

# ΣΥΜΦΩΝΙΑ

## Υγιής επικοινωνία: το πιο σημαντικό στοιχείο της σχέσης

ΧΕΙΡΕΣ  
ΣΕΙΣ  
ΕΙΣ  
ΙΣ

**Μ**ου λέει ότι με ακούει την ώρα που μιλάω αλλά συνεχίζει και διαβάζει την εφημερίδα του... δείχνει να συμφωνεί με τα λόγια μου αλλά κάνει το αντίθετο, νιώθω σαν να μην με ακούει καν!"

Πόσες φορές έχουμε αισθανθεί έτσι; Πόσες φορές έχουμε βρεθεί σε αυτή τη θέση; Αναρωτιόμαστε αν μιλάμε με τον σύντροφό μας την ίδια γλώσσα, εφόσον, ναι μεν μιλάμε, αλλά στην ουσία είναι σαν να κάναμε μονόλογο. Τι συμβαίνει; Δεν ενδιαφέρεται πια ή δεν ανήκουμε στις προτεραιότητές του; Στο τέλος σχεδόν όλες μας καταλήγουμε στο ίδιο συμπέρασμα: "Δεν υπάρχει επικοινωνία πια ανάμεσά μας!" Μία διαπίστωση που πλήγωνει και πονάει, μας κάνει και αναρωτιόμαστε συνήθως τι συνέβη και εκείνος άλλαξε τόσο πολύ ή στην καλύτερη περίπτωση αν έχουμε την ωριμότητα, τι κάνουμε και εμείς λάθος και δεν μπορούμε πια να συνεννοηθούμε.

Τι είναι όμως η επικοινωνία; Λέμε ότι πρόκειται για μία διαδικασία ανταλλαγής μηνυμάτων, που μεταδίδουμε ή και ταυτόχρονα λαμβάνουμε, αφού την ίδια στιγμή στέλνουμε και παίρνουμε πληροφορίες, με στόχο τη συνεννόηση. Μάλιστα, δεν ανταλλάσσουμε μόνο πληροφορίες αλλά και διάφορες ιδέες, σκέψεις και συναισθήματα, ανάγκες, επιθυμίες και προσδοκίες, με τα οποία πραγματοποιείται η συνεννόηση μεταξύ μας. Για όλα αυτά "ευθύνεται" ένας κώδικας, ο οποίος



όμως δεν είναι μόνο λεκτικός, δηλαδή τα λόγια που λέμε αλλά και μη λεκτικός (εξωλεκτικός) μέσα από τη στάση του σώματός μας, τις γκριμάτσες του προσώπου μας, τις εκφοβίσεις μας, τις κινήσεις των χεριών μας, κ.ά.

Συχνά ακούμε από τα ζευγάρια που έρχονται στον χώρο μας: "δεν επικοινωνούμε πια!" Στην πραγμα-

τικότητα αυτό δεν είναι αλήθεια, εφόσον με κάποιο τρόπο συνεννοούνται έστω και για τα πιο απλά και πρακτικά θέματα. Προφανώς λοιπόν, δεν μιλούν για έλλειψη επικοινωνίας αλλά για "κακό" ή μη κατάλληλο τρόπο επικοινωνίας που θα τους φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Στο παραπάνω παράδειγμα, μπορεί ο άνδρας να ακούει αλλά η

στάση του σώματός του - το ότι δεν κοιτάζει τη σύντροφό του να σημαίνει για εκείνη ότι δεν την παρακολουθεί (ίσως βέβαια και να μην την παρακολουθεί αλλά και πάλι δεν το επικοινωνεί σε εκείνη). Το ότι δείχνει να συμφωνεί μαζί της εφόσον δεν διαφωνεί λεκτικά, για εκείνη μπορεί να σημαίνει ότι συμφωνεί, ενώ για εκείνον ότι διαφωνεί αφού

### ΓΡΑΦΟΥΝ:

Δρ Θάνος Ε. Ασκπίτης  
Νευρολόγος - Ψυχίατρος  
Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας &  
Μαρίνα Μόσχα  
Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια  
Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας Θάνου Ασκπίτη

**Δωρεάν Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας**  
Δευτέρα-Παρασκευή 12.00-16.00. Τηλέφωνο 77.77.28.77. Ιατρικό Κέντρο Σεξουαλικής Υγείας Θάνου Ασκπίτη, Κυριάκου Μάτση 6, Άγιος Δομέτιος, Λεωκωσία.  
Τηλ.: 22459555, 22459556 Fax: 22777197, www.askitits-cy.com

