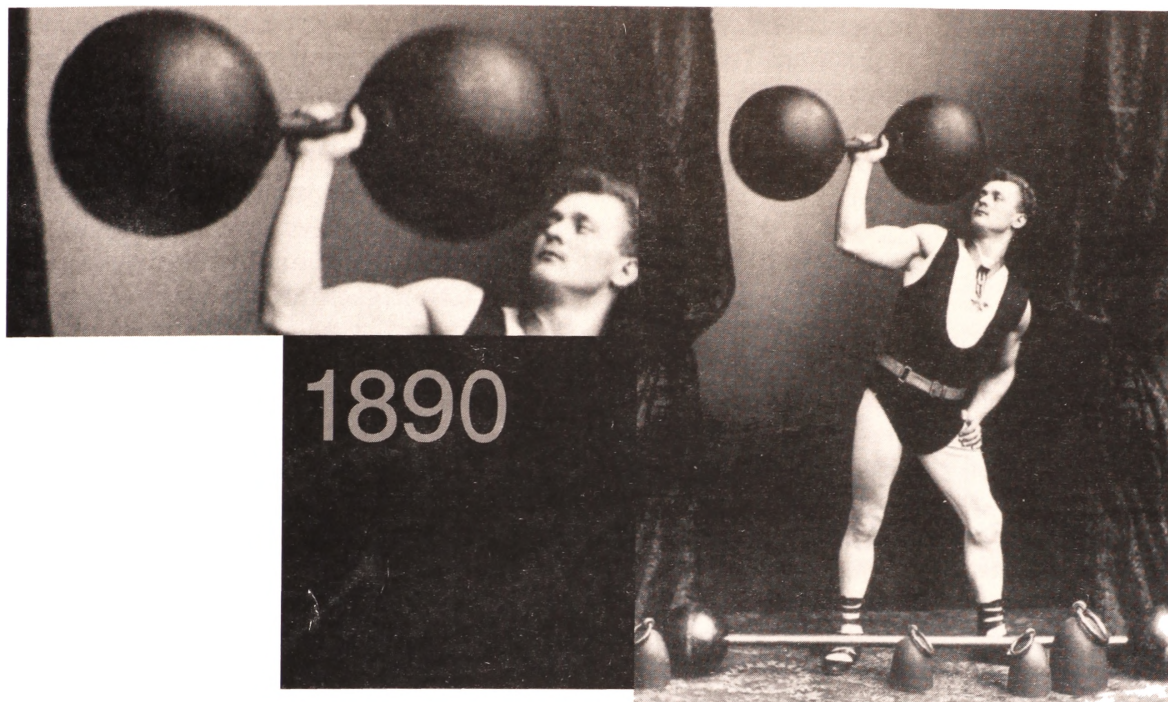


ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ, ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΣΟΥ: ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗΣ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑΣ*

SHIRLEY TATE



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε μια καταναλωτική κοινωνία που έχει εμμονή με την εξωτερική εμφάνιση, το σώμα έχει μετατραπεί από καθορισμένο φυσικό δεδομένο σε εύπλαστο πολιτισμικό προϊόν.

(Tseelon, 1995:4)

* Shirley Tate: "Making your body your signature: weight-training and transgressive femininities", συντομευμένο άρθρο από το: S. Roseneil και J. Seymour (1999) (επιμ.) *Practicing Identities – Power and Resistance*. London, Palgrave-Macmillan.

Η Shirley Tate
διδάσκει Πολιτισμικές Σπουδές
στο τμήμα Κοινωνιολογίας,
Manchester Metropolitan University.

Το σώμα μπορεί να μεταπλαστεί έτσι ώστε να γίνει μια απεικόνιση του εαυτού, ένα σημάδι της προσωπικής ταυτότητας. Το σώμα που μας ενδιαφέρει ειδικά εδώ είναι εκείνο πάνω στο οποίο γυναίκες έχουν εγγράψει 'το ανδρικό' κάνοντας αυστηρή δίαιτα και γυμναστική με βάρη με στόχο την αύξηση του μυϊκού όγκου. Χρησιμοποιώντας ως εμπειρικά δεδομένα τις αφηγήσεις μαύρων και λευκών γυναικών, εξετάζω την δύναμη των γυναικών που μελέτησα να επανακαθορίζουν 'το θηλυκό' και 'το ερωτικό.' Εστιάζω στους τρόπους με τους οποίους ορισμένες γυναίκες κατασκευάζουν παραβατικές θηλυκότητες υποσκάπτοντας το στίγμα (Goffman, 1984), αναπροσδιορίζοντας το φυσικό κεφάλαιο (Bourdieu, 1978) και αμφισβητώντας τα πρότυπα ομορφιάς (Tseelon, 1995), ενώ ακολουθούν το δικό τους πρότυπο στη διαμόρφωση του σώματός τους. Το πρότυπο αυτό βασίζεται σε μια 'λανθάνουσα' εσωτερική εικόνα που επιτρέπει στις γυναίκες να γίνουν οι ίδιες οι 'σημαντικοί άλλοι' για τον εαυτό τους, να αμφισβητήσουν τη ματιά των άλλων και να 'είναι δι' εαυτές.' Τα σώματά τους γίνονται, ως εκ τούτου, πεδία ενίσχυσης της αυτοδυναμίας τους.

Υποστηρίζω ότι οι γυναίκες, επιλέγοντας να διαμορφώσουν το σώμα τους με τρόπους αντίθετους προς τους ανδρικούς ορισμούς 'του θηλυκού' που ενυπάρχουν στην τυραννία του λεπτού σώματος (Chernin, 1983) και την κυρίαρχη γυναικεία αισθητική της (Lloyd, 1996), εισέρχονται στο ανδρικό πεδίο της κυριαρχίας πάνω στη φύση. Υποστηρίζω, ακόμη, ότι αμφισβητώντας ευθέως τον φαλλό μέσα από τη δημιουργία σωμάτων που ενσωματώνουν και ερωτικοποιούν 'το ανδρικό', οι γυναίκες κάνουν κάποια βήματα προς το μετασχηματισμό του προτύπου ομορφιάς. Δείχνω επίσης ότι με την 'εξουσία πάνω στα σώματά τους' και την 'εξουσία μέσα στα σώματά τους' που δημιουργούν, οι γυναίκες που κάνουν βάρη παραβιάζουν τα αποδεκτά όρια της θηλυκότητας, ενώ παραμένουν εντός των πεδίων λόγου της υποχρεωτικής ετεροφυλοφιλίας. (...)

ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ, ΤΑΥΤΙΣΕΙΣ

Ήδη από το 1899, η Δρ. Arabella Kenealy προειδοποιούσε για τις αλλοιώσεις των χαρακτηριστικών του φύλου που θα μπορούσε να προέλθει από τη συμμετοχή σε 'ανδρικές' δραστηριότητες (Pugh, 1993:79). Οι γυναίκες έκαναν ήδη βάρη κατ'ιδίαν αρκετά χρόνια πριν η Tillie Tipton και η Ivy Roussell αγωνιστούν η μία εναντίον της άλλης σε αγώνες άρσης βαρών στην Αγγλία το 1932. Το 1907, η Kate Sandwina, μια Βρετανή γυναίκα τεραστίων διαστάσεων σύμφωνα με τις περιγραφές, εμφανίστηκε επί σκηνής και εκτέλεσε διάφορα νούμερα επίδειξης δύναμης, σηκώνοντας, μεταξύ άλλων, και βάρη 250 λιβρών (= 113,250χλγρ.) με τα δύο χέρια (Henry, 1996). Η άσκηση με βάρη ως σοβαρή γυναικεία ενασχόληση δεν συνιστά, συνεπώς, πρόσφατο φαινόμενο. Ούτε αποτελεί προνόμιο των γυναικών των ανώτερων και μεσαίων στρωμάτων, που διαθέτουν τα χρήματα και τον χρόνο να πάνε στο γυμναστήριο και να επενδύσουν σε έναν προσωπικό γυμναστή για να δημιουργήσουν το επιθυμητό φυσικό κεφάλαιο (cf. Bourdieu, 1984). Η όλη κουλτούρα του γυμναστηρίου, να έχει κανείς γυμνασμένο και γραμμωμένο σώμα, να είναι αδύνατος και να έχει μυς, διαπερνά μια πλατιά ομάδα γυναικών, ανεξαρτήτως κοινωνικής τάξης, φυλής, σεξουαλικότητας ή τόπου (Hargreaves, 1994). Από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 και μετά, το γυμνασμένο γυναικείο σώμα δεν είναι απλώς αποδεκτό, αλλά παρουσιάζεται και ως επιθυμητό (Hargreaves, 1994).

Η σύγχρονη κουλτούρα του γυμναστηρίου εμπερικλείει ένα αρκετά ενδιαφέρον παράδοξο. Αυτό φαίνεται στις διαφορετικές επιθυμίες των γυναικών εκείνων που επιδιώκουν να γίνουν αδύνατες όπως τα φωτομοντέλα, και εκείνων που θέλουν να αποκτήσουν μυς. Οι επιθυμίες αυτές οδηγούν σε διαφορετικές εγγραφές στο σώμα, και σε διαφορετικούς τρόπους σωματοποίησης. Οι γυναίκες που θέλουν να γίνουν 'σκιάχτρα', φανερώνουν μια επιθυμία να είναι 'χωρίς σώμα'. Οι γυναίκες που επιδιώκουν να γίνουν μυώδεις, θέλουν να έχουν 'σώμα'.

Είναι, όμως, τα πράγματα τόσο ξεκάθαρα; Πόσο ικανοί είμαστε να διαμορφώσουμε το σώμα μας κατά βούληση; Η απάντηση βρίσκεται ίσως στον ισχυρισμό της Bordo ότι: «Το σώμα δεν είναι μόνον ένα πολιτισμικό *κείμενο*. Είναι επίσης... ένας *πρακτικός*, άμεσος τόπος κοινωνικού ελέγχου... μέσω της οργάνωσης και της ρύθμισης του χρόνου, του χώρου και των κινήσεων της καθημερινής μας ζωής, τα σώματά μας ασκούνται, διαπλάθονται και σφραγίζονται με τη στάμπα των κυριάρχων ιστορικών μορφών αίσθησης του εαυτού» (Bordo 1995: 165-6). (...)

Δεδομένης της συμβολικής βίας που συνιστά η τυραννία του λεπτού σώματος, και της φύσης του έμφυλου *habitus*, ποιος είναι ο λόγος που ορισμένες γυναίκες επιλέγουν να κάνουν βάρη για να αποκτήσουν μυς; Εξετάζοντας αυτή την ερώτηση στη συνέχεια του κειμένου, υποστηρίζω ότι οι γυναίκες που κάνουν γυμναστική με βάρη έχουν ένα σχέδιο σωματικής διάπλασης που αξιοποιεί μια σωματική πρακτική με στόχο να διαμορφώσει ταυτότητες στον κοινωνικό κόσμο. Η άσκηση με βάρη, και οι μυς που αυτή δημιουργεί, είναι ένας τρόπος με τον οποίο οι γυναίκες σωματοποιούν ταυτότητες που ενσωματώνουν 'το ανδρικό' στη φυσική τους υπόσταση. Θα υποστηρίξω ότι, μολονότι η κατηγορία 'θηλυπρεπής γυναίκα' λειτουργεί περιοριστικά για αυτές, εντούτοις μετασχηματίζουν ενεργά και επεκτείνουν αυτήν την κατηγορία μέσω της συνειδητής παραγωγής του σώματός τους, διακινδυνεύοντας να γίνουν δέκτες κοινωνικής αποδοκιμασίας όταν η παραβίαση/υπέρβαση της 'φυσικής' τάξης του φύλου τους γίνεται φανερή.

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ, ΜΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Οι μυς μπορεί να θεωρηθεί ότι καταπατούν τις σύγχρονες αντιλήψεις για το 'γυναικείο σώμα', οι οποίες σε συνδυασμό με την τυραννία του λεπτού σώματος συνεπάγονται ότι: « Στις γυναίκες απαγορεύεται να γίνουν μεγάλες ή εύσωμες' πρέπει να καταλαμβάνουν όσο το δυνατό λιγότερο χώρο. Το ίδιο το περίγραμμα που αποκτά το σώμα μιας γυναίκας όταν ωριμάζει...προκαλεί απαρέσκεια. Το σώμα με βάση το οποίο μια γυναίκα νιώθει ότι κρίνεται και το οποίο πρέπει να προσπαθήσει να διαμορφώσει με συστηματική πειθαρχία είναι...ένα σώμα που στερείται σάρκας ή υπόστασης, ένα σώμα στο περίγραμμα του οποίου έχει εγγραφεί η εικόνα της ανωριμότητας» (Bartky, 1990: 73).

Οι πρακτικές πειθάρχησης της θηλυκότητας παράγουν ένα κατώτερο σώμα, και οι γυναίκες πρέπει να συμμορφωθούν με τα στερεότυπα, καθώς το σχήμα και το μέγεθος του σώματος είναι το πιο σημαντικό πράγμα για μια γυναίκα. Η έννοια του στίγματος ταιριάζει εδώ, καθώς το μέγεθος και το σχήμα του σώματος μιας γυναίκας μπορεί να αποτελέσουν ένα χαρακτηριστικό που είναι βαθιά απαξιωτικό (Goffman, 1984) και συνιστά, ως εκ τούτου, τη βάση ενός αρνητικού σωματικού κεφαλαίου (Bourdieu, 1978).

Οι υπερβάσεις θα επισημανθούν και θα στιγματιστούν εξαιτίας της δύναμης των στερεοτύπων της θηλυκότητας και της αρρενωπότητας, και των ιδεατών σωματικών μορφών τους. Είναι αλήθεια ότι και ο ίδιος ο κόσμος του γυναικείου body building υπόκειται στην πατριαρχική εξουσία, όπως φανερώνει το γεγονός ότι οι άνδρες διοργανωτές του μειώνουν σταδιακά τους διαγωνισμούς που βασίζονται στη σωματική διάπλαση αυξάνοντας τους διαγωνισμούς σιλουέτας (3D, 20 Ιουνίου 1996). Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε διαγωνισμούς σωματικής διάπλασης στη Βρετανία θεωρούνται πλέον 'πολύ μυώδεις' σε σύγκριση με τις γυναίκες στους διαγωνισμούς σιλουέτας, που θεωρούνται μυώδεις και γραμμωμένες, αλλά όχι 'υπερβολικά' μυώδεις. Οι 'αληθινές γυναίκες', συνεπώς, δεν θέλουν να έχουν σαφώς σχηματισμένους μυς και πολύ χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους, και δεν θα έπρεπε να δείχνουν ότι διαθέτουν τόσο εμφανή έλεγχο πάνω στο σώμα τους.

Κι όμως, οι γυναίκες που κάνουν βάρη επιζητούν αυτούς ακριβώς τους σχηματισμένους μυς και το χαμηλό σωματικό λίπος. Πράγματι, ο έλεγχος, και το να έχουν τον έλεγχο του σώματός τους, της φύσης τους, της όρεξής τους, της θηλυκότητας και των ζώων τους, κατέχουν κεντρική θέση στις απαντήσεις που δίνουν οι γυναίκες αυτές στο ερώτημα γιατί γυμνάζονται. (...)

