



**ΠΑ.ΣΥ.Φ.Α.**  
**2<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο**  
**«Η Αστρολογία της Οικογένειας»**  
**15 & 16 Μαΐου 2020**  
**Triarena Business Center**



Πληροφορίες  
Τηλ.: 6977-786410  
Email: [pasyfastro@gmail.com](mailto:pasyfastro@gmail.com)  
Website: [www.pasyfa.gr](http://www.pasyfa.gr)  
Περιορισμένος αριθμός θέσεων

# Πλούτωνας και Τραύμα

Κωνσταντίνα Βλαχοπούλου  
και Αναστασία Νικολίτσα



## Πλούτωνας

Στην Ελληνική μυθολογία, ο θεός του κάτω κόσμου **Πλούτωνας**, ήταν γιος των Τιτάνων **Κρόνου** και **Ρέας**. Αμέσως μετά τη γέννησή του, τον «κατάπιε» ο πατέρας του **Κρόνος**. Είχε τρεις μεγαλύτερες αδελφές, την **Εστία**, την **Δήμητρα** και την **Ήρα**, όπως επίσης δύο νεώτερους αδελφούς, τον **Ποσειδώνα** και τον **Δία**.

Μόλις ενηλικιώθηκε ο **Δίας**, (που είχε διασωθεί από την παιδοκτόνο τακτική του πατέρα του), τον ανάγκασε να ελευθερώσει τα αδέρφια του. Οι τρεις αδελφοί, έλαβαν από τους Κύκλωπες τα όπλα που θα τους βοηθούσαν στη μάχη μεταξύ των θεών. Ο **Δίας** έλαβε τον κεραυνό, ο **Ποσειδώνας** μία τρίαινα και ο **Πλούτωνας** ένα κράνος που έκανε αόρατο όποιον το φορούσε. Ο πόλεμος διήρκεσε 10 χρόνια και έληξε με τη νίκη των νεώτερων θεών. Μετά τη νίκη, ο **Πλούτωνας** και οι δύο νεώτεροι αδελφοί του, ο **Ποσειδώνας** και ο **Δίας**, έριξαν κλήρο για να καθορίσουν τα βασίλεια που θα κυβερνούσαν. Ο **Δίας** ανέλαβε τον ουρανό και έγινε κυρίαρχος των πάντων, ο **Ποσειδώνας** ανέλαβε τις θάλασσες και κάθε υγρό στοιχείο, ενώ ο **Πλούτωνας**, ανέλαβε τον κάτω κόσμο και το αόρατο βασίλειο.

Αργότερα, μέσα από τέχνασμα, ο **Πλούτωνας** έλαβε ως σύζυγό του την **Περσεφόνη**, μια ιστορία δηλαδή, που είχε ως αποτέλεσμα τη σύνδεσή του με τα αρχαία **Ελευσίνια Μυστήρια**, αλλά και με το **Ολύμπιο Πάνθεον**. (Παράλληλα και σε μια πρώιμη αλληγορική παρουσία - σύνδεση ζωής και θανάτου).

της Κωνσταντίνας Βλαχοπούλου

Ο **Πλούτωνας** ήταν τρομακτική μορφή για όσους ζούσαν. Μη έχοντας καμία βιασύνη να τον συναντήσουν, ήταν σιωπηλοί στους όρκους στο όνομά του. Ο **Σοφοκλής** αναφέρει τον **Πλούτωνα** ως τον «πλούσιο». Επιπροσθέτως, αποκαλείτο **Κλυμένος**, **Ευβουλεύς** και **Πολυδέγμων**.

Αν και ήταν **Ολύμπιος**, πέραγε τον περισσότερο χρόνο του στο σκοτεινό του βασίλειο. Φοβερός στη μάχη, απέδειξε την αγριότητά του στην περίφημη **Τιτανομαχία**, την μάχη των Ολυμπίων εναντίον των Τιτάνων, που καθιέρωσε την εξουσία του **Δία**. Ο **Πλούτωνας** δεν απεικονίζεται πολύ συχνά στις κλασικές τέχνες. Εμφανίζεται συχνότερα σε απεικονίσεις της **Αρπαγής της Περσεφόνης**, αλλά υπάρχουν και παραστάσεις σε αγγεία της κλασικής εποχής, όπου εμφανίζεται μαζί με την Περσεφόνη (ως ζεύγος αριστοκρατικό σε ανάκλιτρο κλπ) ή και με τη **Δήμητρα**, ως θεός του **Κάτω Κόσμου** και της **βλάστησης**. (Ερυθρόμορφη πελίκη στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, 430-420 π.Χ., ο Άδης ρίχνει σπόρους από ένα κέρασ στο οργωμένο χωράφι και η Δήμητρα παρακολουθεί κρατώντας ένα αλέτρι).