δεν της απαντάει. Έτσι, λοιπόν, ερχόμαστε στον τρόπο που το ζευγάρι επικοινωνεί. Στο πώς ανταλλάσσονται, στο πώς επεξεργάζεται, στο πώς ερμηνεύει και στο πώς στέλνει πίσω εμπλουτισμένο με τα δικά του στοιχεία αυτό το επεξεργασμένο μήνυμα ο ένας σύντροφος στον άλλον. Και βέβαια, πολύ σημαντικό είναι και το κατά πόσο ο άλλος σύντροφος "ακούει" το εμπλουτισμένο αυτό μήνυμα και πώς ο ίδιος μπαίνει στη διαδικασία να το ερμηνεύσει, να ανταποκριθεί σε αυτό, να το εμπλουτίσει και να το επιστρέψει...

Η υγιής επικοινωνία είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της σχέσης. Χωρίς αυτήν δεν μπορεί η σχέση να υπάρξει και να ζήσει με έναν υγιή τρόπο.

## Μνήμη και αναπτυσσόμενη ευφυΐα

**Λίγες** έννοιες της ψυχολογίας έχουν προκαλέσει τόσο έντονες θεωρητικές αντιπαράθεσεις αλλά και τόσο πλούσια ερευνητική δραστηριότητα όσο η έν-



Της δρος  
**Άνας Τούρβα\***

νοια της ευφυΐας. Τις τελευταίες τέσσερις δεκαετίες η έρευνα στην περιοχή της ευφυΐας χαρακτηρίζεται από μία προσπάθεια προσδιορισμού των γνωστικών λειτουργιών που μπορούν να προβλέψουν τη γενική ευφυΐα. Με άλλα λόγια, οι ερευνητικές προσπάθειες στοχεύουν στο να αποκαλύψουν ποιες συγκεκριμένες γνωστικές λειτουργίες αποτελούν τη

γνωστικές της βάσεις. Αυτή η ερευνητική προσπάθεια έχει καταδείξει τρεις γνωστικές λειτουργίες ως πολύ σημαντικές στον προσδιορισμό της γενικής ευφυΐας: την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, τον έλεγχο επεξεργασίας (προσοχή) και την εργαζόμενη μνήμη.

Η έννοια της ταχύτητας επεξεργασίας αναφέρεται στον ρυθμό με τον οποίο οι πληροφορίες καταγράφονται και αναγνωρίζονται από το γνωστικό μας σύστημα. Οι ερευνητές θεωρούν ότι στον ρυθμό αυτό αντανακλάται η ταχύτητα της νεύρων της μετάδοσης πληροφοριών που συντελείται στο κεντρικό νευρικό μας σύστημα.

Ο έλεγχος της επεξεργασίας αναφέρεται στις διαδικασίες που μας καθιστούν ικανούς να εστιάζουμε την προσοχή μας στις πληροφορίες που σχετίζονται με την τρέχουσα επεξεργασία, ανακατασκευάζοντας τις άσχετες με τον στόχο πληροφορίες. Δεδομένου ότι κάθε στιγμή η νόσφι μας κατακλύζεται από δεκάδες πληροφορίες που απαιτούν επεξεργασία, η ύπαρξη ενός συστήματος φιλτραρίσματος των πληροφοριών και επιλογής των πιο σημαντικών με βάση τις περιστάσεις ή τις γενικές επιδιώξεις μας είναι κεφαλαίου σημασίας.

Η εργαζόμενη μνήμη συνιστά έναν πολυεπίπεδο μηχανισμό, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την προσωρινή συγκράτηση πληροφοριών και την ταυτόχρο-



νη επεξεργασία τους στο πλαίσιο της τρέχουσας νοητικής λειτουργίας. Πρόκειται, δηλαδή, για έναν γνωστικό μηχανισμό που μας καθιστά ικανούς να διατηρούμε πληροφορίες σε μια ενεργή κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα τις επεξεργαζόμαστε διασυνδεδεμένα τις με άλλες πληροφορίες μέχρι να ολοκληρώσουμε το τρέχον έργο. Για να λύσουμε, για παράδειγμα, ένα σύνθετο πρόβλημα χρειάζεται να το επιμερισούμε, να επεξεργαστούμε το πρώτο μέρος του και, ενώ συγκρατούμε στη μνήμη μας το αποτέλεσμα αυτής της επεξεργασίας, την ίδια στιγμή αρχίζουμε να επεξεργαζόμαστε το επόμενο μέρος του προβλήματος. Με άλλα λόγια, σε κάθε βήμα διατηρούμε τα προϊόντα της επεξεργασίας που έχει εκτελεστεί, ενώ ταυτόχρονα αρχίζουμε την επεξεργασία άλλου μέρους του προβλήματος μέχρι να οδηγηθούμε σε μια τελική απάντηση του προβλήματος. Ως παράδειγμα αυτής της διαδικασίας μπορείτε να φέρετε στο μυαλό σας το τι θα κάνατε αν σας ζη-

τούσε κάποιος να υπολογίσετε νοερά το άθροισμα των αριθμών 377 και 284.

