταθλίψεις οδηγούν σε διακοπή του θηλασμού. Το ίδιο και η επιστροφή της μητέρας στην εργασία. Όσο πιο σύντομη είναι αυτή η προοπτική τόσο πιο άμεσα οι μητέρες οδηγούνται στην απόφαση να μην θηλάσουν καθόλου το μωρό τους. Η αλήθεια όμως είναι ότι εργασία και θηλασμός μπορούν να συνδυαστούν. Χρειάζεται θέληση, σωστός σχεδιασμός και εντατική προσπάθεια.



Στέλεχος του στρατού των ΗΠΑ φωτογραφίζεται με φόντο τον ειδικό χώρο που έχει υπό την ευθύνη της η ίδια. Εκεί μπορούν να θηλάζουν ανενόχλητες και με συνθήκες άνεσης οι γυναίκες-στρατιωτικοί τα βρέφη τους.

Άδεια Κύησης – Τοκετού και Άδεια Ανατροφής

Η γυναίκα στρατιωτικός λαμβάνει πεντάμηνη άδεια κύησης-τοκετού μόλις ολοκληρώσει τον 4^ο μήνα κύησης. Από τον 3^ο μήνα κύησης και μέχρι λήψης της άδειας η εγκυμονούσα δύναται να φέρει πολιτική περιβολή. Από την γνωστοποίηση της κύησης στην υπηρεσία και μέχρι λήψης της άδειας δύναται να απαλλάσσεται από υπηρεσίες, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Αν διαπιστωθεί ότι η κύηση είναι επαπειλούμενη, τότε η εγκυμονούσα άμεσα παίρνει την άδεια κύησης-τοκετού, χωρίς να μεσολαβούν αναρρωτικές άδειες. Αν ο τοκετός πραγματοποιηθεί σε χρόνο προγενέστερο από αυτόν που αρχικά είχε πιθανολογηθεί, το υπόλοιπο της άδειας χορηγείται μετά τον τοκετό, ώστε να εξασφαλιστεί ο συνολικός χρόνος πεντάμηνης άδειας κύησης-τοκετού. Αν ο τοκετός πραγματοποιηθεί σε χρόνο μεταγενέστερο από αυτόν που αρχικά είχε πιθανολογηθεί, η άδεια κύησης-τοκετού παρατείνεται μέχρι την πραγματική ημερομηνία τοκετού. Αυτή η παράταση δεν συνεπάγεται αντίστοιχη μείωση του χρόνου της άδειας ανατροφής τέκνου που χορηγείται μετά τον τοκετό. Στην περίπτωση που το τέκνο γεννηθεί νεκρό ή αποβιώσει πριν από την λήξη της άδειας ή η κύηση διακοπεί για οποιοδήποτε λόγο, η άδεια κύησης-τοκετού λήγει ένα μήνα μετά το συμβάν. Μετά από τον τοκετό η μητέρα λαμβάνει εννέαμηνη άδεια ανατροφής τέκνου. Η εγκυμονούσα μητέρα δύναται να λάβει τις ημέρες κανονικής και μικράς διάρκειας άδειας που κατ' έτος προβλέπονται (εφόσον δεν είναι όλο τον χρόνο στην συνολικά 14μηνη άδεια).

Οι γυναίκες στρατιωτικοί που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους και μετά την άδεια μπορούν να διευκολυνθούν από τους προϊσταμένους τους. Η μητέρα μπορεί να συλλέξει γάλα και να το διατηρήσει σε θήλαστρο μέχρι να φτάσει στο σπίτι. Στις προηγμένες δυτικές κοινωνίες με πολύ μικρότερη άδεια ανατροφής υπάρχει πρόβλεψη (μηδέ των Ενόπλων Δυνάμεων εξαιρουμένων) για χώρους θηλασμού στο εργασιακό περιβάλλον ή κοντά σε αυτό, με προβλεπόμενο τον χρόνο ως διάλειμμα από την εργασία (10-15' κάθε 3-4 ώρες). Στον αμερικανικό στρατό γίνεται λόγος για χορήγηση ειδικών στολών θηλασμού, οι οποίες θα ακολουθούν τις ειδικές στολές μπρότητας, οι οποίες είναι ήδη εντεταγμένες στο σύστημα χορηγήσεως υλικών. Η κουλτούρα της έκθεσης της μητέρας που θηλάζει το παιδί της, φτάνει στο σημείο να αναρτώνται φωτογραφίες με θηλάζουσες στρατιωτικούς στα κοινωνικά δίκτυα. Στο στρατιωτικό περιβάλλον στην χώρα μας δεν έχουμε ούτε τέτοιες προβλέψεις ούτε αντίστοιχες υπερβολές, τουλάχιστον μέχρι σήμερα.

Επιστροφή στην εργασία

Η επιστροφή της μητέρας στην εργασία της μετά την ολοκλήρωση της άδειας ανατροφής τέκνου επιφέρει αλλαγές στην ζωή της οικογένειας και επηρεάζει την ψυχολογία της. Η φροντίδα του παιδιού ή των παιδιών είναι ίσως το πιο σημαντικό θέμα, επειδή πρέπει να επενδυθεί χρόνος και χρήμα για την σωστή του διευθέτηση. Παιδικός σταθμός, μπρέμι σίτερ ή ακόμα και οι γιαγιάδες ή οι παππούδες, αν είναι διαθέσιμοι, καλούνται να παίξουν τον ρόλο της μητέρας καθημερινά για όσες ώρες η μητέρα απουσιάζει από το σπίτι. Όσο πιο μικρή είναι η ηλικία του παιδιού, τόσο πιο σύνθετο είναι το θέμα της φροντίδας του. Επιπρόσθετα, η φροντίδα του

σπιτιού, οι εξωτερικές δουλειές, οι διάφορες υποχρεώσεις προστίθενται και αυτά στα καθήκοντα που περιμένουν και τους δύο συζύγους όταν επιστρέφουν από την καθημερινή εργασία τους. Ο χρόνος πιέζει ασφυκτικά, η υπηρεσία ή οι εργοδότες έχουν απαιτήσεις, η νταντά βιάζεται να φύγει ή ο παιδικός σταθμός κλείνει και οι γονείς προσπαθούν να τα προλάβουν όλα. Οι ισορροπίες στην οικογένεια αλλάζουν και η μητέρα πιέζεται, αγχώνεται και ανησυχεί.

Ταυτόχρονα τα σύγχρονα πρότυπα θέλουν την γυναίκα να είναι πάντα νέα, όμορφη, λεπτή και δραστήρια χωρίς να κουράζεται ποτέ, οποιοδήποτε ρόλο και αν αντιπροσωπεύει, της μητέρας, εργαζόμενης, συζύγου, κόρης, φίλης. Ανάμεσα σε αυτούς τους ρόλους μπορεί να υπάρξουν συγκρούσεις, όταν κάποιος πρέπει να παρακαμφθούν για να αναπτυχθούν οι υπόλοιποι.

Ωστόσο οι γονείς βρίσκουν εξαιρετικά δύσκολο το να μεγαλώνουν παιδιά, χωρίς να κάνουν υπέρμετρες θυσίες στον τρόπο ζωής τους και στην ελευθερία τους. Στην καθημερινή ζωή μιας γυναίκας υπάρχει ένα συνεχές πέρασμα από τον έναν ρόλο στον άλλο. Υπάρχουν οι καλές και οι κακές στιγμές, που μπορεί να είναι η επιθυμία να σφίξουν ένα παιδί στην αγκαλιά τους μέχρι την επιθυμία να το ξεφορτωθούν ή να το κοιμίσουν για να δουλέψουν ήσυχα, ανάμεσα στο να παραπονιούνται συνεχώς στην μητέρα τους για όλα και στο να παρακολουθούν ομάδες με θέμα την καλή ανατροφή ενός παιδιού, ανάμεσα στην επιθυμία να πετύχουν οποιοδήποτε επαγγελματικά και στην επιθυμία να ευχαριστήσουν πραγματικά τον σύζυγό τους. Η κάθε γυναίκα βρίσκει τον δικό της τρόπο να οργανώσει την ζωή της και να εκφράσει αυτές τις τάσεις με διάφορες μορφές. Η ενσωμάτωση όλων αυτών των ρόλων σε έναν αποτελεί το αποκορύφωμα της προσπάθειάς της. Επικεντρώνεται κυρίως στους ρόλους της μητέρας, της εργαζόμενης και της συζύγου. Αυτοί οι τρεις συνδέονται και αποσυνδέονται συνεχώς. Δεν αποτελεί αυτό απόδειξη αδυναμίας χαρακτήρα, αλλά απόδειξη μιας δομής εξαιρετικά σύνθετης και πολύμορφης, της γυναίκας. Αυτής που άλλοτε μπορεί να τα καταφέρνει όλα και άλλοτε καταρρέει μπροστά στο πιο μικρό πράγμα.

Η επιστροφή στην εργασία αποτελεί για κάποιες μητέρες ανάγκη, ενώ για κάποιες είναι σημαντική επιλογή, καθώς καλύπτει εκτός από τις πρακτικές ανάγκες και κάποιες δικές της ψυ-

...τα σύγχρονα πρότυπα θέλουν την γυναίκα να είναι πάντα νέα, όμορφη, λεπτή και δραστήρια χωρίς να κουράζεται ποτέ, οποιοδήποτε ρόλο και αν αντιπροσωπεύει, της μητέρας, εργαζόμενης, συζύγου, κόρης, φίλης. Ανάμεσα σε αυτούς τους ρόλους μπορεί να υπάρξουν συγκρούσεις, όταν κάποιος πρέπει να παρακαμφθούν για να αναπτυχθούν οι υπόλοιποι.



DEPARTMENT OF THE ARMY
WASHINGTON DC 20310

10 NOV 2015

MEMORANDUM FOR SEE DISTRIBUTION

SUBJECT: Army Directive 2015-43 (Revised Breastfeeding and Lactation Support Policy)

1. References:

2. Extensive medical research has documented that breastfeeding has significant health, nutritional, immunologic, developmental, emotional, social, and economic benefits for both mother and child. In light of these benefits, commanders are responsible for notifying all Soldiers of this breastfeeding and lactation support policy during initial pregnancy counseling. Commanders will counsel all pregnant Soldiers as required by AR 600-8-24 or AR 635-200.

3. Soldiers who want to breastfeed upon return to duty will notify their chain of command as soon as possible. This notification allows commanders to determine how to best support the Soldier and ensure a workplace with appropriate space for expressing milk. Lactation support, including counseling and equipment, is available through military treatment facilities and TRICARE.

4. Commanders will designate a private space, other than a restroom, with locking capabilities for a Soldier to breastfeed or express milk. This space must include a place to sit, a flat surface (other than the floor) to place the pump on, an electrical outlet, and access to a safe water source within reasonable distance from the lactation space.

5. Commanders will ensure that Soldiers have adequate time to express milk but must be aware that each Soldier's situation is unique. The time required to express breast milk varies and depends on several factors, including the age of the infant, amount of

Έγγραφο του 2015 στο οποίο αναλύεται ο τρόπος υποστήριξης των γυναικών που θηλάζουν στον στρατό των ΗΠΑ.

χικές, διανοητικές ή και πνευματικές. Η προσωπικότητα της μητέρας, οι εμπειρίες της, η δέσμευση, ο χρόνος, ο κόπος που έχει καταβάλει για τη δημιουργία μιας επαγγελματικής καριέρας, οι προτεραιότητες της στην παρούσα φάση της ζωής της, το συγγενικό και το εργασιακό περιβάλλον θα παίξουν σημαντικό ρόλο στα συναισθήματα που θα βιώσει επιστρέφοντας στην εργασία της.

Ο αποχωρισμός από το παιδί είναι δύσκολος και η μητέρα ενδέχεται να αισθάνεται λύπη, άγχος για την φροντίδα κατά την απουσία της, ίσως ακόμα και τύψεις επειδή δεν μπορεί να το φροντίσει η ίδια. Ιδιαίτερα στην περίπτωση που η επιστροφή στην εργασία είναι αναγκαία, οι συνθήκες είναι ακόμα πιο δύσκολες για την μητέρα. Όμως ο αποχωρισμός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής ενός παιδιού. Είναι μια αναπόφευκτη, αναμενόμενη αλλά και απαραίτητη φάση της ανάπτυξής του. Το άγχος του αποχωρισμού συμβάλλει σημαντικά στην ενεργοποίηση των προσαρμοστικών μηχανισμών, οδηγώντας στην ψυχολογική

ωρίμανση του παιδιού και στην δόμηση μιας υγιούς προσωπικότητας. Βοηθά το παιδί να αποκτήσει μια ολοκληρωμένη αντίληψη του εαυτού του και των γύρω του και να αναπτυχθεί με τους γονείς μια σχέση αγάπης, ασφάλειας, ζεστασιάς, εμπιστοσύνης και σταθερότητας και όχι μια σχέση εξάρτησης. Η υπερβολική προστασία με την συνεχή παρουσία και την άμεση εξυπηρέτηση κάθε του ανάγκης, του περιορίζουν την δυνατότητα να αναπτυχθεί και να αυτονομηθεί.

Η κατάλληλη και η επαρκής προετοιμασία βοηθάει τόσο το παιδί όσο και τους γονείς. Οι γονείς απαιτείται αρχικά να αντιμετωπίσουν το άγχος και την ανασφάλειά τους σχετικά με την νέα κατάσταση. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την αναγνώριση και την έκφραση των δικών τους συναισθημάτων και προβληματισμών. Χρειάζεται χρόνος για να επιλέξουν το πιο αρμόδιο άτομο και τον καλύτερο χώρο φροντίδας του παιδιού τους. Εάν υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίζουν και να εμπιστεύονται το άτομο που θα αντικαθιστά την μητέρα, τα δυσάρεστα συναισθήματα μειώνονται σε μεγάλο βαθμό. Είναι πολύ σημαντικό, αρκετές ημέρες πριν επιστρέψει η μητέρα στην εργασία της, ακόμη κι όταν το παιδί είναι πολύ μικρό, να αρχίσει να εξοικειώνεται με την λέξη που περιγράφει τον νέο χώρο (π.χ. «παιδικός σταθμός») ή το όνομα του ατόμου που θα αναλάβει την φροντίδα του. Η μητέρα θα πρέπει να του γνωρίσει το νέο πρόσωπο ή τον νέο χώρο και να μείνει για λίγη ώρα μαζί του, δείχνοντας την εμπιστοσύνη της απέναντι στο πρόσωπο αυτό. Οι ώρες παραμονής θα πρέπει να αυξάνονται σταδιακά και όταν το παιδί γκρινιάζει ή κλαίει, η μητέρα να παραμένει ψύχραιμη και αποφασιστική. Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να διαβάζουν το πρόσωπο, την στάση του σώματος, την χροιά της φωνής. Η παραμικρή ένδειξη δυσκολίας, αμφιβολίας ή ανησυχίας από την μητέρα γίνεται τις περισσότερες φορές αντιληπτή από τα ίδια, παρά την προσπάθεια να καλυφθεί. Η σταθερότητα και η εμπιστοσύνη στο πρόσωπο που ανέλαβε την φροντίδα διευκολύνουν την ομαλή προσαρμογή του παιδιού και την εξοικείωση μαζί του. Είναι επίσης απαραίτητο να υπάρχει εναλλακτικό σχέδιο φροντίδας αν το παιδί αρρωστήσει ή αρρωστήσει το άτομο που το φροντίζει ή ο παιδικός σταθμός παραμείνει κλειστός. Κινήσεις της τελευταίας στιγμής μόνο αναστάτωση επιφέρουν και επιτείνουν το άγχος. Ο έγκαιρος προγραμματισμός δίνει λύσεις.

Για την διάθεση της μητέρας που επιστρέφει στην εργασία της σημαντική είναι η εμφάνισή της. Τα επιπλέον εναπομείναντα κιλά (λίγα ή πολλά) προσθέτουν επιπλέον άγχος και ενδεχομένως της επιβάλλουν να αλλάξει την γκαρνταρόμπα της. Η εξασφάλιση χρόνου για τον εαυτό της, η περιποίησή της, η σωματική της άσκηση βελτιώνουν την εικόνα της και την κάνουν να νιώθει πιο άνετα με την εμφάνισή της, πιο καλλίγραμμη και πιο αποδεκτή. Έχοντας καλύτερη διάθεση είναι περισσότερο εφοδιασμένη να ανταπεξέλθει σε οποιεσδήποτε δυσκολίες ανακύψουν.

Η βοήθεια του συζύγου, της οικογένειας, των φίλων είναι σημαντική. Η μητέρα όταν έχει ανάγκη, είναι φρόνιμο να την επιζητά. Το υποστηρικτικό περιβάλλον της μητέρας πολλές φορές συμβάλλει στην σωστή εφαρμογή των προτεραιοτήτων της. Οι δουλειές του νοικοκυριού ή οι κοινωνικές υποχρεώσεις μπορούν να μπουκνουν σε δεύτερη μοίρα τον πρώτο καιρό ή να γίνουν από την υπόλοιπη οικογένεια. Σημασία έχει ο ποιοτικός χρόνος με το παιδί, η ανάπαυση



Δεκέμβριος 2017. Σμνναγός των ΗΠΑ δοκιμάζει την νέα στολή εγκυμοσύνης που η ειδικός έχει αναλάβει να σχεδιάσει.

της μητέρας και η όσο πιο αποδοτική χρήση του εργασιακού της χρόνου. Εάν η υποστήριξη είναι ελλιπής ή παρ' όλη την υποστήριξη, τα συναισθήματα είναι δυσφορικά, τότε είναι χρήσιμη η αναζήτηση βοήθειας από ειδικό.

Συνέπειες για το Στέλεχος και για την Υπηρεσία

Στην επιστροφή στο στρατιωτικό περιβάλλον η μητέρα που απουσίασε από τον χώρο δεν έχει ενημερωθεί για οτιδήποτε νέο προέκυψε. Στρατιωτικές διαταγές, εγκύκλιοι, αποφάσεις, εξελίξεις στον τεχνολογικό εξοπλισμό οφείλει να τις γνωρίζει μόλις επιστρέψει. Δίνεται συχνά ένας αγώνας δρόμου για να καλυφθούν τα κενά που μεσολάβησαν. Μία μητέρα με περισσότερα παιδιά, επειδή απουσιάζει λόγω τεκνοποίησης, παίρνει λιγότερα μόρια από άλλη γυναίκα στέλεχος που έχει λιγότερα παιδιά ή και κανένα. Όσα περισσότερα παιδιά αποκτά η στρατιωτικός τόσο υστερεί σε μόρια και έτσι ανακόπτεται η εξέλιξή της. Σε αυτήν την μητέρα ο προβληματισμός της περί «τιμωρίας» της λόγω των κήσεων είναι δύσκολο να απαντηθεί. Επίσης υπάρχουν θέσεις για τις οποίες βασική προϋπόθεση αποτελεί ο χρόνος διοίκησης. Κάποιες γυναίκες λαμβάνοντας τις άδειες κήσεως και ανατροφής, δεν πληρούν τα προβλεπόμενα κριτήρια. Συνεπώς οι άντρες συνάδελφοί τους προπορεύονται. Παρ' όλα αυτά αρκετές μητέρες στρατιωτικοί εξακολουθούν να επιδιώκουν την επαγγελματική εξέλιξη.

Στο στράτευμα έχει ύψιστη σημασία ο βαθμός ετοιμότητας μίας Μονάδας. Επειδή στις διάφορες Μονάδες και στους σχηματισμούς υπηρετούν γυναίκες, όταν αυτές

Η κατάλληλη και η **επαρκής προετοιμασία βοηθάει** τόσο το παιδί όσο και τους γονείς. Οι γονείς **απαιτείται** αρχικά να **αντιμετωπίσουν** το άγχος και την ανασφάλειά τους σχετικά με τη **νέα κατάσταση**. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την αναγνώριση και την έκφραση των δικών τους **συναισθημάτων** και **προβλημάτων**. Χρειάζεται **χρόνος** για να επιλέξουν το πιο αρμόδιο άτομο και τον **καλύτερο χώρο φροντίδας** του παιδιού τους.

εγκυμονούν, μεταβάλλονται τα ποσοστά των ατόμων που βρίσκονται σε οργανική θέση και έτσι επηρεάζεται η ετοιμότητα των Μονάδων για άμεση δράση. Αυτό αποτελεί πρόβλημα που δύσκολα μπορεί να εκτιμηθεί και εξαρτάται από το επίπεδο διοίκησης που είναι τοποθετημένη η γυναίκα στρατιωτικής. Οι απαιτήσεις να είναι οι στρατιωτικοί πάντα έτοιμοι να εκτελέσουν την αποστολή τους και να είναι ενημερωμένοι σχετικά με τα συστήματα οπλισμού και τον εξοπλισμό είναι αυτονόητες. Η ετοιμότητα απαιτεί κάθε στέλεχος να είναι ψυχικά και σωματικά υγιές, πειθαρχημένο, άμεσα διαθέσιμο και εκπαιδευμένο να εκτελέσει την αποστολή του. Στο σημείο αυτό υφίσταται σύγκρουση μεταξύ εγκυμοσύνης και στρατιωτικής υπηρεσίας.

Οι περισσότερες από τις γυναίκες στρατιωτικούς είναι νέες και σε ηλικία αναπαραγωγής και είναι φυσικό να αποκτήσουν παιδιά κάποια στιγμή. Το στράτευμα αναγνωρίζει την άμεση και την μακροπρόθεσμη επίδραση της εγκυμοσύνης στην ίδια την γυναίκα στρατιωτικό. Η γυναίκα στρατιωτικός δεν θέλει να αισθάνεται ότι επιφορτίζει τους συναδέλφους της. Δυστυχώς υπάρχουν περιπτώσεις που η άδεια κύησης εκλαμβάνεται ως εσκεμμένη απουσία από το εργασιακό περιβάλλον. Η επανέρχόμενη μητέρα θα κληθεί αμέσως να καλύψει θέσεις αυξημένων απαιτήσεων ή να εκτελέσει υπηρεσία στις περισσότερες αργίες. Οι καλές σχέσεις με τους συναδέλφους και η υποστήριξή τους θα συμβάλλουν στην ομαλή προσαρμογή και επανένταξη στον χώρο της εργασίας της.

Οι γυναίκες-στελέχη τεκνοποιούν στην χρονική στιγμή που επιλέγουν, ανάλογα με τις ανάγκες τους και τις επιθυμίες τους. Πέρα από την προσωπική επιθυμία και τον οικογενειακό προγραμματισμό σημειώνονται και απρογραμμάτιστες, αλλά όχι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες. Υπάρχουν όμως φορές, που η κύηση επιλέγεται συνειδητά και προγραμματισμένα, προκειμένου να αποφευχθεί ή να επιτευχθεί κάποιος σκοπός που σχετίζεται με την υπηρεσία. Αυτός μπορεί να είναι η κακή σχέση με τον Διοικητή ή ένα συνάδελφο, απαιτητικά καθήκοντα, φόρτος εργασίας, δύσκολα ωράρια, μία αποστολή, μία εκτός στρατού επιδιωκόμενη εκπαίδευση, μία μη ευνοϊκή μετάθεση, όταν η στρατιωτικός δεν συνυπηρετεί με τον σύζυγο της και επιθυμεί η οικογένεια να παραμεί-

νει ενωμένη. Σε ορισμένες ακραίες περιπτώσεις μάλιστα αποφασίζεται μία επιπλέον εγκυμοσύνη ως λύση σε υπηρεσιακά αδιέξοδα. Μελέτες αποδεικνύουν πως στον αμερικανικό στρατό οι εγκυμοσύνες αυξάνονται, όταν η Μονάδα αναπτύσσεται, για να αναλάβει μάχιμη αποστολή. Τα κριτήρια είναι εξατομικευμένα. Ωστόσο το αποτέλεσμα είναι καθοριστικό στην ζωή μιας γυναίκας. Η μετάθεση ή ο Διοικητής έρχονται και παρέχονται,

το παιδί όμως μένει. Πολλές συνάδελφοι αντιτείνουν πως, αφού θα έκαναν κάποια στιγμή παιδί, το κάνουν ακριβώς στο χρονικό σημείο που τις διευκολύνει.

Αποτίμηση

Συμπερασματικά οι Ελληνίδες στρατιωτικοί βιώνουν ένα από τα πιο θετικά για την εγκυμοσύνη και την μητρότητα πλαίσια, σε σύγκριση με άλλες χώρες ή με άλλους χώρους. Από το καθεστώς αποστρατείας σε περίπτωση εγκυμοσύνης στις αξιωματικούς νοσηλεύτριες το 1960, έχουμε φτάσει στην 14μηνη άδεια για κύηση-τοκετό-ανατροφή. Η επιστροφή στην υπηρεσία μετά την άδεια πάντοτε θα είναι μία δύσκολη φάση και η επαγγελματική ανέλιξη προδήλως θα έχει κάποιες δυσκολίες. Επίσης, καθώς αυξάνεται ο αριθμός των γυναικών στελεχών, εμφανίζεται οξύτερο το πρόβλημα ετοιμότητας Μονάδων που στελεκώνονται από μεγάλο αριθμό γυναικών.

Ο Πατέρας στην Κύηση και στην Άδεια Ανατροφής Τέκνου

Λγός (ΥΙ) Ειδικευόμενος Ψυχιατρικής Κοσμάς Μπούτσικος
Αρχίατρος-Ψυχίατρος Δρ. Παύλος Νταφούλης

Κύηση

Κύηση για ορισμένους σημαίνει αναφορά μόνο στην γυναίκα που κυοφορεί. Προφανώς ο υποψήφιος πατέρας έχει δεύτερο ρόλο, αλλά δεν είναι ένας



Αμερικανίδα στρατιωτική ιατρός εξετάζει έγκυο που υπηρετεί στην Αεροπορία των ΗΠΑ, στο τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης της. Με διαταγή του Φεβρουαρίου του 2017 στον συγκεκριμένο κλάδο οι έγκυοι μπορούν να εκτελούν καθήκοντα μέχρι και τον τοκετό, εφόσον επιθυμούν οι 12 εβδομάδες αδείας που δικαιούνται να εκκινούν μετά την γέννηση του παιδιού.

αδιάφορος κομπάρσος. Ταυτόχρονα με την γυναίκα και ο άντρας σε αυτή την περίοδο βιώνει έντονα και εναλλασσόμενα συναισθήματα. Αρχικά παρατηρεί με αμχανία το σώμα της γυναίκας του να αλλάζει. Δυσκολεύεται να κατανοήσει γιατί η αλλαγή αυτή επηρεάζει τόσο την αυτοπεποίθησή της. Ακολούθως ο άντρας γίνεται πιο ευαίσθητος, στοργικός και περιποικτικός προς την έγκυο. Άλλος πάλι απομακρύνεται ψυχικά από την κυοφορούσα σύζυγο με τάση παλιμπαιδισμού. Αυτό που τον προβληματίζει περισσότερο και το αποφεύγει είναι ο τοκετός και η υγεία της συζύγου και του παιδιού. Ο πατέρας αγχώνεται όμως και με την κατάσταση που θα ακολουθήσει μετά, εάν δηλαδή θα μπορεί οικονομικά να φανεί επαρκής. Αυξάνονται τα συναισθήματα του φόβου και της ευθύνης του άντρα-πατέρα. Δυσκολεύεται επίσης ο άντρας από την έλλειψη σεξουαλικών σχέσεων (μελέτες έδειξαν υψηλότερα ποσοστά συζυγικής απιστίας κατά την εγκυμοσύνη).

Ειδικά ο στρατιωτικός υποψήφιος πατέρας καλείται να αντιμετωπίσει συχνά μια στρεσογόνα κατάσταση, εάν υπηρετεί σε μικρό ακριτικό μέρος, ιδίως στα νησιά. Καθώς προχωράει η εγκυμοσύνη, τίθενται ερωτήματα ιατρικής ασφάλειας ή έστω καλύτερης διαβίωσης της συζύγου, οπότε προτείνεται από διαφόρους η μετακίνηση της εγκύου σε μεγάλη πόλη, ενδεχομένως κοντά στους δικούς της γονείς ή στον ιατρό της. Η επιλογή προφανώς επηρεάζει και την πορεία του ζευγαριού. Σε περίπτωση που υπάρχουν άλλα παιδιά, σπάνια ο πατέρας αναλαμβάνει την φροντίδα τους. Ένας νέος άντρας μόνος του μπορεί να ασχοληθεί περισσότερο με κοινωνικές ή αθλητικές δραστηριότητες. Οι φίλοι, συνάδελφοι, συμμαθητές αναπληρώνουν το κενό ορισμένες μάλιστα φορές τόσο καλά που προκαλούνται ζηλότυπα σχόλια από την κυοφορούσα σύζυγο. Φαίνεται στα δικά της μάτια η ίδια να δυσκολεύεται και ο άντρας της να διασκεδάζει.

Επίσης ορισμένοι προτιμούν κατά την κύηση της γυναίκας τους να αναλάβουν υπηρεσιακές υποχρεώσεις που απαιτούν την απουσία τους από την οικογένεια, όπως ειρηνευτικές αποστολές ή σχολεία και άλλες εκπαιδεύσεις. Η συμμετοχή στις αποστολές Εξωτερικού λόγω οικονομικής αμοιβής εμ-



Ένας Βρετανός Λοχίας των Πεζοναυτών, τον Μάιο του 2016 αναγκάστηκε να ξεγεννήσει τον γιο του μέσα στο αυτοκίνητο της οικογένειας που κατευθυνόταν προς το μαιευτήριο, στο Λίνκολν της Ανατολικής Αγγλίας. Ο ίδιος δήλωσε πως η περιπετειώδης γέννηση του 4ου παιδιού του δεν συγκρίνεται με καμία άλλη εμπειρία της ζωής του, ούτε καν με όσα έζησε στα πεδία των μαχών στο Ιράκ και το Αφγανιστάν.

φανίζεται ως προσπάθεια του πατέρα να ανταπεξέλθει στον νέο του ρόλο. Καλό είναι αυτή η απόφαση να είναι κοινή, με βάση την επιθυμία αλλά και την αντοχή και των δύο. Σε κάποιες τέτοιες περιπτώσεις ο πατέρας όχι μόνο απουσιάζει από τον τοκετό, αλλά επικοινωνεί επί μήνες με το νεογέννητο παιδί του και την σύζυγο μόνο ψηφιακά.

Η ώριμη και λογική γυναίκα σταθμίζει το όφελος σε μακροχρόνιο επίπεδο για την οικογένεια (είτε οικονομικό, είτε με την έννοια της τοπικής συνύπαρξης του ζεύγους αργότερα) και το κόστος

της απουσίας του πατέρα σε αυτήν την χρονική περίοδο. Ο ώριμος πατέρας δεν κρύβεται πίσω από δικαιολογίες για να αποφύγει τα άγχη του ή για να περάσει πιο αμέριμνα. Η καλή σχέση του ζευγαριού δοκιμάζεται για άλλη μια φορά. Η επικοινωνία ανάμεσα στο ζευγάρι, η αποδοχή, η κατανόηση και ο σεβασμός, η συζήτηση για τους προβληματισμούς και η κοινή τους προετοιμασία συντελούν τόσο στην ομαλή πορεία της εγκυμοσύνης όσο και στην ανάπτυξη των δεσμών του ζευγαριού με το νεογνό. Ο κανόνας είναι πως όσο περισσότερο είναι μαζί ο πατέρας και η μητέρα τόσο καλύτερα προχωρούν.

Πατρική Άδεια Ανατροφής Τέκνου

Ένας σημαντικός ρόλος στην ζωή των στελεχών –ο σημαντικότερος για πολλούς– είναι ο ρόλος του γονέα που ξεκινά από την σύλληψη και εξελίσσεται καθημερινά μετά την γέννηση. Είναι μια ιδιότητα την οποία το στέλεχος δεν



Επιστροφή στην πατρίδα, στην οικογένεια και πρώτη γνωριμία με το νεογέννητο τέκνο. Είναι η σύγχρονη εκδοχή του μύθου του Τηλέμαχου, ο οποίος κατά τον Όμηρο, γεννήθηκε αφού είχε φύγει ο Οδυσσεύς στην εκστρατεία για την Τροία και πέρασαν 20 έτη μέχρι να γνωρίσει τον πατέρα του.

απεκδύεται ποτέ. Μπορεί κανείς να είναι πρώην σύζυγος, αλλά όχι πρώην πατέρας. Οι μπτέρες στρατιωτικοί διευκολύνονται σε αυτή την ιδιαίτερη περίπτωση με 5μήνη άδεια κύησης-τοκετού και 9 μήνες άδεια ανατροφής τέκνου. Η άδεια ανατροφής είναι μια παροχή με μεγάλη υπεραξία για όλη την οικογένεια. Ωστόσο υπάρχουν επαγγέλματα που επιτρέπουν στην μπτέρα να ελαττώσει τον ρυθμό της εργασίας, αλλά όχι να διακόψει τελείως, ή εργασιακές συνθήκες που δεν επιτρέπουν πολύμηνη απουσία.

Στην περίπτωση αυτή, άδεια ανατροφής τέκνου λαμβάνει ο πατέρας στρατιωτικός, υπό ορισμένες τυπικές προϋποθέσεις.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής τού παιδιού είναι πολύ σημαντικά και θέτουν τη βάση για την κατοπινή του εξέλιξη. Ειδικά τον πρώτο χρόνο, η παρουσία του επαρκούς (good enough) γονέα είναι σπουδαία και η μπτέρα είναι αναντικατάστατη. Η δυνατότητα του πατέρα να απασχοληθεί για ικανό χρονικό διάστημα με την ανατροφή του παιδιού είναι ευλογία. Δίνεται ο χρόνος στην μπτέρα να επανέλθει από την κόπωση και το στρες του τοκετού, να ασχοληθεί πιο άνετα με το βρέφος, χωρίς να αντιμετωπίσει δίλημμα εγκατάλειψης της δικής της επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Πατέρας και μπτέρα θα γνωρίσουν το βρέφος και θα είναι σε θέση να ανταποκριθούν στις ανάγκες του. Η ανταπόκριση των γονέων στις ανάγκες του βρέφους τού δημιουργεί ένα αίσθημα βασικής εμπιστοσύνης που το συνοδεύει στην υπόλοιπη ζωή του. Οι προσδοκίες, τα συναισθήματα και οι σκέψεις των γονιών, καθώς και οι σχέσεις με τα πρόσωπα της πρώτης παιδικής ηλικίας επηρεάζουν τον τρόπο που το άτομο αντιδρά στις διαπροσωπικές του σχέσεις αργότερα.



Ο Παύλος Μελάς παίζει με τον γιο του Μίκη, ο οποίος φοράει μια ειδικά για αυτόν ραμμένη στολή ανθυπολοχαγού.

Ο ερχομός του νέου μέλους με την γέννηση ταραίζει το οικογενειακό σκηνικό και χρειάζεται κάποιος χρόνος για να απορροφηθούν οι κραδασμοί από την διαμόρφωση των νέων δυναμικών στην οικογένεια. Εάν υπάρχουν μεγαλύτερα αδέρφια, αυτά βλέπουν ότι οι γονείς ασχολούνται λιγότερο μαζί τους, γιατί αφιερώνουν τον χρόνο τους στο νεογέννητο. Ένα πεντάχρονο παιδί, παίζοντας λίγες εβδομάδες μετά την γέννηση του μικρού, έλεγε στο τρίχρονο αδερφάκι του: «ο μπαμπάς, η μαμά και η μπέμπα έχουν πεθάνει», εννοώντας ότι είναι συναισθηματικά και χρονικά απόντες από την ψυχική του ζωή. Αν λοιπόν υπάρχει διαθέσιμος περισσότερος χρόνος και ενέργεια από πλευράς πατέρα που έλαβε άδεια ανατροφής (και όποιου δεν έλαβε βέβαια) μπορεί και πρέπει να διοχετευθεί όχι μόνο στο νεογέννητο, αλλά και στα μεγαλύτερα αδέρφια.

Παραδοσιακά έχουμε συνδέσει την ανατροφή των παιδιών κυρίως με την μπτέρα, όμως στις ημέρες μας παρατηρείται ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός πατέρων που εμπλέκονται ενεργά στην ανατροφή των παιδιών τους. Αυτό δεν είναι και τόσο περίεργο, καθώς έρευνες αποκαλύπτουν ότι οι πατέρες σε ορισμένες προβιομηχανικές κοινωνίες, αλλά ακόμη και στην προϊστορική εποχή ήταν αφοσιωμένοι και δραστήριοι γονείς. Ακόμη και σήμερα σε μη βιομηχανικές κοινωνίες οι άντρες βρίσκονται κοντά στα παιδιά τους και αφιερώνουν πολύ χρόνο στην ανατροφή και την φροντίδα τους, τα διδάσκουν νέες δεξιότητες, παίζουν και συναναστρέφονται μαζί τους. Στην βιομηχανική κοινωνία τα πράγματα άλλαξαν λόγω των συνθηκών με τους άντρες μόνο να δουλεύουν για να εξασφαλίσουν τα προς το ζην και τις γυναίκες να μεγαλώνουν τα παιδιά ή να δουλεύουν και αυτές.

Μπορεί η μπτέρα να έχει βιολογικά την ροπή να φροντίσει και να προστατέψει το μικρό της, η ενασχόληση όμως του πατέρα με το βρέφος σε πρακτικά ζητήματα τον βοηθά να αποκτήσει εξίσου δυνατή συναισθηματική σχέση μαζί του. Έτσι, η πρώιμη στενή σχέση πατέρα-βρέφους σχετίζεται με αυξημένο ενδιαφέρον του πατέρα στην συνέχεια για την ανατροφή του παιδιού. Η σημασία της παρουσίας του πατέρα στην ζωή των παιδιών είναι αδιαμφισβήτητη και έχει τεκμηριωθεί από αρκετές ψυχολογικές μελέτες. Σε μακροχρόνιες έρευνες βρέθηκε ότι η καλή σχέση του πατέρα με το παιδί έχει θετική επίπτωση στην ζωή του παιδιού ως ενήλικα σε αρκετούς τομείς της ζωής του, όπως οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιδόσεις, η ψυχολογική υγεία και η αποφυγή παραβατικής συμπεριφοράς. Άρα η πατρική άδεια ανατροφής διευκολύνει την σχέση πατρότητας με μία πιο έγκαιρη ουσιαστική έναρξη.

Βέβαια, τι συμβαίνει στην ψυχή του κάθε πατέρα που παίρνει άδεια ανατροφής για να φροντίσει το βρέφος ή το μικρό παιδί και να μπορέσει η μπτέρα να συνεχίσει την επαγγελματική της δραστηριότητα δεν είναι δυνατόν να περιγραφεί, γιατί κάθε άνθρωπος και κάθε σχέση είναι μοναδική. Αν και δεν υπάρχει μεγάλη βιβλιογραφία γύρω από το θέμα, καθώς είναι πρόσφατο δεδομένο, υπάρχουν όμως στελέχη που έχουν καταθέσει τις μαρτυρίες τους. Σε κάποιο βαθμό, υπάρχει δυσκολία προσαρμογής, καθώς αλλάζουν τα στερεότυπα που πιθανόν έχουν από τους δικούς τους γονείς. «Η γυναίκα στη δουλειά και ο άντρας στο σπίτι να προσέχει το παιδί» μπορεί να ηχεί παράξενα, ιδιαίτερα αν πρόκειται για το πρώτο παιδί, καθώς αυτό δεν έρχεται με εγχειρίδιο χρήσης και

υπάρχει αμνηστία μέχρι ο πατέρας να καταλάβει τι είναι αυτό που πρέπει να κάνει στην καθημερινή φροντίδα. Μερικές φορές, επίσης, η καθημερινότητα στο σπίτι με μικρό παιδί, ιδιαίτερα αν υπάρχει και μεγαλύτερο αδερφάκι, είναι δύσκολη για τον πατέρα που περιμένει να λήξει η άδεια και να επιστρέψει στην ασφαλή ρουτίνα της καθημερινότητας στην εργασία. Στην εργασία, εξάλλου, εξασφαλίζεται ένα είδος κοινωνικής ζωής που μπορεί να μην υπάρχει στην διάρκεια της πολύμηνης άδειας.

Ωστόσο, η άδεια ανατροφής είναι μια μοναδική ευκαιρία για τον πατέρα να ζήσει μια άλλη καθημερινότητα, να ασχοληθεί με το παιδί του. Αν τα καταφέρει ο άντρας στον πατρικό ρόλο, η μητέρα είναι ικανοποιημένη, γιατί μπορεί να ασχολείται με το επάγγελμά της χωρίς ενοχές ότι «παράτησε το παιδί της για την δουλειά». Εκτός από τον μητρικό θηλασμό, ο πατέρας μπορεί να κάνει όλα τα υπόλοιπα για το παιδί: να του αλλάξει πάνες, να το ντύσει, να το πλύνει, να το ταΐσει, να το κοιμίσει, να ξενυχτήσει αν χρειαστεί, να του μαγειρέψει, να κάνουν βόλτες, να παίξει μαζί του χωρίς να φείδεται χρόνου και να το παρακολουθήσει καθώς μεγαλώνει. Αυτά τα βιώματα μαλακώνουν την ψυχή του, πλουτίζουν τις εμπειρίες του από την ζωή των παιδιών που μεγαλώνουν πολύ γρήγορα (αρκετά στελέχη αναφέρουν με κάποια πικρία ότι στην διάρκεια της καριέρας τους δεν είχαν αρκετό χρόνο για τα παιδιά τους κι έχασαν στιγμές από το μεγάλωμά τους) και ίσως τον βοηθούν να γίνει «καλύτερος» άνθρωπος με μεγαλύτερη κατανόηση και συμπάθεια για τους γύρω, ίσως και καλύτερος στρατιωτικός. Η πατρική άλλωστε σχέση είναι αυτή που επαναλαμβάνεται διαρκώς στον στρατό (είμαστε συμβολικά γιοι του Διοικητή αλλά και πατεράδες των υφισταμένων μας).

Η επάνοδος στην εργασία μετά από πολύμηνη απουσία έχει, όπως κάθε αλλαγή, τις δυσκολίες της. Οι συνθήκες ζωής στο στράτευμα έχουν μεγάλες διαφορές με την καθημερινότητα στο σπίτι (όσο κι αν ο στρατός είναι μια μεγάλη οικογένεια). Επίσης, το ότι λήγει η άδεια ανατροφής δεν σημαίνει ότι ο λόγος για τον οποίο απουσίαζε το στέλεχος παύει να υπάρχει. Η επάνοδος σε πλήρεις εργασιακές συνθήκες ταυτόχρονα με τις αυξημένες απαιτήσεις του γονεϊκού ρόλου, αποτελεί, στην αρχή τουλάχιστον, περίοδο αυξημένου στρες. Σε αυτό μπορεί να συμβάλει και μια αδιόρατη αίσθηση ενοχής που δημιουργείται από τους συναδέλφους, επειδή το στέλεχος έλειπε σε άδεια και αυτοί σήκωσαν το βάρος της απουσίας του. Βέβαια, εδώ συγχέεται η άδεια ανατροφής και το καθήκον της φροντίδας του παιδιού με την αντίληψη για την κανονική άδεια όπου μπορεί κανείς να ξεκουράζεται και να επιδίδεται σε δραστηριότητες αναψυχής.

Ορισμένα στελέχη σχολιάζουν αρνητικά όσους λαμβάνουν την πατρική άδεια ανατροφής. Προφανώς κάθε αλλαγή δυσκολεύει. Μετά από κάποια χρόνια η πατρική άδεια θα είναι αυτονόητη όταν χρειάζεται. Ενίοτε κίνητρο είναι η υποτίμηση κάποιου συναδέλφου, διότι αντικαθιστά ή υποκαθιστά την γυναίκα του η οποία μοιάζει να τον έχει υπερκεράσει επαγγελματικά και εμφανίζεται αυτή σχεδόν ευνοχιστικός κυρίαρχος στην σχέση τους. Δυσχέρεια προκαλεί και το σκεπτικό μερικών μεγαλύτερων πως οι ίδιοι όταν αποκτούσαν παιδί, δεν μπορούσαν να έχουν μία τόσο μεγάλη παροχή από την υπηρεσία. Η καταχρηστική σε κάποιες περιορισμένες, προκλητικές για το στρατιωτικό πνεύμα, περιπτώσεις άμεσης-εκβιαστικής αίτησης



Ο πατέρας για το παιδί της στρατιωτικής οικογένειας είναι και στις πρώιμες παιδικές ηλικίες μία πολύ σημαντική φιγούρα.

της άδειας ανατροφής, ενισχύει τέτοιου είδους στάσεις. Επίσης έχει αναφερθεί φόβος ότι η άδεια ανατροφής τέκνου μπορεί να επηρεάσει μελλοντικές κρίσεις και την καριέρα του στρατιωτικού. Μολονότι ο φόβος αυτός κρίνεται υπερβολικός, ισχύει πως ο πατέρας στρατιωτικός θα έχει λιγότερα μόρια με το υπάρχον σύστημα μοριοδότησης. Τούτο δεν θα μπορούσε να χαρακτηριστεί άδικο, αφού η υπηρεσία δίνει την δυνατότητα να ασχοληθεί κανείς με το παιδί του, αλλά αμείβει κι αυτούς που εργάζονται αδιάλειπτα. Η καριέρα και η ενασχόληση με την οικογένεια μπορεί να μην είναι ασύμβατοι δρόμοι, αλλά ούτε και απολύτως συμβατοί. Δεν μπορεί, κατά το παροιμιώδες, να θέλουμε και την πίτα ολόκληρη και τον σκύλο χορτάτο. Είναι ουσιώδης η επιλογή. Αξιωματικός δήλωσε μετά την λήξη της άδειας ανατροφής και την μετάθεσή του από την ηπειρωτική χώρα σε νησί: «ο δεσμός που έχω αποκτήσει με τον γιό μου μετά από 9 μήνες μαζί του είναι τόσο δυνατός και το χαίρομαι τόσο που δεν το αλλάζω με καμιά καριέρα».

Τέλος, οι ώριμες προσωπικότητες μπορούν να αναγνωρίσουν τα ευεργετικά μέτρα που προσφέρονται από την υπηρεσία. Επιστρέφουν με ευγνωμοσύνη και μεγαλύτερο ζήλο στα επαγγελματικά τους καθήκοντα, γενικότερα με μια αίσθηση προσφοράς. Προφανώς η μητέρα δεν αντικαθίσταται, αλλά στις περιπτώσεις που πραγματικά χρειάζεται η πατρική άδεια ανατροφής, είναι μία μεγάλη

σπουδαιότητας παροχή από την υπηρεσία στο στέλεχος και την οικογένειά του. Η υποτιμημένη στην ελληνική σύγχρονη κοινωνία πατρότητα βρίσκει σιγά-σιγά την θέση της δίπλα στην πολλακίς δικαίως υμνηθείσα μητρότητα. Άλλωστε και οι άδειες ανατροφής τέκνου, μητέρας ή πατέρα, και η αποστολή του στρατού ως προαπαιτούμενο για την πρόοδο και ασφάλεια της πατρίδας, έχουν τον ίδιο σκοπό: το καλύτερο μέλλον αυτού του νεογέννητου παιδιού.

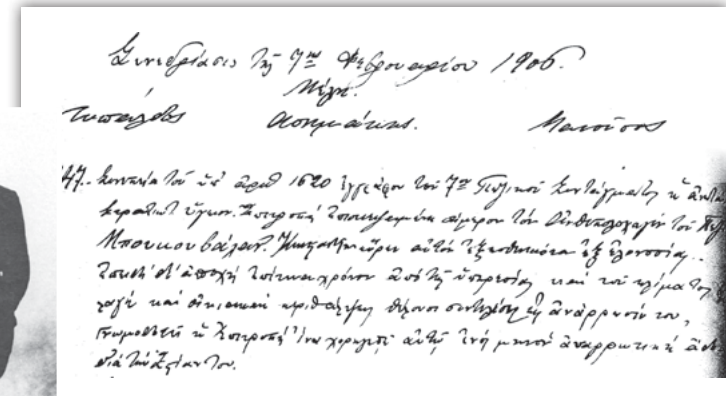
Μακρές Αναρρωτικές Άδειες

Γενικός Αρχίατρος-Ψυχίατρος
Δημήτριος Μπαλάσκας

Όποιος υπηρετεί στον Ελληνικό Στρατό είναι πολύ πιθανό πως κάποτε βρέθηκε σε στιγμή τέτοιας έντασης που σκέφτηκε: «να έπαιρνα μία αναρρωτική άδεια!» Είναι όμως πολύ διαφορετικό για τον οποιοδήποτε, το να κάνει μία τέτοια σκέψη από το να πάρει αναρρωτική άδεια και πολύ-πολύ διαφορετικό από το να λάβει μακρά αναρρωτική άδεια.

Σε πρακτικό επίπεδο η μακρά αναρρωτική άδεια προϋποθέτει καταρχάς ένα αρκετά σοβαρό πρόβλημα υγείας το οποίο έχει χαρακτηριστεί ως «δυσίατο». Κατά δεύτερο προϋποθέτει την παρουσίαση ενώπιον της Ανωτάτης Στρατιωτικής Υγειονομικής Επιτροπής στην Αθήνα. Κατά τρίτο προϋποθέτει την απομάκρυνση από το στρατιωτικό περιβάλλον για χρονικό διάστημα πρωτόγνωρο για κάθε στρατιωτικό. Τέλος προϋποθέτει μια σημαντική τροποποίηση της δεδομένης καθημερινότητας με πλεόνασμα ελεύθερου χρόνου και έλλειμμα δραστηριοτήτων. Όλα αυτά τα πρακτικά προβλήματα έχουν και τις συναισθηματικές τους προεκτάσεις.

Η διάγνωση μείζονος ιατρικού προβλήματος ακολουθεί συνήθως μία παρατεταμένη ή μη περίοδο ασαφών ενοχλημάτων. Ο ασθενής διστάζει να απευθυνθεί σε γιατρό, περιμένοντας πως αυτά θα υποχωρήσουν. Οι πρώτες επισκέψεις σε γιατρό είναι καθησυχαστικές. Με την πάροδο του χρόνου όμως και καθώς τα συμπτώματα δεν υποχωρούν, αρχίζει να αγωνιά για το νόσή τους και να ανησυχεί για την εξέλιξή τους. Η σκέψη του αρχίζει να πηγαίνει σε σοβαρές νόσους. Φόβοι για το άγνωστο, την αρρώστια, τις επιπτώσεις της ή ακόμα και για τον θάνατο κάνουν τις πρώτες επισκέψεις στο μυαλό του. Απευθύνεται εκ νέου σε γιατρό και μπαίνει πια στην διαδικασία των παρακλινικών εξετάσεων. Η αναγκαιότητα της εισαγωγής στο νοσοκομείο και της νοσηλείας αποτελεί το πρώτο προειδοποιητικό καμπανάκι κινδύνου. Όταν η διάγνωση έχει πια τεθεί, η πρώτη του αντίδραση είναι να αμφισβητήσει την εγκυρότητα της διάγνωσης και την σοβαρότητα της κατάστασης. Με την πάροδο του χρόνου και καθώς τα δεδομένα της υγείας του δεν σπκώνουν αμφισβήτηση, αρχίζει να συμβιβάζεται με τον ρόλο του αρρώστου. Λαμβάνει τις πρώτες αναρρωτικές άδειες από τις επιτροπές του νοσοκομείου που νοσηλεύθηκε, μέχρι να οδηγηθεί στην παραπομπή του στην ΑΣΥΕ, καθώς το νόσημα από το οποίο πάσχει, έχει χαρακτηριστεί δυσίατο. Αντιλαμβάνεται πλέον ότι όχι μόνο έχει «χαρακτηρισθεί» έτσι, αλλά «είναι» όντως δυσίατο και πρέπει να μάθει να ζει μαζί του (στην



Άνω: απόφαση της ΑΣΥΕ για τον αριστερά εικονιζόμενο Αξιωματικό Κωνσταντίνο Μπουκουβάλα (Καπετάν Πετρίλος), με βάση την οποία χορηγήθηκε στον Μακεδονομάχο Αρχηγό ανταρτικού σώματος στον Βάλτο των Γιαννιτσών, αναρρωτική άδεια λόγω ελονοσίας.

καλύτερη περίπτωση για κάποιο διάστημα, αν όχι για όλη την ζωή του).

Καθώς το στέλεχος παρουσιάζεται για πρώτη φορά ενώπιον της ΑΣΥΕ, αγχώνεται για το πώς θα παρουσιαστεί, τι θα τον ρωτήσουν οι γιατροί, τι θα τους απαντήσει, μήπως πει κάτι που δεν θα πρέπει να πει. Από την άλλη, έχοντας πια εξοικειωθεί με την ιδέα του νοσήματος και της άδειας που θα λάβει, έχει αρχίσει να χαίρεται με το ότι θα πάρει άδεια. Όμως ο μεγαλύτερος φόβος του στρατιωτικού είναι μήπως οι γιατροί, θεωρώντας πως «το παίζει άρρωστος» ώστε να λάβει άδεια, τον ζορίσουν ή τον προσβάλλουν αποδίδοντάς του κίνητρα που δεν είχε. Μπορεί να χαίρεται που θα λάβει άδεια, όμως ο ίδιος δεν ζήτησε κάτι τέτοιο. Άλλωστε ποτέ δεν έλειψε από την υπηρεσία και ποτέ δεν την «εκμεταλλεύτηκε». Ούτε ελεύθερος υπηρεσίας δεν είχε κριθεί ποτέ και τώρα να πρέπει να αποδείξει ότι «δεν είναι ελέφαντας», δηλαδή λουφαδόρος.

Το στέλεχος με την μακρά αναρρωτική άδεια στο χέρι απομακρύνεται για πρώτη φορά για τόσο μεγάλο διάστημα από την ρουτίνα της στρατιωτικής ζωής. Ούτε πρωινό ξύπνημα, ούτε στολή να ετοιμάσει, ούτε οι καθημερινές έγνοιες των υπηρεσιακών υποχρεώσεων. Ο ελεύθερος χρόνος είναι πρωτόγνωρα πολύς. Η αναγκαστική παραμονή στο σπίτι είναι αρχικά ευχάριστη, στην συνέχεια όμως γίνεται δυσφορική. Όλα τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας συνεχίζουν κανονικά τις δραστηριότητές τους, αποχωρούν από το σπίτι, ώστε να μεταβούν στις καθημερινές τους υποχρεώσεις και ο πάντα δραστήριος και ενεργός στρατιωτικός παραμένει ανενεργός και αδρανής. Η καθημερινότητα γίνεται πολύ πιο φτωχή, καθώς παύει να εμπλουτίζεται από τις καλές και κακές στιγμές της εργασίας. Ο αδειούχος αρχίζει να επιφορτίζεται με καθημερινές οικιακές δραστηριότητες για τις οποίες καλά-καλά δεν γνώριζε. Οι γείτονες και οι καταστηματάρχες της γειτονιάς, καθώς τον βλέπουν καθημερινά πλέον, αρχίζουν να αναρωτιούνται



Άνω: απόφαση της ΑΣΥΕ για τον αριστερά εικονιζόμενο Αξιωματικό Κωνσταντίνο Σάρρο (Καπετάν Κάλας), με βάση την οποία χορηγήθηκε στον Μακεδονομάχο Αρχηγό ανταρτικού σώματος στον Βάλτο των Γιαννιτσών, αναρρωτική άδεια από το στράτευμα.

Κατά τη συνεκτική συνελεύση της Διοικήσεως...
 ο'σπερ...
 Το'ντι...
 Αποφασίσθη...
 Αποφασίσθη...
 Αποφασίσθη...

πού οφείλεται αυτή η αλλαγή. Αρχίζει να φοβάται ότι σίγουρα οι πιο κακεντρέχεις θα πλάθουν και σενάρια με το μυαλό τους. Αναρωτιέται πώς μπορεί να επεξηγήσει την κατάστασή του σε ανθρώπους που τους γνωρίζει μεν, δεν είναι «κολλητοί» του δε, χωρίς να μοιραστεί μαζί τους πολύ προσωπικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία του τις οποίες θέλει να κρατήσει για τον εαυτό του και τους οικείους του. Αρχίζει να εφευρίσκει επεξηγήσεις, ώστε να μπορέσει να απαντήσει σε πραγματικά ή και φανταστικά ερωτήματα.

Στην μονάδα θέλει να πάει έχοντας και καλούς συναδέλφους και πληθώρα ελεύθερου χρόνου. Θέλει να γίνει και πάλι κοινωνός της καθημερινότητας και των μικροσυμβάντων της μονάδας του. Θέλει να ξανανιώσει κομμάτι της οικογένειάς της μονάδας του. Θέλει να νιώσει πως συνεχίζει να ανήκει εκεί και πως και οι συνάδελφοί του δεν τον έχουν διαγράψει. Φοβάται όμως πως θα αντιμετωπίσει την δυσπιστία των συναδέλφων του. Αυτοί συνεχίζουν να ζορίζονται και μάλιστα περισσότερο από πριν, έχοντας φορτωθεί και τις δικές του υποχρεώσεις, και αυτός κάθεται με άδεια μηνών. Κάποιοι μάλιστα μπορεί να τον αντιμετωπίσουν και εχθρικά, θεωρώντας τον υπεύθυνο για τις αυξημένες υποχρεώσεις τους. Φοβάται πως θα τους δει να μην έχει αλλάξει τίποτε στην καθημερινότητά τους ενώ αυτός απουσιάζει από αυτήν, μία καθημερινότητα που μέχρι πριν λίγο ήταν και ο ίδιος κομμάτι της. Φοβάται πως δεν τους λείπει, ενώ του ιδίου του λείπουν πολύ. Νιώθει πως δυσκολεύεται να μιλήσει για την αρρώστια του και για το πόσο και ο ίδιος ζορίζεται. Από τη μια χαίρεται που βρίσκεται σε άδεια, από την άλλη θα προτιμούσε να είναι καλά στην υγεία του και να εργάζεται.

Κεφάλαιο 7°

ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΑΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η Υγειονομική Περίθαλψη των Στρατιωτικών και των Οικογενειών τους

Σχης (ΥΝ)-Ψυχιατρική Νοσηλεύτρια Φανή Τσομπανίδου
 Αρχίατρος-Ψυχίατρος Δρ. Παύλος Νταφούλης

Περιγραφή της Ισχύουσας Περίθαλψης

Η υγεία είναι θέμα πρωτίστου ενδιαφέροντος, μόνιμα επίκαιρο και πάντα ανεξάντλητο. Στις Ένοπλες Δυνάμεις ένα από τα πλεονεκτήματα των στελεχών και των οικογενειών τους είναι η πρόσβασή τους σε μία υψηλού επιπέδου υγειονομική περίθαλψη. Οι στρατιωτικοί και οι οικογένειές τους προσδοκούν να βιώσουν ένα σύστημα υγείας το οποίο θα εξυπηρετεί, θα σέβεται τον ασθενή και θα του παρέχει ποιότητα περίθαλψης, χωρίς οικονομικές απαιτήσεις πέραν των κρατήσεων στις αποδοχές τους. Επίσης σημαντικό είναι και το γεγονός πως αυτό το σύστημα υγείας είναι υπεύθυνο ως προς την υπηρεσία για την κρίση της ικανότητας του στελέχους, την ανάγκη χορήγησης αναρρωτικής άδειας ή ακόμη και την παραπομπή του για πιθανή αποστρατεία του για λόγους υγείας.

Η περίθαλψη στους στρατιωτικούς παρέχεται βασικά από τους Ιατρούς Μονάδων και από τα Στρατιωτικά Νοσοκομεία. Οι σύζυγοι, τα παιδιά, οι γονείς των στρατιωτικών περιθάλπονται και αυτοί στα Στρατιωτικά Νοσοκομεία (ενώ δεν δικαιούνται περίθαλψης από τους Ιατρούς των Μονάδων). Παρέχεται νοσηλευτική περίθαλψη, διενέργεια εργαστηριακών εξετάσεων και χειρουργικών επεμβάσεων. Οι νοσηλείες των μελών των οικογενειών των εν ενεργεία και εν αποστρατεία στελεχών γίνονται μετά από έγκριση της Διεύθυνσης του Στρατιωτικού Νοσοκομείου, ανάλογα με τις δυνατότητές του. Στην Αθήνα λειτουργεί το 417 ΝΙΜΤΣ, ένα νοσοκομείο που έχει ιδρυθεί για την εξυπηρέτηση των εν αποστρατεία στρατιωτικών και των μελών των οικογενειών τους. Σύμφωνα με τα ισχύοντα, οι εν ενεργεία στρατιωτικοί δεν δικαιούνται να κάνουν χρήση του

βιβλιαρίου νοσηλείας τους σε ιδιώτες συμβεβλημένους ή μη ιατρούς (με εξαίρεση γυναικολόγους και οδοντιάτρους), ενώ τα μέλη των οικογενειών έχουν αυτήν την δυνατότητα. Στελέχη, απόστρατοι και μέλη των οικογενειών τους μπορούν να προμηθεύονται φάρμακα από τα Στρατιωτικά Φαρμακεία,

τα οποία με μικρότερο ποσοστό κέρδους προμηθεύουν φθηνότερα φάρμακα.

Όταν τα στελέχη έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας, προσέρχονται στο Στρατιωτικό Νοσοκομείο και συγκεκριμένα στα εξωτερικά ιατρεία, ανάλογα με την φύση του προβλήματος υγείας που αντιμετωπίζουν, με παραπεμπτικό υπογεγραμμένο από τον Ιατρό Μονάδος και θεωρημένο από τον Διοικητή της. Αντίστοιχα τα μέλη των οικογενειών προσέρχονται με τα βιβλιάρια νοσηλείας τους, ως «δικαιούχοι» της περίθαλψης του Στρατιωτικού Νοσοκομείου, στο Γραφείο Περιθάλψεως Τρίτων (ΓΡΑΠΕΤ) και με σημείωμα από εκεί προσέρχονται στα τακτικά εξωτερικά ιατρεία. Σε περίπτωση επείγουσας ιατρικής κατάστασης, στελέχη και μέλη οικογενειών προσέρχονται στο Τμήμα Επειγόντων. Αναλόγως της διάγνωσης, δίνονται οδηγίες ή φαρμακευτική αγωγή ή εισάγονται στο νοσοκομείο. Ειδικά σε Ψυχιατρική Κλινική η εισαγωγή του ασθενούς μπορεί να γίνει και κατόπιν εισαγγελικής εντολής. Την εντολή αυτή αιτούνται οι συγγενείς πρώτου βαθμού του ασθενούς, ο οποίος αρνείται (αν και χρήζει) την ψυχιατρική εξέταση ή νοσηλεία, από τον Εισαγγελέα Υπηρεσίας στο Πρωτοδικείο και την εκτελούν τα όργανα του οικείου Αστυνομικού Τμήματος.

Μετά την εισαγωγή του στο Στρατιωτικό Νοσοκομείο, είτε με κανονικό εισιτήριο είτε από το Τμήμα Επειγόντων ως έκτακτη εισαγωγή, ο ασθενής μεταφέρεται στην αντίστοιχη κλινική. Εκεί απευθύνεται στην προϊσταμένη της κλινικής η οποία φροντίζει την άμεση τακτοποίησή του, σε θάλαμο νοσηλείας, ανάλογα με την φύση της πάθησής του (π.χ. λοιμώδες νόσημα σε ξεχωριστό θάλαμο) και σε ορισμένα Στρατιωτικά Νοσοκομεία, σύμφωνα με τις δικαιούμενες θέσεις νοσηλείας, όπως προβλέπονται (από το Π.Δ. 432/83 ΣΔ Ν-Δ-Α 16/94). Επίσης οι νοσηλευόμενοι, εφόσον το επιθυμούν οι ίδιοι ή οι οικείοι τους, μπορούν να αιτηθούν την παροχή υπηρεσιών από αποκλειστικές αδελφές. Την υποχρέωση αμοιβής αυτών αναλαμβάνουν οι ίδιοι. Η επιλογή γίνεται από κατάλογο προσφερομένων αποκλειστικών αδελφών, από την διεύθυνση Νοσηλευτικής Υπηρεσίας του Στρατιωτικού Νοσοκομείου.



Το 417 Νοσηλευτικό Ίδρυμα Μετοχικού Ταμείου Στρατού ιδρύθηκε το 1942 λόγω ανάγκης περίθαλψης των Αξιωματικών που επέστρεψαν από τα μέτωπα του 1940-1941. Πρωτεργάτες της ιδέας και προσπάθειας υπήρξαν ο Στρατηγός Μπάκος Γεώργιος και ο Ανώτερος Γενικός Αρχίατρος Κυριακός Ιωάννης που διετέλεσε πρώτος Διευθυντής του Νοσοκομείου.

Θετικές Επιδράσεις της Περίθαλψης στα Στελέχη και τις Οικογένειές τους

Σε καιρό πολέμου ή επιχειρήσεων, η αποστολή των Στρατιωτικών Νοσοκομείων αφορά τους στρατιωτικούς. Σε καιρό ειρήνης η περίθαλψη των οικογενειών στα Στρατιωτικά Νοσοκομεία είναι ευχερέστερη και αποκτά μεγαλύτερη σημασία, επιδρώντας θετικά στα στελέχη και τις οικογένειές τους. Επισμαίνονται μια σειρά από ιδιαιτερότητες που αφορούν τα στελέχη και τα μέλη των οικογενειών τους:

- Απολαμβάνουν την καλύτερη του μέσου όρου οργάνωση και λειτουργία των νοσοκομείων.

- Δεν είναι υποχρεωμένοι να καταβάλουν αμοιβές για τις παρεχόμενες υπηρεσίες: αρκούν οι κρατήσεις των αποδοχών τους.

- Αισθάνονται οικείοι με το σύστημα ιεραρχίας και την δομή των νοσοκομείων.

- Γνωρίζουν, λόγω συνυπηρέτησης και κοινού στρατιωτικού βίου, προσωπικό που μπορεί να παίζει καθοριστικό ρόλο στην νοσηλεία τους.

- Γνωρίζουν πολύ συχνά άλλους νοσηλευόμενους ή μπορούν να μιλήσουν την κοινή γλώσσα μιας ευρύτερης στρατιωτικής οικογένειας με ασθενείς, επισκέπτες ή συνοδούς.

- Υπάρχουν διαδικασίες παραμονής συνοδού και μάλιστα κατά περίπτωση υπό καλές συνθήκες.

- Αισθάνονται πως λόγω στρατιωτικής νοοτροπίας και συναδελφικής αλληλεγγύης δεν είναι απαραίτητη η παρουσία συνοδού, εάν το στέλεχος για υπηρεσιακούς λόγους βρίσκεται μακριά από το νοσηλευόμενο μέλος της οικογένειάς του.

- Εμπιστεύονται την επιστημονική επάρκεια των ιατρών, νοσηλευτών και λοιπών επιστημονικών ειδικοτήτων οι οποίοι υπηρετούν στα Στρατιωτικά Νοσοκομεία. Οι ιατροί, οδοντίατροι, φαρμακοποιοί, κτηνίατροι, ψυχολόγοι έχουν αποφοιτήσει από την



Είσοδος του 424 ΓΣΝΕ το οποίο από το 2007 παρέχει τις υπηρεσίες του στον νέο χώρο λειτουργίας του στην Θεσσαλονίκη.

ΣΣΑΣ και από τις αντίστοιχες πανεπιστημιακές σχολές του ΑΠΘ, με αποδεδειγμένη την επάρκειά τους. Παράλληλα η στελέχωση της νοσηλευτικής υπηρεσίας με υπεύθυνα μόνιμα στελέχη, αξιωματικούς αποφοίτους της ΣΑΝ, αλλά και με εξειδικευμένους υπαξιωματικούς, δίνει ένα στίγμα



Το 401 ΓΣΝΑ λειτουργεί στην Αθήνα από το 1971.

καλής οργάνωσης και λειτουργίας που κατά κοινή ομολογία διαφοροποιεί τα Στρατιωτικά Νοσοκομεία από τα υπόλοιπα.

Ορισμένες φορές, φυσιολογικά, δεν γίνεται η περίθαλψη να παρέχεται από τα Στρατιωτικά Νοσοκομεία. Τέτοιες περιπτώσεις είναι:

- Στρατιωτικοί και μέλη οικογενειών που ασθενούν και στην περιοχή δεν λειτουργεί Στρατιωτικό Νοσοκομείο (π.χ. νησιά ή απομονωμένες ακριτικές περιοχές), ή δεν υπηρετεί στρατιωτικός ιατρός αναλόγου ειδικότητας.
- Διερχόμενοι αδειούχοι στρατιωτικοί οι οποίοι εισάγονται εκτάκτως σε νοσοκομεία της περιοχής που βρίσκονται, εφόσον η κατάσταση της υγείας τους κάνει αδύνατη την μετακίνησή τους.

Κάλυψη του Συστήματος Περίθαλψης από μη Στρατιωτικούς Φορείς

- Στελέχη ή μέλη των οικογενειών τους που αν και υπάρχει Στρατιωτικό Νοσοκομείο στην περιοχή τους, δεν καλύπτονται από τα απαιτούμενα θεραπευτικά μέσα ή εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό. Π.χ. ενδέχεται οι λογοθεραπίες, οι εργοθεραπίες, ή οι φυσιοθεραπίες να μην γίνονται σε στρατιωτικό ίδρυμα, οπότε η δαπάνη καλύπτεται από την υπηρεσία.
- Στελέχη που χρήζουν εξέτασης και παροχής πρώτων βοηθειών, είτε πρόκειται για αιφνίδιο νόσημα είτε για σωματική βλάβη απότοκη εκτάκτου συμβάντος ή ατυχήματος.
- Σε εξαιρετικές περιπτώσεις ασθενών στρατιωτικών, που πάσχουν από σοβαρότατο νόσημα, η διάγνωση ή η θεραπεία του οποίου δεν μπορεί να γίνει στην Ελλάδα. Τότε εγκρίνεται η μετάβασή του για νοσηλεία στο Εξωτερικό, μετά από γνωμάτευση της ΑΣΥΕ. Το ποσοστό της συμμετοχής στις εν λόγω δαπάνες νοσηλείας για τους στρατιωτικούς, είναι μηδενικό.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις τα στελέχη δικαιούνται περίθαλψης ως εσωτερικοί ασθενείς κατά προτεραιότητα στα κρατικά νοσοκομεία, νοσηλευτικά

ιδρύματα ή ιδιωτικές κλινικές και ως εξωτερικοί ασθενείς από ιδιώτες ιατρούς, εφόσον δεν είναι δυνατή η περίθαλψη στα εξωτερικά ιατρεία των κρατικών νοσοκομείων ή νοσηλευτικών ιδρυμάτων.

Προβλήματα

Από την εμπειρία της λειτουργίας των Στρατιωτικών Νοσοκομείων συνάγονται ορισμένα συμπεράσματα ως προς τα προβλήματα που δημιουργούνται κατά την περίθαλψη των στρατιωτικών και των οικογενειών τους. Δεν θα αναλυθούν τα προβλήματα που αφορούν την δομή και λειτουργία των Στρατιωτικών Νοσοκομείων και γενικότερα του Υγειονομικού Σώματος, αλλά όσα θέματα επικεντρώνονται στις σχέσεις που διαμορφώνονται ανάμεσα στο προσωπικό των Στρατιωτικών Νοσοκομείων με τους νοσηλευόμενους (στελέχη και μέλη οικογενειών τους):

- Υπάρχει ανασφάλεια ως προς την προτεραιότητα ικανοποίησης των αναγκών περίθαλψης ειδικά των αποστράτων και των οικογενειών τους, με κορύφωση τον προγραμματισμό και την διενέργεια χειρουργικών επεμβάσεων.
- Παρατηρείται ενίοτε υπερβολή στην χρήση πλαγίων τρόπων για την ικανοποίηση αιτημάτων που θα ευοδώνονταν, ή τουλάχιστον είχαν πιθανότητες να ικανοποιηθούν, με την κανονική οδό. Η προσωπική γνωριμία και η άνωθεν παρέμβαση για ορισμένους υποκαθιστά την αίσθηση δικαίου και καθήκοντος του προσωπικού των Νοσοκομείων.
- Επειδή τα Στρατιωτικά Νοσοκομεία είναι ταυτόχρονα στρατιωτικές μονάδες και νοσοκομεία, οι νοσηλευόμενοι οφείλουν να συμμορφώνονται σε αρχές και στρατιωτικές διαταγές. Κατ' εξαίρεση ορισμένοι στρατιωτικοί και μέλη οικογενειών δεν συμπεριφέρονται πειθαρχημένα, καθώς γνωρίζουν καλά ότι το σύστημα προς τους μη συμμορφούμενους δυσλειτουργεί.
- Παρατηρείται μία υπερβολή στην υποβολή παραπόνων, ενώ συχνά δεν υποβάλλονται ιεραρχικά, αλλά απευθείας στην Διεύθυνση του Νοσοκομείου.
- Ορισμένοι στρατιωτικοί και μέλη των οικογενειών τους νομίζουν πως ο βαθμός ή η θέση, τους εξασφαλίζουν την ικανοποίηση σε οποιαδήποτε αιτήματά τους.
- Η τήρηση του ιατρικού απορρήτου σε ορισμένες περιπτώσεις καθίσταται δυσχερής, καθώς η ενημέρωση της ιεραρχίας είναι στρατιωτική αρχή που ενδεχομένως συγκρούεται με την ιατρική δεοντολογία. Πέρα από τον Διοικητή μπορεί να γνωρίζει ευαίσθητα υγειονομικά προσωπικά δεδομένα του νοσηλευόμενου μία ολόκληρη Μονάδα ή ένα Επιτελείο.
- Η τήρηση των νόμων και των στρατιωτικών κανονισμών που υποχρεώνουν σε δυσάρεστη για τον ασθενή κρίση για θέματα σωματικής ικανότητας και καταλληλότητας ή χορήγησης αναρρωτικών αδειών, δυσχεραίνουν την απαιτούμενη καλή προσωπική σχέση νοσηλευόμενου-θεράποντος ιατρού.
- Η επαγγελματική ενασχόληση των στρατιωτικών ιατρών στον ιδιωτικό τομέα προβλέπεται από την υπηρεσία. Από την άλλη πλευρά ο στρατιωτικός ή το μέλος της οικογένειάς του επιθυμούν να έχουν την πλήρη προσοχή, φροντίδα, την άριστη απόδοση του ιατρού ή ακόμη και εύνοια σε σχετική κρίση. Αυτός ο συνδυασμός δε-



Το παλιό ιστορικό κτίριο του 424 ΓΣΝΕ (1912-2007), το οποίο στεγάζει πλέον το Ψυχιατρικό Τμήμα Εξωνοσοκομειακής Περίθαλψης, το Οδοντιατρείο και το Φαρμακείο Φρουράς.

δομένων οδηγεί ορισμένα στελέχη στρεβλωτικά στην εξωνοσοκομειακή προσέγγιση σε ιδιωτικό επίπεδο του στρατιωτικού ιατρού, με όποιο κόστος αυτό συνεπάγεται για το στέλεχος. Το φαινόμενο είναι απορριπτέο και η ευθύνη είναι βέβαια πρώτα του ιατρού και ακολούθως των ασθενών.

- Ο μεγάλος φόρτος εργασίας των νοσηλευτών, το κυκλικό τους ωράριο, ο μειωμένος ως προς τις ανάγκες αριθμός τους, μία γεμάτη βαρέως πάσχοντες και απαιτητικούς συνοδούς κλινική και η παγκοσμίως αποδεικνυόμενη στις μελέτες υψηλή συναισθηματική τάση για επαγγελματική εξουθένωση του κλάδου, ενδέχεται να δημιουργήσουν προβλήματα μεταξύ συνοδών, ασθενών και νοσηλευτικού προσωπικού.

Προφανώς τα προβλήματα είναι υπαρκτά και ίσως θα μπορούσαν να καταγραφούν και άλλα. Όμως η γνώση τους, ο προϋπολογισμός κάθε στελέχους και η θετική τελικά εμπειρία από μία νοσηλεία διευκολύνουν την μάχη που δίνεται από το προσωπικό στα Στρατιωτικά Νοσοκομεία, με αντικειμενικό σκοπό την υγεία υπό τις καλύτερες δυνατές συνθήκες περίθαλψης για τα εν ενεργεία και αποστρατεία στελέχη και τα μέλη των οικογενειών. Όπως σε όλα τα θέματα, σε λίγες νοσηλείες τα προβλήματα, τα λάθη, οι παραλείψεις ή τα παράπονα αμαυρώνουν τις πολύ περισσότερες νοσηλείες με επιτυχή έκβαση.

Η υπερηφάνεια των στρατιωτικών οικογενειών για τα Στρατιωτικά Νοσοκομεία, η αίσθηση οικειότητας και ευγνωμοσύνης προς το προσωπικό τους ενισχύουν και θωρακίζουν τα στελέχη του Υγειονομικού στην δική τους ανθρώπινη αποστολή. Η στρατιωτική οικογένεια ως προς την περίθαλψη έχει συγκριτικό πλεονέκτημα. Είναι ένα μικρό αντιστάθμισμα, ένα συμβολικό αντίδωρο των Ενόπλων Δυνάμεων και της Πολιτείας ως προς την προσφορά της σε όλο τον στρατιωτικό βίο του μέλους της. Και είναι αποστολή του Υγειονομικού να διατηρήσει την περίθαλψη των στελεχών και των οικογενειών τους στο πιο υψηλό επίπεδο.

Τα Στρατιωτικά Οικήματα

Για τον στρατιωτικό και την οικογένειά του οι στρατιωτικές οικίες είναι μία σημαντική προσφορά της υπηρεσίας στο ακανθώδες θέμα της στέγασης (ΣΟΑ-ΣΟΜΥ-ΣΟΕΠΟΠ). Η ανακούφιση που βιώνει η στρατιωτική οικογένεια από το χαμηλό ενοίκιο που καταβάλλει (από το ήμισυ μέχρι ακόμη και το υποπενταπλάσιο ορισμένες φορές ενοικίου άλλης αντίστοιχης οικίας) μπορεί να αμβλύνει την δυσαρέσκεια από την μετάθεση σε μη επιθυμητό μέρος, με δύσκολο διοικητή και με αντίξοες άλλες συνθήκες. Υπάρχει η άποψη πως μία μετάθεση κρίνεται καλή από πολλές παραμέτρους, πρωτίστως όμως από το εάν είναι υποφερτή για το πορτοφόλι της οικογένειας του στρατιωτικού. Άλλωστε, όλες οι επιχειρήσεις που μετακινούν το προσωπικό τους, τους εξασφαλίζουν σχεδόν υποχρεωτικά κατοικία (πληρώνουν ξενοδοχείο ή ενοίκιο σπιτιού).

Ένα σοβαρό πρόβλημα το οποίο όλοι αναγνωρίζουν είναι ο μικρός σχετικά αριθμός των διαθέσιμων στρατιωτικών οικημάτων, παρά τις προσπάθειες της ηγεσίας. Το σύστημα μοριοδότησης δεν μπορεί να λύσει το πρόβλημα, δεδομένης της δυσαναλογίας προσφοράς και ζήτησης, αλλά τουλάχιστον θεσπίζει κάποια κριτήρια που εφαρμόζονται. Τα θέματα της συντήρησης των οικιών, της θέρμανσης, των κανόνων καλής συμβίωσης και γειτονίας μπορεί να αποτελούν σημεία τριβής. Πολλά οικήματα επίσης είναι παλαιά και χρήζουν ανακαίνισης.

Για τις συζύγους και τα παιδιά που μένουν σε στρατιωτικά οικήματα, πέραν του προφανούς οικονομικού οφέλους, υπάρχουν και ψυχολογικά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Μέλη οικογένειας ανώτερων ή κατώτερων στρατιωτικών «κουβάνε» συνειδητά και καταχρηστικά στα στρατιωτικά οικήματα τον βαθμό και την ιεραρχική σχέση που υπάρχει στο στρατόπεδο. Σπάνια, αλλά αληθινά παραδείγματα: η σύζυγος ενός διοικητή τίνιζε πάνω στα ρούχα που άπλωσε στον κάτω όροφο η σύζυγος ενός υφισταμένου του, ενώ μία άλλη σύζυγος αξιωματικού όταν ασθενούσε, καλούσε επιδεικτικά τον ιατρό της Μονάδας παρατύπως να την εξετάσει, παρά το ότι το Κέντρο Υγείας ήταν ακριβώς δίπλα στα ΣΟΑ.

Δεν είναι αμελητέο πλεονέκτημα πως οι γείτονες μπορούν να έχουν κοινή αντίληψη του στρατιωτικού βίου και με προθυμία, κατανόηση και πρακτικό

Ένα σοβαρό πρόβλημα το οποίο όλοι αναγνωρίζουν είναι ο μικρός σχετικά αριθμός των διαθέσιμων στρατιωτικών οικημάτων, παρά τις προσπάθειες της ηγεσίας. Το σύστημα μοριοδότησης δεν μπορεί να λύσει το πρόβλημα δεδομένης της δυσαναλογίας προσφοράς και ζήτησης, αλλά τουλάχιστον θεσπίζει κάποια κριτήρια που εφαρμόζονται.



Εγκαίνια ΣΟΑ στην νήσο Λήμνο.

πνεύμα να αλληλοϋποστηρίζονται στις δυσκολίες (π.χ. αρρώστιες παιδιών, απουσία στρατιωτικών σε άσκηση-εκπαίδευση, προετοιμασία νέας μετάθεσης). Μικρότεροι και μεγαλύτεροι μπορούν ουσιαστικά να αισθανθούν την κοινή πορεία, το ανήκειν στο ίδιο σύνολο, τον κοινό αγώνα. Άνθρωποι που γνωρίζονταν από στρατιωτικές σχολές ή που τους χωρίζει μεγάλη απόσταση από την ιεραρχία, ανακαλύπτουν την καλοπροαίρετη συμπεριφορά του άλλου και σχετίζονται οικογενειακά. Φιλίες, διασκεδάσεις, κουμπαριές, σφυρηλατούνται σε αυτά τα οικήματα με την περιέργη για τους εκτός στρατού ομοιομορφία.

Η διαρκής βέβαια συναναστροφή με τα ίδια πρόσωπα (και πέραν του ωραρίου εντός της υπηρεσίας) μπορεί να δημιουργήσει μία υγιέστατη ή μία νοσηρή ατμόσφαιρα, κατά το υπαρξιστικό «ο άλλος είναι ο παράδεισος ή η κόλασή μου». Εκτός από τις φιλίες και οι αντιπάθειες, όπως σχεδόν σε κάθε συγκατοίκηση στην ελληνική κοινωνία, είναι μάλλον έντονες, παρά ήπιες. Εάν ο «γείτονας» είναι ανεπιθύμητος, θα υπάρχουν συγκρούσεις στο διαμέρισμα ή στο στρατόπεδο και εκ των πραγμάτων η υποχρεωτική συνύπαρξη δυσχεραίνει την κατάσταση για όλους και για τα μέλη της οικογένειας. Η άμεση διάχυση της οποιαδήποτε πληροφορίας μπορεί να είναι αιτία δημιουργίας κατάκρισης, σχολιασμών και συγκρίσεων, μπορεί όμως να είναι και αρχή μιας υποστήριξης, ένα δοχείο απορρόφησης κραδασμών (π.χ. ας σκεφτούμε πώς αντιδρούν οι σύνιοικοι, θετικά ή αρνητικά σε μία έντονη λεκτική διαμάχη ανάμεσα σε ένα ζευγάρι, σε μία παραπτωματική συμπεριφορά ενός εφήβου, ή στην υπερκινητικότητα ενός μικρού παιδιού). Εννοείται πως ο σχολιασμός στα στρατιωτικά οικήματα του τι γίνεται στο στρατόπεδο είναι απαράδεκτος και η τήρηση στεγανών είναι προϋπόθεση τόσο της γαλήνης στο σπίτι, όσο και της εύρυθμης λειτουργίας του στρατοπέδου.

Η ύπαρξη ξενώνων και η κατασκευή στρατιωτικών οικημάτων αγάμων επεκτείνουν την διευκόλυνση στην διαμονή και σε άλλους ανθρώπους που μέχρι πρόσφατα είχαν μεγαλύτερο πρόβλημα στην εύρεση κατοικίας. Οι ξενώνες λειτουργούν με σκοπό την προσωρινή διαμονή, κυρίως των νεοτοποθετημένων στελεχών και των μελών των οικογενειών τους που τυχόν τους συνοδεύουν μέχρι να βρουν κατοικία. Εξυπηρετούν επίσης διερχόμενα στελέχη που μετακινούνται, κυρίως λόγω εκτέλεσης υπηρεσίας ή για προσωπικούς λόγους. Η στέγαση εγκρίνεται από τον αντίστοιχο Σχηματισμό, ανάλογα με την διαθεσιμότητα, με καταβολή του προβλεπόμενου ημερήσιου μισθώματος.

Οι Στρατιωτικές Λέσχες

Η λέξη λέσχη συνδέεται ετυμολογικά τόσο με την λέξη λόχος όσο και με την λέξη λοχεία. Ουσιαστικά προέρχεται από το ρήμα λέχω που σημαίνει ξαπλώνω-αναπαύομαι. Σήμερα λέσχη ονομάζεται ο χώρος όπου συγκεντρώνονται, συχνάζουν πρόσωπα συνδεδεμένα με κάποια κοινά ενδιαφέροντα ή συμφέροντα και αναπτύσσουν κοινές δραστηριότητες. Οι στρατιωτικές λέσχες λειτουργούν με σκοπό την εξυπηρέτηση των αναγκών διατροφής και ψυχαγωγίας των μονίμων και εφέδρων Αξιωματικών και Ανθυπασιστών και των μελών των οικογενειών τους, καθώς και την ανάπτυξη και προαγωγή των σχέσεων μεταξύ Στρατού και κοινού.

Οι λέσχες σε μεγάλα αστικά κέντρα ή σε μέρη που παραδοσιακά είχαν μεγάλες φρουρές μπορεί να είναι κτήρια στο κέντρο της πόλης, με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική, κάλλος ή προνομιακή θέση με μαγευτική θέα και εύκολη πρόσβαση. Σε μικρές και απομακρυσμένες φρουρές η προσπάθεια διατήρησης ευπρεπούς της στρατιωτικής λέσχης είναι σιούφεια. Οι λέσχες ικανοποιούν την ανάγκη πολλών στελεχών και μελών της οικογένειας για σίτιση, σε εξαιρετικά ευνοϊκές τιμές, χωρίς την έγνοια της παρασκευής του φαγητού ή της αγοράς των υλικών. Μάλιστα η εύκολη συνάντηση με άλλους από την ίδια ή άλλη μονάδα δίνει και μία πινελιά κοινωνικότητας σε αυτό που είναι αρχικά μια βασική ανάγκη. Για άλλους η λέσχη είναι λύση για να φάνε, για άλλους για να περάσουν το απόγευμα ή το βραδινό τους ψυχαγούμενοι. Σαφώς κανείς δεν θέλει την υπερβολή, δηλαδή το φαινόμενο κάποιος στρατιωτικός να τρώει και να διασκεδάζει αποκλειστικά μόνο στην στρατιωτική λέσχη ή ποτέ στην στρατιωτική λέσχη.

Σε ορισμένες περιπτώσεις η στρατιωτική λέσχη είναι σημείο κοινωνικότητας και εκτός στρατιωτικού πλαισίου. Πρόσφατα μάλιστα εκπαιδευτικοί, φοιτητές, δημόσιοι υπάλληλοι απέκτησαν δικαίωμα σίτισης με καταβολή του σχετικού αντιτίμου. Σε κάποιες λέσχες διοργανώνονται εκδηλώσεις διασκέδασης, ομιλίες και συνάξεις πολιτιστικού και κοινωνικού χαρακτήρα. Αυτό στέκεται αφορμή για γνωριμίες, αλλά και για παρεξηγήσεις ορισμένων στελεχών που θεωρούν πολύ εύκολα πως παραγκωνίζονται.

Δεν είναι η λέσχη φυσικά ιδιοκτησία του εκάστοτε Διοικητού Φρουράς, αλλά η ιεραρχία υπάρχει και φαίνεται ακόμη και στον χώρο σίτισης ή αναψυχής. Και βέβαια οι υπηρετούντες στρατιώτες δεν είναι απλά οι ευνοημένοι κληρωτοί που υποχρεούνται να σερβίρουν ως οι ταχύτεροι και οι πλέον πεπειραμένοι σερβιτό-



Η Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς Θεσσαλονίκης στεγάζεται στο γνωστό, εμβληματικό κτήριο στην καρδιά της πόλης, απέναντι από τον Λευκό Πύργο.

ροι και σε λίγες ημέρες να εναλλάσσονται μόλις τους έχει μάθει ο συνδαιτυμόνας στρατιωτικός. Η παρουσία αποστράτων σε μια λέσχη δίνει πάντοτε ένα υγιή τόνο συνέχειας και ενότητας στους ανθρώπους του στρατού.

Τα Στρατιωτικά Πρατήρια

Σχεδόν σε κάθε έδρα σχηματισμού λειτουργεί ένα στρατιωτικό πρατήριο. Η ύπαρξή του εξυπηρετεί τις ανάγκες των Μονάδων του σχηματισμού και την επιπλέον παροχή καταναλωτικών ευκαιριών στα στελέχη και τις οικογένειές τους. Οι τιμές είναι διαμορφωμένες στο κόστος συν ένα μικρό ποσοστό κέρδους. Στα πρατήρια γίνονται από τα καθημερινά ψώνια της οικογένειας, μέχρι κάποια εξειδικευμένα, όπως τα στρατιωτικά είδη που αφορούν στολή, ασκήσεις και γενικά την ένδυση. Δραστήριοι διοικητές επιτυγχάνουν να είναι ορισμένα πρατήρια γεμάτα με ένα σωρό διαφορετικά είδη σε συμφέρουσες τιμές ή σε εξαιρετικές προσφορές. Η αγορά από το πρατήριο μπορεί να είναι επιβεβλημένη οικονομικά. Αν οι τιμές δεν συμφέρουν, το πρατήριο απλά δεν ελκύει στρατιωτικούς ως πελάτες. Η μη αγορά, εφόσον οι τιμές κρίνονται συμφέρουσες, ενδεχομένως δείχνει μη στρατιωτικό πνεύμα και παρορμητική έως αντιδραστική συμπεριφορά του στελέχους. Η στελέχωση του πρατηρίου ακολουθεί, συνήθως, τον κανόνα της λέσχης, δηλαδή θεωρείται από ευνοϊκή τοποθέτηση μέχρι αγγαρεία που μοιράζεται εκ περιτροπής. Η αίσθηση του «οικονομικού οφέλους» για τον στρατιωτικό είναι πάλι μία μικρή μορφή αντιδώρου, στα τόσα που καλείται ο ίδιος αφιλοκερδώς να προσφέρει.

Τα Κέντρα Αποκατάστασης Απωλειών Υγείας

Τα Κέντρα Αποκατάστασης Απωλειών Υγείας (ΚΑΑΥ) βρίσκονται σε παραθαλάσσιες περιοχές του ηπειρωτικού ελλαδικού χώρου και είναι Στρατιωτικές Μονάδες. Ήδη από την επεξήγηση της αποκωδικοποίησης των αρχικών, τονίζεται η αποστολή των στρατιωτικών θερέτρων σε περίπτωση πολέμου. Είναι διεσπαρμένα ανά την επικράτεια για να εξυπηρετούν τις ανάγκες αποκατάστασης των απωλειών υγείας εν καιρώ πολέμου, αλλά και το προσωπικό εν καιρώ ειρήνης.

Κατά την ειρηνική περίοδο λειτουργούν με σκοπό τον θερινό παραθερισμό των στελεχών. Στα θέρετρα παρέχονται διαμονή, ψυχαγωγία και διατροφή. Διαθέτουν οργανωμένες παραλίες, αθλητικές εγκαταστάσεις, εστιατόρια, κυλικεία, χώρους κινηματογραφικών προβολών και άλλους κοινόχρηστους χώρους για την ψυχαγωγία και την ποιοτική διαβίωση των παραθεριστών. Περιοδικά, διοργανώνονται διάφορες ψυχαγωγικές και καλλιτεχνικές βραδιές. Δικαίωμα παραθερισμού στα ΚΑΑΥ έχουν όλοι οι εν ενεργεία μόνιμοι Αξιωματικοί, Ανθυπασπιστές, μόνιμοι Υπαξιωματικοί και ΕΜΘ, καθώς και οι εν αποστρατεία Αξιωματικοί του Στρατού Ξηράς και οι μόνιμοι ή συνταξιούχοι υπάλληλοι του Στρατού Ξηράς. Επίσης εκδίδεται ένας σημαντικός αριθμός ημερήσιων αδειών εισόδου για επίσκεψη των εγκαταστάσεων, για λήψη λουτρού, γεύματος και άλλων παροχών που προσφέρονται.

Η προσφορά των ΚΑΑΥ στις οικογένειες των στρατιωτικών είναι σημαντική. Δίνουν μια φθνή λύση ικανοποιητικών θερινών οικογενειακών διακοπών. Τονώνουν τους δεσμούς μέσα στην ίδια την στρατιωτική οικογένεια, αλλά και ανάμεσα σε οικογένειες συναδέλφων. Πρόβλημα είναι η μικρή παραθεριστική περίοδος για ορισμένες οικογένειες. Αν ένα 12ήμερο συγκριθεί με το πολύμηνο ελληνικό καλοκαίρι και την ατελείωτη για ένα μικρό παιδί επιθυμία να παραθερίσει σε θάλασσα, τότε φαντάζει ακόμη μικρότερο. Επίσης η αποδοχή μιας οικογένειας σε περίοδο του Ιουνίου ή του Σεπτεμβρίου μπορεί να έχει διάφορες πρακτικές δυσκολίες.

Συμπερασματικά τα ΚΑΑΥ αποτελούν ίσως μία από τις καλύτερες μορφές παροχής προνομίων για το στρατιωτικό προσωπικό και την οικογένειά του. Ακόμη και τα παράπονα που διατυπώνονται, είναι ουσιαστικά μία υποσυνείδητη ή συνειδητή ανάγκη-επιθυμία των στελεχών για μεγαλύτερη και συχνότερη παραμονή στα ΚΑΑΥ.



Στην παρούσα φάση για το προσωπικό του Στρατού Ξηράς λειτουργούν 13 Κέντρα Αποκατάστασης Απωλειών Υγείας.



Στον Βρεφονηπιακό Σταθμό του Γ΄ Σώματος Στρατού τα παιδιά:
 Δεξιά: προετοιμάζονται για τον εορτασμό της 28^{ης} Οκτωβρίου 1940.
 Αριστερά: εκκλησιάζονται στην Αγία Παρασκευή του Στρατοπέδου Νταλίπη.

Οι Στρατιωτικοί Παιδικόι Σταθμοί

Κατά τον Οκτώβριο του 2002 στο στρατόπεδο Βαρύτη στην Αθήνα άρχισε να λειτουργεί ο πρώτος στρατιωτικός παιδικός σταθμός. Μέσα σε 15 χρόνια οι σταθμοί πολλαπλασιάστηκαν. Χωρίς υπερβολή η ίδρυση και λειτουργία των βρεφονηπιακών σταθμών θεωρείται από πολλά στελέχη το πιο ουσιαστικό ενεργητικό μέτρο μέριμνας που ελήφθη για το στρατιωτικό προσωπικό και τις οικογένειές του. Λύθηκαν τα χέρια πολλών γονέων που βρίσκονταν ή φαίνονταν να βρίσκονται σε αδιέξοδο. Σε πολλές περιπτώσεις ο μετατιθέμενος στρατιωτικός αποφορτίστηκε από το άγχος ανεύρεσης στον νέο τόπο μετάθεσης δημόσιου ή ιδιωτικού παιδικού σταθμού. Έγινε οικονομικότερο το κόστος ζωής πολλών οικογενειών. Διαφάνηκε μία ειλικρινής φροντίδα της υπηρεσίας για τον στρατιωτικό.

Προβλήματα υπάρχουν φυσικά. Οι σταθμοί δεν καλύπτουν όλο το φάσμα της ελληνικής επικράτειας ή δεν επαρκούν στις φρουρές στις οποίες λειτουργούν. Επίσης προβλήματα στελέχωσης, οργανωτικά και κτηριακά απασχολούν πολύ συχνά τις διευθύντριες των σταθμών, τους ανώτατους διοικητές και τους ίδιους τους γονείς. Προβλήματα με τα παιδιά πάντοτε υπήρχαν και θα υπάρχουν. Ωστόσο είναι γεγονός πως οι σταθμοί λειτουργούν, πως προσλήφθηκε εξειδικευμένο προσωπικό με σχετικούς τίτλους σπουδών, πως γίνονται ενημερώσεις και συζητήσεις με τους γονείς που εμπιστεύονται πλέον τους στρατιωτικούς παιδικούς σταθμούς και πως τέλος η οικογένεια αισθάνεται την αρωγή του στρατού.

...η ίδρυση και λειτουργία των βρεφονηπιακών σταθμών θεωρείται από πολλά στελέχη το πιο ουσιαστικό ενεργητικό μέτρο μέριμνας που ελήφθη για το στρατιωτικό προσωπικό.

Θερινοί Παιδικόι Σταθμοί

Ανχης (ΥΝ)-Ψυχιατρική Νοσηλεύτρια
 Τατιάνα Σεραφείμ

Περιγραφή Λειτουργίας

Η οικονομική κρίση οδήγησε στην κατάργηση της επιδότησης παραθερισμού παιδιών στρατιωτικών σε ιδιωτικές κατασκηνώσεις. Ο Στρατός Ήφρας ανταποκρινόμενος στις νέες συνθήκες, προχώρησε το 2011 στην δημιουργία δύο θερινών Παιδικών Σταθμών για τα παιδιά των στελεχών, των αποστράτων και του πολιτικού προσωπικού (7-16 ετών). Η πρώτη κατασκήνωση δημιουργήθηκε στα ΚΑΑΥ της Ν. Φώκαιας Χαλκιδικής και η επόμενη στις Κεχριές της Κορίνθου.

Οι θερινοί παιδικόι σταθμοί λειτουργούν σύμφωνα με τις σύγχρονες απαιτήσεις υγιεινής και ασφάλειας. Έχουν αρχηγό και ομαδάρχες. Διαμορφώθηκαν ειδικές ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις (προκατασκευασμένοι οικίσκοι με κλιματισμό, τουαλέτες, λουτρά). Υπήρξε πρόβλεψη για αθλητικές και ψυχαγωγικές δυνατότητες (γήπεδα βόλεϊ, μπάσκετ, χώρο αθλοπαιδιών, πιנגκ-πονγκ, ποδοσφαιράκια, παιδική χαρά, επιτραπέζια παιχνίδια, κανό, ποδήλατα θαλάσσης, βιβλιοθήκη και πλήρως οργανωμένη παραλία). Επίσης, υπάρχουν εστιατόριο, μαγειρείο, κυλικείο, αποθήκες, ιατρείο και χώρος εκδηλώσεων.

Προκειμένου να εξασφαλισθεί η ασφάλεια των παιδιών και των εγκαταστάσεων της κατασκήνωσης (ιδιαίτερα τις νυχτερινές ώρες) εκτελούνται υπηρεσίες εφημερίας επί καθημερινής βάσης από τον γενικό εφημερεύοντα και τους βοηθούς του. Το προσωπικό του σταθμού διανυκτερεύει σ' αυτόν.

Προσδοκίες των Στελεχών από τους Θερινούς Παιδικούς Σταθμούς

Στελέχη-γονείς έχουν προσδοκίες από τις παιδικές κατασκηνώσεις σχετικά με τα παιδιά τους. Συγκεκριμένα:

- Θέλουν να αλλάξουν τα παιδιά τους παραστάσεις και να περάσουν δημιουργικά σε φυσικό περιβάλλον το καλοκαίρι τους.
 - Επιδιώκουν να κάνουν τα παιδιά τους καινούριες φίλιες και να μάθουν να λειτουργούν στα πλαίσια μιας ομάδας.
 - Προσπαθούν να μην είναι τα παιδιά τους επί ένα τρίμηνο παθητικοί δέκτες των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, των τηλεοπτικών εκπομπών, των παιδικών dvd και του διαδικτύου.
 - Επιθυμούν να ανεξαρτητοποιηθούν τα παιδιά τους από τους γονείς και να μάθουν να αυτοεξυπηρετούνται.
 - Κρίνουν θετικό να μάθουν τα παιδιά τους να πειθαρχούν στους κανόνες της κατασκήνωσης.
- Οι γονείς στέλνουν τα παιδιά τους στην κατασκήνωση για λόγους που αφορούν τους ίδιους. Ειδικότερα:
- Δεν μπορούν οικονομικά να προσφέρουν άλλες διακοπές στα παιδιά τους.
 - Λαχταρούν να κάνουν μόνοι τους διακοπές και να ξεκουραστούν οι ίδιοι για λίγες μέρες από την καθημερινή φροντίδα των παιδιών τους.



Παιχνίδι στον Θερινό Παιδικό Σταθμό στην Νέα Φώκεια.

- Πιστεύουν στον θεσμό της **κατασκίνωσης**, καθώς υπήρξαν κάποτε ίσως και οι ίδιοι **κατασκηνωτές** και έχουν θετικές αναμνήσεις.
- Είναι οι ίδιοι πολύ απασχολημένοι και αντικειμενικά δεν προλαβαίνουν να πάνε με τα παιδιά τους διακοπές.

Θετικά Αποτελέσματα των Θερινών Παιδικών Σταθμών

Η παιδική κατασκίνωση μπορεί να αποτελέσει μια αξέχαστη εμπειρία στην ζωή του παιδιού, γιατί έρχεται σε επαφή με την φύση, συσχετίζεται, συνεργάζεται, συμβιώνει και αλληλεπιδρά με άλλα παιδιά και γενικότερα έρχεται αντιμέτωπο με νέες καταστάσεις, οι οποίες εμφανίζονται μπροστά του. Το παιδί αποχωρίζεται τους γονείς του. Καλείται να λάβει πρωτοβουλίες, ευθύνες και αποφάσεις για την καθημερινότητά του (π.χ. τι ρούχα θα φορέσει ή το στρώσιμο του κρεβατιού του). Ο μικρός αυτός αποχωρισμός από τις προστατευτικές φτερούγες των γονιών σφυρηλατεί την προσωπικότητα του παιδιού και ενισχύει το αίσθημα της αυτοσυντήρησης. Αξιολογεί επίσης ο κατασκηνωτής όσα του παρέχει σε ψυχικό ή πρακτικό επίπεδο η οικογένειά του και συγκρίνει καταστάσεις που μέχρι τώρα θεωρούσε δεδομένες και αυτονόητες.

Το παιδί ουσιαστικά μέσα από αυτή την διαδικασία ανακαλύπτει και άλλες πτυχές του χαρακτήρα του, οι οποίες πιθανότατα να ήταν αθέατες τόσο στο ίδιο, όσο και στην οικογένειά του. Επίσης η εμπειρία της συνύπαρξης με άλλα παιδιά προωθεί την συνεργατικότητα, την άμιλλα, την ομαδικότητα, τον αλληλοσεβασμό και την συναισθηματική κατανόηση του άλλου.

Τέλος η άμεση επαφή με την φύση είναι ευεργετική για την ψυχική και σωματική

υγεία του παιδιού. Το παιδί αλλάζει παραστάσεις, εκτονώνει την ενέργειά του, ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις του, αναπτύσσει την φαντασία του και την δημιουργικότητά του, με αποτέλεσμα να διευκολύνεται η βιωματική μάθηση, η οποία του είναι απαραίτητη καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του.

Προβλήματα των Θερινών Παιδικών Σταθμών

Πολλά και ποικίλα προβλήματα μπορούν όμως και να δημιουργηθούν από την δυσκολία μερικών παιδιών να προσαρμοστούν στην ομαδική ζωή που απαιτεί μια κατασκίνωση. Οι γονείς καλό είναι να έχουν μία γενική εικόνα των προβλημάτων, για να προετοιμάσουν το παιδί τους ως προς την προσαρμογή του ιδίου, αλλά και ως προς την κατάσταση των άλλων παιδιών. Φυσικά τα περισσότερα είναι θέματα συνολικής ανατροφής και όχι πρακτικής προετοιμασίας λίγων ημερών. Τα πιο συχνά προβλήματα έχουν σχέση με τα ακόλουθα πεδία:

1 Αυτοσυντήρηση και αυτοεξυπηρέτηση

Σε μερικές οικογένειες οι γονείς με την υπερβολική φροντίδα που δείχνουν στο παιδί τους, δεν του δίνουν την δυνατότητα και τις ευκαιρίες να διδαχτεί την αυτοσυντήρηση και να φτάσει στην αυτοεξυπηρέτηση. Δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο μικρών παιδιών τα οποία δεν ξέρουν πώς να φάνε ή ορισμένα παιδιά δεν τρώνε, αν κάποιος δεν τους δώσει ιδιαίτερη προσοχή και σημασία.

Ακόμη σοβαρό πρόβλημα δημιουργείται, όταν κάποιο παιδί δεν τρώει τα περισσότερα φαγητά. Αυτό γιατί δεν είναι εύκολο και ούτε είναι ακίνδυνο να τρέφεται μόνο με πορτοκαλάδες και παγωτά, επί δύο, τρεις ή τέσσερις εβδομάδες. Το φαινόμενο δεν είναι σπάνιο, αλλά προφανώς αυτό ξεκινάει από την οικογένεια του παιδιού.

Σχετικό με την αυτοσυντήρηση είναι και το πλύσιμο και η αλλαγή των ρούχων. Υπάρχουν παιδιά που δεν ξέρουν πότε και πώς να πλυθούν. Έτσι μπορεί να μένουν άπλυτα και αχτένιστα για μέρες ή και εβδομάδες. Όσο για το λούσιμο, να μη γίνεται λόγος. Ευτυχώς που στις περισσότερες κατασκινώσεις υπάρχει το θαλάσσιο λουτρό.

Επίσης υπάρχουν παιδιά που δεν ξέρουν ότι πρέπει να αλλάζουν τακτικά τα ρούχα τους. Μπορεί, αν κάποιος δεν τους το επιβάλλει, να μην αλλάξουν ούτε μια φορά τα ρούχα τους και με το τέλος της κατασκινωτικής περιόδου να επιστρέψουν στο σπίτι τους φορώντας τα ίδια ρούχα ή και εσώρουχα που είχαν, όταν έφυγαν.

Επίσης δεν είναι λίγα εκείνα τα παιδιά που δεν ξέρουν πώς να τακτοποιήσουν τα πράγματά τους, έστω και στοιχειωδώς, ή να οργανωθούν κάπως σαν άτομα, μέσα σε μια ομάδα άλλων παιδιών. Η ακαταστασία τους μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να χάνουν κάθε λίγο πράγματα, ή δε μπορούν να τα βρουν τότε που τα χρειάζονται. Αυτά τα παιδιά δημιουργούν συχνά πρόβλημα τόσο στον εαυτό τους όσο και στους γύρω τους.

2 Αυτοάμυνα

Προβλήματα δημιουργούνται με παιδιά που εισέρχονται για πρώτη συνήθως φορά σε μια κοινωνία ή ομάδα παιδιών, χωρίς να έχουν μάθει να αμύνονται, όταν τα ειρωνευθεί ή επιτεθεί εναντίον τους κάποιο άλλο παιδί.

Μάλιστα μερικά απ' αυτά όχι μόνο δεν ξέρουν πώς να αμυνθούν, αλλά με μία λάθος αντίδρασή τους στην ειρωνεία ή στην επίθεση των άλλων παιδιών, ενισχύουν την τάση των άλλων αντί να την μειώνουν.

3 Ένταξη και κοινωνικοποίηση του παιδιού

Η ένταξη ενός παιδιού στην ομάδα ή στη μικρή κοινωνία μιας κατασκήνωσης επείγει. Μέσα σε λίγες ημέρες δημιουργούνται φιλίες, μικροπαρέες κι έτσι μπορεί κάποιο παιδί που έχει πρόβλημα κοινωνικοποίησης να μείνει απ' έξω και να νιώθει παραμελημένο, αν δεν μπορέσει να ενταχθεί έγκαιρα.

Τα παιδιά χρειάζονται φίλους και γι' αυτό πρέπει να δίνονται δυνατότητες και ευκαιρίες σε όλους για την ανάπτυξη φιλίας μεταξύ τους. Αυτό δεν είναι πάντοτε τόσο εύκολο όσο φαίνεται από πρώτη άποψη, επειδή τα παιδιά έχουν γενικά την τάση να θέλουν σαν φίλους άλλα παιδιά που τα θεωρούν ικανά, ευχάριστα ή δραστήρια και όχι κάποια άλλα που δεν προβάλλουν τις ικανότητές τους. Επίσης υπάρχουν παιδιά τα οποία ενώ αισθάνονται την ανάγκη κάποιου φίλου, δεν παίρνουν την πρωτοβουλία να πλησιάσουν κάποιον άλλο, αλλά περιμένουν ο άλλος να τα πλησιάσει.



Προετοιμασία για ομαδικό παιχνίδι στην θάλασσα.

4 Συμμετοχή στο παιχνίδι και στην ζωή της ομάδας και της κατασκήνωσης

Το παιχνίδι το θέλουν όλα τα παιδιά, μερικά όμως απ' αυτά διαστάζουν να λάβουν μέρος σ' αυτό, αν δεν παροτρυνθούν ειδικά προς αυτήν την κατεύθυνση. Αν αυτό δεν το προσέξουν τα στελέχη της κατασκήνωσης, μπορεί να υπάρξουν παιδιά που θα κάθονται πάντοτε στην άκρη, ουσιαστικά περιθωριοποιούμενα.

Η κοινωνικοποίηση ενός παιδιού μπορεί να βοηθηθεί με την συμμετοχή του στην ζωή της ομάδας και της κατασκήνωσης γενικά, αλλά και εκτιμώντας το σαν άτομο και κάνοντάς το συμμετοχό. Δεν επιτυγχάνεται μόνο με την μορφή εκτέλεσης εντολών. Όταν στις συζητήσεις που γίνονται στην ομάδα δίνουμε την εντύπωση στο παιδί ότι όντως το ακούμε και εκτιμούμε τη γνώμη του, τότε το κάνουμε συμμετοχό στην ζωή της ομάδας και της κατασκήνωσης.

Η καλή πληροφόρηση και η εμπιστοσύνη που δείχνουμε σ' αυτά κάνει τα παιδιά πιο φιλικά απέναντί μας και πιο πρόθυμα να ενταχθούν και να προσαρμοστούν στην κατασκηνωτική ζωή.

5 Υποχρεώσεις και υπευθυνότητα

Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα μιας κοινωνίας είναι η έλλειψη υπευθυνότητας και ευσυνειδησίας που χαρακτηρίζει πολλά μέλη της. Η ανευθυνότητα των μεγάλων μεταβιβάζεται, όπως είναι φυσικό, και στα παιδιά τους. Έτσι δεν είναι λίγα εκείνα που φτάνουν στις κατασκηνώσεις, χωρίς να έχουν μάθει να αναλαμβάνουν ευθύνες ή υποχρεώσεις, έστω και στοιχειωδώς. Ομαδική ζωή όμως σημαίνει συμμετοχή σε ευθύνες και υποχρεώσεις. Ένας από τους σκοπούς των κατασκηνώσεων είναι να διδαχτούν έμπρακτα τα παιδιά την εργατικότητα και την υπευθυνότητα.

6 Προβλήματα από την συναισθηματική δέσμευση των παιδιών με τους γονείς τους

Στην ηλικία των έξι, επτά, οκτώ ή εννέα ετών, αρκετά παιδιά είναι ακόμη στενά δεμένα με τους γονείς τους. Η ξαφνική απομάκρυνσή τους από το οικογενειακό περιβάλλον τα κάνει να νιώθουν έντονα την απουσία των γονιών τους. Το κενό δεν είναι καθόλου εύκολο να αναπληρωθεί από κάποιον άλλον και μάλιστα άγνωστο στο παιδί, ο οποίος απλά έχει αναλάβει τον ρόλο του ομαδάρχη. Αν το παιδί μετά από δύο ή τρεις ημέρες από την αρχική έκφραση της επιθυμίας του να φύγει, δεν αλλάζει γνώμη και επιμένει, φροντίζουμε να αποχωρήσει. Ειδικά για την αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων στα μικρότερα παιδιά θεωρείται καλό να επιλέγονται οι ομαδάρχισσες. Κατάλληλες είναι αυτές οι οποίες λόγω προσωπικότητας, ηλικίας και φύλου μπορούν να προσφέρουν απλόχερα αγάπη, στοργή και αίσθημα ασφάλειας στο μικρό παιδί.

7 Προβλήματα έλλειψης ικανοποίησης βασικών ψυχολογικών αναγκών του παιδιού

Κάποιες από τις πιο βασικές ανάγκες του παιδιού που πρέπει να ικανοποιούνται είναι η αγάπη, το αίσθημα ασφάλειας, η αναγνώριση της αξίας του, η εκτίμηση και ο σεβασμός της προσωπικότητάς του, η επιθυμία για απόκτηση γνώσεων, η περιέργειά του και η δραστηριοποίησή του. Όταν όμως ξαφνικά βρεθεί ένα παιδί σε μια ομάδα, όπου αισθάνεται λίγο-πολύ μία ασήμαντη μονάδα, ένα άτομο ανάμεσα σε 15 ή 20 άλλα παιδιά, τότε συχνά δεν ικανοποιούνται όλες οι παραπάνω ανάγκες. Συνεπώς τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται άλλοτε μετέωρα, άλλοτε ξένα κι άλλοτε σαν να βρίσκονται σε εχθρικό περιβάλλον, όπου πρέπει να αμύνονται συνέχεια. Η άμυνα εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του και από την ανατροφή που έχει δεχτεί. Κάποιο παιδί μπορεί να κλειστεί στον εαυτό του, ενώ κάποιο άλλο να αντιδρά βίαια με το παραμικρό. Τα στελέχη της κατασκήνωσης προσπαθούν να ικανοποιήσουν αυτές τις βασικές συναισθηματικές ανάγκες.



Στην σειρά για το φαγητό. Η διαδικασία σίτισης διαφέρει από αυτό που έχουν συνηθίσει τα παιδιά στην καθημερινότητά τους. Το κοινό τραπέζι είναι μία σημαντική δραστηριότητα, μια πολύ βαθύτερη ψυχοκοινωνική διεργασία από την ταυτόχρονη σίτιση.

8 Πειθαρχία στην ομαδική ζωή

Από τη στιγμή που το παιδί φτάνει στην κατασκήνωση, θα πρέπει να αντιληφθεί ότι υπάρχουν κανονισμοί και διατάξεις που είναι υποχρεωτικοί για όλους. Σ' αυτό βοηθάει πολύ, αν δώσουμε στα παιδιά από την αρχή την εικόνα μιας κατασκήνωσης καλά οργανωμένης, μιας μικρής κοινωνίας, όπου ο καθένας έχει κάποια υπευθυνότητα και αρμοδιότητα, όπως επίσης δικαιώματα αλλά και υποχρεώσεις. Κανένας δεν είναι ανεύθυνος και κανένας δεν μπορεί να είναι ασύδοτος.

Το ξύλο απαγορεύεται. Το μόνο μέσο που έχουν τα στελέχη της κατασκήνωσης στην διάθεσή τους εκτός από την πειθώ είναι, η προειδοποίηση ότι, αν το παιδί συνεχίσει την ίδια απαράδεκτη συμπεριφορά, θα αναγκαστούν να καλέσουν τους γονείς για να το πάρουν, κάτι που δεν θα θέλανε ποτέ να γίνει. Πολλά προβλήματα δημιουργούνται, επειδή μερικοί ομαδάρχες ή δάσκαλοι δεν ξέρουν πώς να επιβάλουν πειθαρχία. Ακόμη, επειδή η δικαιοσύνη είναι έμφυτη και έντονη στα παιδιά, υποφέρουν πολύ όταν βλέπουν γύρω τους αδικία. Για αυτόν τον λόγο δεν ανέχονται αρχηγούς ή ομαδάρχες που μένουν αδιάφοροι ή που δεν μπορούν να επιβάλουν την δικαιοσύνη. Παρομοίως και η αναρχία δημιουργεί ένα κλίμα ανασφάλειας που δεν θα το ήθελε κανένα παιδί, ούτε ενήλικας.

Ψυχολογική κατάσταση των στελεχών των Θερινών Παιδικών Σταθμών

Οι Θερινοί Παιδικοί Σταθμοί στελεχώνονται κυρίως με στρατιωτικό προσωπικό του Υγειονομικού Σώματος, αλλά και με πολιτικό προσωπικό ορισμένων ειδικοτήτων. Το προσωπικό αυτό μένει στην κατασκήνωση για όλη την περίοδο που έχει

ορισθεί, λαμβάνει αποζημίωση και εκτελεί υπηρεσία-εφημερία φύλαξης των παιδιών. Για την επιβράβευσή τους, το ΓΕΣ έχει αποφασίσει εκ των προτέρων την απονομή ηθικής αμοιβής σε όλους τους συμμετέχοντες και επιπλέον την χορήγηση 8 ημερών τιμητικής αδειάς. Η αποζημίωση του εμπλεκόμενου προσωπικού το θέρος του 2014 αναφέρεται ενδεικτικά πως ανερχόταν σε 30€ ημερησίως, ανεξαρτήτως βαθμού και ειδικεύσεως, κάτι που αποτελεί βασικό κίνητρο για την συμμετοχή.

Το προσωπικό που επιλέγεται σύμφωνα με τις διαταγές προτιμάται να είναι εκπαιδευμένο-ειδικευμένο στους τομείς της κατασκήνωσης, της Παιδοδιδασκαλίας, της Ναυαγοσωστικής, της Κολυμβητικής και της Παροχής Α΄ Βοηθειών. Η στελέχωση των κατασκήνωσεων γίνεται από στελέχη αξιωματικούς και υπαξιωματικούς των Ενόπλων Δυνάμεων που μπορεί να μην είναι πάντα σχετικοί με τους παραπάνω τομείς. Αρκετά συχνά βασικό κριτήριο επιλογής τους είναι η επιθυμία ορισμένων εξ αυτών να συμμετάσχουν στους Θερινούς Παιδικούς Σταθμούς, προκειμένου να λάβουν τα οφέλη που προαναφέρθηκαν. Σημαντικό όμως είναι να τονίσουμε ότι αρκετά συχνά τα κληθέντα στελέχη μπορεί να μην επιθυμούν να συμμετέχουν στην όλη διαδικασία παρά τα όποια οφέλη, αλλά να εκτελούν την άνω διαταγή σεβόμενοι την υπηρεσία που τους ορίζεται και την ανάγκη του στρατεύματος. Δεδομένο θεωρείται ότι όλα τα στελέχη του στρατού είναι υγιή και άρτια εκπαιδευμένα σε πολλούς τομείς. Το Υγειονομικό και οι Μονάδες του αποτελούν την βασική πηγή στελεχών για τις στρατιωτικές παιδικές κατασκήνωσεις, με αποτέλεσμα τα στελέχη να βλέπουν πως αποδυναμώνονται οι Μονάδες τους κατά τους θερινούς μήνες και επιβαρύνονται συνάδελφοί τους οι οποίοι θα επιτελέσουν τα καθήκοντα αυτών που πήγαν στην κατασκήνωση. Εάν μάλιστα κάποιος συνάδελφος δεν γνωρίζει από παιδιά, μπορεί να σχολιάζει πως στην κατασκήνωση οι υπηρετούντες έχουν μία τέλεια άνετη διαβίωση με πληρωμένα και τα μπάνια τους. Ακόμη υπάρχει μία αίσθηση για στελέχη του Υγειονομικού πως χρησιμοποιούνται σε καθήκοντα που δεν είναι του επιστημονικού τους αντικείμενου. Προφανώς μία άγαμη, μη εθελόνητρια για την κατασκήνωση, Ανθυπολοχαγός (ΥΝ) αισθάνεται το ίδιο άσχετη με την Παιδοδιδασκαλία, όσο και μία Ανθυπολοχαγός (ΠΖ).

Επίσης οι οικογενειακές υποχρεώσεις των (μη εθελοντών) εμπλεκόμενων στελεχών στην όλη διαδικασία μπορεί να επιδρούν αρνητικά στην ψυχολογία τους. Εάν δε υπάρχουν σημαντικά προβλήματα υγείας στην οικογένεια η κατάσταση είναι ακόμη χειρότερη. Το άτεκνο στέλεχος έχει μία επιπλέον πιθανή αιτία αναστολής, αμνηστίας ως προς την επιτέλεση ενός ρόλου ενήλικα παιδοφροντιστή, τον οποίο δεν γνωρίζει.

Βέβαια τίθεται και θέμα υπηρεσιών-εφημεριών που εκτελούν τα στελέχη των Θερινών Παιδικών Σταθμών. Συγκεκριμένα, τα στελέχη είναι υποχρεωμένα, εκτός των ημερησίων υποχρεώσεών τους έναντι των παιδιών, να εκτελούν και νυκτερινούς ελέγχους στα οικήματα των παιδιών και των λοιπών χώρων του Σταθμού. Έτσι, τα στελέχη είναι συνεχώς σε υπηρεσία-εφημερία επί 19 ημέρες (διάρκεια εκάστης θερινής περιόδου), με άμεσο αντίκτυπο κυρίως στις παρεχόμενες υπηρεσίες προς την κατασκήνωση. Η συσσωρευμένη κόπωση σε κάθε εργασία αυξάνει τις πιθανότητες μη καλής λειτουργίας. Η ύπαρξη παιδιών επιβάλλει την άριστη λειτουργία. Η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη.



Στελέχη του Θερινού Παιδικού Σταθμού με παιδιά στην Ν. Φώκεια.

Προτάσεις για τα Στελέχη των Θερινών Παιδικών Σταθμών

Οι υπεύθυνοι των **κατασκνήσεων** θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν όλες τις κατηγορίες παιδιών ξεχωριστά και να μπορέσουν να φανούν αντάξιοι των προσδοκιών τους. Θα πρέπει λοιπόν, να προετοιμαστούν κατάλληλα για να μην τα απογοητεύσουν. Εκτός από τις εγκαταστάσεις (κτίρια, γήπεδα, εστιατόριο, τραπεζαρία κ.λπ.) οι οποίες θα πρέπει να είναι περιποιημένες και καθαρές, μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην επιλογή των στελεχών τα οποία θα είναι υπεύθυνα για την οργάνωση της **κατασκηνωτικής** ζωής των παιδιών. Γιατί καλή κατασκήνωση, σημαίνει πρώτα απ' όλα καλά στελέχη.

Τα παιδιά δεν έχουν μόνον επισιτιστικές ανάγκες, αλλά και πνευματικές και ηθικές. Τα στελέχη εκτός από το ήθος, τη μόρφωση και την αγάπη για το παιδί, που αποτελούν άλλωστε και προϋποθέσεις, πρέπει παράλληλα να έχουν και στοιχειώδεις γνώσεις για τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του παιδιού, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν σωστά τα προβλήματά του μέσα στον **κατασκηνωτικό** χώρο.

Πέρα όμως από κάθε γνώση και κάθε μόρφωση, αυτό που θα επιδράσει καθοριστικά στην συμπεριφορά των παιδιών είναι το παράδειγμα των ίδιων των στελεχών. Άλλωστε το παιδί μόλις βρεθεί στην **κατασκήνωση**, αλλάζει συμπεριφορά. Μερικά παιδιά βλέπουν την **κατασκήνωση** ως έναν χώρο χωρίς τους γονείς τους, όπου τα πάντα επιτρέπονται. Στην περίπτωση αυτή, όπως και σε κάθε περίπτωση, ο ρόλος των στελεχών είναι να στρέψουν την προσοχή και τα ενδιαφέροντα των παιδιών σε προγραμματισμένες ελκυστικές δραστηριότητες. Αυτές οι δραστηριότητες θα κεντρίσουν το ενδιαφέρον των παιδιών

και θα τους δώσουν την ευκαιρία, όχι μόνο να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και τις δυνατότητές τους, αλλά και να προφυλαχτούν από την ανία, τις παρεκτροπές και την νοσταλγία του σπιτιού τους.

Ο σκοπός της **κατασκήνωσης** μπορεί να επιτευχθεί, εάν ο αρχηγός και τα στελέχη έχουν στον νου τους τις ανάγκες ενός παιδιού το οποίο επιλέγει να περάσει τις διακοπές του μακριά από την οικογένειά του, μαζί με άγνωστους βασικά ανθρώπους. Για να πάνε όλα καλά και για να απολαύσουν τα παιδιά μια σωστή και ευχάριστη κατασκηνωτική εμπειρία, θα πρέπει να υπάρχει καλή συνεργασία και κατανόηση από όλες τις μεριές.

Συμβουλές προς το στέλεχος που στέλνει το παιδί του στην κατασκήνωση

- Μιλήστε με ενθουσιασμό στο παιδί για την εμπειρία της κατασκήνωσης.
- Διαβάστε με το παιδί το πρόγραμμα της κατασκήνωσης.
- Συζητήστε με το παιδί τυχόν συναισθήματα που μπορεί να πυροδοτηθούν από τον αποχωρισμό.
- Σε περίπτωση που το παιδί πηγαίνει για πρώτη φορά στην κατασκήνωση ωφέλιμο θα ήταν να συντροφεύεται από συμμαθητές, φίλους ή συγγενείς, προκειμένου να νιώσει ασφάλεια σε έναν νέο χώρο μακριά από την ζεστή και τρυφερή αγκαλιά των οικείων του προσώπων.
- Κάντε τακτικές επισκέψεις σύμφωνα με το προβλεπόμενο πρόγραμμα της κατασκήνωσης, διότι αυτές προωθούν την ομαλή προσαρμογή του παιδιού.
- Αποφύγετε τα πολλά τηλεφωνήματα, ιδιαίτερα κατά τις πρώτες μέρες, διότι ενδέχεται να πυροδοτήσουν συναισθήματα άγχους στο παιδί.
- Σεβαστείτε τον χρόνο προσαρμογής τού κάθε παιδιού.
- Αποφύγετε την υπερβολική πίεση παραμονής στην κατασκήνωση σε περίπτωση που το παιδί επιθυμεί να αποχωρήσει επίμονα από την κατασκήνωση. Συχνά η υπερβολική πίεση μπορεί να αποφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα και να δημιουργήσει συναισθήματα αποτυχίας στο παιδί.
- Κατανοήστε τα στελέχη που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους Θερινούς Παιδικούς Σταθμούς.
- Αν μπορείτε να προσφέρετε κάτι που θα εξυπηρετεί τους σκοπούς της κατασκήνωσης, ας το μεταφέρετε στους υπεύθυνους φορείς.
- Βοηθήστε, ώστε το έργο και η όλη φιλοσοφία των κατασκνήσεων να γίνει

Ο σκοπός της κατασκήνωσης μπορεί να επιτευχθεί, εάν ο αρχηγός και τα στελέχη έχουν στο νου τους τις **ανάγκες ενός παιδιού** το οποίο επιλέγει να περάσει τις διακοπές του **μακριά** από την **οικογένειά** του, μαζί με **άγνωστους** βασικά ανθρώπους.

πιο δημιουργική και να αποτελεί ευχάριστη ανάμνηση τόσο για τα παιδιά όσο και για τα στελέχη που υπηρετούν εκεί.

- Κατανοήστε το πνεύμα της κατασκήνωσης, χωρίς να συγκρίνετε τις παροχές των Θερινών Παιδικών Σταθμών με αυτές των ξενοδοχείων.
- Προβλήματα γνωρίζετε πως θα υπάρξουν. Εάν υπάρχει καλή διάθεση, θα αντιμετωπιστούν με επιτυχία.

Νόημα λειτουργίας Θερινών Παιδικών Σταθμών

Στην κρίσιμη οικονομικά εποχή που διανύουμε και με δεδομένη την ανάγκη του στρατιωτικού να προσφέρει στο παιδί του υψηλού επιπέδου καλοκαιρινές διακοπές, η δημιουργία και λειτουργία των Θερινών Παιδικών Σταθμών δίνει την καλύτερη δυνατή και εφικτή λύση. Κανείς δεν παραβλέπει τις δυσκολίες και τα προβλήματα που δημιουργούνται. Πολλές φορές δεν ξεπερνιούνται θέματα τόσο στο προσωπικό, όσο και στην ίδια τη λειτουργία των κατασκηνώσεων. Ωστόσο όλοι βλέπουν την ανάσα δροσιάς που προσφέρεται όλα αυτά τα χρόνια. Η ύπαρξη των Θερινών Παιδικών Σταθμών είναι μία ανακούφιση για τον στρατιωτικό γονέα που έχει αρκετές άλλες δυσκολίες λόγω της ιδιότητάς του.

Η κατασκήνωση φυσικά είναι πολλά περισσότερα από διακοπές. Φιλοσοφία και στόχος της είναι να προσφέρει στα παιδιά ημέρες ξενοιασιάς και χαράς σε

ένα πανέμορφο φυσικό περιβάλλον με τις καλύτερες δυνατές υποδομές. Μέσα από την ομαδική ζωή, το παιχνίδι και την οργάνωση της καθημερινότητας, δημιουργείται μία μικρή κοινωνία με δομή, πειθαρχία, οργάνωση και θεσμούς. Γι' αυτό τα παιδιά μαθαίνουν, παίζοντας και διασκεδάζοντας, να σέβονται την προσωπικότητα και τη διαφορετικότητα του



Ομαδικό παιχνίδι στην Ν. Φώκαια.

καθενός. Να βιώνουν κυριολεκτικά την έννοια της ισότητας, της υπευθυνότητας, να μαθαίνουν στον διάλογο, στις συλλογικές διαδικασίες και προπαντός να ζουν έντονα την φιλία και την αγάπη για τον συνάνθρωπο. Το πρόγραμμα στοχεύει επίσης στην περιβαλλοντολογική συνείδηση μέσα από το παιχνίδι, την ανακύκλωση και τις κατασκευές με τα προϊόντα της φύσης. Αλλά βασικότερη στόχευση ήταν και παραμένει η καλλιέργεια ψυχής και πνεύματος, μέσω της άθλησης, του πολιτισμού και της ψυχαγωγίας.

Κεφάλαιο 8^ο

ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΗΜΙΧΡΟΝΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

Με Παιδιά Φοιτητές ή Ευρισκόμενα στο Εξωτερικό

Η ώρα έφτασε και το παιδί σπουδάζει στην ίδια ή σε άλλη πόλη, Εσωτερικού ή Εξωτερικού, βασικό πτυχίο ή μεταπτυχιακό, ή ακόμη και πρακτική εξάσκηση. Τα προβλήματα εκτός από συναισθηματικά που προκαλούνται ούτως ή άλλως σε κάθε αλλαγή, είναι επιπρόσθετα και οικονομικά, ειδικά μάλιστα αν ταυτόχρονα η νέα κατάσταση συνδυάζεται και με μετάθεση του γονέα στρατιωτικού.

Η αναχώρηση του παιδιού για σπουδές προκαλεί αναστάτωση στην οικογένεια. Ένα μέλος λιγότερο και μάλιστα το παιδί. Το σπίτι μοιάζει άδειο, οι δουλειές και οι υποχρεώσεις λιγότερες. Εκεί που όλα περιστρέφονταν γύρω από το πρόγραμμα του παιδιού, ιδίως κατά τα τελευταία σχολικά χρόνια ενόψει των πανελληνίων εξετάσεων, τώρα ο ελεύθερος χρόνος πλεονάζει. Οι γονείς παρά την πίεση και την αγωνία που ένιωθαν για το μέλλον του παιδιού τους, ένιωθαν πως επιτελούσαν ένα χρέος και αγωνίζονταν για έναν υψηλό στόχο. Γνώριζαν σχεδόν τα πάντα για την καθημερινότητα του παιδιού τους και είχαν λόγο στα περισσότερα ζητήματα της ύπαρξής του. Πλέον το παιδί τραβά τον δικό του δρόμο, με τους ανθρώπους που το ίδιο επιλέγει. Οι γονείς αισθάνονται πως τίθενται στο περιθώριο. Δεν γνωρίζουν πώς περνά τον ελεύθερο χρόνο του, δεν συναναστρέφονται τους φίλους του, δεν ξέρουν την καθημερινότητά του. Αγωνιούν για τις επιδόσεις του στο πανεπιστήμιο, αγωνιούν για τις παρέες του και πιθανά «μπλεξίματα» που μπορεί να έχει, αγωνιούν για το ποιος μπορεί να μπαίνει στο σπίτι του παιδιού τους. Αγωνιούν για την υγεία του, για την καλή ή μη διατροφή του, για την φροντίδα του εαυτού του και του χώρου στον οποίο ζει. Οι γονείς αισθάνονται πως δεν είναι πλέον χρήσιμοι για το παιδί τους. Μέχρι τώρα είχαν τον ρόλο του γονέα, πλέον αισθάνονται πως δεν έχουν ρόλο. Αισθάνονται σαν χαμένοι. Πρέπει να βρουν καινούργιο ρόλο στην ζωή τους. Νιώθουν σαν να πρέπει να ξανασχεδιάσουν την ζωή τους, να βρουν νέο νόημα σ' αυτήν.

Επιπρόσθετα το ζευγάρι είχε συνηθίσει μέχρι τώρα να συνυπάρχει αντιμετώπιζοντας τα προβλήματα του παιδιού και αναλώνοντας μεγάλο τμήμα της καθημερινότητάς τους στην επίλυση των προβλημάτων αυτών. Από εδώ και πέρα βρίσκονται «ενώπιος ενωπίω». Η σχέση τους καθορίζεται πλέον μόνο από τους ίδιους και όχι από άλλα μέλη της οικογένειας. Θα πρέπει να ξαναθυμηθούν τι τους έλκυσε τον ένα στον άλλο στα πρώτα χρόνια της σχέσης τους. Θα πρέπει να ξαναανακαλύψουν τον σύντροφό τους και να τον ξαναερωτεύουν. Οι όποιες δικαιολογίες για το παιδί και τα προβλήματα δεν υφίστανται πλέον.

Καθώς λοιπόν το ζευγάρι βρίσκεται σε μία δύσκολη διαδικασία επανακαθορισμού της σχέσης του,

για ακόμη μετάνοια θέτει νέα δεδομένα. Ο ένας από τους δύο αποχωρεί από την οικογενειακή εστία και αλλάζει τόπο διαβίωσης. Ο καθένας από το ζευγάρι, μόνος του, προσπαθεί να ισορροπήσει. Η ασφάλεια της ύπαρξης του παιδιού και της καθημερινής αντιμετώπισης των προβλημάτων του, η ασφάλεια της «αγίας καθημερινότητας» της οικογένειας, η ασφάλεια της δεδομένης και καθημερινής παρουσίας του συντρόφου δεν υπάρχει πια.

Από την άλλη πλευρά τώρα που τα έξοδα της οικογένειας είναι ήδη αυξημένα και όλα τα μέλη μετρούν και το παραμικρό ευρώ πρέπει να ανοίξει ακόμα ένα σπιτικό. Ο σφιχτός οικογενειακός προϋπολογισμός με το δεδομένο των σπουδών του παιδιού πρέπει να επανακαθοριστεί και να γίνει ακόμα πιο σφιχτός. Εκεί που τα δύο σπίτια φαινόταν ένα δυσεπίλυτο πρόβλημα, τα τρία σπιτικά φαντάζουν ως ανυπερέβλητο πρόβλημα. Καινούργιες περικοπές θα πρέπει να γίνουν. Καθώς περικοπές στα έξοδα του παιδιού είναι αδιανόητες, θα πρέπει οι δύο γονείς και στα κοινά τους έξοδα και κυρίως στα ατομικά τους έξοδα να σφίξουν κι άλλο το ζωνάρι. Ανάγκες περιορίζονται, ατομικές ασχολίες παραμερίζονται, μικρά δωράκια στον εαυτό τους ή στον σύντροφό τους γίνονται απαγορευτικά. Όχι μόνο θα μείνει ο καθένας μόνος του, αλλά θα χάσουν και τη δυνατότητα να μπορούν να διασκεδάσουν την μοναξιά τους με κάποια έξοδο ή



Εκδήλωση βράβευσης αριστούχων μαθητών, τέκνων στρατιωτικού προσωπικού στην ΛΑΕΔ, Δεκέμβριος 2017.

κάτι άλλο ευχάριστο το οποίο όμως κοστίζει. Η καθημερινότητα γίνεται δυσβάσταχτη; το παιδί έφυγε, ο σύντροφος μακριά, η οικονομική κατάσταση ζόρικη. Ελπίδα για το μέλλον είναι η ανταπόδοση των κόπων των γονέων με την πρόοδο του παιδιού.

Παρόμοια και ίσως πιο δύσκολα θέματα ανακύπτουν όταν έρχεται η ώρα του γάμου του παιδιού. Παρά την προσωπική επιλογή που είναι ο γάμος για τον κάθε ενήλικα άνθρωπο, στην μεσογειακή υπερεμπλεκόμενη οικογένεια της ελληνικής κοινωνίας συχνά οι γονείς έχουν να δώσουν

πέρα από την ευχή τους και την εκδήλωση της χαράς τους, οικονομική στήριξη. Χρειάζεται να βοηθήσουν το νέο ζευγάρι υλικά και ψυχικά με μία δύσκολη άσκηση ισορροπίας ανάμεσα στην υπερπροστασία και την ανεξαρτησία του παιδιού τους. Ο συναγωνισμός με άλλους γάμους, με άλλα σπίτια που άνοιξαν, με αυτά που πήραν ή που δεν πήραν οι γονείς από τους δικούς τους όταν οι ίδιοι παντρεύτηκαν, παίζουν μεγάλο ρόλο.

Στελέχη με Παιδιά Κληρωτούς στις Ένοπλες Δυνάμεις

Όταν φτάσει το παιδί ενός στελέχους σε ηλικία κατάταξης στις Ένοπλες Δυνάμεις, παρουσιάζονται κάποιες ιδιαιτερότητες. Η πρόσκληση για κατάταξη ή η λήξη της αναβολής σπουδών προκαλούν έντονα συναισθήματα στους γονείς στρατιωτικούς. Συχνά παρατηρείται για τον στρατιωτικό γονέα μία αρχική ανακούφιση από το γεγονός πως ο γιος του στελέχους μεγάλωσε υγιής και επίσης κατατάσσεται τελικά, μη ακολουθώντας μόδες εποχής με αντίθετες άκαμπτες ιδεολογικά αντιστρατιωτικές τάσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις σημειώνεται αίσθημα περηφάνιας (π.χ. κατάταξη στις Ειδικές Δυνάμεις). Ακολουθεί όμως ενίοτε και ένα αίσθημα αποχωρισμού, ιδιαίτερος από τον μη στρατιωτικό γονέα που αισθάνεται πως ο στρατός του παίρνει όποιον έχει αγαπήσει.

Ο αποχωρισμός τίθεται εν αμφιβόλω, καθώς ένα άλλο στοιχείο είναι η πιθανή προσπάθεια του εν ενεργεία ή εν αποστρατεία στρατιωτικού για εξασφάλιση



Πάσχα 2008. Ο Διευθυντής του 424 ΓΣΝΕ Φρόνης Χαράλαμπος με την εγγονή του.

Όταν φτάσει το παιδί ενός στελέχους σε ηλικία κατάταξης στις Ένοπλες Δυνάμεις παρουσιάζονται κάποιες ιδιαιτερότητες. Η πρόσκληση για **κατάταξη**, ή η **λήξη** της αναβολής σπουδών, προκαλούν έντονα συναισθήματα στους γονείς στρατιωτικούς...

του παιδιού του ως προς την καλύτερη δυνατή επιλογή κλάδου, όπλου ή σώματος, ΚΕΝ και ακολούθως λήψης ειδικότητας, τοποθέτησης, απόσπασης ή μετάθεσης. Άρα μπορεί το παιδί να υπηρετεί δίπλα στο σπίτι του ή στην ιδανική Μονάδα με ατελείωτες άγραφες τιμητικές άδειες. Φυσικά υπάρχουν και υπερπροστατευτικοί στρατιωτικοί, αλλά και αυτοί που πρεσβεύουν πως πρέπει να αφηθεί το παιδί να βρει μόνο τον δρόμο του. Βέβαια η πάντοτε ανησυχούσα Ελληνίδα μάνα ενίοτε υπερισχύει της αξιοπρέπειας του στρατιωτικού ο οποίος ορισμένες φορές ακουσίως υποχωρεί και αναγκάζεται να έρθει σε επαφή με συναδέλφους για την πορεία του γιου του στο στράτευμα.

Αν και η εξασφάλιση του παιδιού μπορεί να μην γίνει, σαφώς υποβόσκει ένα αίσθημα επιβεβαίωσης του στρατιωτικού γονέα, μία πίστη πως στο περιβάλλον που αυτός προσέφερε ή προσφέρει, μπορεί να έχει μία κάποια προνομιακή μεταχείριση. Θέλει οι συνάδελφοί του να υπολογίσουν την ιδιότητά του ως πατέρα του στρατιώτη και να κάνουν θετικά σχόλια για τον ίδιο ως στρατιωτικό ή ακόμη μπορεί να αναμένει να φερθούν στον γιο του με τον καλύτερο τρόπο. Είναι κάτι σαν μία αναμενόμενη αίσθηση ανταπόδοσης, αναγνώρισης όσων θυσιών έκανε κάποιος για τον στρατό. Είναι και αυτό που η ελληνική κοινωνία παρατηρεί να συμβαίνει σε κάθε σχεδόν πτυχή της, μία σύνδεση οικογενειακών υποχρεώσεων και συντεχνιακών προνομίων.

Φυσικά το στερεότυπο θέλει τον συνάδελφο να ζητάει το παιδί του να μην αδικηθεί, αλλά είναι ευνόητη η πιθανότητα ευνοιοκρατίας. Η γνώση από μέσα ενός συστήματος παρέχει ένα πλεονέκτημα στον στρατιωτικό για να ξέρει τι, πού



Σχολή Αλεξιπρωτιστών, 2011: ο τότε Διευθυντής ΓΕΣ/ΔΕΔ, Υποστράτηγος Σ. Φραγκούλης, απονέμει το διακριτικό του αλεξιπρωτιστή, στον γιο του συμμαθητή του Παναγιώτη Βλακινού.

και πότε να ζητήσει για τον γιο του. Σίγουρα η αδικία σε άλλο στρατεύσιμο που δεν έχει γονέα στρατιωτικό είναι κατακριτέα και ελάχιστοι συνάδελφοι δεν το υπολογίζουν, φέροντας σε δυσχερή θέση κάποιον άλλο στρατιωτικό που είναι υπεύθυνος. Αξίζει να τονιστεί η άσπογη στάση των περισσότερων συναδέλφων που όχι μόνο δεν επιζητούν ευνοϊκή μεταχείριση, αλλά αποφεύγουν για λόγους αξιοπρέπειας την παρουσία τους ή την γνωριμία που κάθε άλλος γονέας θα είχε με Διοικητή ή στελέχη σε κάποιο ΚΕΝ ή σε κάποια Μονάδα που θα υπηρετούσε ο γιος τους. Η απόλυση τελικά του γιου τον ρίχνει στο πέλαγος της σκληρής πραγματικής βιωτής και τους γονείς στην συνειδητοποίηση της αυτονομίας του γιου και της δικής τους μόνωσης ή γήρανσης.

Στελέχη Παιδιά Στελεχών

Ταξίαρχος (ΥΙ) ε.α.-Ψυχίατρος
Θεοφάνης Σουρβίνος

Τα τελευταία χρόνια οι στρατιωτικές σχολές αποτελούν πρώτη επιλογή για πολλούς νέους, με συνέπεια να κατατάσσονται σε αυτές αριστούχοι μαθητές με ιδιαίτερα υψηλές ικανότητες και επιδόσεις. Οι λόγοι αυτής της επιλογής είναι αρκετοί και σοβαροί. Κατ' αρχήν η εξασφάλιση επαγγελματικής αποκατάστασης αποτελεί έναν σοβαρό λόγο για την παραπάνω απόφαση. Ένας σημαντικός λόγος που ελκύει τους νέους είναι ότι πρόκειται για δυναμικό επάγγελμα, με δράση που συγκινεί και δίνει την δυνατότητα να μετρήσουν τις δυνάμεις τους. Άλλος λόγος είναι τα ιδανικά από τα οποία διαπνέονται, τα οποία αφορούν την ιδιαίτερη αγάπη προς την πατρίδα, καθώς επίσης και το αίσθημα του καθήκοντος που διακατέχει τα υποψήφια στελέχη.

Μία **ιδιαιτερη κατηγορία** νέων που υπηρετούν στις Ένοπλες Δυνάμεις είναι τα τέκνα των στελεχών. Η ένταξη των γονέων τους στις Ένοπλες Δυνάμεις διαμορφώνει έναν τρόπο ζωής που υπερβαίνει τις εργασιακές σχέσεις και επηρεάζει εν γένει την διαμόρφωση του βίου του στελέχους και της οικογένειάς του. Επίσης οι ιδιαιτερότητες του στρατιωτικού τρόπου ζωής δημιουργούν στενές σχέσεις μεταξύ των οικογενειών των στελεχών, με συνέπεια να μοιράζονται εμπειρίες, προβλήματα, αγωνίες και να βιώνουν από κοινού την προσπάθεια των Ελλήνων αξιωματικών και υπαξιωματικών να ανταποκριθούν στην υψηλή αποστολή και μεγάλη ευθύνη που τους ανέθεσε η πατρίδα.

Μέσα σε αυτό το κλίμα –συνά στις εσχαιές του ελλαδικού χώρου (Εβρος-νησιά)– μεγαλώνουν τα παιδιά των οικογενειών των στρατιωτικών, δεχόμενα ισχυρή επίδραση από την «εργασία» των γονιών τους. Η εμπειρία αυτή δρα τελικά καταλυτικά και στον επαγγελματικό προσανατολισμό πολλών νέων θετικά ή αρνητικά. Αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα όταν οι νέοι θεωρούν ότι ο τρόπος ζωής που το επάγγελμα των γονέων τους επιβάλλει λόγω συχνών αλλαγών κατοικίας, συνηθειών,, φιλικού περιβάλλοντος προκαλεί δυσμενείς συνθήκες στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή.

Όσα παιδιά επηρεαστούν θετικά από το επάγγελμα των γονιών τους και αποφασίσουν να το ακολουθήσουν έχουν περισσότερους λόγους που τα ωθούν σε αυτό από τους υπόλοιπους νέους. Συγκεκριμένα η εργασία τους είναι οικεία και προσιτή, επειδή έχουν την εμπειρία του γονέα και όσα εισέπραξαν από την επαφή μαζί του.

Λαμβάνοντας υπόψη τους λόγους για τους οποίους ένας νέος θα αποφασίσει να



Δεξιά: Ο Συνταγματάρχης απόφοιτος της Σχολής Ευελπίδων Τιμολέων Βάσσης ήταν επικεφαλής του ελληνικού εκστρατευτικού σώματος στην Κρήτη το 1897. Ήταν γιος του περίφημου αγωνιστή του 1821 Βάσου Μαυροβουινιώτη. Στην φωτογραφία απεικονίζεται ο υπό τας διαταγές του γιος του, επίσης αξιωματικός Κωνσταντίνος Βάσσης. Αριστερά: Ο Στρατηγός Ντε Γκωλ απευθύνεται στον γιο του Φιλίπ, ο οποίος σταδιοδρόμισε ως αξιωματικός των Γαλλικών Ενόπλων Δυνάμεων.

ενταχθεί στις Ένοπλες Δυνάμεις βλέπουμε ότι τα τέκνα των στελεχών έχουν ορισμένες προϋποθέσεις (οικειότητα με το επάγγελμα, γνώση του στρατιωτικού τρόπου ζωής) που καθιστούν την προσαρμογή τους στο συγκεκριμένο εργασιακό χώρο **ευκολότερη**.

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που η προσαρμογή δεν είναι η καλύτερη δυνατή, επειδή κριτήριο επιλογής ήταν μόνο τα θετικά του επαγγέλματος, ενώ οι αρνητικές πλευρές δεν αξιολογήθηκαν επαρκώς, με συνέπεια ο νέος ευρισκόμενος αντιμέτωπος με την πραγματικότητα να διαπιστώσει ότι διάλεξε λάθος δρόμο. Υπάρχουν επίσης νέοι που ποδηγετήθηκαν για να επιλέξουν μία σταδιοδρομία που δεν τους ταίριαζε και το αποτέλεσμα είναι **απογοητευτικό**.

Η επιλογή του επαγγέλματος του στρατιωτικού απαιτεί δυναμισμό, πίστη σε ιδανικά και αξίες. Οι ιδιαιτερότητές του το καθιστούν αρκετά δύσκολο αν αναλογιστούμε ότι ασκείται χωρίς σταθερές προϋποθέσεις, όπως η παραμονή σε έναν τόπο και η ύπαρξη τακτικού ωραρίου. Όμως πολλοί και ικανοί νέοι επιλέγουν αυτήν την κατεύθυνση, ανάμεσά τους τέκνα στελεχών, εξοικειωμένα με την στρατιωτική ζωή και την επίδρασή της στην καθημερινότητά τους. Συνήθως η πορεία τους στις Ένοπλες Δυνάμεις είναι επιτυχημένη λόγω της **εμπειρίας** που έχουν αποκτήσει και των **αρχών** με τις οποίες μεγάλωσαν.

Αποστρατεία για Προσωπικούς ή Υπηρεσιακούς Λόγους

Ταξίαρχος (ΥΙ) ε.α.
Ψυχίατρος Νικόλαος Κωφίδης

Και να που ακούστηκε ο θίασος... Ένα τηλεφώνημα κουδούνισε πριν 30 ή 40 χρόνια και έδωσε το μήνυμα ότι έγινες ενεργό μέλος της στρατιωτικής οικογένειας και ένα τηλεφώνημα πάλι σου ανακοινώνει ότι δεν είσαι πλέον ενεργός.

Αποχωρισμός...

Για άλλη μια φορά δοκιμάζονται οι προσαρμοστικές ικανότητες, οι αμυντικοί μηχανισμοί, η προσωπικότητα και η θυμοσοφία του στρατιωτικού. Για άλλη μια φορά ο ίδιος αλλά και η οικογένεια διέρχονται από μια «κρίση» εξαιτίας της Υπηρεσίας. Για άλλη μια φορά έρχονται τούμπα οι σχεδιασμοί, οι προϋπολογισμοί, οι προσδοκίες και η ισορροπία.

Πόσο προετοιμασμένη μπορεί να είναι μια οικογένεια για ένα σύνθημα βέβαια γεγονός για την κοινωνία που ζούμε, αλλά που για πρώτη φορά το βιώνει. Δεν είναι οι μεταθέσεις, που είχες αρχίσει να τις συνηθίζεις ή οι καθημερινές δραστηριότητες ή καταστάσεις, που σε προηγούμενα κεφάλαια αναφέρθηκαν, που σε αποσυντόνιζαν όλα αυτά τα χρόνια. Μέχρι τώρα όλα είχαν περιορισμένη διάρκεια και την προσδοκία του τέλους και της επανόδου στην πρότερη κατάσταση. Τώρα πρόκειται για αμετάκλητη αλλαγή, χωρίς επιστροφή. Η νέα κατάσταση είναι πια διαφορετική από κάθε άλλη και συμπυκνώνει όλες τις εμπειρίες, καταστάσεις, συναισθήματα και σκέψεις που μέχρι σήμερα σχετιζόνταν με την στρατιωτική διαδρομή.

Η αποστρατεία είναι ένα «γεγονός ζωής» (life event) και ως τέτοιο επηρεάζει σε άλλο βαθμό τον κάθε αποστρατευόμενο στρατιωτικό αλλά και το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον του. Τα γεγονότα της ζωής δρουν πάνω μας ανεξάρτητα των ικανοτήτων μας, των επιθυμιών μας αλλά και των δυνατοτήτων μας. Γεγονός ζωής, μπορεί να είναι ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, η μετάθεση-αλλαγή τόπου κατοικίας, η γέννηση ενός παιδιού, οι διακοπές του καλοκαιριού, ένα πρόβλημα υγείας, κ.λπ.

Κάθε γεγονός ζωής, προκαλεί φυσιολογικά αναστάτωση (stress) στον άνθρωπο που το υφίσταται και κλυδωνισμούς στο περιβάλλον που ζει. Άρα λοιπόν η αποστρατεία ως γεγονός που προκαλεί αλλαγή, οπωσδήποτε προκαλεί stress (δυσφορία, ανησυχία), ανεξαρτήτως του αν είναι ευπρόσδεκτη και αναμενόμενη ή αιφνιδιαστική και απaráδεκτη. Το ίδιο προκαλεί και στο άμεσο περιβάλλον του αποστρατευόμενου, την οικογένεια αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό του περιβάλλον. Έτσι λοιπόν, τίθεται ο αποστρατευόμενος σε μια έκτακτη κατάσταση αντιμετώπισης επερχόμενου κινδύνου (μέσα από την αλλαγή), και κινητοποιούνται σ' αυτόν συνειδητοί αλλά και ασυνείδητοι μηχανισμοί άμυνας και

Σαν έξαφνα,
ώρα μεσάνυχτ',
ακουσθεί αόρατος
θίασος να περνά
με μουσικές εξαισίες,
με φωνές...

αντιπαράθεσης με την πραγματικότητα. Όταν φυσάει δυνατός άνεμος και η φύση λυσομανάει, τότε τα δένδρα αντιστέκονται στην μανία της φύσης με όλες τις δυνάμεις τους. Μερικά είναι αγέρωχα, άλλα κάμπτονται και μερικά σπάνε ή ξεριζώνονται.