Σε ότι αφορά την **Αστρονομική προσέγγιση**, η μελέτη της τροχιάς του **Πλούτωνα**, θεωρείται από τους αστρονόμους χαοτική. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για **ελλειπτική τροχιά**, η οποία φαινομενικά διασταυρώνεται με την τροχιά του **Ποσειδώνα**, χω-

ρίς πιθανότητα σύγκρουσης μεταξύ τους. Η θέση του **Πλούτωνα** χαρακτηρίζεται απρόβλεπτη. Η τροχιά του είναι τόσο ακανόνιστη, που η διέλευσή του από ένα ζώδιο μπορεί να διαρκέσει από **14** μέχρι **32** χρόνια.

Ο **Πλούτωνας**(*επίσημη ονομασία 134340*), είναι ένας πλανήτης νάνος του Ηλιακού συστήματος και το μεγαλύτερο αντικείμενο στη **Ζώνη του Κάιπερ**. Όπως και άλλα αντικείμενα της Ζώνης του Κάιπερ, ο Πλούτωνας αποτελείται κατά κύριο λόγο από **πέτρωμα** και **πάγο**, και η μάζα του είναι σχετικά μικρή, περίπου το 1/6 της μάζας της **Σελήνης** και έχει το 1/3 του όγκου της. Βρίσκεται στα εξωτερικά τμήματα του συστήματος, και έτσι χαρακτηρίζεται από **πολύ χαμηλές θερμοκρασίες**.

Ο Πλούτωνας φαίνεται από τη **Γη** ως αστέρας 15-ου μεγέθους. Η πραγματική του διάμετρος ισούται με 2.370 χλμ. ή με το 0,18 της γήινης. Η μάζα του είναι, σύμφωνα με μετρήσεις του 2006, ίση προς το 0,0021 της γήινης και **πέντε φορές μικρότερη** από αυτή της **Σελήνης**. Η ταχύτητα περιστροφής στον Ισημερινό του, είναι μόλις 47,18 χλμ/ώρα και το **ημερονύκτιό** του έχει **διάρκεια 6 ημέρες και 9 ώρες** της **Γης**, αλλά οι μακρές ημέρες του φωτίζονται μόνο με **λυκόφως**.

Μαζί με το δορυφόρο του, **Χάροντα**, που ανακαλύφθηκε το **1978**, αποτελεί διπλό σύστημα, ενώ το **2006** ανακαλύφθηκαν κι άλλοι δύο μικροί δορυφόροι σε τροχιά γύρω του. Τον Ιούνιο του 2006, οι δύο αυτοί δορυφόροι ονομάστηκαν **Νύχτα**, από τη μυθολογική οντότητα Νύχτα, μητέρα του Πλούτωνα και **Ύδρα**, από το **εννιακέφαλο τέρας**, φύλακα του **Κάτω Κόσμου**. Επειδή ήδη υπάρχει αστεροειδής ονόματι **Νυξ** (δηλαδή **Νύχτα**), αποφάσισαν να χρησιμοποιούν τη διαφορετική ορθογραφία **Nix** στα αγγλικά για το δορυφόρο του Πλούτωνα. Τον Ιούλιο του **2011**, το Διαστημικό **τηλεσκόπιο Χαμπλ** ανακάλυψε άλλον ένα δορυφόρο, ο οποίος έχει διάμετρο μόλις 13 με 34 χιλιόμετρα. Είναι γνωστός ως **Κέρβερους** ή **P4**, από τον ομώνυμο σκύλο με τα τρία κεφάλια της **Ελληνικής μυθολογίας** που φύλαγε τις Πύλες του Άδη στο Νεκρομαντείο Αχέροντα. Τέλος, η **Στύγα** ή **P5** είναι ο πέμπτος κατά σειρά ανακάλυψης και μικρότερος σε μέγεθος δορυφόρος του Πλούτωνα.

Θεωρείται ότι πρόκειται για μία συμβολική απεικόνιση του κύκλου της γέννησης, της σωματικής γήρανσης, της φθοράς, αλλά και της πνευματικής εξέλιξης. Άλλωστε ο **Πλούτωνας είναι γνωστός ως «πλανήτης της αναγέννησης»**. Έχει μία **εξαιρετικά αραιή ατμόσφαιρα**, με εμφάνιση πιθανώς σαν **παγωμένη ομίχλη**. Αποτελείται από **άζωτο, μεθάνιο** και **μονοξειδίο του άνθρακα**.

Στο **σύμβολο του Πλούτωνα**, παρατηρούμε ότι το Ημικύκλιο της Ψυχής βρίσκεται πάνω από το σταυρό



της Ύλης, ενώ ακόμη πιο πάνω βρίσκεται ο Κύκλος του Πνεύματος.

Ο κύκλος της **καταστροφής** και της **αναγέννησης** είναι το μάθημα του **Πλούτωνα** και συμβολικά αυτός ο κύκλος, είναι που σηματοδοτεί η απρόβλεπτη τροχιά του Πλούτωνα γύρω από το ζωδιακό.

**Η Πλουτόνια ενέργεια**, είναι η δεξαμενή ενέργειας που έχουμε όλοι μέσα μας και ανασύρεται σε περιόδους κρίσης. Συμβολίζει την ανάγκη μας για επιβίωση και είναι η ανώτερη βαθμίδα του **Αρη**. Είναι σημείο που απεικονίζει την ανάγκη για επιβίωση όλης της ανθρωπότητας. Η θέση του Πλούτωνα στον **αστρολογικό** μας **χάρτη**, δείχνει την περιοχή που θα βιώσουμε πολλούς ψυχολογικούς-συμβολικούς θανάτους αλλά και σημείο που δείχνει τις συνεχείς αναγεννήσεις, με αίτημα να εξαγνιστούμε από διάφορα ψυχολογικά φορτία.

Η ανακάλυψη του το **1930**, έρχεται σε με το κλίμα της εποχής του κραχ του **1929** στις **ΗΠΑ**. Σε πολιτικό επίπεδο, συμπίπτει με την άνοδο ολοκληρωτικών συστημάτων διακυβέρνησης, όπως ο φασισμός. Παράλληλα, αναπτύσσεται έντονα η ψυχανάλυση.

Κυριαρχούν πρωτότυπα καλλιτεχνικά ρεύματα, όπως ο **σουρεαλισμός** και ο **κυβισμός**. Η θέση του Πλούτωνα, αποκαλύπτει ιδεολογίες και δραστηριότητες, που παρέμεναν κρυμμένες ή απωθημένες για μεγάλο διάστημα στο υποσυνείδητο, κάτι δηλαδή που αφορά όλη την ανθρωπότητα. Η έντονη επιθυμία για έλεγχο και εξουσία, ενεργοποιεί ισχυρότατες τάσεις χειραγώγησης. Έχει σκοπό να καταστρέψει παλιές μορφές, που με τη βοήθεια του **Αρη** (από την ίδια οκτάβα) γίνεται επιθετικός σε επίπεδο εμφανές. Εποχή δηλαδή, που οι τράπεζες, τα στρατόπεδα κ.α. δείχνουν το κύ-

ρος τους. Εάν ο Άρης είναι η επιθυμία για σύλληψη, ο Πλούτωνας είναι η ίδια η σύλληψη.

**Η ισχυρή επίδραση του Πλούτωνα, μπορεί να παρομοιαστεί με τη δύναμη που έχει η ατομική βόμβα. Ο Άρης σπάει τη μορφή, αλλά ο Πλούτωνας αλλάζει την εσωτερική δομή.**

Πιο ειδικά, ο Πλούτωνας είναι ο κοσμικός κυβερνήτης του 8<sup>ου</sup> οίκου, (Σκορπιός). Ο 8ος οίκος αντιπροσωπεύει ένα είδος «καταφυγίου» (το προσωπικό ασυνείδητο), όπου εκεί καταλήγουν όλα, όσα κατά καιρούς έχουμε φοβηθεί ή απωθήσει ή ξεχάσει.

Στο οικογενειακό τοπίο, η προσωπική, **συναισθηματική ασφάλεια** του ατόμου, διατίθεται ώστε να προκαλέσει ή να δημιουργήσει κίνητρα για ζωή. **Υπάρχουν έντονα συναισθήματα.** Πολλές φορές, άτομα με σημαντική τοποθέτηση (γωνιακοί ή υδάτινοι οίκοι) έχουν πάντα έναν γονέα που τα φροντίζει ιδιαίτερα ή τα περιποιείται και είναι πολύ προστατευτικός, δημιουργώντας μια «ομπρέλα» απόλυτης ανοσίας γύρω τους, ώστε να αισθάνονται ότι τίποτε δεν τα απειλεί, ότι δεν έχουν ανάγκη και αυτό που απομένει, είναι να αισθανθούν το ρίσκο και την ανατριχίλα του κινδύνου.

Ο 8ος οίκος είναι μια περιοχή όπου υπάρχουν οι μηχανισμοί που μας κρατούν σε αυτή την ζωή. Για να είναι κάποιος ικανός για κάτι, εκτός από την απαραίτητη παιδεία ή εκπαίδευση που πρέπει να έχει, χρειάζονται και οι απαραίτητες σκέψεις και ανάλυση, αλλά επίσης και την ανάλογη φόρτιση συναισθημάτων. Αν δεν υπάρχει συναισθηματική φόρτιση να ωθεί το άτομο να κάνει κάτι, τότε κανείς δεν κάνει τίποτα.

**Τα Πλουτώνια άτομα τείνουν να είναι ανέκφραστα.** Έχουν πολύ μεγάλη ανάγκη από **συναισθηματική φροντίδα**, χείρισμα και τρυφερότητα, αλλά δυσκολεύονται πολύ να το πουν ή να το αποκαλύψουν. Ο Πλουτώνιος (ψυχισμός), είναι δυνατόν να έχει σε απόσταση αναπνοής αυτό που ποθεί και έχει ανάγκη, αλλά να μην έχει το κουράγιο να απλώσει το χέρι του να το αποκτήσει, επειδή **δεν έχει το θάρρος να πει ότι το χρειάζεται** και πολύ περισσότερο να κινηθεί προς αυτό. Εάν εμπλακεί συναισθηματικά με κάτι, η **ένταση** των συναισθημάτων που εξωτερικεύεται είναι πάρα πολύ μεγάλη, αλλά είναι πολύ **δύσκολο** (για τον ίδιο) να εμπλακεί συναισθηματικά.

Συνήθως, **κλειδί** για αυτά τα άτομα είναι η επιθυμία τους για **συντροφικότητα** – για **οικογενειακή ζωή**. Είναι άτομα με **πολύ μεγάλη ευαισθησία**. Έχουν ανάγκη από κάποιο δικό τους χώρο ή σπίτι και να το έχουν αποκτήσει αυτά τα ίδια, με δικές τους προσπάθειες. **Χρειάζονται συνθήκες γαλήνης και ηρεμίας.** Η γαλήνη και η ηρεμία αφορά τα εσωτερικά βιώματα, γιατί μέσα στο σπίτι είναι δυνατόν να υπάρχει η συναισθηματική κάλυψη και οι φροντίδες, αλλά ίσως να μην υπάρχει γαλήνη πνεύματος.

**Όταν δοθεί σε ένα τέτοιο άτομο η δυνατότητα κάποιας αποστολής, μέσω της οποίας θα ξεκλειδώσει τον εαυτό του, μπορεί να αποτελέσει πηγή συναισθηματικής και ψυχολογικής σταθεροποίησης για άλλους, οι οποίοι έχουν οικογενειακά προβλήματα.** Όμως, για να γίνει κατορθωτό αυτό, πρέπει το ίδιο το άτομο να περάσει από τα δικά του προβλήματα. Για αυτό και συνήθως παρά τις όποιες ακρότητες, με τις οποίες έχει πειραματισθεί το ίδιο, όταν αποκτήσει τη δική του οικογένεια και το δικό του σπίτι, γίνεται εξαιρετικά καλός υποστηρικτής από ψυχολογική άποψη, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι επαναλαμβάνει το ίδιο σενάριο που είχε από τους γονείς του.

Η οικογένεια, είναι ένας χώρος, στον οποίο ζητείται η **συναισθηματική ασφάλεια** και η **ελεγχόμενη συναισθηματική ανάπτυξη**. Είναι ένας χώρος έτσι διαμορφωμένος, ώστε να υπάρχει συναισθηματική ατμόσφαιρα **ελεγχόμενη** και **φιλτραρισμένη**.

Το ζητούμενο είναι η διαμόρφωση ενός χώρου, όπου το άτομο να τον αισθάνεται ως ιδιοκτησία του. Στα νεανικά χρόνια δεν είναι δυνατόν να υπάρχει κάτι τέτοιο, γιατί κάπου ο χώρος αυτός ταυτίζεται με τον χώρο των γονιών. Υπάρχει μια συναισθηματική **ασφάλεια** (διαμορφωμένη) με κάποιον τρόπο, που ακόμη και οι γονείς συμπεριφέρονται σαν είναι αυτοί οι απόλυτοι κυρίαρχοι του χώρου.

Το Πλουτώνιο άτομο αισθάνεται μια πολύ ισχυρή αλλά και συγχρόνως συναισθηματική έλξη, προς οτιδήποτε το **εσωτεριστικό** ή το **μυστικό**, το **απόκρυφο** ή προς τα ζητήματα που αφορούν την **ισχύ** ή την **κατοχή δυνάμεως** ή την **στρατηγική**. Το άτομο προσκολλάται παθιασμένα χωρίς το ίδιο να κατανοεί το γιατί. Υπάρχει καθαρά συναισθηματική σύνδεση. (Είναι ο συναισθηματικός φορέας τέτοιος ...ώστε εύκολα προσκολλάται έντονα σε τέτοια ζητήματα).

**Πολλές φορές αυτά τα άτομα υφίστανται μετασχηματισμούς ακίνητης περιουσίας.** Επίσης συχνά χρησιμοποιούν οτιδήποτε αφορά κειμήλια, οικογενειακή καταβολή και **παράδοση**, είτε για να καλύψουν κάποιες ανάγκες είτε να αποκτήσουν **κίνητρα για ζωή**.

Σε αρνητικές εκδηλώσεις, το άτομο δυσκολεύεται να λειτουργήσει σεξουαλικά, εάν δεν έχει το αίσθημα της συναισθηματικής κάλυψης. Ακόμη και εκεί θέλουν «ντάντεμα» και ενθάρρυνση. Ο Κυβερνήτης του 4ου οίκου, είναι ο σημαντικός δείκτης, που μεταφέρει συμπυκνωμένη την οποιαδήποτε έκφραση συναισθηματικής ασφάλειας και δρα μέσα στην περιοχή του 8ου, όπου εξ' ορισμού υπάρχουν τα στοιχεία που προκαλούν ανασφάλεια. Εδώ αξίζει και πάλι να σημειώσουμε το εξής: Η **Σελήνη**, κοσμικός κυβερνήτης του 4<sup>ου</sup> οίκου, και ο **Πλούτωνας** κυβερνήτης του 8<sup>ου</sup> οίκου, έχουν να κάνουν με την **οικογενειακή**

**μνήμη** αλλά και με την **κληρονομικότητα** σε κάθε επίπεδο.

Το άτομο αναπτύσσει ατομιστικές διαθέσεις αλλά δεν είναι καθόλου σίγουρο αν αυτές θα εκφραστούν με υγιή τρόπο. Η τάση που υπάρχει είναι να θεωρεί ότι του λείπουν τα πάντα και ότι δεν έχει τίποτα δικό του ή ότι τα πάντα του παρέχονται από κάπου αλλού. Θεωρεί ότι δεν έχει καμία προσωπική ικανότητα ή τουλάχιστον δεν αφήνεται να φανεί εάν έχει, αφού τα πάντα του προσφέρονται από άλλους και μάλιστα από τον στενό συγγενικό κύκλο.