Οι έρευνες που εξέτασαν τις γνωστικές λειτουργίες που είναι σημαντικές για τη νοημοσύνη δεν έχουν καταλήξει σε συμφωνία, αφού για την καθένα από αυτές τις γνωστικές λειτουργίες που αναφέρθηκαν υπάρχουν ερευνητικά αποτελέσματα που υποστηρίζουν τη συμβολή της στη νοημοσύνη, όπως επίσης και ερευνητικά αποτελέσματα που δείχνουν το αντίθετο. Στις πλείστες περιπτώσεις οι έρευνες αυτές έχουν χαρακτήρα αποσπασματικό, καθώς μελετούν κάποια ή κάποιες από τις γνωστικές λειτουργίες με στόχο να αποκαλύψουν τις σχέσεις της/τους με τη νοημοσύνη. Παρόλο που το θέμα των γνωστικών βάσεων της νοημοσύνης αποτελεί πηγή ιδιαίτερων ενδιαφερόντων, η έρευνα στα παιδιά είναι σχετικά περιορισμένη. Στο πλαίσιο της διδακτορικής μου διατριβής στο τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου εξέτασα τη συμβολή που έχουν η ταχύ-

τητα επεξεργασίας πληροφοριών, ο έλεγχος επεξεργασίας και η εργαζόμενη μνήμη στη νοημοσύνη παιδιών και εφήβων ηλικίας από 7 μέχρι 18 χρόνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, όσο και ο έλεγχος επεξεργασίας δεν έχουν σημαντική άμεση επίδραση στη νοημοσύνη. Από τις τρεις γνωστικές λειτουργίες μόνο η εργαζόμενη μνήμη φαίνεται να επιδρά σε σημαντικό βαθμό στη νοημοσύνη των παιδιών και των εφήβων. Μάλιστα τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν μία πολύ ισχυρή σχέση ανάμεσα στην εργαζόμενη μνήμη και την ευφυΐα. Σε επίπεδο ατομικών διαφορών τα παιδιά και οι έφηβοι με καλύτερη εργαζόμενη μνήμη είχαν και υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης. Όσον αφορά στις αναπτυξιακές αλλαγές, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αναπτυξιακές αλλαγές που συμβαίνουν στην εργαζόμενη μνήμη οδηγούν άμεσα σε αναπτυξιακές αλλαγές στη νοημοσύνη. Πιο απλά, καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά γίνεται καλύτερη η εργαζόμενη μνήμη τους και αυτό συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση της νοημοσύνης τους.

Τα ευρήματα της έρευνας μας λένε, κατά την άποψή μας, κάτι σημαντικό για την εκπαιδευτική πράξη, καθώς καταδεικνύουν τη σημασία της εξάσκησης της εργαζόμενης μνήμης των παιδιών. Με άλλα λόγια, όπως ένας αθλητής χρειάζεται να εξασκήσει συστηματικά το σώμα του, προκειμένου να το διατηρεί σε φόρμα, έτσι και ο μαθητής είναι σημαντικό να εξασκήσει την εργαζόμενη μνήμη του, ώστε αυτή να βρίσκεται σε καλή επίπεδο γνωστικής λειτουργικότητας. Η "φορμαρισμένη" εργαζόμενη μνήμη μπορεί να λειτουργήσει ως εκέμη ανάπτυξης της νοημοσύνης και κατά συνέπεια βελτίωσης των μαθησιακών επιδόσεων. Σε περίπτωση ενδιαφέροντος συμμετοχής σε έρευνα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης με έμφαση στη μελέτη της νοημοσύνης, μπορείτε να απευθυνθείτε στο τηλέφωνο 22 895190 ή να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση [can@ucy.ac.cy](mailto:can@ucy.ac.cy)

\*Εκπαιδευτική Δημοτική Εκπαίδευσης  
Συνεργάτης του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου