

ΟΜΙΛΙΑ : ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΨΕΜΑΤΑ

Λένε ότι όταν ο Θεός ρώτησε τον Καιν γιατί σκότωσε τον Αβελ, εκείνος με μια κίνηση απορίας και έκπληξης του απάντησε: Ποιος; Εγώ;

Γνωρίζετε ποια είναι σημαντικότερη δυσκολία του ψυχοθεραπευτή στην δουλειά του; Η σημαντικότερη δυσκολία είναι ότι ο θεραπευμένος δυσκολεύεται να πει την αλήθεια. Πολλές φορές μάλιστα εσκεμμένα την αποφεύγει. Στην Ψυχανάλυση-ξέρετε αυτό που έχετε δει ίσως σε κινηματογραφικές ταινίες-κάποιον ξαπλωμένο σε ένα ντιβάνι να μιλάει, και πίσω του έναν άλλον να σημειώνει. Στην Ψυχανάλυση λοιπόν γίνεται ένα πολύχρονο ταξίδι αναζήτησης της αλήθειας. Οι Γκουρού των Ιμαλαΐων με άλλο τρόπο βρίσκονται σε μια παρόμοια αναζήτηση.

Διάλεξα αυτό το θέμα για να σας μιλήσω, γιατί σε επαγγέλματα όπως το δικό μου, ο κύριος στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αναγνωρίσει τα ψέματα του και να φωτίσει τις αλήθειες του. Να θυμηθεί, να συνδυάσει γεγονότα και καταστάσεις που έζησε, ν' απαλλαγεί από μια ψεύτικη πραγματικότητα που έχτισε. Να σχηματίσει την εικόνα του πραγματικού εαυτού του, που χάθηκε μέσα από τις συνήθως πειστικές ή αφόρητες καταστάσεις των εμπειριών του. Να φοβάται δηλαδή όσο γίνεται λιγότερο!

Οι αλήθειες και τα ψέματα ισχυρίζομαι είναι οντότητες που χρησιμεύουν στην ζωή μας για να μπορέσουμε να επιβιώσουμε. Είναι στοιχεία της ανθρώπινης λειτουργίας στο πάρε –δώσε με το περιβάλλον μας. Δεν γίνεται να ζήσουμε χωρίς αυτές.

Όλοι έχουμε κάποια στιγμή αντιληφθεί τις αρνητικές συνέπειες της αλήθειας. Όλοι έχουμε αντιληφθεί τις αρνητικές συνέπειες του ψέματος. Φυσικά έχουμε αντιληφθεί και τις θετικές τους πλευρές. Αλλά θα είναι ψέμα κανείς να πει, ότι η αλήθεια είναι μόνον θετική, η το ψέμα είναι μόνον αρνητικό. Ισχύουν και τα δυο, αλλά κατά περίπτωση. Είναι θέμα πολύπλοκων συγκυριών για το ποια έννοια θα χρησιμοποιήσουμε σε μια ανάλογη στιγμή ή κατάσταση.

Κι' όλα αυτά γιατί; Γιατί(;) ο άνθρωπος είναι υποχρεωμένος, κατασκευασμένος έτσι, ούτως ώστε με κάθε τι που τον περιβάλλει να συμπεριφέρεται τότε με μια αλήθεια και τότε με ένα ψέμα;

Αυτή την **αλήθεια** θα προσπαθήσω να σας περιγράψω ,χρησιμοποιώντας , (νομίζω άθελα μου), μια σειρά από αληθινά και ψεύτικα επιχειρήματα. Γιατί υποστηρίζω ότι κάθε φράση, κάθε πράξη, κάθε ανθρώπινη λειτουργία εμπεριέχει και τις δυο ιδιότητες. Σε σας εναπόκειται μέσα από αυτή την ομιλία να ερμηνεύσετε αυτό που ο καθένας ξέχωρα, θεωρεί αληθινό η ψεύτικο.

Ο άνθρωπος απ' ότι λένε οι ερευνητές , στην σχέση του με τον κόσμο συνδιαλέγεται με διάφορες λειτουργίες. Που είναι για όλους μας κοινές.

Η Συνείδηση, το Ασυνείδητο, η Αντίληψη, η Προσοχή, η Μνήμη, η Σκέψη, το Συναισθημα είναι λειτουργίες σε όλους μας γνωστές, άλλα χωρίς να το πολυσυνειδητοποιούμε, μας είναι και... άγνωστες!!! Άγνωστες για το πώς ακριβώς λειτουργούν.

Η Συνείδηση για παράδειγμα. Για τους περισσότερους από μας νομίζω έχει την ηθική σημασία. «Δεν μου το επιτρέπει η συνείδηση μου» λέει κάποιος και μάλλον εννοεί ότι πρόκειται για κάτι ηθικά απαράδεκτο. Η πάλι λέμε σε κάποιον: “Καλά συνειδητοποιείς τι κανείς;» η «Είσαι ασυνείδητος;» κ.λ.π.

Είναι η πολυσημία των λέξεων. Ανθρώπινη επινόηση κι' αυτό. Ο όρος συνείδηση κρατά την καταγωγή του από το αρχαίο ρήμα ειδω=που σημαίνει γνωρίζω. Η λέξη που είναι σύνθετη αποτελείται από το είδηση=γνώση και το **ΣΥΝ**, που συν-δέει δηλαδή τις γνώσεις μας για τις αισθήσεις μας και τις γνώσεις μας για τις πράξεις μας.

Με άλλα λόγια δηλαδή συνείδηση σημαίνει η γνώση που έχω για ό,τι αντιλαμβάνομαι από αυτά που συμβαίνουν γύρω μου και για ό,τι κάνω βάσει αυτής της γνώσης. Θα δούμε στην συνέχεια ότι αυτή η γνώση είναι πολύ περιορισμένη. Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που παρεμβαίνουν ενδιάμεσα και αλλοιώνουν αυτή την λειτουργία. Το εν οίδα ότι ουδέν οίδα που συνήθως το λένε άνθρωποι με βαθύτατη γνώση, πρέπει να είναι μια αλήθεια. Όσο πλησιάζει κανείς το άπειρο των πληροφοριών που μας περιτριγυρίζουν τόσο καλύτερα αντιλαμβάνεται το τι δεν ξέρουμε και έχουμε να μάθουμε ακόμη διαπίστωση ότι προς το παρόν χρησιμοποιούμε το 3 έως 5% των δυνατοτήτων του εγκεφάλου μας πρέπει να μας βάλει σε σκέψεις για την αλαζονεία μας να δηλώνουμε γνωστές του τι συμβαίνει στο σύμπαν. Ακόμη δεν ξέρουμε πως λειτουργεί ο εγκέφαλος μας, ξέρουμε πως λειτουργεί το σύμπαν;

Για παράδειγμα στον ύπνο μας.: Οι αισθήσεις μας υπολειτουργούν και δεν έχουμε ιδέα για το τι γίνεται γύρω μας.. Μόνον για τα όνειρα μας έχουμε πλήρη συνείδηση, μέχρι να ξυπνήσουμε βέβαια και συνήθως να μην θυμόμαστε τίποτε. Στον βαθύ χωρίς όνειρα ύπνο , δεν έχουμε συνείδηση ούτε για το τι γίνεται έξω μας , ούτε για το τι γίνεται μέσα μας..

Σαν συμπέρασμα λοιπόν για να μην μπω σε ποιο άχαρες και κουραστικές λεπτομέρειες, η καταγραφή των γεγονότων της συνείδησης είναι αποσπασματική, περιορισμένη και μερικώς ενημερωμένη. Αν λοιπόν η **αλήθεια** είναι η σύνθετη λέξη από το στερητικό άλφα και την λέξη λήθη που μαζί μπορεί να σημαίνουν δεν ξεχνώ, η θυμάμαι τα πάντα, τότε η συνείδηση μας δεν μπορεί να κατέχει όλη την αλήθεια των γεγονότων

Σκεφτείτε απλά ότι αυτή την στιγμή που μιλώ και σεις ακούτε πολλοί από μας δεν είμαστε μόνον εδώ. Δεν είμαστε συνειδητά παρόντες 100%.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ

Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση άγχους το παιδί της συνείδησης που είναι η ΠΡΟΣΟΧΗ εύκολα χάνει τον εστιασμό της. Το άλλο παιδί της συνείδησης που είναι η ΑΝΤΙΛΗΨΗ περιορίζει τον ορίζοντα της. Όσο για το τρίτο της παιδί την ΚΡΙΣΗ, αυτή πάει περίπατο

. Ένας πολύ γνωστός Αντί- Ψυχίατρος της δεκαετίας του 70' ο Ρόναλντ Λανγκ έλεγε:

“Το φάσμα των όσων σκεφτόμαστε και πράττουμε οριοθετείται από όσα δεν παρατηρούμε.

Και επειδή δεν παρατηρούμε, το ότι δεν παρατηρούμε

Δεν μπορούμε να κάνουμε και πολλά πράγματα για ν' αλλάξουμε...

...Μέχρι να παρατηρήσουμε

Πως το ότι δεν παρατηρούμε

Δίνει μορφή στις σκέψεις και στις πράξεις μας..”

Η Προσοχή είναι μια λειτουργία που με αυτήν το άτομο αποκτά γνώσεις. Η προσοχή μας βοηθάει να προσδιορίζουμε στον χώρο και τον χρόνο κάτι που γίνεται. Δηλαδή καταγράφει, που έγινε κάτι και πότε έγινε κάτι. Η Προσοχή έχει και αυτή δικιά της παιδιά, που είναι η Μνήμη, ο Προσανατολισμός, η Εγρήγορση. Η Προσοχή έχει και κάποιες ιδιότητες.. Για παράδειγμα να συγκεντρώνεται σε κάτι η να μην μπορεί να συγκεντρωθεί σε κάτι. Να προσηλώνεται με ένταση η να μην μπορεί να προσηλώνεται με ένταση. Να μπορεί να παρακολουθεί παράλληλα πολλά ερεθίσματα (παράδειγμα να γράφει κάποιος και να ακούει ταυτόχρονα και μουσική) η να μην μπορεί να παρακολουθεί κανένα πραγματικά ερέθισμα. Να είναι σταθερή η να είναι ασταθής και λοιπά και λοιπά.

Λίγα λόγια για την Νευροφυσιολογία της προσοχής

Στον αριστερό κυρίως χώρο (εννοώ πολιτικά) συνηθίζεται να λέγεται ότι η Θρησκεία είναι το όπιο του λαού. Βέβαια με τον ίδιο τρόπο θα μπορούσαμε να πούμε ότι κάθε ιδεολογία είναι ένα βάλσαμο στον ανθρώπινο πόνο και φόβο απέναντι στον παράξενο κόσμο που ζούμε. Πολλές φορές θα έχουμε αναρωτηθεί για το αν η Θρησκεία η οι ιδεολογίες είναι ανθρώπινες επινοήσεις η όχι. Αν είναι δηλαδή ένα ψέμα που χρειαζόμαστε για να ανακουφιστούμε η είναι αληθινές.

Αλλά όπως κοινωνικά χρειαζόμαστε όπιο για να τα βγάλουμε πέρα, έτσι και το σώμα μας παράγει όπιο για τον ίδιο ακριβώς λόγο.

Ο σωματικός και ο ψυχικός πόνος προκαλούν στον ανθρώπινο εγκέφαλο ειδικότερα στον υποθάλαμο την έκκριση μιας ουσίας η οποία

περνά στον αδένα της υπόφυσης και προκαλεί την απελευθέρωση κάποιων χημικών ουσιών, όπως και των απιοειδών, ιδιαίτερα δε των ενδορφινών.

-Ο εγκέφαλος παράγει ενδορφίνες (δηλαδή νευροδιαβιβαστές που παράγονται στον εγκέφαλο και έχουν επιδράσεις στα κύτταρα και στην συμπεριφορά όμοιες με εκείνες της μορφίνης). Οι ενδορφίνες αυτές, ηρεμούν τις περιοχές επεξεργασίας του πόνου και της επιθετικότητας, ηρεμούν το νου και μειώνουν το άγχος. Οι ενδορφίνες είναι μια ομάδα νευροδιαβιβαστών που δρουν στον εγκέφαλο σαν ναρκωτικά. Οι ενδορφίνες που ονομάστηκαν επίσης” η μορφίνη που παράγει ο εγκέφαλος” είναι ένα φυσικό βάλσαμο για τον πόνο. Η ενδορφίνη όπως και τα ναρκωτικά, μορφίνη, ηρωίνη δημιουργούν ευφορία, ένα ανεβασμένο Συναίσθημα ότι είσαι καλά. Προκαλούν δηλαδή μια αναλγησία στον σωματικό και τον ψυχικό πόνο η το στρες. Για παράδειγμα έχει παρατηρηθεί ότι οι μαθητές κατά την διάρκεια των εξετάσεων παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ενδορφίνης. Το ψυχικό στρες που έχουν οι ποδοσφαιριστές μιας ομάδας σε ένα δύσκολο αγώνα καταλαγιάζει με την παραγωγή υψηλών επιπέδων ενδορφίνης, και αν αυτές δεν είναι αρκετές, χρειάζεται οι έξωθεν προσπάθειες των φιλάθλων να χρησιμοποιήσουν τις δικές τους ενδορφίνες, για να γιγαντώσουν το ηθικό της ομάδας τους. Είναι η εμπύχωση με άλλα λόγια που μεταφέρει κάποιος σε εκείνον που διαλύεται από άγχος.

Η δεύτερη διαπίστωση είναι η εξής. Οι ενδορφίνες καταλαγιάζοντας τον πόνο τον σωματικό η το άγχος το ψυχικό, μας κάνουν να γινόμαστε και λιγότερο προσεκτικοί. Ένας ποδοσφαιριστής που χτυπά άσχημα σε έναν αγώνα και του δίνουν ένα ισχυρό παυσίπονο, μη αισθανόμενος τον πόνο, προσέχει πολύ λιγότερο το τραύμα του από κάποιον άλλον που δεν έχει πάρει παυσίπονο. Κάποιος που παίρνει μεγάλες ποσότητες αγχολυτικών για να μειώσει το άγχος δίνει μικρότερη προσοχή στο χαρτί της εφορίας που τον καλεί να παρουσιασθεί την επόμενη **άνευ καθυστερήσεως** για υπόθεση του. Τελικά πληρώνει ένα χοντρό πρόστιμο και ακόμη να συνειδητοποίηση πως συνέβη αυτό. Οι ενδορφίνες λοιπόν και όχι μόνον, φαίνεται πως παρεμποδίζουν την ικανότητα του ανθρώπου για συγκέντρωση της προσοχής του.

Ευτυχώς όμως ο εγκέφαλος μας είναι σοφά κατασκευασμένος και υπάρχει και μία άλλη χημική ουσία η αδρενοκορτικοτροπίνη η οποία λειτουργεί αντίθετα από τις ενδορφίνες. Η λειτουργία της αυξάνει την προσοχή, είτε στον πόνο είτε στο άγχος.

Η σχετική αναλογία των δυο αυτών τουλάχιστον νευροδιαβιβαστών είναι εκείνη που αποφασίζει σε μεγάλο βαθμό πόσο προσεκτικοί και πόσο ευαίσθητοι θα είμαστε στον πόνο.

Συνοπτικά θα σας αναφέρω έξι σημεία της λειτουργίας της προσοχής του ανθρώπου.

-1- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αντιδρά σε καταστάσεις πόνου η άγχους. Τι εννοώ αντιδρά; Εννοώ ότι ο εγκέφαλος παράγει οπιοειδή η αλλιώς την εγκεφαλική μορφίνη, η οποία απαλύνει την αίσθηση του άγχους. Αυτό όμως έχει σαν αποτέλεσμα να αποδυναμώνει την προσοχή μας.

-2-Ο φόβος ξέρουμε ότι επηρεάζει την προσοχή και μας οδηγεί σε μια επιλεκτική αντίληψη των πραγμάτων. Αυτό που λέμε απλά, κάνουμε την πάπια, η σφυρίζουμε κλέφτικα,

-3-Η επιλεκτική προσοχή μας προστατεύει από το άγχος που όταν όμως αυτή η διαδικασία γίνει συνήθεια μορφοποιεί τον χαρακτήρα μας, και την προσωπικότητα μας.

-4- Αυτές οι συνήθειες αποφυγής του άγχους κληρονομούνται από τον γονιό στο παιδί. Έτσι δημιουργείται μια πολιτισμική αλυσίδα στις χιλιετίες της ανθρώπινης εξέλιξης.

-5-Αυτή η πολιτισμική κληρονομικότητα της προστασίας του ανθρώπου από το άγχος, τον πόνο και τον φόβο, έχει σαν αποτέλεσμα την διατάραξη της προσοχής και δημιουργεί ένα οικογενειακό μοντέλο συλλογικού τρόπου αντίληψης. Δηλαδή όλα τα μέλη της οικογένειας προσέχουν επιλεκτικά τα όσα γίνονται γύρω τους.

-6-Αυτός δε ο τρόπος οικογενειακής αντίληψης διαμορφώνει μια κοινωνική πραγματικότητα.

Όλη η Κοινωνία προσέχει με επιλεκτικό τρόπο τα γεγονότα της ζωής. Άθλιο παράδειγμα τα δελτία ειδήσεων της τηλεόρασης. Ανάμεσα σε εκατοντάδες διαφημιστικά σποτ, μαθαίνουμε για μια φωτιά στην Γουατεμάλα, έναν φόνο στο Μπουρνάζι, για τις αυξήσεις στο φόρο εισοδήματος και πάει λέγοντας.

Λένε ότι οι σχιζοφρενείς βρίσκονται στα Ψυχιατρεία. Είναι αλήθεια η ψέματα.; Για πάτε μια βόλτα στα τηλεοπτικά κανάλια και κάντε μια συζήτηση με τους διευθυντές ειδήσεων!!! Εδώ βρίσκεται η σεβάσμια εικόνα της σχιζοφρένειας!!!

Τι θα λέγατε τώρα, να διακόψουμε την ομιλία μου για διαφημίσεις;;

Η Μνήμη

Η Μνήμη είναι σαν την μεμβράνη ενός πολυγράφου. Πάνω σε αυτήν χαράσσονται με την μορφή παραστάσεων οι εντυπώσεις των ερεθισμάτων που προσλαμβάνουμε. Εκτός από μεμβράνη πολυγράφου είναι και σαν αποθήκη, αφού συγκρατεί τα πάντα. Κάνει και συγκρίσεις, ανάμεσα σε κάτι καινούργιο που θα πέσει στην αντίληψη της, με κάτι παλιότερο που έχει αποθηκεύσει.

Το κακό πάλι όμως και με αυτή την λειτουργία είναι ότι η Μνήμη επηρεάζεται. Γιατί τα ερεθίσματα που χαράσσονται πάνω της φορτίζονται και συναισθηματικά. Ο Σβάιτσερ έλεγε ότι για τον άνθρωπο οι προϋποθέσεις της ευτυχίας είναι η καλή υγεία και η κακή μνήμη. Ότι μας είναι ευχάριστο δηλαδή, παραμένει μέσα μας σαν μια αξέχαστη εμπειρία. Ό,τι είναι δυσάρεστο προσπαθούμε να το στείλουμε στα αζήτητα.

Οι αλκοολικοί, και οι γέροντες, (από τα πενήντα και πάνω εννοώ...) μοιάζει σαν να μην καταγράφουν τις καινούργιες μνημονικές εικόνες στο παρόν. Σαν να μην δουλεύει η Μνήμη τους. Αυτό λέγεται όχι αμνησία-που είναι λανθασμένη ερμηνεία του όρου, αλλά **αμνημοποίηση**. Διότι αν αυτά τα άτομα τα ναρκώσουμε ελαφρά ή τα υπνώσουμε, διαπιστώνουμε ότι αναδύεται ένα υλικό που φαινότανε να μην καταγράφεται κατά την περίοδο της αμνημοποίησης.

Υπάρχει φυσικά και η εκλεκτική αμνημοποίηση, να μην θυμόμαστε δηλαδή ότι δεν μας συμφέρει. Στην αμνημοποίηση των γερόντων παρατηρούμε, ότι πρώτα αρχίζουν να ξεχνάνε τις αφηρημένες έννοιες, μετά τις έννοιες που στην ζωή τους δεν εμπεδώσανε καλά και τέλος αρχίζουν να ξεχνάνε τις πιο πρόσφατες. Όλοι όσοι συμβιώνουμε με γεροντότερους θα θυμόμαστε πολλές φορές με απελπισία να μας διηγούνται για μια χιλιοστή φορά τι έκαναν στην Κατοχή με τους Γερμανούς. Στα παραμύθια πάντα η περιγραφή θα παρουσιάζει έναν παππού να διηγείται στα εγγόνια του ιστορίες από το παρελθόν. Οι ηλικιωμένοι προς το τέλος της ζωής τους ξαναγίνονται παιδιά, κι' έτσι θυμούνται περισσότερο τα παλιά γεγονότα από τα πρόσφατα.

Τέλος στην Υπερμνησία που είναι μια υπερ-λειτουργία της μνήμης αυτό που είναι αξιοπρόσεκτο είναι η υπερφυής μνήμη. Όλοι θα έχουμε μείνει άναυδοι από κάτι τύπους που μπορούνε να αποστηθίζουν ολόκληρο τον τηλεφωνικό κατάλογο, ή να κάνουν πολύπλοκες αριθμητικές πράξεις... Μια εξήγηση είναι ότι αυτά τα άτομα οργανώνουν οπτικά στον χώρο τα στοιχεία που προσλαμβάνουν. Πράγμα που δεν έχει καμιά σχέση με την υψηλή νοημοσύνη.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Λίγα λόγια και για το συναίσθημα. Το Συναίσθημα θα μπορούσα ίσως να το παραλληλίσω με τα χρώματα ενός πίνακα. Το Συναίσθημα είναι αυτό που χρωματίζει ευχάριστα ή δυσάρεστα τις σκέψεις μας ,τον λόγο μας, την ψυχική μας κατάσταση. Ο φόβος, το άγχος, η αηδία , ο θυμός, η χαρά, η ευτυχία, η σεξουαλική απόλαυση και ένα σωρό άλλα είναι τα χρώματα του.

Το Συναίσθημα θα έλεγα είναι η πηγή που μας επηρεάζει όσο τίποτε άλλο τον δρόμο μας προς την αλήθεια.

Το Συναίσθημα μπορεί να υπολειπεται οπότε ο άνθρωπος εμφανίζει μια μακάρια αδιαφορία η ψυχρότητα, η απάθεια η εμβροντησία που σημαίνει πλήρη ακινησία και απάθεια.(ίσως κάποιοι να θυμούνται στην κινηματογραφική ταινία «η φωλιά του κούκου», εκείνον τον μελαγχολικό Ινδιάνο).

Το Συναίσθημα επίσης μπορεί να υπερλειπεται. Οι ενδείξεις αυτού του φαινομένου είναι οι εκδηλώσεις φόβου κατάθλιψης κ.λ.π.

Άλλες καταστάσεις του συναισθήματος είναι το άγχος, η αμφιθυμία, το να κυριαρχούν δηλαδή μέσα μας ταυτόχρονα αντίθετα και συγκρουόμενα συναισθήματα. Για παράδειγμα σε καταστάσεις Αγάπης και μίσους, όπου η κόρη ενώ φροντίζει τον άρρωστο πατέρα της που τον αγαπάει, ταυτόχρονα οραματίζεται με αδημονία πότε θα έρθει η στιγμή για να απαλλαγεί από αυτή την ευθύνη.

Η Ενοχή επίσης είναι ένα γνώρισμα του συναισθήματος που συνήθως είναι ένα μείγμα άγχους και κατάθλιψης.

ΟΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Φαίνεται ότι ο άνθρωπος έχει και άλλα όπλα για να αμύνεται στις δυσάρεστες καταστάσεις που έχει ν' αντιμετωπίσει. Πέρα από τις χημικές του αντιδράσεις, έχει εφεύρει με την νόηση και άλλους τρόπους να διαστρεβλώνει την πραγματικότητα του αφιλόξενου κόσμου μας. Περιληπτικά οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που χρησιμοποιεί είναι οι εξής.

ΑΠΩΘΗΣΗ

Πρόσφορες για απώθηση είναι οι απαράδεκτες ερωτικές επιθυμίες-(όπως η επιθυμία να κάνεις έρωτα με τον γονιό σου). Άλλες για απώθηση είναι οι επιθετικές παρορμήσεις-(όπως να θέλεις να σκοτώσεις τον γονιό η τον αδελφό, η τον συγγενή σου). Τέλος οι ατελείωτες φαντασιώσεις που μας γεμίζουν ντροπή, φόβο, οι ενοχλητικές μνήμες. Με την απώθηση πρώτα ξεχνάμε κάτι και μετά ξεχνάμε ότι το ξεχάσαμε. Στην Ψυχοθεραπεία για παράδειγμα πολλές φορές δεν θέλουμε να πάμε γιατί φοβόμαστε ότι εκεί ίσως διηγηθούμε αυτό που θέλαμε να ξεχάσουμε .

Η ΑΡΝΗΣΗ. ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΑΡΝΗΣΗΣ

Άρνηση είναι να μην αποδεχόμαστε τα πράγματα όπως είναι. Συχνά ασθενείς που μαθαίνουν πως τους απομένουν λίγες μόνον μέρες ζωής αρνούνται να το δεχτούν. Με την αντιστροφή της άρνησης πάμε ένα βήμα πάρα πέρα. Το σε μισώ πολλές φορές μπορεί να μετατρέπεται σε αγαπώ, το λυπάμαι να γίνεται χαίρομαι. Για παράδειγμα η σφοδρή επιθυμία κάποιου να είναι ακατάστατος μετατρέπεται μέσα του σε υπερβολική καθαριότητα. Ο Θυμός κάποιες φορές φτάνει στην

υπερπροστασία. Ο μηχανισμός της άρνησης λέγεται αλλιώς και ψυχικός στρουθοκαμηλισμός

ΠΡΟΒΟΛΗ

Πολλές φορές δεν αντέχουμε ένα Συναίσθημα μας για κάποιον και τότε λέμε ότι εκείνος το έχει προς σε μας. Πχ. Δεν τον μισώ εγώ αλλά εκείνος με μισεί. Παράδειγμα. Ο ηθικός και σοβαρός σύζυγος που θέλει ν' απατήσει την γυναίκα του, που βέβαια δεν μπορεί να το αποδεχτεί με τίποτε για τον εαυτό του, αρχίζει και κατηγορεί την σύζυγο του ότι εκείνη τον απατά.

ΜΟΝΩΣΗ

...θυμάμαι τα πάντα που συνέβησαν στην κηδεία του πατέρα μου, αλλά δεν έχω κανένα Συναίσθημα γι' αυτά. Απομονώνω δηλαδή τα γεγονότα από τα συναισθήματα.

ΥΠΕΡΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ

Αυτόν τον μηχανισμό άμυνας τον χρησιμοποιεί το άτομο εκείνο που δεν αρνείται απλώς μια τάση του άλλα περνάει και στην αντίθετη της. Για παράδειγμα τα υπέρ ευγενή άτομα που τσακίζονται να εξυπηρετούν τους άλλους, ενώ κατά βάθος περιφρονούν τους πάντες, και νοιώθουν μια φοβερή επιθετικότητα για τους. Αντίστοιχα είναι τα υπερσυντηρητικά άτομα που μισούν κάθε τι νεωτεριστικό γιατί τους ξυπνά μέσα τους δικές τους καταπιεσμένες επιθυμίες. Για παράδειγμα η φρίκη που τάχα ένοιωθαν οι Ναζιστές για τους θηλυπρεπείς άνδρες. Το 1934 σφάχτηκαν εκατοντάδες ομοφυλόφιλοι στην Γερμανία. Βέβαια δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο ίδιος ο Χίτλερ ήταν αυτό που λέμε κρυφοομοφυλόφιλος.

ΕΞΙΔΑΝΙΚΕΥΣΗ

Ο άνθρωπος δίνει υπερβολική σημασία σε ένα μέρος από χαρίσματα ενός ανθρώπου, και κλείνει τα μάτια του στα υπόλοιπα. Π.Χ ο ερωτευμένος που δεν έχει μάτια παρά για τον άγγελο του, που μπορεί να δουλεύει και σε κάποιο μπαρ ιδιαίτερων προτιμήσεων.

ΕΚΛΟΓΙΚΕΥΣΗ

Εκλογίκευση ίσως είναι ο πλήρης ορισμός του Ψέματος. Τον χρησιμοποιούν κατεξοχήν οι Πολιτικοί. Οι εκλογικεύσεις είναι ψέματα τόσο επιτήδεια που μπορούμε λέγοντας τα να ξεγλιστρήσουμε άφοβα όχι μόνον από τους εαυτούς μας άλλα και από τους άλλους. Οι φράσεις «είναι για το καλό σου», η «εγώ πονάω πιο πολύ από εσένα» περιγράφουν την εκλογίκευση. Δεν μπορώ να κρατηθώ και να μην αναφέρω τον

σχιζοφρενή δολοφόνο κύριο Μπους που αιματοκύλισε το Ιράκ για το καλό τους.

Ο Μπρεχτ έχει ένα αποκαλυπτικό κείμενο για τους διπρόσωπους δημαγωγούς. Ακούστε το.....

ΜΕΤΟΥΣΙΩΣΗ

Άφησα τελευταίο τον μηχανισμό άμυνας του ανθρώπου απέναντι στις δυσκολίες του κόσμου μας, γιατί τον θεωρώ τον πιο σημαντικό. Θα σας εξηγήσω...

Ο καθένας μας στις πιέσεις της κοινωνικής του ζωής διαμορφώνει ηθικά απαράδεκτες παρορμήσεις. Αυτές τις ηθικά απαράδεκτες παρορμήσεις τις μετατρέπουμε σε κοινωνικά αποδεκτές. Η παρόρμηση της κλοπής μετατρέπεται σε καριέρα τραπεζικού. Η κραυγή μετατρέπεται σε τραγούδι. Η σφοδρή επιθυμία για βιασμό γίνεται αδιάκοπο φλερτ. Ο Ψυχαναγκασμός του ακρωτηριασμού ξαναβγαίνει στην επιφάνεια μέσα από την επιλογή κάποιου να γίνει χειρουργός...Με την μετουσίωση των απαράδεκτων παρορμήσεων μας γίνεται τελικά η ανθρώπινη πρόοδος. Θα σας το πω με ένα κατά την γνώμη μου σύγχρονο παράδειγμα. Οι εμπνευστές των ηλεκτρονικών υπολογιστών, όταν ήταν μικροί θα ήθελαν παρά πολύ να μπούνε στο κεφάλι των γονιών τους να το σπάσουν και να μάθουν τι έχει μέσα. Θα ήθελαν πάρα πολύ αφού μάθουν τι έχει μέσα να το κάνουν να σκέφτεται και να ενεργεί διαφορετικά. Θυμηθείτε όσοι έχετε παιδιά αν σε κάποιες ηλικίες σπάνε η ανοίγουνε όλα τα αντικείμενα που πέφτουν στα χέρια τους..Να ξέρατε ποιον σπάνε στην πραγματικότητα; Αυτό λοιπόν που είναι ηθικά απαράδεκτο όταν μεγαλώσουν και ανάλογα την προσωπικότητα που θα διαμορφώσουν θα το μετουσιώσουν σε μια κοινωνικά παραδεκτή ασχολία. Η θα γίνει κατασκευαστής των windows η θα γίνει χάκερ, για παράδειγμα. Η και τα δυο. Υποθέτω ότι κανείς δεν κάνει ένα επάγγελμα *όλως τυχαίως*.

Όλοι αυτοί οι μηχανισμοί άμυνας που σας ανέφερα παρεκτρέπουν την Προσοχή μας. Όλοι αυτοί οι μηχανισμοί άμυνας λογοκρίνουν διαστρεβλώνουν την Μνήμη και εκτρέπουν την προσοχή.

Η επιλεκτική απροσεξία για ένα διάστημα μας απαλύνει το άγχος. Για παράδειγμα τοποθετούμε τον λογαριασμό του τηλεφώνου σε λάθος μέρος και έτσι ξεχνάμε να ανταποκριθούμε σε μια δυσάρεστη υποχρέωση. Η επιλεκτική απροσεξία είναι μια πολύ αποφασιστική απάντηση μας στα καθημερινά άγχη.

Για μας τους Ψυχολόγους η μόνη μέθοδος για να αποκαλύψει όλους αυτούς τους αμυντικούς μηχανισμούς και την λειτουργία τους είναι η Ψυχανάλυση ή η Ψυχοθεραπεία.

Τώρα θα χρησιμοποιήσουμε το έντυπο υλικό που σας μοίρασα .Περιέχει σχηματικά, πως τα ερεθίσματα επεξεργάζονται από τον εγκέφαλο μας.

Έχει ανακαλυφθεί ότι ο εγκέφαλος αναγνωρίζει μια λέξη μέσα στα πρώτα 150 χιλιοστά του δευτερόλεπτου από την στιγμή που την βλέπει. Για 100 χιλιοστά του δευτερόλεπτου όμως τίποτε δεν φτάνει στην επίγνωση, μπορεί μάλιστα να μην φτάσει και πότε. Η επίγνωση είναι ένα σύστημα περιορισμένης χωρητικότητας

Ο Φρόντ περιέγραψε με γραμμικό τρόπο το πώς οι πληροφορίες εισρέουν στον νου. Το ερέθισμα περνά μέσα από την αντίληψη. Αυτά τα ερεθίσματα καταγράφονται στην αισθητηριακή αποθήκη ,που είναι μια φευγαλέα και άμεση εντύπωση του κόσμου των αισθήσεων. Αυτή η μνημονική αισθητηριακή αποθήκη δεν είναι συνειδητή. Δηλαδή δεν γνωρίζουμε την ύπαρξη αυτών των ερεθισμάτων που αντιληφθήκαμε. Όλο αυτό το υλικό που αντιλαμβανόμαστε χωρίς να έχουμε επίγνωση αυτού του γεγονότος είναι και ο χαρακτήρας μας. Για να έρθουν κάποιες από τις αντιλήψεις στο συνειδητό ο Φρόντ ισχυρίστηκε ότι θα πρέπει να περάσουν πρώτα από κάποιους λογοκριτές. Αυτοί θα αποφασίσουν ποιες αντιλήψεις θα προωθηθούν στην συνείδηση και ποιες όχι. Στα όνειρα όπως περιγράψαμε πέρυσι, οι λογοκριτές είναι πιο κουρασμένοι, πιο τεμπέληδες και δεν κάνουν τόσο καλά την δουλειά τους. Τα όνειρα τελικά λειτουργούν όπως και το αλκοόλ. Όταν έχεις πει αρκετά ποτηράκια έχεις μειωμένες ηθικές αντιστάσεις και τότε κανείς μπορεί να μάθει αρκετά πράγματα για σένα. Γιατί; Γιατί τότε έχεις και συ πολλά περισσότερα πράγματα να πεις. Πράγματα που είχες ερμητικά κλειστά από την συνείδηση σου. Πόσες φορές την άλλη μέρα ένας άνθρωπος μετά από ένα χοντρό μεθύσι δεν ρωτά με αγωνία τους γύρω του:Ρε συ χθες το βράδυ τι έκανα;Τι είπα;Έχει μια διπλή αγωνία. Από την μια θα ήθελε να μάθει τι είπε,για να ξέρει τι κρύβει το ασυνείδητο του. Και από την άλλη αισθάνεται αγωνία,γιατί αυτό που έμαθε αυτός θα το έχουνε μάθει και οι άλλοι. Πολλές φορές βέβαια μεθάμε γιατί είναι η μόνη μας ευκαιρία να πούμε αυτά που πραγματικά θέλουμε να πούμε.