Γενικά, αυτά τα άτομα χρειάζονται εντονότερα στοιχεία ερεθισμού, δηλαδή ό,τι γίνεται που έχει κατεύθυνση προς αυτά, πρέπει να έχει υπερβολική ένταση, αλλιώς δεν το αντιλαμβάνονται ή δεν τους κινεί το ενδιαφέρον. Εάν όμως κινητοποιηθούν, τότε εκδηλώνουν πραγματικά μια παθιασμένη αγωνιστική διάθεση. **Η έννοια «αγώνας» και έννοια «πάθος» σχεδόν ταυτίζονται.** Είναι καλοί στην ανάληψη επικίνδυνων αποστολών.

Μια υγιής αντίδραση, είναι να στραφούν προς τα **εσωτερικά βιώματα**, που περιέχουν πλευρές του **2ου** οίκου, όπως για παράδειγμα η **επαφή με τις δυνάμεις της φύσης**. Είναι καλοί ερασιτέχνες ερευνητές και θα κάνουν κάτι επειδή τους εξασφαλίζει την συναισθη-

ματική ένταση και όχι χάριν του κέρδους.

Ο **4ος** και ο **8ος** οίκος περιέχουν εύπλαστες συναισθηματικές και ψυχολογικές πλευρές, και για αυτό ο Κυβερνήτης του 4ου & 8ου οίκου, διαμορφώνει ένα άτομο, το οποίο έχει έναν ψυχισμό, ο οποίος είναι εύπλαστος, με αρκετές ευαισθησίες αλλά και με έντονες επιθυμίες.

Σε ότι αφορά την **κληρονομική και οικογενειακή** αστρολογία, ο **Πλούτωνας** παίρνει το ρόλο της αποκρυπτογράφησης του **D.N.A.** Σηματοδοτεί το **τραύμα** ή τη δύναμη, που μεταφέρεται **από γενιά σε γενιά**. Αφήνει ισχυρό αποτύπωμα σε κάθε οικογενειακό δένδρο. Είναι ο **πυρήνας** αλλά και η «πηγή» κάθε ουσιαστικής δράσης. Έχει τεράστια σχέση με τη **μνήμη** και δείχνει κάθε μετασχηματιστική προσπάθεια (που στόχο έχει την **αλλαγή σε κάθε επίπεδο**). Προσπάθεια, που προέρχεται από τα βαθύτερα στρώματα της ύπαρξης. Στη θετική του εκδήλωση, η έννοια **ποιοτική αναβάθμιση**, γίνεται το κίνητρο για αλλαγή.

## Σημειώσεις:

*Μυθολογία, Διαδίκτυο, Αστροών Σπουδαστήριο Συμβολισμών*

# Ψυχικό Τραύμα

της **Αναστασίας Νικολίτσα**

Το ψυχικό τραύμα είναι μια προσωπική εμπειρία αδυναμίας διαχείρισης μίας κατάστασης, ενός γεγονότος ή μίας συνθήκης που ενεργοποιεί μηχανισμούς επιβίωσης στο νευρικό σύστημα του ατόμου. Οι μηχανισμοί αυτοί «παγιδεύονται» στο σώμα, ως αυτοματισμοί, ως βρόγχοι που επαναλαμβάνονται με την ίδια ισχύ και ένταση, σαν το άτομο να ξαναβιώνει το ίδιο τραύμα στο σήμερα, ξανά και ξανά.

➤ **Ορισμός του ψυχικού τραύματος στο διαγνωστικό ψυχιατρικό εγχειρίδιο DSM-4:** η αντίληψη μιας εμπειρίας ως πραγματικής και ξαφνικής απειλής της ζωής ή της σωματικής ακεραιότητας του ίδιου του ατόμου ή ενός άλλου, ανεξάρτητα από την ενεργό συμμετοχή του, συνοδευόμενη από την αίσθηση πλήρους αδυναμίας και ανικανότητας αντιμετώπισης έντονων συναισθημάτων και κατακλυσμαίου άγχους.

- Δημιουργείται όταν οι ψυχικές δυνάμεις (πόροι) δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων που προκαλούνται από απειλητικές καταστάσεις.
- Δημιουργείται από πραγματικό ή φανταστικό στρεσογόνο γεγονός.
- Η αντίδραση σε κάθε είδους απειλή είναι υποκει-

μενική και εξαρτάται από τους διαθέσιμους πόρους δύναμης, την προσωπικότητα, τυχόν ιστορικό προηγούμενων τραυματικών βιωμάτων και/ή την αντίδραση του περιβάλλοντος.

- Αντιδράσεις στο τραύμα: υπερδιέγερση, αποφευκτική συμπεριφορά, διάσχιση – από λίγες ώρες έως πολλά χρόνια.

Όλες οι πληροφορίες από το περιβάλλον μάς γίνονται νευροαντιληπτές (neuroception) μέσω ενός σοφού «δικτύου» που αποτελείται από νευρωνικούς υποδοχείς, γάγγλια, νωτιαίο μυελό και τον εγκέφαλο με τα διάφορα μέρη του. Καθώς εισέρχεται η πληροφορία ενός πιθανού κινδύνου μέσω του εσωτερικού του σώματος (π.χ. σπλαχνικός πόνος) ή από εξωτερικά ερεθίσματα (π.χ. ένα αυτοκίνητο που τρέχει καταπάνω μας), ο θάλαμος, ως κεντρικός σταθμός διακρίνει ποια κατεύθυνση θα ακολουθήσει αυτή η αρχική πληροφορία και ποιοι νευροχημικοί μηχανισμοί θα ενεργοποιηθούν για την αντιμετώπιση της πρόκλησης. Είτε θα ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός φυγής-μάχης, είτε το άτομο θα «παγώσει» ή θα καταρρεύσει (λιποθυμία) ενεργοποιώντας τα πιο αρχαία, ερπετικά και θηλαστικά κέντρα του εγκεφάλου, είτε θα σταλεί

η πληροφορία στα πιο νέα κέντρα του, τα φλοιώδη, όπου θα γίνει η λογική επεξεργασία, κατανόηση και εξαγωγή συμπεράσματος για το γεγονός-πρόκληση. Όταν οι αρχέγονοι μηχανισμοί άμυνας δεν έχουν αποτέλεσμα, τότε κατά κάποιον τρόπο «παγιδεύεται» η αντίδραση στο νευρικό σύστημα, δημιουργώντας επαναλαμβανόμενα νευροχημικά κυκλώματα που μπορεί να προκαλέσουν μακροχρόνια προβλήματα υγείας στο άτομο. Για παράδειγμα, κάθε φορά που θα βλέπει αυτοκίνητο να τρέχει να ενεργοποιούνται οι ίδιοι μηχανισμοί όπως την πρώτη φορά και να βιώνει ένα απλό γεγονός σαν τραυματικό, σαν να είναι πίσω στον χρόνο του αρχικού τραύματος.

**Ατομικό Τραύμα** είναι μια αντίδραση που έχει παγιδευτεί στο νευρικό σύστημα επειδή το άτομο δεν μπόρεσε να ανταπεξέλθει στο τραυματικό γεγονός, να το διαχειριστεί και να το νοηματοδοτήσει. Μετά από τραυματισμό τα ζώα επανέρχονται με κλονισμούς στο σώμα – τρέμουλο (Peter Levin, 1999). Στον άνθρωπο, ακόμη και μετά από το πάγωμα η εγκαθίδρυση του τραύματος μπορεί να αποτραπεί αν ενθαρρυνθεί τρέμουλο του σώματος, κραυγή, ασφαλής έκφραση οργής, έντονη κίνηση (shake) των άκρων και κλάμα.

Σε περίπτωση που δεν συμβούν τα παραπάνω επέρχεται κατακερματισμός της εμπειρίας δηλαδή διάσχιση και ψυχικός τραυματισμός.

### **Διάσχιση-Αποπροσωποποίηση:**

προσπάθεια να μην καταρρέσουμε, εξωτερικά παραλύουμε, η μη ικανότητα φυγής μας αναγκάζει να «φύγουμε» εσωτερικά (αίσθηση ότι τα βιώνουμε όλα απ' έξω, δεν έχουμε αίσθηση του σώματός μας).

### **Νευροχημική Διάσχιση:**

σε περίπτωση σωματικού ή/και ψυχικού πόνου ενεργοποιούνται ενδογενείς κανναβινοειδείς υποδοχείς και υποδοχείς οπιοειδών οι οποίοι προσφέρουν αναλγησία, καταστέλλουν την αίσθηση του πόνου, την επίγνωση και την μνήμη. Αυτή η διαδικασία προστατεύει τον εγκέφαλο από το αβάσταχτο βίωμα του πόνου.

### **Δομική Διάσχιση:**

όταν η νευροχημική διάσχιση δεν επαρκεί η επίγνωση διαμερισματοποιείται καθώς τα κυκλώματα του εγκεφάλου διαχωρίζονται και αποκόβονται από την συνείδηση. Η τραυματική εμπειρία κατακερματίζεται, δηλαδή οι εικόνες, οι ήχοι, οι σωματικές αισθήσεις και το συναίσθημα αποσυνδέονται μεταξύ τους.

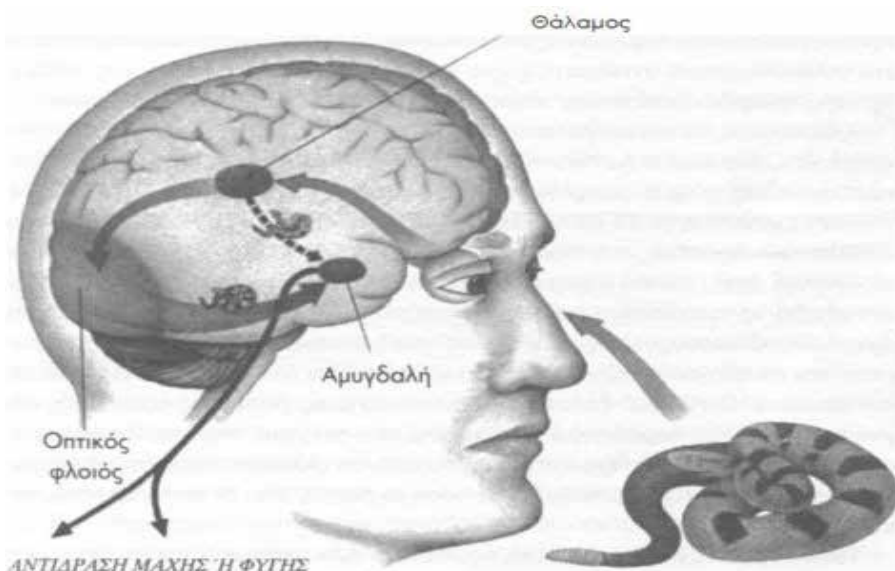
(Schwarzetal. 2017, σελ.42)

## **Μνήμη**

Ο **Ιππόκαμπος** μαζί με την **Αμυγδαλή** επεξεργάζονται την τραυματική μνήμη. Αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της επεξεργασίας πληροφοριών που μεταφέρονται από το σώμα προς τον εγκεφαλικό φλοιό, τα γεγονότα και τα συναισθήματα γύρω από τα γεγονότα. Η τραυματική εμπειρία κατακερματίζει την μνήμη καθώς η πυροδοτημένη Αμυγδαλή δεν μπορεί να συνεργαστεί με τον Ιππόκαμπο που «τακτοποιεί» τα γεγονότα χρονικά, λόγω υπερβολικής έκκρισης κορτιζόλης (ορμόνης του στρες). Έτσι μπορεί να έχουμε μόνο θραύσματα μνήμης ενός τραυματικού γεγονότος και όχι ολόκληρη την ιστορία, ή π.χ. να αισθανόμαστε τρόμο χωρίς να ξέρουμε γιατί.

### **Ρητή μνήμη (explicitmemory) – Ιππόκαμπος**

Συνειδητή νοητική μνήμη, λεκτική περιγραφή των γεγονότων. Καταπιέζεται ή δημιουργούνται θραύσματα σε αυτή με το τραύμα και επηρεάζεται η λεκτική έκφραση όσων έχουν συμβεί.



### **Άρρητη ή Υπόρρητη μνήμη (implicitmemory) – Αμυγδαλή**

Ασυνείδητη μνήμη, συγκινήσεις, σωματικές και αισθητηριακές πληροφορίες, αυτοματισμοί. Ενεργοποιείται με τον επανατραυματισμό τραύμα, μη λεκτική.

### **Διαγενεακό Τραύμα**

Όταν ένα άτομο που έχει υποστεί κάποιο τραύμα σε ατομικό επίπεδο δεν έχει καταφέρει να επεξεργαστεί και να νοηματοδοτήσει, -οπότε και να απελευθερωθεί από το νευρικό του σύστημα η εγκλωβισμένη αντίδραση-, μέχρι το τέλος της ζωής του, ή πριν γεννήσει απογόνους, αυτό μεταφέρεται σε τουλάχιστον ένας από τους απογόνους του, αυτούσιο και άλυτο. «Κληρονομείται» δηλαδή ο συγκεκριμένος μηχανισμός άμυνας που έχει αναπτύξει ο πρόγονος για να επιβιώσει σε κάποιον από τους απογόνους, ο οποίος

(απόγονος) λειτουργεί με αυτόν τον μηχανισμό μη συνειδητά, ως η μόνη επιλογή σε καταστάσεις που θυμίζουν το αρχικό τραύμα. Για παράδειγμα: ένας πρόγονος ένιωσε αβάσταχτο ψυχικό πόνο για κάποιο γεγονός και ποτέ δεν κατάφερε να τον επεξεργαστεί να του δώσει νόημα και να ησυχάσει. Έτσι πέθανε με την πεποίθηση ότι μόνο ο θάνατος θα τον λυτρώσει από αυτό τον πόνο. Κάποιοι από τους απογόνους του θα «κληρονομήσει» αυτή την επιθυμία για θάνατο ως λύτρωση και, για παράδειγμα, μπορεί να αναπτύξει αυτοάνοση ασθένεια μετά από μια κατάσταση που θα του προκαλέσει αβάσταχτο ψυχικό πόνο. Η επιθυμία για θάνατο μεταφράζεται στον οργανισμό του απογόνου ως ασυνείδητη επιθυμία για θάνατο, ως η μόνη επιλογή επιβίωσης. Διαγενεακά τραύματα προέρχονται από όλη την γραμμή καταγωγής του πατέρα ή της μητέρας, χωρίς να φαίνεται να υπάρχει όριο στον αριθμό των γενιών πίσω.

(από την προσωπική μου εμπειρία εργασίας με διαγενεακά τραύματα μέσω της μεθόδου τραυματοθεραπείας ComprehensiveResourceModel - CRM®).

## Συλλογικό Τραύμα

Ο όρος συλλογικό τραύμα αναφέρεται στις ψυχολογικές αντιδράσεις σε ένα τραυματικό γεγονός που επηρεάζει μια ολόκληρη κοινωνία. Δεν αντικατοπτρίζει μόνο ένα ιστορικό γεγονός, την ανάμνηση ενός τρομερού γεγονότος που συνέβη σε μια ομάδα ανθρώπων. Υποδηλώνει ότι η τραγωδία εκπροσωπείται στη συλλογική μνήμη της ομάδας και, όπως όλες οι μορφές μνήμης, περιλαμβάνει όχι μόνο την αναπαγωγή των γεγονότων αλλά και μια συνεχιζόμενη ανακατασκευή του τραύματος σε μια προσπάθεια να γίνει κατανοητό και να νοηματοδοτηθεί. Η συλλογική μνήμη του τραύματος είναι διαφορετική από την ατομική μνήμη. Συνεχίζεται πέρα από τη ζωή των άμεσα επιζώντων και αναπολείται από τα μέλη της ομάδας που μπορεί χρονικά και χωρικά να είναι πολύ μακριά από τα τραυματικά γεγονότα. Αυτές οι επόμενες γενιές που δεν είδαν ποτέ τα πραγματικά γεγονότα, μπορεί να θυμούνται τα γεγονότα διαφορετικά από τους άμεσα επιζώντες και στη συνέχεια αυτά τα παρελθόντα γεγονότα μπορεί να πάρουν διαφορετική μορφή από γενιά σε γενιά (Hirschberger, 2018). Παραδείγματα συλλογικού τραύματος είναι ο εμφύλιος πόλεμος, η γενοκτονία, φυσικές καταστροφές κ.α.

## Δυσμενείς εμπειρίες της παιδικής ηλικίας και ψυχικό τραύμα

Πολλοί, όταν ακούνε την λέξη ψυχικό τραύμα, φαντάζονται κάποιο συγκλονιστικό και τραγικό γεγονός

ή συμβάν που διατάραξε την ψυχική υγεία του ατόμου. Το 1995-7 διεξήχθη μία πολύ σημαντική και ευρεία έρευνα στις ΗΠΑ που είναι γνωστή ως Adverse Childhood Experiences Study (ACE Study), για τις δυσμενείς εμπειρίες της παιδικής ηλικίας και πώς αυτές επηρεάζουν καθοριστικά την υγεία των ατόμων στην ενήλικη ζωή τους. Η έρευνα αποκάλυψε ότι τα δύο τρίτα των Αμερικανών έχουν αντιμετωπίσει δυσάρεστες εμπειρίες παιδικής ηλικίας. Αυτά περιλαμβάνουν προφανή σεξουαλική και σωματική κακοποίηση, αλλά και παράγοντες άγχους που πολλοί θεωρούν φυσιολογικούς - μεγαλώνουν με διαζευγμένους γονείς, ζουν με μια καταθλιπτική ή αλκοολική μητέρα ή πατέρα, ένας γονέας που τους υπονόμωσε ή ταπεινώσε - ή απλά δεν αισθάνθηκαν στήριξη από την οικογένεια. Οι άνθρωποι που είχαν υποστεί 3 κατηγορίες από τις παραπάνω αντιξοότητες παιδικής ηλικίας ήταν δύο φορές πιο πιθανό να διαγνωστούν με καρδιακές παθήσεις, καρκίνο ή άλλη αυτοάνοση ασθένεια και κατάθλιψη ως ενήλικες.

**Αναστασία Νικολίτσα**

PgD, MA DMP, Χοροθεραπεύτρια - Σωματοκεντρική  
Ψυχοθεραπεύτρια, CRM® Τραυματοθεραπεύτρια,  
Συγγραφέας

## Βιβλιογραφικές αναφορές:

**Βεντουράτου, Δ. 2009.** *Εισαγωγή στην Ψυχοτραυματολογία και Τραυματοθεραπεία: η μέθοδος EMDR.* Πεδίο, Αθήνα

**Felitti, V.J. et al. 1998.** *Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study.* American Journal of Preventive Medicine, Volume 14, Issue 4, Pages 245–258

**Hirschberger, Gilad. 2018.** *Collective Trauma and the Social Construction of Meaning.* Frontiers in Psychology, Vol.9, pp. 1441

**Levine, P.A. & Ann F. 1999.** *Το ξύπνημα της τίγρης: θεραπεύοντας τις τραυματικές εμπειρίες.* Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα

**Schwarz, L. & Corrigan, F. & Hull, A. & Raju, R. 2017.** *The Comprehensive Resource Model: effective therapeutic techniques for the healing of complex trauma.* Routledge



**24 & 25 Μαΐου 2019, 1<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο «Κοσμική Αστρολογία στον 21<sup>ο</sup> Αιώνα»**