Η σωματοποίηση του ελέγχου μέσω της ανάπτυξης ενός μυώδους σώματος, συχνά εκφέρεται από τις γυναίκες με όρους του σωματικού πόνου του 'καψίματος' που αυτή συνεπάγεται. Όταν πρόκειται για κάτι που είναι ευχάριστο, και που έχει ως αποτέλεσμα τη διάπλαση ενός αισθητικά ελκυστικού σώματος, ο πόνος φαίνεται κάτι αταίριαστο, παράλογο. Τι νόημα έχει, λοιπόν, ο πόνος για τις γυναίκες; Σημαίνει ότι 'ασκούνται στο μάξιμουμ των δυνατοτήτων τους.' 'Ότι έχουν τον έλεγχο του εξωτερικού τους σώματος και των εσωτερικών τους συγκινήσεων, ότι ορίζουν το 'σωματικό τους σχέδιο'. Η ικανότητα να αισθάνεται και να ξεπερνά τη σωματική και ψυχολογική πίεση του καψίματος, των πόνων μετά την άσκηση, σημασιοδοτεί μια γυναίκα με σωματική πειθαρχία. Φανερώνει μια γυναίκα έτοιμη να πιεστεί και να υπερβεί το φράγμα του πόνου προκειμένου να αποκτήσει τον εαυτό που επιθυμεί. (...)

Η σωματοποίηση του ελέγχου εφαρμόζοντας στην πράξη το ρητό «τα καλά κόποις κτώνται» επιτρέπει στις γυναίκες να διευρύνουν το πεδίο του εφικτού επιχειρώντας να κυριαρχήσουν πάνω στη φύση, το ύπατο προνόμιο των ανδρών. Εκτελώντας τα σωματικά τους σχέδια και διατηρώντας σταθερά αυτό το σώμα, εγκαθιδρύεται μέσα στο ανδρικό πεδίο του γυμναστηρίου ένας δημόσιος χώρος, μέσα στον οποίο οι γυναίκες που ενέχονται σε αυτή τη διαδικασία ανακατασκευάζουν το γυναικείο σώμα και αναπροσδιορίζουν τα όρια της θηλυκότητας.

Η ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ Η ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΜΦΥΛΟΥ HABITUS.

Με το να επιλέγουν εγγραφές 'μηδενικού σωματικού λίπους' ή 'λίγο περισσότερου σωματικού λίπους', οι γυναίκες αυτές αμφισβητούν τις δυϊκές αντιθέσεις των ταυτοτήτων που υπαγορεύονται από το 'έμφυλο habitus.' (Krais, 1993). Η αμφισβήτηση αυτή περιστρέφεται γύρω από την κατασκευή μιας εκδοχής 'του θηλυκού' που ενσωματώνει το 'αρσενικό' στις δικές τους εγγραφές. Η εγγραφή 'του αρσενικού' σε ένα θηλυκό σώμα έχει να κάνει με την εγγραφή δύναμης, και παραβιάζει συνεπώς τις κατεστημένες συμβάσεις, καθώς, σε αντίθεση με τους άνδρες, οι γυναίκες αντιμετωπίζουν περιορισμούς στο να σωματοποιούν δύναμη στους σωματικούς τους εαυτούς (Schilling, 1994). Συνεπώς, οι γυναίκες που κάνουν βάρη, σηματοδοτούνται, και σηματοδοτούν εαυτές, ως όμοιες με την ευρύτερη κατηγορία της 'γυναίκας', αλλά και διαφορετικές από την κατηγορία αυτή εξαιτίας των σωμάτων που έχουν επιλέξει να δημιουργήσουν. Παρουσιάζονται ως γυναίκες ικανές να προσδεχθούν 'το αρσενικό' και να διαμορφώσουν με τον τρόπο αυτό μια παραβατική μορφή θηλυκότητας καθορισμένη από τις ίδιες, ενώ παράλληλα έχουν επίγνωση της αμφισημίας που το σώμα τους μπορεί να εκπέμπει. Νιώθουν δύναμη, πιστεύουν ότι ενσαρκώνουν δύναμη κι ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν στα ίσα τους άνδρες μέσα στον δικό τους κόσμο.

Νοιώθω σαν να έχω τον έλεγχο του σώματός μου, και κατά κάποιο τρόπο αν έχω τον έλεγχο του σώματός μου, έχω τον έλεγχο της ζωής μου, γιατί όπως λέω, αυτό είναι το μόνο πράγμα που μπορείς να ελέγξεις. Τον εαυτό σου. Δεν είναι έτσι; Τίποτε άλλο. (Sheila) (...)

Η ΤΥΡΑΝΝΙΑ ΤΗΣ ΛΑΝΘΑΝΟΥΣΑΣ ΕΙΚΟΝΑΣ

Στη διαδικασία της ταύτισης με τις λανθάνουσες εικόνες των σωματικών τους σχεδιασμάτων, οι γυναίκες διαπραγματεύονται λεπτές διαφορές ανάμεσα στο 'ανδρικό' και το 'θηλυκό', ενώ προσπαθούν παράλληλα να διατηρήσουν την ταυτότητα της 'γυναίκας'. Αυτό γίνεται φανερό όταν, για παράδειγμα, εκφράζουν την ανησυχία τους να μη γίνουν 'ανδρογυναίκες' ή 'υπέρμετρα μυώδεις', ενώ συνεχίζουν, όμως, να ασκούνται ακόμη κι όταν η ετεροφυλοφιλία τους αμφισβητείται. Η εικόνα είναι μια ισχυρή πηγή ταυτότητας, που δίνει δύναμη σε αυτή τη διαδικασία αναζήτησης ισορροπιών ανάμεσα στην αρρενωπότητα και τη θηλυκότητα. Μπορεί, όμως, να θεωρηθεί και ότι ασκεί μια μορφή τυραννίας λόγω της επιρροής που ασκεί πάνω τους. Η εικόνα κυριαρχεί στις ζωές των γυναικών αυτών – το πώς βλέπουν τους εαυτούς τους, τη δίαιτά τους, τα προγράμματα εκγύμνασής τους, τον ελεύθερο χρόνο τους, τις σχέσεις τους στο γυμναστήριο, τον φόβο του πώς θα γίνουν αν δεν γυμνάζονται. Έχει να κάνει τόσο με ασηκτισμό όσο και με αισθητισμό. (...)

Όταν φτάσω σε μια εικόνα του εαυτού μου με σκληρά οπίσθια, λεπτά πόδια και πλατύτερους ώμους, θα έχω πετύχει κάτι σημαντικό. (Janine)

Γυμνάζομαι πέντε μέρες την εβδομάδα. Έτσι πρέπει να κάνω. Αν δεν το κάνω, νιώθω σαν να έχω αφήσει κάτι σημαντικό έξω από τη ζωή μου. Ακόμα, αν δεν το κάνω, δε μπορώ να φάω ό,τι και όσο μου αρέσει χωρίς να παχύνω. (Alma) (...)

Η εικόνα γίνεται τυραννική στο βαθμό που υπαγορεύει ότι αν φάνε ένα burger ή κάποια άλλη τροφή με πολλά λιπαρά, γνωρίζουν ότι τότε πρέπει, για να κάψουν το λίπος, να αφιερώσουν μεγαλύτερο μέρος από το χρόνο τους στο γυμναστήριο τη βδομάδα εκείνη κάνοντας κάποια καρδιοαγγειακή άσκηση. Η σχέση τους με το φαγητό γίνεται τέτοια που το φαγητό δεν χρειάζεται απαραίτητα να αποτελεί απόλαυση. Γίνεται απλώς η πρώτη ύλη που χρειάζονται ώστε να παραγάγουν το σώμα που επιθυμούν, ενώ η κατανάλωση τροφών που αντίκεινται στο προσωπικό σωματικό τους σχεδιάσμα, γίνεται ανάθεμα λόγω των συναισθημάτων που προκαλεί. (...)

Η εικόνα διαφεντεύει τη ζωή των γυναικών γιατί, εκτός κι αν αποφασίσουν να αλλάξουν την εικόνα αυτή, η γυμναστική και μια διαίτα χαμηλή σε λιπαρά και πλούσια σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες αποτελεί αναγκαίο κομμάτι της ζωής τους. Οι γυναίκες αυτές, λοιπόν, κάνουν επιλογές για τον τρόπο ζωής τους με βάση την εικόνα τους. Στις επιλογές αυτές η σωματική τους αυτοκυριαρχία αποκτά κεντρική σημασία για την προσωπική τους ταυτότητα, καθώς οι επιλογές τους συνδέουν συνήθειες με όψεις της εξωτερικής εμφάνισης του σώματός τους (Giddens, 1991). Το να σταματήσουν να γυμνάζονται σημαίνει ότι θα γίνουν χοντρές, χαλαρές, ή αδύνατες χωρίς σαφές σχήμα, περιγραφές που οι γυναίκες που κάνουν βάρη δε θα ήθελαν να ενσωματώσουν στις λανθάνουσες εικόνες τους. Έτσι, η ζωή είναι γυμναστική, και η γυμναστική ζωή:

Όταν σκέφτομαι πόσο χτικιάρα φαινόμουν πριν αρχίσω να γυμνάζομαι. Ήμουν μια γυναίκα 44.5 κιλά με πλαδαρά πόδια, χωρίς μυς στα χέρια και με χαλαρή κοιλιά από τις γέννες. Δε θέλω να ξαναγίνω έτσι. (Claudia)

ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΕΣ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Η Tseelon υποστηρίζει ότι: «Η θηλυκότητα είναι... μια αποπλιστική μεταμφίεση: φοριέται σαν μια μάσκα για να αποκρύψει την επιθυμία της γυναίκας για τον φαλλό (την εξουσία). Φοβούμενη να αμφισβητήσει ευθέως τον άνδρα που κατέχει τον φαλλό, η γυναίκα εκτρέπει την προσοχή της από την επιθυμία της για εξουσία, μέσω του αντιθέτου της: κατασκευάζοντας μια πολύ θηλυκή, καθόλου απειλητική εικόνα του εαυτού της» (1995: 37-38).

Τα παραπάνω έχουν νόημα στα συμφραζόμενα ενδοματολογικών και άλλων μορφών τεχνασμάτων. Όταν, όμως, μια γυναίκα έχει ένα σώμα που έχει σχεδιάσει και δημιουργήσει η ίδια, και το οποίο έρχεται σε ρήξη με τα

κανονιστικά πρότυπα του συστήματος ομορφιάς, τότε νέες επιθυμίες καθίστανται ορατές. Εκείνο που γίνεται φανερό εδώ είναι μια πρόκληση στο βλέμμα του άλλου, γιατί 'ένα ον που είναι 'για-τους-άλλους' δε μπορεί να είναι γνήσια 'δι'εαυτό.' (Tseelon, 1995: 38). Οι γυναίκες πρέπει να απορρίψουν το να είναι 'για-τους-άλλους' εξαιτίας των μειωτικών αντιλήψεων για τις γυναίκες που κάνουν βάρη, που κυμαίνονται από αμφιβολίες για τη σεξουαλικότητά τους μέχρι το να θεωρούνται ανδρογυναίκες ή εξαρτημένες από τη γυμναστική. (...)

Εάν μια γυναίκα είναι δι'εαυτή, έχει τη δύναμη να κυριαρχήσει πάνω στη φύση και να ορίσει τον εαυτό της μέσα στα δικά της, προσωπικά καθορισμένα, όρια. Με το σώμα που έχει επιλέξει να αναπτύξει, 'διακινδυνεύει να γίνει στόχος επικρίσεων επειδή παραβιάζει τόσο συνειδητά το κανονιστικό ιδεώδες για το φυσιολογικό γυναικείο σώμα' (St Martin και Gavey, 1996: 55) και υπονομεύει τη δύναμη της ανδρικής εξουσίας να καθορίζει ποια είναι και τι μπορεί να γίνει. Απορρίπτει τον φαλλό και αμφισβητεί ενεργά το βλέμμα του αρσενικού άλλου. (...)

Η ικανότητα των γυναικών που κάνουν βάρη να αψηφούν το σύστημα ομορφιάς και να ανεξαρτητοποιούνται από το ανδρικό βλέμμα, σημαίνει κατ'ανάγκη την ανάπτυξη μιας ιδιαίτερης μορφής συνείδησης. Η μορφή αυτή συνείδησης δεν είναι η συνείδηση που «...αναφέρεται στη συναισθηση ότι αποτελώ ένα αντικείμενο του βλέμματος του άλλου... στη συνειδητοποίηση ότι οφείλω την ύπαρξή μου σε ένα είδωλο στον καθρέφτη που ο άλλος κρατά για μένα» (Tseelon, 1995: 55). (...)

Οι γυναίκες γίνονται οι ίδιες το σημαντικό ακροατήριο του εαυτού τους, μεσολαβώντας ανάμεσα στην εικόνα του καθρέφτη, στο βάρος που πήραν ή έχασαν όταν ζυγίζονται, στο ποια είναι αντρογυναίκα και υπερβολικά μυώδης και ποια όχι, και στη λανθάνουσα εικόνα τους, ώστε να αποφασίσουν ποια μέρη του σώματός του να σμιλεύσουν, να διαπλάσουν όπως εκείνες επιθυμούν. Κατασκευάζουν τους εαυτούς τους εν είδει έργου τέχνης, από τα μέσα προς τα έξω. Έτσι οι εγγραφές τους πάνω στο σώμα τους τείνουν να τις αντιπροσωπεύουν. Οι ταυτότητές τους δεν υποτάσσονται στη συμβολική βία του έμφυλου habitus και την τυραννία του λεπτού σώματος. Ούτε μπορεί ποτέ να αμφισβητηθεί η μοναδικότητά τους, γιατί ο εσωτερικός τους λόγους για τον εαυτό, τα γονίδια, τη φυσιολογία, τη διαίτα, και το πρόγραμμα άσκησης υποδηλώνει ότι οι εγγραφές τους είναι επιλογή τους. Μια γυναίκα που ασκείται με βάρη δεν αποδέχεται, λοιπόν, άκριτα το πρότυπο ομορφιάς που περιγράφει η Tseelon (1995: 89), αλλά κατασκευάζει το δικό της παραβιάζοντας κατεστημένες αντιλήψεις. Οι σχέσεις της με τους άνδρες δεν καθορίζονται από πρακτικές που έχουν ως στόχο να την κάνουν πιο ελκυστική. Αποκτά δύναμη λειτουργώντας έξω από το σύστημα που θα την έκρινε ως προς τη θηλυκότητα της εμφάνισης της. Η εγγραφή της, το σώμα της, γίνεται ένα πεδίο αγώνα για τη δύναμη να ορίσει το ωραίο. Τον αγώνα

αυτόν οι γυναίκες τον κερδίζουν διαπλάθοντας το σώμα τους όπως εκείνες έχουν καθορίσει.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΕΣ ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

«Το ζήτημα του στίγματος....(προκύπτει)...μόνο όταν υπάρχει κάποια προσδοκία από όλες τις πλευρές ότι αυτοί που ανήκουν σε μια ορισμένη κατηγορία δε θα έπρεπε απλώς να υποστηρίζουν μια συγκεκριμένη νόρμα, αλλά και να την πραγματοποιούν» (Goffman, 1984: 17).

Η αναφορά στο στίγμα – να χαρακτηρίζονται ως διαφορετικές εξαιτίας του σώματος που έχουν επιλέξει να δημιουργήσουν – αποτελεί μέρος των απόψεων των γυναικών για το πώς τις βλέπουν οι άλλοι.

Ναι, σε βλέπουν σαν να είσαι κάποιου είδους *τέρας*. Ενώ ότι δεν τους λαμβάνω καθόλου υπόψη, γιατί, όσον με αφορά, κάνω αυτό που θέλω. Αλλά ένιωθα πράγματι στην αρχή σαν *τέρας*, ειδικά όταν βγαίναμε έξω και ο κόσμος με άγγιζε, κι άλλα τέτοια. (Carol). (...)

Όπως δείχνει η ανάλυση του Goffman για το στίγμα, αντιλαμβανόμαστε συνήθως το σώμα μας κοιτάζοντας, θα έλεγε κανείς, σε έναν καθρέφτη που μας δείχνει ένα είδωλο πλαισιωμένο με τους όρους των απόψεων και προκαταλήψεων της κοινωνίας. Πώς διαχειρίζονται, λοιπόν, οι γυναίκες το στίγμα και εξακολουθούν να βλέπουν τον εαυτό τους ως γυναικείο, με δεδομένες αυτές τις εγγραφές τους; Τα λόγια της Carol μας δίνουν μια ένδειξη. Οι γυναίκες αυτές νιώθουν άνετα με τον εαυτό τους γιατί λένε ότι: 'Έχω επιλέξει να αλλάξω τον εαυτό μου, και μου αρέσει' και 'Ξέρω ότι φαίνομαι πιο ωραία έτσι.' Επιπλέον, 'εκδηλώνουν' την πραγματικότητα που αντικρύζουν καθώς το σώμα τους εξελίσσεται. Σε τελική ανάλυση, είναι γυναίκες, κι αυτό έχουν επιλέξει να είναι, ώστε ό,τι κι αν είναι, είναι κατ'ανάγκη θηλυκό. Η ουσιοκρατία χρησιμοποιείται εδώ στρατηγικά για τη διαμόρφωση της πολιτικής τους για το σώμα. Το γεγονός ότι είναι μυώδεις, αλλά παραμένουν γυναίκες και διατηρούν τη θηλυκότητά τους, αποκτά κεντρική θέση στην αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους. (...)

Στην προσπάθεια που κάνουν να διαχειριστούν το στίγμα μέσα από τις λανθάνουσες εικόνες του σωματικού τους σχεδιασματος, επαναπροσδιορίζουν και εκδηλώνουν το νόημα που έχουν οι μυς, απομακρύνοντας έτσι το στίγμα της 'ανδρογυναίκας' που παράγεται από το βλέμμα του άλλου. Με τους όρους του Goffman, αν και οι γυναίκες αυτές δεν ανταποκρίνονται στα κυρίαρχα ιδανικά για 'τη γυναίκα', στις απαιτήσεις του έμφυλου *habitus* από αυτές, μοιάζουν να μη νοιάζονται ιδιαίτερα για αυτήν τους την αποτυχία (Goffman, 1984: 17). (...)

Με τον τρόπο αυτό, οι γυναίκες αμφισβητούν έμπρακτα και επανακαθορίζουν συνειδητά και κριτικά τον κοινωνικό κόσμο και τη θέση τους σε αυτόν ως γυναίκες που έχουν σωματοποιήσει δύναμη.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ:

ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΤΟ «ΑΝΤΙΕΡΩΤΙΚΟ» ΣΕ ΕΡΩΤΙΚΟ

«Παρά την προώθηση του αθλητικού σώματος στην κουλτούρα της κατανάλωσης, παραμένει ένας σαφής διαχωρισμός ανάμεσα σε αποδεκτές και μη αποδεκτές μορφές γυναικείου σώματος. Οι έντονοι μυς εξακολουθούν να μην είναι αποδεκτοί.» (Schilling, 1994: 66)

‘Μη αποδεκτό’ σημαίνει μη ερωτικό για το ανδρικό βλέμμα, καθώς το γυναικείο κορμί με το μεγαλύτερο σωματικό κεφάλαιο είναι λεπτό, τρωτό, μη απειλητικό, και καταλαμβάνει όσο το δυνατό λιγότερο χώρο. Γιατί λοιπόν να δημιουργήσει κανείς σωματικό κεφάλαιο που στερείται αξίας στο παιχνίδι των ετεροφυλόφιλων σχέσεων;

Οι γυναίκες που κάνουν βάρη και παρατηρούν τις αλλαγές στο σώμα τους χρόνο με το χρόνο, έρχονται αντιμέτωπες με μια πρόκληση. Πώς μπορούν να προσδώσουν ερωτισμό στους μυς και το μηδέν σωματικό τους λίπος, καθώς η λανθάνουσα εικόνα του σώματός τους αποκαλύπτεται μέσω των εγγραφών τους; Η ερωτικοποίηση και ο εκθηλυσμός «του ανδρικού» δεν είναι εύκολη υπόθεση σε μια κοινωνία όπου οι παραβατικές θηλυκότητες δεν παρουσιάζονται για δημόσια κατανάλωση παρά μόνο μέσα στα τεχνητά όρια του στερεοτύπου και της καρικατούρας. Οι γυναίκες με δυνατά σώματα εμφανίζονται στη λαϊκή κουλτούρα στο επίπεδο της ‘γυναίκας πολεμιστή’ όπως στο *Terminator 2* και στο *Alien 3*. (...)

Είναι πιθανόν, ωστόσο, ότι το ‘V’ του *body-builder* –αποτέλεσμα, σε ορισμένο βαθμό, του είδους της σωματικής άσκησης που κάνουν αυτές οι γυναίκες– το οποίο κάποτε θεωρούνταν γνώρισμα του άνδρα, δεν συσχετίζεται πλέον τόσο ξεκάθαρα με ένα συγκεκριμένο φύλο. Οι πλατείς ώμοι και η στενή μέση ήρθαν στην μόδα τη δεκαετία του 1980 με το ‘*power dressing*’ [επίσημο ντύσιμο με κουστούμι από γυναίκες στελέχη επιχειρήσεων], που έδωσε έμφαση κυρίως στους πλατείς ώμους και μείωσε τη σημασία του στήθους και των οπισθίων. Οι βιντεοκασσέτες με ασκήσεις γυμναστικής και τα προγράμματα γυμναστικής από βιβλία, περιοδικά και συμβουλές φίλων συνεχώς προωθούν τα ‘σφιχτά’ και ‘ατσαλένια οπίσθια.’ Οι πλατείς ώμοι και η στενή μέση έχουν γίνει πλέον μια δυνατή επιλογή για τις λανθάνουσες και τις εξωτερικές εικόνες ενός ‘γυναικείου’ σώματος, και διατίθενται στις γυναίκες προς κατανάλωση. Η εμπειρία, ωστόσο, των γυναικών από περιπτώσεις όπου το σώμα τους αποκαλύπτεται γυμνό, είναι ότι προκαλεί βλέμματα τρόμου ή επιδοκimasίας και θαυμασμού, τόσο από άνδρες όσο και από γυναίκες, επειδή είναι ‘πολύ ανδρικό.’ (...)

Ίσως ο κύριος παράγοντας εδώ έχει να κάνει με *ποιανού το βλέμμα* και *ποιανού η εικόνα* έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για τη γυναίκα όσον αφορά τον καθορισμό της ταυτότητάς της. Η Carol, για παράδειγμα, επιλέγει το βλέμμα εκείνων που γνωρίζουν την άσκηση που κάνει για να κτίσει ένα τέτοιο σώμα. Η εικόνα και το βλέμμα τους είναι σημαντικά γιατί ‘μέσα από την εικόνα καθίσταται η

γυναίκα αντικείμενο της ανδρικής επιθυμίας (ένα είδωλο που θα κατακτηθεί ή θα καταστραφεί)' (Tseelon, 1995: 67). Αυτές οι γυναίκες όμως καθιστούν τον ίδιο τους τον εαυτό τους αντικείμενο της επιθυμίας τους. (...)

Όταν μια γυναίκα γίνεται το αντικείμενο του ίδιου της του βλέμματος, η δύναμή της στηρίζεται στο ότι μένει 'αθέατη ως η πηγή του βλέμματος (δηλ. ως αυτός που κοιτάζει χωρίς να τον κοιτάζουν)'. (Tseelon, 1995: 68). Κατασκευάζει τον εαυτό της με τη δύναμη του ίδιου της του βλέμματος, και με τον τρόπο αυτό κάνει ερωτικό το μη ερωτικό. Οι γυναίκες που κάνουν βάρη αρνούνται έτσι τη σημασία του ανδρικού βλέμματος για την αναγνώριση του ερωτισμού τους και αρνούνται το ρόλο του ηθοποιού για αυτούς τους θεατές. Δίνουν παράσταση για τις ίδιες και αποδέχονται το βλέμμα μόνον εκείνων των λίγων ανδρών που ξέρουν τι σημαίνει να είναι κανείς αφοσιωμένος στην εκτέλεση ενός ιδιαίτερου σωματικού σχεδιασματος

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η Bartky μας υπενθυμίζει ότι: «Η θηλυκότητα είναι μια ιδιαίτερη 'μορφή σάρκας' που πρέπει να ξεπεραστεί στην κατεύθυνση κάτι αρκετά διαφορετικού, όχι της αρρενωπότητας, που αποτελεί εν πολλοίς το αντεστραμμένο της είδωλο, αλλά ενός ριζικού μετασχηματισμού του γυναικείου σώματος πέρα από ό,τι έχουμε φανταστεί ως τώρα» (1990: 78).

Οι γυναίκες στην έρευνά μου μας βοηθούνε, ίσως, να φανταστούμε τι μορφή θα μπορούσε να πάρει ένας τέτοιος ριζικός μετασχηματισμός. Για να αναπτύξουν τα σώματα που επιθυμούν, οι γυναίκες αυτές πρέπει να διαπραγματευτούν και να αμφισβητήσουν τη μορφή σάρκας που παράγει ο κυρίαρχος λόγος περί θηλυκότητας και μυϊκού όγκου, μέσα στον οποίο βρίσκονται τοποθετημένες κι οι ίδιες. Μετατρέποντας το σώμα τους σε υπογραφή τους, οι γυναίκες διαμορφώνουν την ιδέα ενός κόσμου στον οποίο έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν πώς θα είναι. Αποφασίζουν τι είναι θηλυκό, και 'το ανδρικό' μετατρέπεται σε ρευστό σημαίνον. Οι υπογραφές τους δείχνουν τον έλεγχο που ασκούν στη σωματική τους υπόσταση, ενώ η εικόνα τους διαμορφώνεται από τις ίδιες με τη δύναμη του βλέμματός τους. Με τις εγγραφές αυτές, οι γυναίκες αρσηβαρίστριες δημιουργούν ένα χώρο μέσα στον οποίο επιδιώκουν να κυριαρχήσουν πάνω στη φύση οικειοποιούμενες ένα διαφορετικό σώμα. Αψηφούν τα πρότυπα ομορφιάς με το να γίνουν οι ίδιες το αντικείμενο του βλέμματός τους και χρησιμοποιώντας ως κριτήριο αξιολόγησης τις δικές τους λανθάνουσες εικόνες περί σώματος. Διαχειρίζονται το στίγμα και ακυρώνουν το αρνητικό σωματικό κεφάλαιο ταυτιζόμενες με τις δικές τους λανθάνουσες εικόνες, έτσι ώστε οι μυς τους να φαίνονται ερωτικοί και θηλυκοί. Επιπλέον, ως γυναίκες με σωματική ρώμη και μυϊκό όγκο, γνωρίσματα που αποτελούν παραδοσιακά

σύμβολα της ανδρικής δύναμης, αποκτούν δύναμη πρακτικά και συμβολικά (Hargreaves, 1994). Μέσα από αυτές τις σωματικές πρακτικές οι γυναίκες μετασχηματίζουν το έμφυλο *habitus* και δημιουργούν ταυτότητες για τον εαυτό τους που παραβιάζουν τα όρια του 'ανδρικού' και του 'γυναικείου.'

Μετάφραση: Αλέξανδρος Κιουπκιολής

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Barky, S. (1990) *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*. London, Routledge
- Bordo, S. (1995) *Unbearable Weight- Feminism, Western Culture and the Body*. London, University of California Press.
- Bourdieu, P. (1978) 'Sport and Social Class' *Social Science Information*, 17, 819-840.
- Bourdieu P., (1984) *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London, Routledge.
- Chernin, K. (1983) *Womansize: The Tyranny of Slenderness*. London, Womenæ Press.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and Self Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge, Polity Press.
- Goffman, E. (1984) *Stigma - Notes on the Management of Spoiled Identity*. Harmondsworth, Penguin.
- Hargreaves, J. (1994) *Sporting Females - Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*. London, Routledge.
- Henry, L. (1996) 'Evolution of an Ideal', *Muscle and Fitness*, September, 162- 166 και 207.
- Loyd, M. (1996) 'Feminism, Aerobics and the Politics of the Body', *Body and Society*, 2 (2), 79-98.
- Pugh, J. (1993) 'The Social Perception of Female Bodybuilders' στο C. Brackenridge (επιμ.) *Body Matters: Leisure Images and Lifestyles*. London. Leisure Studies Association Publication No 47.
- Shilling, C. (1994) *The Body and Social Theory*. London, Sage. 3D (1996) Yorkshire Television, 20 June.
- Tseelon, E. (1995) *The Masque of Femininity*. London, Sage.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΩΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΧΡΗΣΤΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΥΡΚΟΥΛΗΣ

1935



Το άρθρο αυτό αφορά την παρουσίαση μιας έρευνας σε σχέση με την αθλητική ψυχολογική εμπειρία ροής (flow) ειδικών πληθυσμών, όπως των εξαρτημένων από ουσίες και των απεξαρτημένων μετά από συμμετοχή σε πρόγραμμα αποκατάστασης. Μέσα από την αντιπαραβολή των θεωρητικών πλαισίων του μοντέλου της ψυχολογικής ροής και της αντιμεταθετικής θεωρίας των κινήτρων και την παρουσίαση των ευρημάτων της έρευνας, θα επιχειρηθεί η ανάδειξη σχετικών προβληματισμών σε σχέση με τον ρόλο των αθλητικών δραστηριοτήτων, ως υποδειγματικών καταστάσεων ψυχολογικής ροής στο χώρο της παρέμβασης και των προγραμμάτων απεξάρτησης, καθώς και στο ρόλο της γενικότερης θεωρητικής προσέγγισης των σπορ και της άθλησης από την Ψυχολογία των σπορ στο συγκεκριμένο αυτό πλαίσιο.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΡΟΗΣ (FLOW):

ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΩΣ ΜΙΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΒΙΩΣΗΣ
«ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΗΣ ΚΑΛΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ»

Ο Csikszentmihalyi (1975, 1990) εισήγαγε την έννοια της «Ψυχολογικής ροής» για να προσδιορίσει εκείνη την υποκειμενική εμπειρία που συνοδεύει την επίδοση/ παράσταση καταστάσεων τέτοιων όπου οι προκλήσεις εναρμονίζονται με τις δυνατότητες του ατόμου, δημιουργώντας μια «προσδοκώμενη» ευχάριστη ψυχολογική κατάσταση. Η εμπειρία ψυχολογικής ροής μπορεί να αναδυθεί μέσα σε ποικίλα πλαίσια, όπως αυτά της εργασίας, τηςσχόλης, του σχολείου, των αθλη-

Η Δέσποινα Σταματοπούλου

διδάσκει Ψυχολογία στο

Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών

Σπουδών, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Ο Γιώργος Κυρκούλης

είναι υποψήφιος διδάκτορας στο

Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών

Σπουδών, Πανεπιστήμιο Κρήτης

τικών δραστηριοτήτων. Μάλιστα ο ίδιος ο Csikszentmihalyi (1988/1992) ενθαρρύνει ιδιαίτερα την εφαρμογή της θεωρίας αυτής στο πλαίσιο των φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, δεδομένου ότι αυτή ήταν και μία από τις πρώτες θεματικές που τον απασχόλησαν στις αρχικές του έρευνες (Csikszentmihalyi, 1975).

Οι έρευνες σχετικά με την εμπειρία ψυχολογικής ροής όσον αφορά τα σπορ και την άσκηση έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια (π.χ., Jackson, 1992· 1996· Jackson, et al., 1998). Η γνώση των παραγόντων εκείνων που συσχετίζονται με την επίτευξη εμπειρίας ψυχολογικής ροής είναι ένας σημαντικός στόχος όσων ενδιαφέρονται για την ποιότητα της εμπειρίας του αθλητή και την επιτέλεση του αγώνα καθώς και για την ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας που επιτελείται ως μία «προσδοκώμενη» δραστηριότητα.

Θεωρητικά η ψυχολογική ροή, ως μία προσδοκώμενη νοητική κατάσταση, αναμένεται να συνδυάζεται με την καλύτερη προσδοκώμενη αθλητική επιτέλεση, η οποία επίσης δίνει την δυνατότητα βίωσης μιας πλήρους εμπειρίας. Η κατάσταση ψυχολογικής ροής γενικά αναφέρεται ως μια εμπειρία της στιγμής του υπέροχου (peak) αν και δεν ταυτίζεται εξ ολοκλήρου με αυτήν (βλέπε Wind et al., 1995). Όταν βρίσκεται το άτομο σε κατάσταση ψυχολογικής ροής απορροφάται ολοκληρωτικά από τη δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται και βιώνει ένα αριθμό θετικών ψυχολογικών εμπειριών: νιώθει απελευθερωμένο από την συνείδηση του εαυτού του, νιώθει μεγάλη απόλαυση για την ίδια την διαδικασία της δραστηριότητας, έχει σαφήνεια στόχων και γνώση του πώς θα επιτελέσει την δραστηριότητα, εστιάζοντας την προσοχή του καθώς έχει την αίσθηση ότι ελέγχει την κατάσταση πλήρως, όντας σε ένα είδος «ένωσης» με το περιβάλλον. Η αξία της κατάστασης αυτής συνίσταται στο ότι προάγει την ψυχολογική συγκρότηση και ολοκλήρωση του ατόμου.

Υπό αυτό το πρίσμα, ο στόχος της έρευνας αυτής ήταν να διερευνήσει την εμπειρία ψυχολογικής ροής σε σχέση με αθλητικές δραστηριότητες ατόμων που βρίσκονται υπό εξάρτηση ουσιών και να την αντιπαραβάλει με την ψυχολογική εμπειρία ροής ατόμων που έχουν απεξαρτηθεί, έτσι ώστε θεωρώντας την ως μια ένδειξη ψυχολογικής ωρίμανσης (Csikszentmihalyi, 1988, 1990), να μελετήσει πιθανές θετικές αλλαγές που επιτυγχάνονται μέσα από την συμμετοχή τους σε προγράμματα απεξάρτησης. Αυτό πραγματοποιήθηκε σε ειδικότερη σχέση με την ικανότητά τους να βιώνουν τέτοιου είδους εμπειρίες μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες. Η ομάδα στόχος μας λοιπόν αποτελείται από άτομα που βρίσκονται σε χρήση και άτομα που έχουν απεξαρτηθεί μέσα από το πρόγραμμα του ΚΕΘΕΑ κατά τα τελευταία 5 χρόνια.

Στην ουσία, βέβαια, ο παραπάνω ερευνητικός στόχος μας αποτελούσε τη βάση μιας γενικότερης επιδίωξής μας σε σχέση με τη διερεύνηση, μέσα από αυτό το πλαίσιο, πιθανών αναδυόμενων σημαντικών θεματικών που αφορούν τον ρόλο των αθλητικών δραστηριοτήτων ως στρατηγικής παρέμβασης σε σχέση με προγράμματα

απεξάρτησης, και όχι μόνο σε σχέση με ανταγωνιστικό σπορ και υψηλό αθλητισμό επίδοσης (Csikszentmihalyi, 1988). Στοχεύαμε βαθύτερα, στην κατανόηση της πιθανής συνεισφοράς των αθλητικών δραστηριοτήτων σε σχέση με νέες προσεγγίσεις εμπλουτισμού της διαδικασίας απεξάρτησης.

Σε αντίθεση με την οπτική του μεγαλύτερου μέρους της Ψυχολογίας των σπορ, η οποία δίνει έμφαση κυρίως σε θέματα που αφορούν τις συνθήκες επίτευξης καλής επίδοσης, και άρα κυρίως σε θεματικές που αφορούν τη ρύθμιση του άγχους και τη διαχείριση της διάθεσης σε σχέση με την προσοχή σε πλαίσια υψηλού ανταγωνισμού, η οπτική θέασης του αθλητισμού σύμφωνα με την έρευνα επιχειρεί πιο διευρυμένα να επικεντρωθεί στις αθλητικές δραστηριότητες ως εμπειρίες ροής, ως αυτοτελείς διαδικασίες· αυτές αν και σχετίζονται με ικανότητες και δεξιότητες, δεν τις προτάσσουν αλλά υιοθετούν την άποψη θέασης του αθλητισμού ως υπόδειγμα που διευκολύνει και υποστηρίζει την πιθανότητα «ολοκληρωμένης και αυτό-εμπεριεχόμενης εμπειρίας» σε πληθυσμούς τέτοιους που στην ουσία βρίσκονται σε άμεση ανάγκη βίωσης τέτοιων εμπειριών στην προσπάθεια επαναδιευθέτησης του εαυτού τους, ευέλικτα και ολοκληρωμένα.

Η ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΑΥΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

1) *Στόχοι, δεξιότητες και το παράδοξο της σχέσης «απορρόφησης του εαυτού» και ελέγχου*

Η ικανότητα να ελέγχουμε το περιβάλλον μας περιορίζοντας το πεδίο των ερεθισμάτων που δεχόμαστε, βρίσκοντας σαφείς στόχους και κανόνες και αναπτύσσοντας τις κατάλληλες δεξιότητες, είναι η μία πλευρά της ψυχολογικής εμπειρίας ροής. Η άλλη πλευρά, παραδόξως, είναι ένα συναίσθημα που έχουμε, το οποίο εκ πρώτης όψεως δημιουργεί την αίσθηση ότι η αντιληπτικότητα του ελέγχου από το άτομο δεν σχετίζεται με το πλαίσιο αυτό. Σε συνεντεύξεις ατόμων (Csikszentmihalyi, 1988, σ. 179), κυρίως αυτών που αναφέρουν ότι απολαμβάνουν εξαιρετικά ο,τιδήποτε κάνουν σε αυτή την κατάσταση, τονίζεται ειδικά ότι όταν βρίσκονται στο υψηλότερο επίπεδο συμμετοχής τους στην δραστηριότητα, χάνουν την αίσθηση του εαυτού τους ως ξεχωριστές οντότητες από το περιβάλλον, νιώθοντας ένα είδος αρμονίας ή ακόμα και ένα είδος «ένωσης» με το περιβάλλον. Σε τέτοιου είδους περιγραφές δεν αναφέρεται ο έλεγχος ως χαρακτηριστικό της κατάστασης, ενέχεται όμως ένα είδος αίσθησης ελέγχου μέσα από την ροή της εμπειρίας χωρίς να υπάρχει αγωνία μήπως αυτός χαθεί – κάτι πολύ συνηθισμένο και τυπικό των καθημερινών εμπειριών εργαλειακής διευθέτησης του εαυτού (κάτι ανάλογο θεωρητικά είναι η έννοια της «τελικής» κατάστασης κινήτρων όπως αυτή προσδιορίζεται μέσα από την θεωρία της αντιμεταθετι-

κής λειτουργίας των κινήτρων, βλέπε Apter, 1988). Το σημαντικό σημείο που πρέπει να σκεφτούμε εδώ είναι ότι οι δραστηριότητες που εμπεριέχουν εμπειρία ψυχολογικής ροής είναι έτσι δομημένες ώστε να επιτρέπουν π.χ., σε αυτόν που πράττει να αναπτύξει τέτοιες δεξιότητες ώστε να μειώσει στο ελάχιστο την πιθανότητα του λάθους, ενώ ταυτόχρονα δεν έχει την αίσθηση ότι ελέγχει αλλά μάλλον ότι «ασκεί» έλεγχο ως μια πιθανότητα ελέγχου (Csikszentmihalyi, 1992, σ. 61). Όμως, όπως θέτει και ο ίδιος ο Csikszentmihalyi (1992), οι απολαυστικές αυτές δραστηριότητες που παράγουν ψυχολογική εμπειρία ροής ενέχουν τον κίνδυνο να γίνουν εξαρτητικές, οπότε στο σημείο αυτό ο εαυτός εγκλωβίζεται σε ένα ορισμένο σχήμα διάταξης και δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει πιο πολύπλοκες αντιξοότητες της ζωής.

Ένα πιθανώς καλύτερο θεωρητικό πλαίσιο εισαγωγής του παράδοξου του ελέγχου μέσα από την απορρόφηση του εαυτού με την δραστηριότητα είναι η προσέγγιση των Tellegen και Atkinson (1974), οι οποίοι χαρακτηρίζουν την πλήρη απορρόφηση του εαυτού ως μια κατάσταση ετοιμότητας να βιωθεί βαθιά εμπλοκή με την ενασχόληση και ταυτόχρονα επισημαίνουν μια ιδιαίτερα τονισμένη αίσθηση της πραγματικότητας και του αντικειμένου της προσοχής συνοδευόμενη από μια ικανότητα να μην αποσπώμαστε από διασπαστικά ερεθίσματα και να δίνουμε νόημα στις πληροφορίες που μας παρέχει το περιβάλλον με τρόπο μη συμβατικό και ιδιόσυγκρασιακό. Οι Wild κ.ά. (1995) προτείνουν ότι η κατάσταση απορρόφησης είναι μια οργανισμική δυνατότητα που έχουμε, η οποία ενεργοποιείται με την απουσία των εργαλειακών προσπαθειών μας για την επίτευξη «τελικών» στόχων, όπου παρέχεται η δυνατότητα «εμπειριακής» ένωσής μας με το αντικείμενο της προσοχής μας. Οι Roche και McConkey (1990) θεωρούν ότι αυτές οι «εμπειριακές» καταστάσεις χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό δυνατότητας γνωστικής επαναδόμησης, η οποία λαμβάνει χώρα σε ένα πολύ υψηλό επίπεδο της γνωστικής ιεραρχίας και μπορεί να έχει άλλοτε αποδομητικό και άλλοτε ολοκληρωτικό-σφαιρικό χαρακτήρα, ανάλογα με τις καταστάσεις και τις ιδιαιτερότητες του ατόμου. Ένα ακόμα θεωρητικό πλαίσιο σχετικό είναι αυτό της «αντιμεταθετικής» θεωρίας των κινήτρων όπου αναφέρονται πιο διεξοδικά προβλήματα προσκολληματικής εξάρτησης σε ειδικές καταστάσεις τρόπου οργάνωσης της εμπειρίας («τελική» – «παρετελική» κατάσταση μετακινήτρων). Μέσα από αυτή τη θεώρηση η κατάκτηση της ποιότητας ζωής σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται και να ρυθμίζει την εναλλαγή (αντιμετάθεση) αυτών των καταστάσεων μετακινήτρων σε σχέση με τις εκάστοτε καταστασιακές ανάγκες και το είδος δραστηριότητας που επιτελείται, έτσι ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει με επιτυχία αγχογόνες καταστάσεις. Δραστηριότητες όπως οι αθλητικές, το παιχνίδι, η τέχνη κινούνται μέσα στο προστατευτικό «παρετελικό» καταστασιακό πλαίσιο, όπου συνήθως το άτομο, μην εστιάζοντας μόνο

στην επίτευξη στόχου, θεωρεί πρωτεύουσα τη διαδικασία, την απολαμβάνει και ταυτόχρονα έχει τη δυνατότητα να δεχθεί μεγαλύτερα ποσοστά διέγερσης και να βιώσει «προστατευτικά» αρνητικά συναισθήματα.

II) Κατάσταση ψυχολογικής ροής, τρόποι αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων και ποιότητα ζωής:

Κατάσταση ψυχολογικής ροής ως τακτική αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

Για το μοντέλο ψυχολογικής ροής, η εμπειρία του άγχους ως αντιξοότητα διαπερνάται από τον τρόπο-ύφος αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων του ατόμου. Το ίδιο γεγονός θα μπορούσε να έχει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα, και αυτό σε μεγάλο βαθμό καθορίζεται από τις εσωτερικές δυνατότητες του ατόμου, σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi (1990, σ.199). Αν και είναι αλήθεια ότι ελάχιστοι άνθρωποι θα βασιστούν μόνο σε μία στρατηγική αντιμετώπισης, φαίνεται εξ ίσου αλήθεια ότι κάποιοι άνθρωποι διαφέρουν στον τρόπο χρήσης της μίας ή της άλλης τακτικής. Η σταθερότητα προσήλωσης στους στόχους, η αίσθηση ελέγχου και η διασκέδαση των προκλήσεων ή με άλλα λόγια οι «ώριμοι μηχανισμοί άμυνας» σε αντιπαράθεση με την τακτική της αποφυγής και αναστολής αντιμετώπισης του αγχογόνου προβλήματος, ή όπως το θέτει ο Lazarus, η «συσχετιστική τακτική» αντιμετώπισης του αγχογόνου προβλήματος, μοιράζονται πολλά κοινά χαρακτηριστικά με την έννοια του «αυτοτελικού» εαυτού κατά τον Csikszentmihalyi (1990).

Γι' αυτόν, ο «αυτοτελικός εαυτός» είναι αυτός που με ευκολία μετατρέπει δυνητικούς κινδύνους σε ευχάριστες προκλήσεις και άρα υποστηρίζει μια εσωτερική αρμονία, ενώ ταυτόχρονα χαρακτηρίζεται από μια ενσωματωμένη πολυπλοκότητα. Ο εαυτός αυτός έχει αυτο-εμπεριχόμενους στόχους, καθώς γνωρίζει τους κανόνες βάσει των οποίων θα αναπτύξει αυτή την πιο ευέλικτη στρατηγική αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, οι οποίοι απορρέουν από το ίδιο το μοντέλο της ψυχολογικής εμπειρίας ροής. Το μοντέλο αυτό συνοπτικά θα μπορούσε να περιγραφεί ως μια κατάσταση του ατόμου όπου το ίδιο, θέτοντας στόχους ανάλογους με τις προκλήσεις, καθορίζει ένα σύστημα δράσης που λειτουργεί βασιζόμενο σε κάποιες δεξιότητες και στο ενδιαφέρον που εκκινείται μέσα από την αντιπαράθεσή τους με τις προκλήσεις. Το άτομο ενσωματώνεται με την ίδια τη δραστηριότητα όταν συστοιχούνται δυνατότητες με ευκαιρίες, επενδύοντας την προσοχή του στο τρέχον πρόβλημα, έτσι ώστε η εμπλοκή του να διευκολύνεται από την συγκέντρωση αυτή και να υποστηρίζεται περαιτέρω μέσα από συνεχή επανατροφοδότηση δεδομένων από το περιβάλλον. Οι αθλητές είναι γνώστες αυτού, καθώς ξέρουν ότι έστω και μια στιγμιαία απεμπλοκή-απόσπαση της προσοχής μπορεί να αποβεί καθοριστική στην επιτέλεση του αγώνα τους. Έτσι, λοιπόν, το να μάθει κανείς να απολαμβάνει άμεσα την εμπειρία ενόσω βρίσκεται σε έλεγχο

του μυαλού του είναι κάτι που απαιτεί πειθαρχία και σταθερή αποφασιστικότητα.

Όμως, κατά τον Csikszentmihalyi (1990), η συνείδηση του εαυτού είναι και η κυριότερη πηγή διάσπασης, όταν κάποιος αγωνιά για το πώς τα καταφέρνει, πώς φαίνεται στους απ'έξω. Σε μερικές περιπτώσεις είναι το βάθος της εμπλοκής μας σε κάτι που σπρώχνει την συνείδηση του εαυτού εκτός ενημερότητας. Μερικές φορές όμως συμβαίνει και ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή η έλλειψη αυτοσυνείδησης είναι αυτή που επιτρέπει βαθιά εμπλοκή. Ένα άτομο το οποίο δίνει προσοχή στις αλληλεπιδράσεις γύρω του, χωρίς να βρίσκεται σε συνεχή επαγρύπνιση για το πώς φαίνεται, καταφέρνει ένα παράδοξο αποτέλεσμα. Δεν νιώθει σαν ένα ξεχωριστό υποκείμενο, αν και ο εαυτός νιώθει πιο ενδυναμωμένος. Το αυτοτελικό άτομο λοιπόν, κατά τον Csikszentmihalyi (1990), αναπτύσσεται πέρα από την ατομικότητά του με το να επενδύει ψυχική ενέργεια στο σύστημα στο οποίο συμπεριλαμβάνεται. Και λόγω αυτής της ένωσης του ατόμου με το σύστημα που το περιβάλλει, ο εαυτός αποκτά μεγαλύτερη πολυπλοκότητα, σε αντίθεση με τον εαυτό ενός ατόμου που αντιμετωπίζει το πλαίσιο γύρω του εγωκεντρικά, που αν και νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια, ταυτοχρόνως σχηματοποιεί ένα «μειονεκτικότερο» εαυτό σε σχέση με αυτόν των ατόμων που θέλουν να δώσουν προσοχή γύρω τους, να αφοσιωθούν και να εμπλακούν για χάρη της ίδιας της αλληλεπίδρασης παρά για οποιαδήποτε ικανοποίηση ατομικού ενδιαφέροντος. Η ψυχολογική κατάσταση ροής, λοιπόν, οδηγεί τα άτομα στη δημιουργικότητα και στην εξαιρετική επίδοση εφόσον η αναγκαιότητα να αναπτύξουν όλο και πιο εκλεπτυσμένες δεξιότητες ώστε να υποστηρίξουν τη χαρά της δραστηριότητας, είναι αυτό που βρίσκεται πίσω από την εξέλιξη του πολιτισμού. Αυτό κινητοποιεί άτομα και κοινωνίες να αλλάξουν μετατρέπομενα σε πιο πολύπλοκα συστήματα.

Η ικανότητα τού να αντιμετωπίσει κανείς αγχογόνα γεγονότα είναι μια ιδιαίτερα καθοριστική ικανότητα για την επιτυχημένη επίδοση στα σπορ, ιδιαίτερα διερευνημένη από την Ψυχολογία των σπορ (π.χ., Krohne και Hindel, 1988). Αυτό γιατί κάθε πιθανή αποτυχία αντιμετώπισης του άγχους κατά τον αθλητικό αγώνα έχει καθοριστική επίδραση σε ποικίλες ψυχολογικές διαδικασίες όπως η συγκέντρωση, η επικέντρωση της προσοχής και η διέγερση (Anshel, 1990). Μια θεωρητική κατεύθυνση που μελετά τις ατομικές διαφορές και προδιαθέσεις στη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους είναι αυτή που μελετά το ύφος των τρόπων αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. Σύμφωνα με τον Compas (1987), «ύφος αντιμετώπισης» είναι μέθοδοι σχηματοποιημένης αντιμετώπισης των προβλημάτων που χαρακτηρίζουν τα άτομα και τις αντιδράσεις τους σε σχέση με δύσκολες καταστάσεις, είτε σε διάφορες συνθήκες στο χρόνο, είτε κατά τη διάρκεια εξέλιξης μιας δεδομένης κατάστασης. Συνήθως αντανακλούν μια τάση του υποκειμένου να αντιδράσει με προβλέψιμο τρόπο όταν αυτό αντιμετωπίζει κρίσιμα προβλήματα σε σχέση με κάποιες καταστάσεις. Όπως περι-

γράφεται από τους Carpenter (1992), και Lazarous και Folkman (1984), το άγχος είναι μια λειτουργία που απορρέει από καταστάσεις που είναι εξαιρετικά απαιτητικές για το άτομο, καθώς αυτές αντιπαραβάλλονται με τις περιορισμένες συναισθηματικές δυνατότητες που αυτό έχει για να ανταπεξέλθει. Γενικά θεωρείται ότι οι διαδικασίες αντιμετώπισης μπορεί άλλοτε να εστιάζουν στο αντιληπτό πρόβλημα ή στα συναισθήματα που νιώθει κάποιος σε σχέση με αυτό (Leventhal, Suls και Leventhal, 1993).

Αυτή η προσέγγιση περιγράφει ίσως τον πιο διαδεδομένο τρόπο κατηγοριοποίησης των στρατηγικών αντιμετώπισης, δηλαδή εστιασμένες ως (α) προς το πρόβλημα και (β) ως προς τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτό (Lazarus και Folkman, 1984). Όπου οι πρώτες αποτελούν προσπάθειες να επιδράσει κανείς άμεσα επάνω στο πρόβλημα και να επιτύχει τον στόχο του προβλήματος (π.χ., προσπάθειες που προσανατολίζονται στη δράση και στον έλεγχο του περιβάλλοντος, προσπάθειες να ελαχιστοποιηθεί το αρνητικό συναίσθημα με γνωστική επεξεργασία, έτσι ώστε να ελεγχθούν εργαλειακά τα πράγματα μέσα από εναλλακτικές δράσης ή αποστασιοποίησης), ενώ οι στρατηγικές επικέντρωσης στο συναίσθημα αφορούν προσπάθειες να ρυθμίσει κανείς τις συναισθηματικές αντιδράσεις και καταστάσεις (π.χ., διαφοροποιώντας το νόημα των αγχογόνων ερεθισμών, αυτό-ενασχόληση, άρνηση, ή διαφυγή σε φαντασιακές λύσεις).

Μια άλλη θεωρητική πλευρά προσέγγισης των στρατηγικών αντιμετώπισης των προβλημάτων εξετάζει τις στρατηγικές «προσέγγισης» (π.χ., εμπλοκή, προσοχή, ενεργοποίηση σχεδιασμένων τακτικών) και τις στρατηγικές αποφυγής (οι οποίες μπορεί να γίνουν μέσα από μετάθεση, μη-εμπλοκή, και «απόρριψη» όπως π.χ., αποφεύγοντας το πρόβλημα μέσα από αγνόηση ή αποστασιοποίηση ή αλλάζοντας ενασχόληση με άλλο πρόβλημα, βλέπε Roth και Cohen, 1986). Οι Tobin κ.ά. (1989) κατέληξαν, μέσα από ιεραρχική παραγοντική ανάλυση, ότι, τόσο οι στρατηγικές που εστιάζονται στο πρόβλημα όσο και αυτές που προσανατολίζονται στο συναίσθημα, σχετίζονται με αυτές της αποφυγής και της προσέγγισης προτείνοντας ένα συνδυασμό υφών: (α) επικεντρωμένη στο πρόβλημα (γνωστική) προσέγγιση, (β) επικεντρωμένη στο πρόβλημα (γνωστική) αποφυγή (γ) εστιασμένη στο συναίσθημα προσέγγιση και (δ) εστιασμένη στο συναίσθημα αποφυγή.

ΜΙΑ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ:

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΩΣ ΔΥΣΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΡΙΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΕΞΑΡΤΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΩΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΡΟΗΣ

Μια ουσιαστική ερώτηση σε σχέση με το μοντέλο ψυχολογικής ροής αφορά τον τύπο του ατόμου που καταφέρνει να δημιουργεί εμπειρίες ψυχολογικής ροής κάτω από αντίξοες συνθήκες και τις χρησιμοποιεί σαν μηχανισμούς αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (Csikszentmihalyi, 1988, σ. 178). Με δεδομένο ότι η εμπειρία ψυχολογικής ροής

τυπικά εμπεριέχει την απουσία της συνείδησης εαυτού (χάσιμο του εαυτού) θα μπορούσε να ειπωθεί ότι αυτοί που δεν απορροφούνται από την αυτό-θεώρησή τους (αυτο-ενασχόληση) είναι σε πλεονεκτικότερη θέση για να έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν ψυχολογική εμπειρία ροής. Η δυναμική της εμπειρίας αυτής απαιτεί την τεκμηρίωση του εαυτού όχι ατομικιστικά, αλλά, ως «εγώ-πρώτο πρόσωπο», δρώντας, ελέγχοντας, παρακολουθώντας, όχι όμως αναστοχαζόμενος διαλεκτικά.

Ο εαυτός ως αντικείμενο, το «εμένα», είναι απών όταν κάποιος είναι πλήρως εμπλεκόμενος. Ακόμα και δραστηριότητες όπου κάποιος αμείβεται μέσα από θετική επανατροφοδότηση βιώνονται μη-διαλεκτικά, και ακόμη λιγότερο αναστοχαστικά: τη στιγμή της δράσης, το ίδιο το «πράττειν» είναι αυτό που προσφέρει την ευχαρίστηση και όχι η αυτό-συνειδητή ενημερότητα «του τι παρέχει αυτό σε εμένα». Και εδώ ακριβώς βρίσκεται το σημείο δυνατότητας επαναπροσδιορισμού του εαυτού, που δείχνει να σχετίζεται με το παλιό «κλισέ» περί της αυτογνωσίας. Όμως, αν αυτός είναι ο απώτερος στόχος, γιατί κάποιος δεν μπορούν να απεμπλακούν από την αυτό-ενασχόληση, όπου ο εαυτός γίνεται το αντικείμενο περιστροφής ενός μάλλον δυσλειτουργικού τρόπου αντιμετώπισης κάθε αντιξοότητας; Ο Csikszentmihalyi (1990) λέει ότι ίσως η απάντηση υπάρχει σε όλους αυτούς τους παλιούς μύθους, όπου απαιτείται μια μακριά περίοδος ενασχόλησης με τον εαυτό ως υποκείμενο, για να κατακτήσει κανείς το νόημα των πραγμάτων. Ίσως, μάλιστα, το πρόβλημα πολλών ανθρώπων να αντιμετωπίσουν επιτυχώς τις αντιξοότητες όντας εγκλωβισμένοι στον εαυτό τους, να εστιάζεται στην εσωστρέφεια της ναρκισσιστικής εποχής μας, η οποία δείχνει ένα είδος ανώριμης υπερ-απασχόλησης με τον εαυτό ως αντικείμενο δημιουργώντας ανάγκες «τεχνητών» τρόπων (π.χ., εξαρτήσεις ουσιών) υποκατάστασης μη-αναστοχαστικών «υπέροχων» εμπειριών ψυχολογικής ροής Csikszentmihalyi (1990, σ. 179). Και, αν και είναι αλήθεια ότι αυτοί που δεν είναι αυτό-συνειδητοποιημένοι μπορούν να νιώσουν ευκολότερα κατάσταση ψυχολογικής ροής, είναι εξ ίσου αλήθεια ότι εκείνοι που έχουν ανάγκη κάτι τέτοιο είναι αυτοί που δεν μπορούν – για να εξισορροπήσουν σε κάποιο βαθμό την μεγάλη εμμονή με τον εαυτό.

Όπως φαίνεται μέσα από όλα τα κείμενα του Csikszentmihalyi (1988, 1990) υπάρχει μια διαρκής αίσθηση υπονοούμενης σύνδεσης της «προσδοκώμενης καλής» εμπειρίας με την εξάρτηση από ουσίες, χωρίς όμως ποτέ να γίνεται πιο σαφής, τεκμηριωμένη εμπειρικά, σύνδεση – το θέμα αντιμετωπίζεται σε φιλοσοφικό μάλλον επίπεδο και μάλλον με εξαιρετική πίστη στην ύπαρξη λύσης. Ο ίδιος, μάλιστα, υποστηρίζει ότι η μη συνείδηση του εαυτού δεν σημαίνει και απώλειά του, αλλά προσανατολισμός της προσοχής σε περιορισμένο πεδίο με τρόπο όχι εγωκεντρικό, έτσι ώστε το άτομο γίνεται ένα στη διαδικασία αλληλεπίδρασης εμπλουτιζόμενο, νιώθοντας ευχάριστα και ταυτοχρόνως μη νιώθο-

ντας φόβο για το μέλλον και ενοχές για το παρελθόν (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 175). Και αυτό γιατί η ίδια η ροή της δραστηριότητας ρυθμίζει τη δομή της εμπειρίας, δίνοντας από μόνη της μιαν αίσθηση πληρότητας και πραγμάτωσης εαυτού.

Εδώ ακριβώς, όμως, φαίνεται να σχηματοποιείται καλύτερα το πρόβλημα και η πιθανότητα ταύτισης της εμπειρίας ψυχολογικής ροής με εξαρτητική συμπεριφορά. Και εάν η αποξένωση φαίνεται σαν μια κατάσταση που πρέπει πάση θυσία να αποφευχθεί, χωρίς να αναμετρηθούμε προκλητικά μαζί της, το άτομο θα πανικοβληθεί και θα διασπαστεί μη δυνάμενο να οδηγηθεί σε ένα επίπεδο πιο σύνθετης πολυπλοκότητας και ωριμότητας. Ο Csikszentmihalyi (1990) δηλώνει ότι αυτό εξαρτάται από το αν θα επιλέξει να δραστηριοποιηθεί μέσω εμπειριών ψυχολογικής ροής. Βεβαίως μέσα από αυτή την προσέγγιση δεν γίνεται καθόλου ξεκάθαρο γιατί κάποιοι επιλέγουν έτσι ή αλλιώς.

Ίσως μια πιο εμπεριστατωμένη κατανόηση της θεματικής αυτής γίνεται μέσα από τη θεωρία της αντιμεταθετικής λειτουργίας των κινήτρων (Apter, 1988, 1990, Kerr, 1997) όπου η εξάρτηση από ουσίες αντιμετωπίζεται ως ένα σύστημα-μηχανισμός ρύθμισης μη-ευχάριστης διέγερσης και διάθεσης, όπου επιτυγχάνεται, μέσω της χρήσης, άμεση θετική επανατροφοδότηση και ικανοποίηση, η οποία, αν και μικρής διάρκειας, γίνεται μέσα από την πλαισίωση των εμπειριών αυτών από την μάλλον «προστατευτική» παρατελική κατάσταση των μετακινήτρων – όπου ακόμα και αρνητικά συναισθήματα βιώνονται ευχάριστα. Η πρόβλεψη όμως της προσέγγισης αυτής σχετικά με προβλήματα χρήσης και απεξάρτησης δεν φαίνεται τόσο ευοίωνη, δεδομένου ότι και αν ακόμα επιτευχθεί η απεξάρτηση, το πιθανότερο είναι ότι τα άτομα αυτά είτε έχουν υιοθετήσει ένα μάλλον σκληρό «τελικό» σύστημα αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων, όχι ευέλικτο σε αντιμεταθέσεις, είτε έχουν μεταθέσει το είδος εξάρτησης στο πλαίσιο μανιωδών ενασχολήσεων, όπως πολύ συχνά κάνουν σε σχέση με τον αθλητισμό (βλέπε Brown, 1997).

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Γενικά μιλώντας, η έρευνα που παρουσιάζουμε ήταν διερευνητικού συγχρονικού χαρακτήρα, όπου η θεωρητική μας οπτική στη συλλογή και διαχείριση των δεδομένων καθορίζεται από μικτή συμπληρωματική χρήση ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων. Βασικά ακολουθήσαμε την προσέγγιση πολυμεταβλητής ανάλυσης των ποιοτικών δεδομένων μέσα από το μετασχηματισμό τους σε ποσοτικοποιημένες κατηγοριοποιήσεις, έτσι ώστε να γίνει μια πιο ουσιαστική χρήση των πολύπλοκων συστημάτων σχέσεων που διαφαίνονται, και να επικοινωνήσουμε σε πιο θεωρητικό επίπεδο, προκαλώντας ταυτοχρόνως και το ίδιο το θεωρητικό μας πλαίσιο.

Δεν χρησιμοποιήσαμε παρεμβατικές πειραματικές μεθόδους μέτρησης αλλά στοιχειοθετήσαμε τις αφηγηματικής μορφής, «φαινομενολογικού» τύπου, υποκειμενικές καταγραφές αυτών που συμμετείχαν στο συγκεκριμένο δείγμα μας, σε σχέση με τις πιο αντιπροσωπευτικές για αυτούς εμπειρίες αθλητικών δραστηριοτήτων. Αυτά τα στοιχεία μελετήθηκαν σε συνδυασμό με άλλες καταγραφές που αφορούσαν ψυχολογικές διαδικασίες κατά την αθλητική εμπειρία, και συσχετίστηκαν με το ευρύτερο υλικό της έρευνας που αφορά την αποτύπωση μέσα από αφηγηματικές και πιο διαγραμματικές περιγραφές του «πρωτοκόλλου» εαυτού που χρησιμοποιείται κυρίως σε κλινικά δείγματα (βλέπε Harter, 1999). Το δείγμα αποτελούνταν από 18 άτομα (ηλικίας 21-34 ετών) που βρίσκονταν σε χρήση και 8 άτομα (ηλικίας 25-38 ετών) που βρίσκονταν σε απεξάρτηση έχοντας παρακολουθήσει το πρόγραμμα απεξάρτησης του ΚΕΘΕΑ τα τελευταία 5 χρόνια.

Παραδοσιακά οι έρευνες και οι συλλογή των δεδομένων στη θεματική του μοντέλου ψυχολογικής ροής, γίνονται μέσα από τη διατήρηση ημερολογίων που αναφέρονται σε εμπειρίες ψυχολογικής ροής (ESM), σε σχέση κυρίως με τον υπολογισμό και την κατάταξη της εμπειρίας μέσα από το πηλίκο προκλήσεων και δεξιοτήτων του εαυτού στην εκάστοτε δραστηριότητα (βλέπε LeFevre, 1988, Massimini και Carli, 1988). Γενικά όμως φαίνεται ότι υπάρχουν μεθοδολογικά προβλήματα καθορισμού της σχέσης αυτής και των επιλογών των υποκειμένων σε σχέση με το προτιμώμενο «κανάλι» εμπειρίας, π.χ., υψηλή πρόκληση/μέτρια δεξιότητα (Ellis κ.ά., 1998). Εμείς χρησιμοποιήσαμε το πηλίκο αυτό ως ήδη διαμορφωμένο περιγραφικά και ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ό,τι οι ίδιοι θεωρούν προτιμότερο για τους εαυτούς τους. Τα διαμορφωμένα κανάλια επιλογών εμπειρίας ροής που δόθηκαν είναι αυτά που ήδη έχουν καταγραφεί σε σχετικές έρευνες των Massimini και Carli (1988) και είναι τα εξής:

Κανάλι 1 (διέγερσης): δεξιότητες μεγαλύτερες σε σχέση με υψηλές προκλήσεις

Κανάλι 2 (ψυχολογικής ροής): δεξιότητες σε συνδυασμό με μέτριες-υψηλές προκλήσεις

Κανάλι 3 (ελέγχου): δεξιότητες μεγαλύτερες σε σχέση με μέτριες προκλήσεις

Κανάλι 4 (πλήξης): δεξιότητες μεγαλύτερες σε σχέση με χαμηλές προκλήσεις

Κανάλι 5 (χαλάρωσης): δεξιότητες συνδυασμένες με χαμηλές προκλήσεις

Κανάλι 6 (απάθειας): δεξιότητες λιγότερες σε σχέση με χαμηλές προκλήσεις

Κανάλι 7 (ανησυχίας): δεξιότητες λιγότερες σε σχέση με μέτριες προκλήσεις

Κανάλι 8 (άγχους): δεξιότητες λιγότερες σε σχέση με υψηλές προκλήσεις

Αυτή η δέσμη των επιλογών προτίμησης «καναλιού» αποτέλεσε το Β μέρος των δεδομένων.

Το Α μέρος περιελάμβανε δύο υπο-ομάδες ερωτήσε-

ων που αφορούσαν (α) ψυχολογικές διαδικασίες που σχετίζονται με τις αθλητικές δραστηριότητες όπως: βαθμός συγκέντρωσης-εστιασμένη προσοχή, ευκολία συγκέντρωσης, βαθμός απορρόφησης εαυτού, αντιληπτός έλεγχος, ενδογενές ενδιαφέρον, βαθμός συμμετοχής, αίσθηση του χρόνου, βαθμός πρόκλησης, ευχαρίστηση, σχέση διαδικασίας και στόχων και (β) συναισθήματα και καταστάσεις που σχετίζονται με τη διάθεση και το βαθμό διέγερσης, όπως: σε διέγερση – μη-διέγερση, πρόσχαρος-ευερέθιστος, χαρούμενος-λυπημένος, φιλικός-θυμωμένος, κοινωνικός-μοναχικός, ανοιχτός-κλειστός, σε σύγχυση-μη σύγχυση, κλπ.

Οι παραπάνω μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν πολλαπλώς και κατά αντιστροφή κατά την επεξεργασία, άλλοτε αποτελώντας τις ανεξάρτητες μεταβλητές/ μεταβλητές πρόβλεψης της επιλογής του καναλιού εμπειρίας ροής, και άλλοτε ως εξαρτημένες από την ίδια την προτίμηση είδους εμπειρίας σε σχέση με το βαθμό πρόκλησης και δεξιότητας, έτσι ώστε να γίνει δυνατή, δεδομένου και του σχετικά μικρού αριθμού του δείγματος, η αλληλοδιαπλοκή των πιθανών σχέσεων που εμφανίζονται. Αντιστοίχως, η επιλογή προτιμώμενης εμπειρίας καναλιού άλλοτε θεωρήθηκε παράγωγο των ψυχολογικών ικανοτήτων και άλλοτε χρησιμοποιήθηκε ως παράγοντας επίδρασης μεταξύ των ομάδων, όπως και η μεταβλητή αποθεραπεία/ χρήση.

Ως ανεξάρτητη μεταβλητή (παράγοντας μεταξύ των ομάδων), χρησιμοποιήθηκε και το ύψος αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, εφόσον βρέθηκε ότι είναι ουσιαστική η επεξηγηματική του δυνατότητα, όπως αυτό κατηγοριοποιήθηκε μετά από σχετική επεξεργασία των απαντήσεων των συμμετεχόντων στο «πρωτόκολλο» εαυτού. Η δικιά μας προσέγγιση κατηγοριοποίησης του ύψους αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων των χρηστών σε σχέση με αυτά των απεξαρτημένων² συμπίπτει με την προσέγγιση των Tobin κ.ά. (1989). Αφορά το γενικό ύψος αντιμετώπισης κρίσεων και όχι αυτό που επικεντρώνεται σε ειδικές και άμεσες αγχογόνες καταστάσεις σε κατάσταση επίτευξης (π.χ., μετρώντας το άγχος ή την ικανότητα ρύθμισης της διέγερσης πριν και μετά την άσκηση), οι οποίες αφορούν αποκλειστικά τη διαδικασία των σπορ.

Τέλος, για την ευρύτερη κατανόηση και οπτική καταγραφή των αντιστοιχιών χρησιμοποιήσαμε μια σειρά αναλύσεων αντιστοιχίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Για λόγους κατανόησης, η περιγραφή των αποτελεσμάτων που ακολουθεί θα γίνει όσο το δυνατόν απλούστερη, δίνοντας περισσότερη έμφαση στη συλλογιστική της διερεύνησης παρά σε οποιεσδήποτε λεπτομερείς στατιστικές αναφορές σε σχέση με βαθμούς και σημαντικότητες επίδρασης.

Σε ένα γενικό περιγραφικό επίπεδο παρατηρήθηκαν αρκετές διαφορές στα ποσοστά των προτεινόμενων επι-

λογών (κανάλι ψυχολογικής ροής), καθώς και στις απαντήσεις που σχετίζονται με κάποιες ψυχολογικές ικανότητες και διαφοροποιήσεις στα συναισθήματα και στις διαθέσεις που παρουσιάζονται. Για παράδειγμα οι εξαρτημένοι έδειξαν σε μεγαλύτερα ποσοστά ότι νιώθουν λυπημένοι, σε σύγχυση, πιο ευερέθιστοι, λιγότερο κοινωνικοί και φιλικοί. Οι απεξαρτημένοι πάλι έδειξαν μια προτίμηση να σκοράρουν και τα δύο αντιθετικά επίθετα ταυτοχρόνως, ίσως υποδηλώνοντας ένα αντιμεταθετικό παιγνίδι καταστάσεων ανάμεσα στους δύο πόλους (π.χ., κοινωνικός-μοναχικός) κατά την διάρκεια της αθλητικής εμπειρίας, το οποίο κατά την αντιθετική θεωρία των κινήτρων αποτελεί ένδειξη ψυχολογικής υγείας ως ικανότητας βίωσης του πλήρους φάσματος των συναισθημάτων (βλέπε Arter, 1990, σχετικά με την ικανότητα και ευκολία συνεχών μεταβάσεων από την «τελική» στην «παρατελική» κατάσταση, σε συνδυασμό με την καλή προσαρμογή στις καταστασιακές συνθήκες).

Σε επίπεδο όμως πολυμεταβλητής ανάλυσης των διαφορών που αναδεικνύονται μεταξύ εξαρτημένων και απεξαρτημένων στα αντιθετικά επίθετα που αφορούν διάθεση και συναίσθημα, δεν βρέθηκε σημαντική επίδραση της θεραπείας/απεξάρτησης. Σε επίπεδο μονομεταβλητής μελέτης των δεδομένων, βρέθηκε ότι υπάρχει επίδραση της θεραπείας σε σχέση με το ότι οι απεξαρτημένοι νιώθουν πολύ λιγότερο σε σύγχυση από τους εξαρτημένους. Ακόμα, η πολλαπλή ανάλυση αντιστοιχίας (HOMALS) έδειξε ότι το κάτω αριστερά τεταρτημόριο του χώρου των δύο αξόνων που καταλαμβάνουν οι μεταβλητές, είναι αφιερωμένο στους εξαρτημένους και χαρακτηρίζεται από τα επίθετα λυπημένος και θυμωμένος.

Σε σχέση με τις ψυχολογικές ικανότητες, οι εξαρτημένοι έδειξαν μεγαλύτερα ποσοστά ευκολίας συγκέντρωσης και απορρόφησης εαυτού, ενώ οι απεξερτημένοι μεγαλύτερα ποσοστά εστιασμένης προσοχής και ελέγχου. Όμως, και εδώ σε επίπεδο πολυμεταβλητής ανάλυσης, δεν βρέθηκε σημαντική επίδραση της θεραπείας /απεξάρτησης στις σχετικές διαφοροποιήσεις των ποσοστών σε γενικό επίπεδο. Το ίδιο επιβεβαιώθηκε και σε επίπεδο μονομεταβλητής ανάλυσης. Με τον ίδιο τρόπο και στην πολυμεταβλητή ανάλυση ελέγχου αντιστοιχίας των προφίλ των δύο ομάδων δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές.

Όμως σε σχέση με τη διαφοροποίηση των επιλογών ως προς το πιο επιθυμητό κανάλι ψυχολογικής ροής, βρέθηκε ιδιαίτερα σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των απαντήσεων εξαρτημένων και απεξαρτημένων, εφόσον 6 από τους 8 απεξαρτημένους επέλεξαν το κανάλι της «διέγερσης», ενώ οι εξαρτημένοι έδειξαν ένα πιο κατανομημένο προφίλ επιλογών, με 3 από τους 18 να επιλέγουν τα κανάλια της «απάθειας», της «ανησυχίας» και της «χαλάρωσης», αντίστοιχα. Αυτό ήταν ένα μάλλον μη αναμενόμενο αποτέλεσμα: γιατί τόσο μεγάλη συγκέντρωση επιλογών σε αυτό ειδικά το κανάλι και όχι στο κανάλι «καλής ψυχολογικής ροής» όπως θα ελπίζαμε;

Για να διερευνήσουμε βαθύτερα τις σχέσεις που πιθανώς δεν βλέπαμε, θεωρήσαμε ως παράγοντα μεταξύ των ομάδων που διαφοροποιεί τις απαντήσεις εξαρτημένων-απεξαρτημένων, την επιλογή προτίμησης κατάστασης ψυχολογικής ροής (κανάλι επιλογής). Έτσι, σε σχέση με τα συναισθήματα και τις διαθέσεις βρέθηκαν σημαντικές επιδράσεις τόσο για τη θεραπεία όσο και για την επιλογή προτίμησης, καθώς όμως και σημαντική επίδραση της αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των δύο. Μάλιστα στο επίπεδο μονομεταβλητής ανάλυσης βρέθηκαν διαφορές στις δύο ομάδες σε σχέση με τη θεραπεία στα επίθετα: διεγερμένος/μη-διεγερμένος, ενεργητικός/παθητικός, δημιουργικός/απαθής, ενδιαφερόμενος/βαριεστημένος, και σε σχέση με την επιλογή καναλιού στα επίθετα: δυνατός/αδύνατος, δημιουργικός/απαθής και ενδιαφερόμενος/βαριεστημένος. Το ίδιο περίπου συνέβη και κατά την πολυμεταβλητή επεξεργασία των ψυχολογικών ικανοτήτων, με διαφοροποιήσεις μεταξύ των ομάδων λόγω θεραπείας στη συγκέντρωση της προσοχής και λόγω της επιλογής καναλιού στον αντιληπτό έλεγχο και στην πρόκληση. Και εδώ βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων: θεραπεία Χ επιλογή.

Για περαιτέρω κατανόηση των σχέσεων αυτών, λόγω της σημαντικότητας της αλληλεπίδρασης θεραπείας και επιλογής, έπρεπε να προχωρήσουμε απομονώνοντας τα επίπεδα αναλύσεων. Προχωρήσαμε, λοιπόν, σε ανάλυση κατηγορικής παλινδρόμησης (Categorical Regressions for Optimal Scaling: CATREG) κατά επίπεδο ξεχωριστά (π.χ., εξαρτημένοι-απεξαρτημένοι). Αντιστοίχως, ελέγξαμε την επίδραση της θεραπείας σε αλλαγές στο ύψος αντιμετώπισης κρίσεων, η οποία βρέθηκε σημαντική. Αυτό πιθανώς σήμαινε την ανάγκη εισαγωγής και αυτής της κοινής παραμέτρου, έτσι ώστε να υπάρξει η δυνατότητα πιο ολοκληρωμένων απαντήσεων για τις διαφοροποιήσεις και τον λόγο επιλογής του καναλιού της «διέγερσης» από τους απεξαρτημένους.

Βρέθηκε, λοιπόν, για τους εξαρτημένους, ότι το καλύτερο μοντέλο πρόβλεψης της επιλογής της «διέγερσης» διαμορφωνόταν από τις απαντήσεις τους ως προς την ευκολία συγκέντρωσης, την απορρόφηση εαυτού, το ενδιαφέρον και το ύψος αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. Η επιλογή «κατάστασης ψυχολογικής ροής» καθορίζονταν από τα ζεύγη επιθέτων: ανοιχτός-κλειστός και κοινωνικός-μοναχικός, δείχνοντας ότι αυτή η επιλογή επηρεάζεται από συναισθηματικού τύπου διαδικασίες. Για την επιλογή «ελέγχου», καθοριστικός παράγοντας ήταν: η ευκολία συγκέντρωσης, η μη σύγχυση, το ζεύγος χαρούμενος-λυπημένος και το ύψος αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων. Αντίστοιχα, για την επιλογή της «χαλάρωσης» και της «απάθειας» καθοριστικός παράγοντας ήταν: το ύψος αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, ο αντιληπτός έλεγχος, η σύγχυση και η μη εμπλοκή. Και τελικά, για την κατάσταση «ανησυχίας», η εστιασμένη προσοχή, το ύψος αντιμετώπισης καταστάσεων αγχογόνων, και η εμπλοκή. Το

σχήμα αυτών των σχέσεων διαγράφηκε καθαρότερο, καθώς βρήκαμε ότι σχηματοποιείται κάποιο καθοριστικό σύστημα σχέσεων μεταξύ του αντιληπτού ελέγχου, της απορρόφησης εαυτού, της εστιασμένης προσοχής-συγκέντρωσης και της ευκολίας συγκέντρωσης. Για τον αντιληπτό έλεγχο καλύτερος παράγων πρόβλεψης ήταν: το ύψος αντιμετώπισης κρίσεων, η μη σύγχυση, το να νιώθει κανείς δυνατός και το ζεύγος φιλικός-θυμωμένος, ενώ για την ικανότητα απορρόφησης: το ύψος αντιμετώπισης κρίσεων, το ανοιχτός-κλειστός και το εμπλεκόμενος. Για την ευκολία συγκέντρωσης: το ύψος αντιμετώπισης κρίσεων, το ανοιχτός-κλειστός, κοινωνικός-μοναχικός και ενεργητικός-παθητικός, ενώ για την εστίαση της προσοχής: η πρόκληση, η αντιληπτικότητα ελέγχου και το ύψος αντιμετώπισης κρίσεων. Όλα τα παραπάνω συστήματα σχέσεων φαίνονταν αρκετά εύλογα καθώς αφορούσαν τους εξαρτημένους.

Για τους απεξαρτημένους, ο καλύτερος παράγοντας πρόβλεψης της επιλογής του καναλιού της «διέγερσης» ήταν η ευκολία συγκέντρωσης και το ύψος αντιμετώπισης κρίσεων, ενώ για την ικανότητα απορρόφησης το ανοιχτός-κλειστός και το κοινωνικός-μοναχικός, τέλος για την αντιληπτικότητα ελέγχου το ύψος αντιμετώπισης κρίσεων και το χαρούμενος-λυπημένος.

Από αυτό το σημείο και μετά είχαμε σαφώς μια ευρύτερη γωνία θέασης των πιθανών σχέσεων που αναδεικνύονται και μέσα από μια σειρά αναλύσεων αντιστοιχίας (correspondence analysis), η οποία αν και δεν χρησιμοποιείται για έλεγχο υποθέσεων, παρέχει ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και πλούσια σε πληροφορίες οπτικά διαγράμματα των σχέσεων των επιπέδων δύο πολυμεταβλητών σε πίνακες δύο αξόνων. Η ανάλυση αυτή πραγματοποιήθηκε μεταξύ των μεταβλητών του ύψους αντιμετώπισης κρίσεων και είτε της ικανότητας απορρόφησης, είτε του ελέγχου, κατά κανάλι προτίμησης και κατά ομάδα.

Για τους εξαρτημένους το σχήμα δείχνει ότι αυτοί που επιλέγουν το κανάλι ψυχολογικής ροής «διέγερση» προέρχονται από την ομάδα ύψους αντιμετώπισης κρίσης, η οποία επιλέγει συναισθηματική διαχείριση και στρατηγική αποφυγής· αυτοί αν και έχουν την αίσθηση ελέγχου, είναι ανοιχτοί και κοινωνικοί, αλλά δεν μπορούν να αισθανθούν τελείως απορροφημένοι. Ενώ εκείνοι που προέρχονται από την ομάδα ύψους αντιμετώπισης κρίσης που επιλέγει γνωστική διαχείριση του προβλήματος και στρατηγική απομάκρυνσης αισθάνονται μη κοινωνικοί, κλειστοί, απορροφημένοι από τη δραστηριότητα και με αίσθηση ελέγχου.

Από την άλλη πλευρά, αυτοί που επιλέγουν το κανάλι «κατάστασης ψυχολογικής ροής» προέρχονται από την ομάδα αντιμετώπισης κρίσεων μέσω συναισθηματικής επεξεργασίας και αποφυγής, αλλά και από τις άλλες δύο ομάδες στρατηγικής «προσέγγισης» είτε με γνωστική, είτε με συναισθηματική μορφή επεξεργασίας του προβλήματος. Η ομάδα της γνωστικής/αποφυγής καταφέρνει έλεγχο αλλά όχι απορρόφηση εαυτού, ενώ η

κυρίαρχη ομάδα της συναισθηματικής/αποφυγής νιώθει και έλεγχο και καταφέρνει απορρόφηση εαυτού. Όσοι από τους εξαρτημένους που επέλεξαν αυτό το κανάλι, και κυρίως αυτοί της ομάδας συναισθηματικής αποφυγής, νιώθουν ανοιχτά και κοινωνικά, ή και τα δύο, αλλά όχι μόνο τον αρνητικό πόλο, πιθανώς υποδηλώνοντας μια ευκολία αντιμεταθέσεων στο πλαίσιο των καταστάσεων μετακινήτρων (τελική - παρατελική κατάσταση), όμως νιώθουν λυπημένα. Αυτό το σχήμα σχέσεων, κυρίως σε σχέση με αυτή την ομάδα αντιμετώπισης κρίσεων, δείχνει ότι η επιλογή του καναλιού αυτού (κατάστασης ψυχολογικής ροής) γίνεται ως σύστημα ρύθμισης της αρνητικής διάθεσης, όπως προτείνει και η αντιμεταθετική θεωρία των κινήτρων, και άρα η σχετική επιλογή τους γίνεται μέσα στο πλαίσιο της αναπαραγωγής της ίδιας της εξάρτησης και όχι ίσως για οποιονδήποτε άλλο λόγο (βλέπε Kerr, 1997).

Όσο για τους εξαρτημένους που επιλέγουν το κανάλι «ελέγχου», αυτοί προέρχονται μόνο από την ομάδα της γνωστικής αποφυγής, ενώ εκείνοι που επιλέγουν το κανάλι της «χαλάρωσης» (το οποίο είναι το δεύτερο κανάλι που αφορά συσχέτιση και όχι σύγκριση προκλήσεων και δεξιοτήτων), προέρχονται πάλι από την ομάδα συναισθηματικής αποφυγής. Τέλος όσοι επιλέγουν τα κανάλια της «απάθειας» και της «ανησυχίας» προέρχονται από τις ομάδες προσέγγισης είτε γνωστικής είτε συναισθηματικής. Αυτό το τελευταίο σχήμα φαίνεται να συμφωνεί με έρευνες της Ψυχολογίας των σπορ – ότι δηλαδή σε καταστάσεις που απαιτούν άμεσες αποφάσεις οι στρατηγικές αποφυγής³ αποδεικνύονται πιο χρήσιμες καθώς «προστατεύουν» ενάντια στην διάχυση⁴ και μείξη σκέψεων και δράσεων που δρουν ανασταλτικά. Αντιθέτως, όμως, όταν η προσοχή αυτού που αγωνίζεται διασπαστεί από εξωτερικά ή εσωτερικά γεγονότα (αυτό είναι χαρακτηριστικό των στρατηγικών προσέγγισης), τότε οι τεχνικές και τακτικές δεξιότητας βρίσκουν δυσκολία εφαρμογής (Kronhne και Hindel, 1988).

Ως ένα τελευταίο συνοπτικό σχόλιο που αφορά τους εξαρτημένους, θα μπορούσε να πει κανείς ότι το σύστημα σχέσεων που αναδύεται σε σχέση με την επιλογή της «κατάστασης ψυχολογικής ροής» δείχνει να ενισχύει τη θέση αυτή που θεωρεί ότι η χρήση λειτουργεί σαν ένας μηχανισμός θετικής επανατροφοδότησης μέσα στο πλαίσιο της παρατελικής κατάστασης μετακινήτρων (εξάρτηση ως ψυχολογική εμπειρία ροής), αφού, όπως διαφαίνεται, η ομάδα της συναισθηματικής αποφυγής βρίσκει την πιο ευχάριστη κατάσταση, νιώθοντας απορρόφηση με μια παράλληλη αίσθηση ελέγχου, έχοντας ευκολία συγκέντρωσης (αντιμεταθετικές αλλαγές καταστάσεων: βλέπε σχετικά, Kerr, 1997), χωρίς να καταφέρνει, ωστόσο, μεγάλη εστίαση προσοχής/συγκέντρωση και νιώθοντας παράλληλα μελαγχολική διάθεση. Έτσι, η κατάσταση ψυχολογικής ροής λειτουργεί σαν μια «παγίδα» θετικής επανατροφοδότησης – μια καθήλωση της δυνατότητας αντιμεταθετικών αλλαγών των καταστάσε-

ων μετακινήτρων, όπου στην ουσία το άτομο «κλειδώνεται» σε ένα συγκεκριμένο συνδυασμό μετακινήτρων. Αυτός ο συνδυασμός μετασχηματίζεται σε σειρά επαναλαμβανόμενων επεισοδίων, όπου οι οποιεσδήποτε αποφάσεις λαμβάνονται στη βάση εξαιρετικά βραχυπρόθεσμων αμοιβών ή ανακούφισης ως μια απλή κρίση συναισθηματικής διαχείρισης (βλέπε Brown, 1997).

Σε σχέση με τους *απεξαρτημένους* το σχήμα των αντιστοιχιών εμφανίζεται σχεδόν αντίστροφο, ίσως επειδή 6 από τους 8 ανήκουν στην ομάδα της *γνωστικής αποφυγής* (κάτι που φαίνεται επίσης να σχετίζεται με τη θεραπεία απεξάρτησης). Ίσως, κατά την γνώμη μας, σε αυτό να οφείλεται το ότι αυτοί επιλέγουν να προτιμήσουν το κανάλι της «διέγερσης». Το σχήμα της επιλογής τους εμφανίζεται τελείως διαφορετικό από αυτό των εξαρτημένων, καθ' όσον 4 από τους 6 που επέλεξαν «διέγερση», ανήκουν στην ομάδα *γνωστικής αποφυγής*, ενώ οι μισοί από αυτούς (οι δύο) δεν δείχνουν καθόλου απορρόφηση εαυτού και οι άλλοι μισοί μερικές φορές μόνο. Το ίδιο αντιστρόφως συμβαίνει και με την αίσθηση ελέγχου, όπου οι μισοί από αυτούς νιώθουν πρόκληση και μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους/συγκέντρωση, ενώ οι υπόλοιποι δύο δεν μπορούν. Όταν όμως δούμε από πιο κοντά τους σχηματισμούς, ποιοι από αυτούς μπορούν και ποιοι αντιστοίχως δεν μπορούν, αυτοί που έχουν αίσθηση ελέγχου δεν μπορούν καθόλου να νιώσουν απορρόφηση εαυτού, αν και νιώθουν πρόκληση, ενώ οι υπόλοιποι μισοί που νιώθουν κάποια απορρόφηση εαυτού, είναι και εκείνοι που έχουν ευκολία συγκέντρωσης, αλλά δεν μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους και δεν έχουν πλήρη αίσθηση ελέγχου. Φαίνεται λοιπόν σε αυτό το σημείο ότι το πέρασμα προς τη δυνατότητα απορρόφησης του εαυτού δεν μπορεί ούτε και από αυτούς να επιτευχθεί. Δηλαδή, η ομάδα της *γνωστικής αποφυγής* δεν μπορεί να ενσωματωθεί, πλήρως απορροφούμενη, από την αθλητική δραστηριότητα, πιθανότατα επειδή έχει την αίσθηση ότι χάνεται ο έλεγχος της κατάστασης και «επανερχεται», ίσως, το σχήμα εξάρτησης – ως κατάστασης τέλειης απορρόφησης.

Αυτό το σημείο φαίνεται να λειτουργεί ως διαχωριστική γραμμή σε σχέση με την ομάδα των *απεξαρτημένων*, αυτών της *γνωστικής αποφυγής* κυρίως, το οποίο στην ουσία τους περιορίζει στο χώρο της κατάστασης «διέγερσης», μη αφήνοντάς τους να περάσουν στην κατάσταση «ψυχολογικής καλής ροής» (η οποία είναι προστατευμένη τρόπον τινά από την «παρατελική» πλαισίωσή της). Και αυτό σημαίνει: να είσαι σε πλήρη απορρόφηση εαυτού ενώ αισθάνεσαι άσκηση ελέγχου, όντας ανοιχτός-δεκτικός στο καταστασιακό πλαίσιο και εντός αυτής της «προστατευτικής» πλαισίωσης να μπορείς να νιώθεις και θυμωμένος χωρίς να αναιρείται η συνολικότερη αίσθηση ευχαρίστησης, λόγω της εμπλοκής σου με την αθλητική δραστηριότητα (Kerr, 1997). Όμως, από ό,τι φαίνεται, οι *απεξαρτημένοι* δείχνουν σε συνεχή κατάσταση ενημερότητας για τον εαυτό τους – πολύ αποφασισ-

σμένοι να φέρουν σε πέρας το στόχο τους με επιτυχία, έτσι ώστε να είναι ιδιαίτερα δύσκολο για αυτούς να αφήσουν την με τόση δυσκολία κατακτημένη ψυχολογική συγκρότηση της κατάστασης της «διέγερσης» (βλέπε Csikszentmihalyi, 1990), η οποία τουλάχιστον τους προσφέρει κάποια ευχαρίστηση και την «αμοιβή» της παγίωσης, της μη διατάραξης του συστήματος του εαυτού. Φαίνεται, όμως πως ο δρόμος της ανάπτυξης της πολυπλοκότητας του εαυτού ως ένδειξη ώριμης διαφοροποίησης και ενσωμάτωσης, βρίσκεται ακόμα στην αρχή του, εάν διανυθεί ποτέ... (βλέπε Csikszentmihalyi, 1990).

Διότι αν συνεχίσουμε να βλέπουμε τις σχέσεις σε βαθύτερο επίπεδο διαμόρφωσης, θα δούμε ότι όσοι από τους *απεξαρτημένους* νιώθουν κάποιο βαθμό απορρόφησης του εαυτού στο κανάλι της «διέγερσης», είναι αυτοί που δηλώνουν μάλλον κλειστοί και μάλλον μοναχικοί. Πιθανώς αυτό να μπορεί να εξηγηθεί μέσα από το πρίσμα της αναγκαιότητας να εστιάσουν την προσοχή τους και να ελέγξουν την κατάσταση. Όμως, ταυτοχρόνως σημαίνει ότι η μη κατάκτηση της ανοιχτότητας-δεκτικότητας καθορίζει αποφασιστικά το εάν δύνανται ή όχι να μετακινηθούν προς την κατάσταση της «ψυχολογικής εμπειρίας ροής» (η συνθήκη της μη δεκτικότητας δεν τους επιτρέπει την αντιμετάθεση πλαισίου έτσι ώστε από άκαμπτα «τελικοί» και μάλλον μοναχικοί να γίνουν «παρατελικοί» – παιγνιώδεις, διερευνητικοί και ανοιχτοί-δεκτικοί). Και αυτό είναι ένα μάλλον απαισιόδοξο πλαίσιο για να επιτευχθεί ευελιξία αντιμετάθεσης καταστάσεων μετακινήτρων και, κατά συνέπεια, σύμφωνα με τον Kerr (1997), ψυχολογική «υγεία».

Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας βρίσκονται σε αντίθεση με αυτά των Massimini κ.ά. (1988), οι οποίοι διεξήγαγαν έρευνα σε σχέση με την ψυχολογική κατάσταση ροής μιας ομάδας *απεξαρτημένων* στην Ιταλία μέσα από το πλαίσιο του μοντέλου της ψυχολογικής ροής. Αυτή στην ουσία είναι και η μόνη, από ό,τι γνωρίζουμε, έρευνα με ανάλογη θεματική, η οποία θεωρεί ότι η κατάκτηση της ικανότητας προς εμπειρία ψυχολογική ροής από τα άτομα αυτά που κατάφεραν να περάσουν μέσα από ιδιαίτερες δυσκολίες στην απεξάρτηση, ίσως αναδεικνύεται σε καθοριστικό παράγοντα της επιτυχίας του προγράμματος απεξάρτησης και επανένταξης, και εάν μάλιστα τα άτομα αυτά είναι ικανά να συνδυάσουν τέτοιες εμπειρίες σε σύνθετες και εποικοδομητικές δραστηριότητες της καθημερινότητας, η καλυτέρευσή τους είναι πιο σίγουρη (σ. 78). Επειδή στην ουσία, μέσα από την αναπαραγωγή τέτοιων καταστάσεων τους δίνεται η δυνατότητα, ενισχύοντας τη βιολογική τους συνέχεια, να επαναδιευθετήσουν τη δυνατότητα αυτή στο πλαίσιο της κοινωνικο-πολιτισμικής τους επενένταξης, καθώς οι νέες δραστηριότητες, οι οποίες τους παρέχουν αυτού του είδους την εμπειρία, τους βοηθούν να βρεθούν ενσωματωμένοι από την κυρίαρχη κουλτούρα.

Τα δεδομένα της έρευνας αυτής έδειξαν ένα αισιόδοξο, αν και «παράξενο» σχήμα: τα άτομα αυτά όταν

κατέγραφαν τέτοιου είδους εμπειρίες, δεν αναφέρονταν καθόλου σε δυνατότητες, προκλήσεις και σαφείς επανατροφοδοτήσεις, αλλά εστίαζαν τις αναφορές τους σε αυτές καθ' εαυτές τις δραστηριότητες ή στα ενδογενή κίνητρά τους και στη συγκέντρωση της προσοχής τους προς ό,τι έκαναν. Το συμπέρασμα των ερευνητών σε σχέση με αυτά τα δεδομένα ήταν ότι αυτό οφείλονταν στην ίδια τη δομή της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής, η οποία και τους βοηθούσε να επιτύχουν ψυχολογική κατάσταση ροής και συγκέντρωση τέτοια ώστε να τη φέρουν σε πέρας. Αυτό, βέβαια, έρχεται μάλλον σε αντίθεση με ό,τι υποδεικνύουν τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήσαμε, όπου, δηλαδή, φαίνεται ότι είναι η ίδια η δομή της εμπειρίας που δεν επιτρέπει στους απεξαρτημένους της έρευνάς μας να περάσουν στην κατάσταση ψυχολογικής ροής. Και ακόμα και αν το δείγμα μας είναι μικρό και η φύση της έρευνας ιδιαίτερα διερευνητική, αυτό πιθανώς να σημαίνει ότι είτε οι απεξαρτημένοι της Ιταλίας παρακολούθησαν κάποιο πρόγραμμα απεξάρτησης λιγότερο ίσως «άκαμπτο», είτε ότι έγινε καλύτερη χρήση ανάλογων δραστηριοτήτων στο πρόγραμμά τους, ή ακόμα και τα δύο. Δηλαδή, τέτοια χρήση, η οποία να επιτρέπει την ανάδυση «αυτοτελών-παρατελικών» εμπειριών, όπως οι αθλητικές δραστηριότητες. Κάτι τέτοιο όμως δεν φαίνεται να αποτελεί την περίπτωση του προγράμματος του ΚΕΘΕΑ, τουλάχιστον σε σχέση με την έρευνα που πραγματοποιήσαμε. Για να είμαστε πιο σίγουροι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι διαβλέπουμε μια χαμένη ευκαιρία για τις αθλητικές δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα.

Και τελικά, η επόμενη ερώτηση που αναδύεται είναι σε σχέση με το τι θα μπορούσαν να κάνουν τα σπορ και οι αθλητικές δραστηριότητες εν γένει, σαν στρατηγικές παρέμβασης, όταν αυτές εμπεριέχονται σε προγράμματα απεξάρτησης. Έτσι θα διευκολύνουν την ικανότητα επίτευξης ψυχολογικών αντιμεταθέσεων των καταστάσεων μετακινήτρων, οι οποίες είναι καθοριστικές σε σχέση με τη διαφοροποίηση και ενσωματωμένη επαναδιάταξη του συστήματος του εαυτού.

Αυτό, μάλιστα, είναι κάτι που θα μπορούσε να ανήκει εξαιρετικά στην αρμοδιότητα των αθλητικών δραστηριοτήτων, γιατί είναι ανάμεσα στις ελάχιστες εκείνες δραστηριότητες στα καταστασιακά αυτά πλαίσια, που από την δομή της εμπειρίας τους επιτρέπουν την παιγνιώδη διάθεση αναζήτησης και τη δεκτικότητα στην εμπειρία, χωρίς να υπάρχει το ίδιο κόστος έκθεσης (είναι «προστατευμένες παρατελικά»).

Φτάνοντας στο τέλος της παρουσίασης αυτής, προβληματιζόμαστε κατά πόσον οι προπονητές των ομάδων, οι οποίοι δουλεύουν μέσα σε τέτοιου είδους ιδρυματικά πλαίσια, αντιλαμβάνονται κάτι τέτοιο και πώς πιθανώς θα μπορούσαν να το διαπραγματευτούν. Μήπως απλώς στοχεύουν στην εκμάθηση της δεξιοτήτας και στην απόκτηση ελέγχου της κατάστασης, έτσι ώστε να επιτύχουν τουλάχιστον την μάλλον βραχύβια επανατροφοδότηση

που γίνεται μέσα από την κατάκτηση της επίδοσης; Το οποίο ίσως θα ήταν χρήσιμο στην καθοδήγηση αθλητών στο συμβατικό πλαίσιο του αθλητισμού, όταν όμως αυτό πραγματοποιείται μέσα στο πλαίσιο προγραμμάτων παρέμβασης φαίνεται ως πρακτική ενίσχυσης με σταθεροποιητική επίδραση—μια αναπαραγωγή, στην ουσία, του μάλλον «όχι και τόσο διερευνητικού και παιγνιώδους» γενικότερου πλαισίου των προγραμμάτων παρέμβασης. Το οποίο, βέβαια, μπορεί να είναι πολύ εύλογα καθορισμένο και κατάλληλο για το πρόγραμμα ως όλο, όχι όμως για τον ρόλο των αθλητικών δραστηριοτήτων μέσα σε αυτό. Εδώ ίσως φαίνεται ότι υπάρχει ένα κενό και μια «ατελής» χρήση των αθλητικών δραστηριοτήτων ως πραγματικά γόνιμων στρατηγικών παρέμβασης.

Και αν επεκταθούμε λίγο περισσότερο και μιλήσουμε για την ανοιχτή πρόκληση που προσφέρουν τα ομαδικά αθλήματα στα πλαίσια των κέντρων απεξάρτησης, σε σχέση με τη διευθέτηση του εαυτού στον διαπροσωπικό χώρο, διαφοροποιώντας και ενσωματώνοντας ρόλους και προσφέροντας ταυτόχρονα τη δυνατότητα επίτευξης προσδοκώμενα καλών εμπειριών σε πεδία αλληλεπίδρασης, ίσως τότε να αναδεικνύεται ένα ακόμα ελλειπές, κατά τη γνώμη μας, πλαίσιο διερεύνησης τόσο του μοντέλου ψυχολογικής ροής όσο και της «συμμετοχική παιγνιώδους διάθεσης» στην ανάληψη ρόλων και στην αντιμετάθεση ρόλων και θέσεων—ένα είδος θεραπείας ρόλων που θα πρότεινε η αντιμεταθετική θεωρία των κινήτρων. Φαίνεται, ίσως, ότι αυτή η οπτική προσέγγισης είναι ακόμα λιγότερο διερευνημένη από τους Ψυχολόγους των σπορ, και ίσως όχι τόσο γνωστή, όντας μέσα στο πλαίσιο του αθλητισμού, στους ίδιους τους θεραπευτές.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anshel, M.H. (1990). Toward a validation of a model of coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Apter, M. J. (1988). Reversal theory as a theory of emotions. In M. J. Apter, J.H. Kerr, & M.P. Cowless (Eds). *Progress in reversal theory*. Amsterdam: North-Holland/Elsevier.
- Apter, M. J. (1990). Sport and mental health: a new psychological perspective. In G.P.H. Hermas & W.L. Mosterd (Eds). *Sports, medicine and health*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
- Brown, R.I.F. (1997). A theoretical model of the behavioural addictions—applied to criminal offending. In J. Hodge, M. McMurran, & C. Hollins (Eds), *Addicted to crime?* Chichester, UK: Wiley
- Carlstedt, R.A. (2001). Relationships among cerebral laterality, personality and sport performance (Ph.D). 2001 APA Division 47 Dissertation Award of Sport Psychology.
- Carpenter, B.N. (1992). Issues and advances in coping research. In B.N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: theory, research and application*. Westport, CT: Praeger.
- Compas, B.E. (1989). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). The evolving self. New York: Harper & Row.
- Ellis, G.D., Voelkl, J.E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with Explanation in daily experiences using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 337-356.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W., (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Franken, I.H.A., Hendriks, V.M., Haffmans, J., & Van der Meer, C. W. (2001). Coping style of substance-abuse patients: effects of anxiety and mood disorders on coping change. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1125-1132.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Kerr, J.H. (1997). *Motivation and emotion in sport*. Hove, UK: Psychology Press.
- Krohne, H.W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- LeFevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Leventhal, E.A., Suls, J., & Leventhal, H. (1993). Hierarchical analysis of coping: evidence from life-span studies. In H.W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Massimini, E., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Massimini, E., Csikszentmihalyi, M., & Carli, Delle Fave, A. (1988). Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Roche, S., & McConkey, K. M. (1990). Absorption: nature, assessment and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 91-101.
- Roth, S., & Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V., & Wigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.
- Wild, T. C., Kuiken, D., & Schopflocher, D. (1995). The role of absorption in experiential involvement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (3), 569-579.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

- Κατά τον Apter (1988) υπάρχουν δύο τρόποι (καταστάσεις μετακινήτρων) σύμφωνα με τους οποίους η σχέση μεταξύ στόχου και μέσων μπορεί να δομηθεί κατά την διάρκεια μιας εμπειρίας: (α) στην περίπτωση που ο σκοπός υπερέρχει, η εμπειρία οργανώνεται σε σχέση με την επίτευξη του τελικού αποτελέσματος και ονομάζεται «τελική» και (β) στην δεύτερη περίπτωση, «παρατελική», υπερέρχουν τα μέσα και η εμπειρία οργανώνεται με βάση τη διαδικασία. Ένα άτομο δεν μπορεί ταυτόχρονα να βρίσκεται στη μία ή στην άλλη κατάσταση (υπάρχει ταυτόχρονη ασυμβατότητα μεταξύ των δύο). Όμως μπορεί να υπάρξει διαδοχική-ξαφνική αντιμετάθεσή τους, που εξαρτάται από τη ροή της ίδιας της εμπειρίας.
- Υπάρχει σαφής διαφοροποίηση των απεξαρτημένων στο ύψος αντιμετώπισης κρίσεων, πιθανότητα λόγω συμμετοχής στο πρόγραμμα απεξάρτησης, όπου 6 από τους 8, ανήκουν σύμφωνα με την επεξεργασία των καταγραφών τους στο ύψος γνωστικής αποφυγής (βλέπε Franken et al., 2001. Επίσης, βλέπε την σχετική αναφορά του Kerr, 1997, ως προς την πιθανότητα των απεξαρτημένων να γίνουν μέσω της ίδιας της διαδικασίας απεξάρτησης «άκαμπτα τελικοί» και κλειστοί, βασιζόμενοι στον εαυτό τους).
- Έρευνες σχετικές δείχνουν ότι στα ανταγωνιστικά σπορ «ανοιχτών» και συνεχιζόμενων στόχων (π.χ., στο μπάσκετ) στα οποία το περιβάλλον είναι μη προβλέψιμο, το ύψος γνωστικής αποφυγής είναι πιο αποτελεσματικό (βλέπε Anshel, 1990).
- Βλέπε Carlstedt (2001).