Έτσι και οι στρατιωτικοί στον άνεμο της αποστρατείας... σαν τα δέντρα. Το τι θα απογίνει με τον κάθε ένα από μας που αποστρατεύεται, αλλά και το περιβάλλον μας συναρτάται από τρεις συνιστώσες.

- Την ένταση του γεγονότος ζωής, δηλαδή το νόημα που έχει η αποστρατεία στα πλαίσια της ζωής του καθενός

- Την διαχείριση-αντιμετώπιση του γεγονότος, δηλαδή την προσωπικότητα και τους μηχανισμούς ψυχικής άμυνας του αποστρατευόμενου και

- Το περιβάλλον του γεγονότος, δηλαδή την οικογένεια του αποστρατευόμενου και τους μηχανισμούς λειτουργίας της.

Νοηματοδότηση της αποστρατείας

Πόσο σημαντική ήταν η στρατιωτική ζωή, όλα αυτά τα χρόνια. Ήταν επάγγελμα, ήταν ιδεολογία, ήταν μια κάποια λύση, ένα άλλο-θι, ένα όνειρο; τι ήταν; Τι εκπροσωπούσε για τον κάθε ένα από μας; Ποιά είναι η συμβολική της σημασία στον εσωτερικό κόσμο και τι αναπαριστά; Δεν υπάρχει εύκολη ή μονολεκτική απάντηση. Η ουσία όμως της απάντησης αυτής, καθορίζει και την ένταση του ανέμου που φύσηξε. Η αποστρατεία δεν έχει το ίδιο δυναμικό αλλαγής. Εξαρτάται αναλογικά από τον βαθμό του αποστρατευόμενου, το είδος της θέσης που κατείχε, την οικονομική του κατάσταση. Χάνεται η εξουσία, εξαφανίζεται η δυνατότητα να διατάξεις και να εκτελούν, χάνονται τα προνόμια, κατακυλώνει στην Ιεραρχία και βρίσκεσαι στο κατώτατο επίπεδο. Η πτώση είναι ανάλογη του ύψους που είχες βρεθεί αλλά και του κόσμου που είχες δημιουργήσει με τον τρόπο σου.

Αν η ψυχική επένδυση στο στρατιωτικό βίο-καριέρα ήταν πολύ μεγάλη και επισκίαζε κάθε άλλη δραστηριότητα, αναζήτηση και ενασχόληση, ήταν δηλαδή το πιο σημαντικό

Ο τρόπος της αποστρατείας, επηρεάζει μόνο πρόσκαιρα και βραχυπρόθεσμα την κατάσταση του αποστρατευόμενου.

Ίσως λίγο παραπάνω θυμός και απογοήτευση όταν η υπηρεσία σε απομακρύνει, ίσως λίγο παραπάνω χαρά και ευχαρίστηση όταν από μόνος σου αποδεσμεύσαι. Ο φυσιολογικός άνθρωπος, είναι έτοιμος να περάσει στο ΝΕΟ ΣΤΑΔΙΟ της ζωής του, και να δρέψει τους καρπούς των κόπων του ή να συνεχίσει τη δημιουργία μέσα από άλλους στόχους.



Τελετή παράδοσης-παραλαβής των καθηκόντων του Α/ΓΕΣ από τον Στρατηγό Χρίστο Μανωλά στον Αντιστράτηγο Βασίλειο Τελλίδη. ΣΣΕ, 27 Φεβρουαρίου 2015.

πράγμα και αυτό είχε διάρκεια για τα περισσότερα χρόνια, τότε η πτώση είναι οδυνηρή και η αναταραχή τεράστια, πολύ περισσότερο δε αν δεν περιμένεις την αποστρατεία ή δεν την επιθυμώσεις. Αν όμως ακολουθούσε τη ρήση του Αγάθωνα, ότι «τον άρχοντα τριών δει μέμνησθαι: Πρώτον ότι ανθρώπων άρχει. Δεύτερον ότι κατά νόμους άρχει. Τρίτον ότι ουκ αεί άρχει», τότε μάλλον πρόκειται για μετάβαση στη νέα ζωή και όχι για πτώση. Όσο πιο ρεαλιστική αντιπροσώπευση είχε η στρατιωτική ζωή στην ζωή και πορεία του ατόμου, τόσο πιο μικρή αναστάτωση φέρει η αλλαγή. Αν εκπαιδευτικές αποτελεσματικά στην ζωή, και μπορείς να συνδέσεις αλλά και να αποσυνδέσεις με αντικείμενα, ανθρώπους, σχέσεις ή καταστάσεις με ρεαλιστικό τρόπο, τότε και αυτή η αλλαγή γίνεται αποδεκτή και η προσαρμογή στην νέα κατάσταση θα είναι ομαλή.

Ο ρόλος της προσωπικότητας

Τι χαρακτήρα έχει ο άνθρωπος που αποστρατεύεται και κατ' επέκταση πώς διαχειρίζεται τα διάφορα προσωπικά του θέματα, όπως η ικανοποίηση ή μη των αναγκών του, η διαχείριση των επιθυμιών και η υλοποίηση των προσδοκιών του; Όλα τα παθολογικά στοιχεία της προσωπικότητας, όπως η ματαιοδοξία, η νευρικότητα, η τελειομανία, η παθητικότητα, η παρορμητικότητα, η φοβία, η αντικοινωνικότητα, η εσωστρέφεια και τόσα άλλα (ων ουκ έστι αριθμός) επηρεάζουν αρνητικά την διαδικασία προσαρμογής στο νέο καθεστώς, προκαλώντας υπέρμετρες συναισθηματικές αντιδράσεις, από άγχος και φοβίες μέχρι κατάθλιψη και κατάχρηση ουσιών. Ουσιαστικά λοιπόν, η ψυχική υγεία του αποστρατευόμενου, αλλά και η εμπειρία του καθορίζουν την στρατηγική αντιμετώπισης (coping) των αλλαγών στην ζωή.

Έτσι είναι πιο εύκολο να διαχειριστείς την αποστρατεία ακόμη και αν δεν είναι επιθυμητή, και νοιώθεις αδικημένος από την Υπηρεσία. Ακόμη και αν την διάλεξες εσύ για οικονομικούς ή άλλους λόγους. Σημασία δεν έχει αν επιθυμείς ή όχι την αλλαγή. Σημασία δεν έχει αν η Υπηρεσία σε αποστράτευσε για διάφορους λόγους ή εσύ αποστρατεύθηκες παραιτούμενος για τους δικούς σου λόγους. Σημασία έχει να είσαι ώριμος, ολοκληρωμένος άνθρωπος, ψυχικά υγιής για να περάσεις τα στάδια της προσαρμογής (άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, θλίψη) και τελικά να αποδεχθείς ομαλά την μετάπτωση στην πολιτική ζωή.

Ο τρόπος της αποστρατείας (προσωπικοί ή υπηρεσιακοί λόγοι), επηρεάζει μόνο πρόσκαιρα και βραχυπρόθεσμα την κατάσταση του αποστρατευόμενου. Ίσως λίγο παραπάνω θυμός και απογοήτευση όταν η υπηρεσία σε απομακρύνει, ίσως λίγο παραπάνω χαρά και ευχαρίστηση όταν από μόνος σου αποδεσμεύεσαι. Κάποιο από τα προαναφερθέντα στάδια μπορεί να έχει μεγαλύτερη διάρκεια, ίσως τις πρώτες εβδομάδες να υπάρχει μεγαλύτερη αναστάτωση και ανάμικτα συναισθήματα, αλλά σε 2-3 μήνες συνήθως επέρχεται η αποδοχή του γεγονότος. Ο φυσιολογικός άνθρωπος, είναι έτοιμος να περάσει στο νέο στάδιο της ζωής του και να δρέψει τους καρπούς των κόπων του ή να συνεχίσει τη δημιουργία μέσα από άλλους στόχους.

Η αποδοχή του γεγονότος από την οικογένεια και η προσαρμογή στις νέες συνθήκες

Το πώς αντιμετωπίζει αυτήν την αλλαγή η οικογένεια εξαρτάται από την επίδραση του γεγονότος στις δομή-λειτουργία της οικογένειας αλλά και από τους ήδη υπάρχοντες μηχανισμούς δράσης της οικογένειας. Η επίδραση είναι διαφορετική σε κάθε οικογένεια και το αντίκτυπο της αλλαγής σχετίζεται με τις κοινωνικές-οικονομικές συνθήκες διαβίωσης, τη σύνθεση και την ηλικιακή δομή της οικογένειας, αλλά και τους κανόνες/θεσμούς λειτουργίας που είναι τόσο διαφορετικοί σε κάθε οικογένεια. Έτσι είναι παρακινδυνευμένο να προσπαθήσεις να προβλέψεις αποτελέσματα γενικής φύσεως. Εδώ όλα εξατομικεύονται.

Το μόνο κοινό για όλες τις οικογένειες είναι για άλλη μια φορά η αναστάτωση-α-νησυχία εξ αιτίας της εργασίας (στρατιωτικό επάγγελμα ενός μέλους της οικογένειας). Δεν γνωρίζω άλλο επάγγελμα, να προκαλεί διαχρονικά τόσες αλλαγές στην οικογένεια. Απλά η οικογένεια έχει εκπαιδευτεί πλέον στην διάρκεια της καριέρας του στρατιωτικού, και αυτή τη φορά η διαδικασία αποδοχής είναι ηπιότερη. Βοηθάει και το ότι τα παιδιά είναι μεγαλύτερα και ο/η σύζυγος πιο θυμόσοφος. Βέβαια η προοπτική του να βρεθούν πλέον πλησιέστερα τα μέλη της οικογένειας, να διαθέτουν περισσότερο χρόνο ο ένας για τον άλλον, δημιουργεί συνήθως περισσότερα προβλήματα, τριβές από όσα λύνει, αλλά και εδώ οι συγκροτημένες οικογένειες με ομαλό τρόπο λειτουργίας ισορροπούν εύκολα. Στην αντίθετη περίπτωση η ένταση και η αλλαγή καθεστώτος προκαλεί ρήξεις που μπορεί να είναι οριστικές.

Συμπερασματικά λοιπόν, η αποστρατεία οιαδήποτε τύπου προκαλεί κλυδωνισμούς στον αποστρατευόμενο και την οικογένειά του, με επιπτώσεις ποικίλων μορφών. Το είδος της αποστρατείας (για προσωπικούς ή υπηρεσιακούς λόγους), σχετίζεται μόνο με βραχυπρόθεσμες εκδηλώσεις, που δεν επηρεάζουν την μακροπρόθεσμη

διαδικασία προσαρμογής. Ένας ψυχικά υγιής στρατιωτικός με συγκροτημένη οικογένεια ανταπεξέρχεται της αλλαγής χωρίς απώλειες και χωρίς οικογενειακές αναταράξεις. Αντίθετα, μπορεί να εμφανιστούν σοβαρά προβλήματα στο άτομο και την οικογένεια όταν οι ισορροπίες είναι ευαίσθητες ή ανύπαρκτες.

Θα ήταν λοιπόν χρήσιμο, επειδή η αποστρατεία είναι απόρροια του στρατιωτικού επαγγέλματος, να συνδράμει η στρατιωτική υπηρεσία τους απόστρατους και τις οικογένειές τους με ψυχολογικές υπηρεσίες για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της αποστρατείας.

**Σαν έτοιμος από καιρό, σα θαρραλέος,
αποχαιρέτα την, την Αλεξάνδρεια που φεύγει.⁴**

Εν Ενεργεία Γηρατειά

**Ταξίαρχος (ΥΙ) ε.α.
Ψυχίατρος Θεοφάνης Σουρβίνος**

Στη συνείδηση του λαού ο Ελληνικός Στρατός είναι μία από τις σταθερές αξίες που εμπιστεύεται και αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στα στελέχη που υπηρέτησαν στις Ένοπλες Δυνάμεις. Αυτά τα στελέχη με τον επαγγελματισμό τους, την βαθιά πίστη τους σε αρχές, το έμπρακτο ενδιαφέρον τους για τον Έλληνα στρατιώτη, την εντιμότητά τους απέδειξαν ότι είναι άξιοι της εμπιστοσύνης που τους περιβάλλουν οι Έλληνες.

Η ένταξη στις Ένοπλες Δυνάμεις συνήθως ξεκινά στην ηλικία των 18-20 ετών. Διαμορφώνει ένα τρόπο ζωής που δεν αφορά μόνο τις εργασιακές σχέσεις, αλλά καθορίζει γενικότερα την ζωή του στελέχους. Αυτό έχει ως συνέπεια την συχνή έως συνεχή ενασχόληση με τα υπηρεσιακά θέματα ακόμη και εκτός του εργασιακού χώρου. Αξίζει να σημειωθεί ότι η εργασία του στρατιωτικού συνήθως δεν ακολουθεί το τυπικό εργασιακό καθεστώς, επειδή οι ανάγκες είναι συχνά επιτακτικές. Κι αυτό διότι οι ανάγκες αφορούν ένα πολύτιμο ανθρώπινο δυναμικό, την στρατευσίμη νεολαία της πατρίδας και μία αποστολή υψηλής ευθύνης, την διατήρηση της εθνικής ασφάλειας.

Ο στρατιωτικός τρόπος ζωής δημιουργεί στενές σχέσεις ανάμεσα στα στελέχη και τις οικογένειες μεταξύ τους και αντιμετωπίζουν τον στρατό ως ευρύτερη οικογένειά τους και μετά την αποστρατεία τους. Έτσι όταν οι απόστρατοι συχνάζουν στα στρατιωτικά καταστήματα (Στρατιωτικά Νοσοκομεία, Στρατιωτικά Πρατήρια, Στρατιωτικές Λέσχες), αντιμετωπίζουν με ένα ιδιαίτερο τρόπο τα εν ενεργεία στελέχη. Ο τρόπος αυτός θα μπορούσε να χαρακτηριστεί όχι μόνο συναδελφικός, αλλά και πατρικός. Δηλαδή έχουν μία τάση οι απόστρατοι να μεταφέρουν τις εμπειρίες τους, να καμαρώνουν για την πρόοδο των νεωτέρων, να ελπίζουν ότι οι εν ενεργεία θα γίνουν «πολλῶ κάρρονες». Οι απόστρατοι ζητούν για τον εαυτό τους σεβασμό, ενδιαφέρον, αποδοχή και αναγνώριση από τους εν ενεργεία για όσα οι ίδιοι προσέφεραν στην πατρίδα και την υπηρεσία.

⁴Οι στίχοι της αρχής και του τέλους είναι από το ποίημα του Κ. Π. Καβάφη: «**Απολείπειν ο Θεός Αντώνιον**».



Δανειζόμενοι από φωτογραφία διαφημιστικής καμπάνιας αντιανοϊκού φαρμάκου: ο ηλικιωμένος βετεράνος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου στον καθρέπτη βλέπει όχι το γηρασμένο πραγματικό σώμα, αλλά την ανάμνηση του σφριγηλού ένστολου νεανικού παρουσιαστικού του.

Η απομάκρυνση από την ενεργό στρατιωτική δράση είναι συνήθως επώδυνη διαδικασία επειδή την δημιουργική ενασχόληση και ευθύνη ακολουθεί περίοδος μειωμένης δραστηριότητας και περιορισμένων κοινωνικών σχέσεων. Έπονται προβλήματα υγείας, οικογενειακά προβλήματα και πένθη που συναντώνται στην περίοδο της τρίτης ηλικίας. Η περίοδος της αποστρατείας είναι δύσκολα αντιμετωπίσιμη και συχνά συνοδεύεται από ήπιες ή σοβαρότερες ψυχολογικές επιπτώσεις. Για αυτό στα στρατιωτικά νοσοκομεία το ενδιαφέρον και η φροντίδα του προσωπικού έχουν σημαντική επίδραση στην βεβαιότητα ότι η ζωή και η υγεία των εν αποστρατεία συναδέλφων βρίσκεται στα χέρια δικών τους ανθρώπων, ικανών να κάνουν το καλύτερο για αυτούς.

Στα πλαίσια της προαναφερθείσας οικειότητας που τρέφουν οι εν αποστρατεία συνάδελφοι προς το στρατιωτικό περιβάλλον δεν είναι τυχαίο το αίτημα που επίσημα και κατ' ιδίαν υποβάλλουν για την δημιουργία δομών με σκοπό την φροντίδα υπερηλίκων υπό την σκέπη των υπηρεσιών των Ενόπλων Δυνάμεων. Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι σε αυτούς που διατήρησαν την στρατιωτική παράδοση οφείλεται αναγνώριση, τιμή και φροντίδα με έμπρακτη ανταπόδοση των υπηρεσιών που προσέφεραν. Ο εν ενεργεία στρατιωτικός θα υπερβεί την αυξανόμενη τάση παρερμηνείας ή καχυποψίας που διακατέχει συνήθως τον απόστρατο και δικαιολογείται από την ηλικία και ενδεχομένως την εμπειρία. Ορισμένοι απόστρατοι συνάδελφοι μάλιστα χρησιμοποιούν τον μηχανισμό της προβολής. Επειδή οι ίδιοι όντες εν ενεργεία, δεν φέρθηκαν καλά στους αποστράτους, θεωρούν πως και οι νυν εν ενεργεία θα τους φερθούν άσχημα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Εάν ο αναγνώστης βρήκε γνώριμα συναισθήματα, προβλήματα, παράπονα ή προβληματισμούς σε αυτό το βιβλίο, τότε είμαστε εντός αποστολής. Εάν βρήκε άγνωστα συναισθήματα, προβλήματα, παράπονα ή προβληματισμούς σε αυτό το βιβλίο, τότε είμαστε πάλι εντός αποστολής. Και πρόκειται για απόλυτη επίτευξη του αντικειμενικού σκοπού, εάν οι ίδιοι εμείς οι στρατιωτικοί που είμαστε μέλη της οικογένειάς μας, αλλά και κουκίδα που μαζί με πολλούς άλλους απαρτίζουμε την υπηρεσία, υιοθετήσαμε λύσεις, γνωρίσαμε σε βάθος την ιδιαίτερη ελληνική στρατιωτική οικογένεια ή εμπνευστήκαμε προτάσεις και οράματα. Τα λάθη, τους υποκειμενισμούς και τις παραλείψεις δεν μπορεί να τα αποφύγει κανείς, αλλά υπάρχει μία βεβαιότητα πως ο αναγνώστης θα μας τα συγχωρήσει. Διότι τελικά όλοι, από τα νιάτα μας μέχρι τα γηρατειά μας ανήκουμε στην οικογένεια του στρατού, στην πατρίδα μας.



Ατενίζοντας ένα καλύτερο μέλλον...

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ⇒ Βασματζίδης Π., *Η Ψυχοπαθολογία της Στρατιωτικής Ζωής*, Αθήνα, 1999, ΤΥΕΣ.
- ⇒ Εγχειρίδιο επί Θεμάτων Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Προσωπικού, ΓΕΕΘΑ/ΔΥΓ, Αθήνα, ΤΥΕΣ, 2008.
- ⇒ Θερμός Β., *Η Χαρά της Ζωής και της Δημιουργίας*, Αρμός, Αθήνα, 2003.
- ⇒ Θερμός Β., *Μαζί με τους Γονείς*, Ακρίτας, Αθήνα, 2000.
- ⇒ Μάνος Ν., «Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής», *University Studio Press*, Θεσσαλονίκη, 1997.
- ⇒ American Psychiatric Association, *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (DSM-V), 2015.
- ⇒ Belenky G. – Noy S. – Solomon Z., “Battle stress, morale, cohesion, combat effectiveness, heroism, and psychiatric casualties: The Israeli experience. In: Belenky G, ed. *Contemporary Studies in Combat Psychiatry*”, Westport, Conn: *Greenwood Press*, 1987, p. 11–20.
- ⇒ *Field Manual Headquarters* No. 4-02.51 (8-51), “Combat and Operational Stress Control, Department of the Army”, Washington, DC, 6 July 2006.
- ⇒ Hall L.K., *Counseling Military Families: What Mental Health Professionals Need to Know*, Routledge, New York, 2008.
- ⇒ Holmes TH – Rahe RH, (1967), “The Social Readjustment Rating Scale”. *J Psychosom Res* 11, (2): 213–8.
- ⇒ Luthar, S. S., (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In D. C. Cicchetti, D. J. (Ed.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder and Adaptation* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739-795). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, p. 742.
- ⇒ Minuchin S., *Οικογένειες και Οικογενειακή Θεραπεία*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2000.
- ⇒ Norman B. – Epstein – Donald H. – Baucorn, *Ενισχυμένη γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία ζευγαριών Μια προσέγγιση*, Επιμ. Γ. Σίμος, μτφρ. Ε. Βέλιου, Ο. Γιωτάκος, Π. Σπανδώνη, Πατάκης, Αθήνα, 2005.
- ⇒ Rahe, RH – Biersner, RJ – Ryman, DH – Arthur, RJ, (1972), “Psychosocial predictors of illness behavior and failure in stressful training”, *J Health Soc Behav* 13, (4): 393–7.
- ⇒ Sternberg RJ, (1986), “A Triangular Theory of Love”, *Psychol Rev* 93, (2): 119-135.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- ⇒ A guide for the families of deployed Regular Army Personnel AC 64404 Mar 2011 www.army.mod.uk
- ⇒ A guide for the families of mobilised members of the Territorial Army and the Regular Reserve, AC 64403, SO3 Families PS4(A) DPS(A) HQLF, March 2010 www.army.mod.uk

- ⇒ Logan K.V., (1987), The Emotional Cycle of Development, *Proceedings*, 113/2/1.008 in <http://www.usni.org/magazines/proceedings/1987-02/emotional-cycle-deployment>
- ⇒ Military Child Education Coalition: <http://www.militarychild.org>
- ⇒ Military Spouse: This magazine is published bimonthly. <http://www.milspousemag.com>
- ⇒ Military Student Web site: This site deals with issues facing military children. <http://www.militarystudent.org>
- ⇒ The Voice for Military Families: This is the newsletter of the National Military Family Association. <http://www.nmfa.org>