Στο σχήμα 6 περιγράφεται η λειτουργία των ερεθισμάτων , και η επεξεργασία τους.

Το ερέθισμα μπαίνει στην γενική αισθητηριακή αποθήκη. Σας θυμίζω ότι αισθητηριακή αποθήκη είναι οι πρώτες φευγαλέες εντυπώσεις που έχουμε από καθετί που μας περιτριγυρίζει. Το φίλτρο ανάλογα την φύση του ερεθίσματος θα το στείλει στο ανάλογο τμήμα της μακρόχρονης μνήμης. Μακρόχρονη Μνήμη είναι αυτό που αποκαλούμε

ασυνείδητο με άλλα λόγια. Τα διάφορα ερεθίσματα που δεχόμαστε,θα προκαλέσουν τότε κάποιες αντιδράσεις ασυνείδητες και τότε κάποιες αντιδράσεις συνειδητές. Συχνά μπορεί αυτό να γίνει και ταυτόχρονα. Κάποιος που γράφει στην γραφομηχανή και γνωρίζει πολύ καλά τα πλήκτρα, χτυπά τα πλήκτρα ασυνείδητα και γράφει συνειδητά τις σκέψεις του .Αυτή η λειτουργία απεικονίζεται στο σχήμα 12.

Στο σχήμα 11 περιγράφεται η φρουδική θεωρία .

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

Στο Σχήμα 7 περιγράφεται το πώς επεξεργάζεται ο εγκέφαλος ένα ερέθισμα άμεσο. Βλέπουμε ένα περιστέρι...η αισθητηριακή αποθήκη αναζητά πληροφορίες από την μακρόχρονη Μνήμη,...το φίλτρο σε κλάσματα του δευτερόλεπτου αποκλείει κάποιες πληροφορίες και αποδέχεται κάποιες άλλες και καταλήγει μέσα από το πληροφοριακό υλικό στο ότι αυτό είναι ένα περιστέρι.

Στο σχήμα 2

A- γίνεται ένα γεγονός,\. Οι αμυντικοί μηχανισμοί η φίλτρα καταρχήν μπορεί να το ερμηνεύσουν ως απειλή. Για παράδειγμα τα κενά αέρος στην πτήση ενός αεροπλάνου.

Ο κυβερνήτης του αεροσκάφους θα ενημερώσει του επιβάτες και θα συνεχίσει την πτήση του

Ένας επιβάτης που ταξιδεύει χρόνια με αεροπλάνο θα σκεφτεί ότι κάτι τέτοιο του συμβαίνει πολύ συχνά θα ανοίξει την εφημερίδα του και θα μειώσει το στρες που καταρχήν ένοιωσε.

Ένας επιβάτης φοβισμένος άλλα προνοητικός θα ανοίξει την τσάντα του θα πάρει το χαπάκι του και θα μειώσει το στρες μέσα του.

Ο επιβάτης που έκανε την χάρη στην σύζυγο του να την πάει ένα ταξίδι στην Κίνα,θα τον λούσει κρύος ιδρώτας, θα γίνει άσπρος σαν το πανί, και θα μετρά τις ώρες σαν δευτερόλεπτα μέχρι την προσγείωση.

Αν στην προσγείωση ρωτήσει κανείς τους επιβάτες πως ήταν το ταξίδι,οι διηγήσεις τους μπορεί να είναι κάπως έτσι.

Κυβερνήτης: Είχαμε μια συνηθισμένη πτήση σήμερα

Έμπειρος επιβάτης:Κάποιες φορές ένοιωσα ότι δεν μπορούσα να διαβάσω την εφημερίδα μου.

Προνοητικός φοβισμένος επιβάτης: Πάντα κουβαλάω εγώ τα χάπια μου,γιατί τότε δεν ξέρεις τι γίνεται.

Ο πανικόβλητος επιβάτης : (μέσα από το κρεβάτι του νοσοκομείου), Γιατρέ υπάρχει τρένο για να γυρίσω στην Ελλάδα;

Στο σχήμα 9 ένα σχήμα για έναν άνθρωπο που φοβάται τα φίδια.. Δείτε πόσα καταρχήν σχήματα κινητοποιούνται σε κλάσματα δευτερολέπτου από την μακρόχρονη Μνήμη για να οδηγήσουν τελικά τον άνθρωπο να απομακρυνθεί τρέχοντας μακριά.

ΜΗΧΑΝΕΣ ΨΕΥΔΟΥΣ

Σήμερα το 2006 στο Πανεπιστήμιο του Χιούστον ένας επιστήμονας των υπολογιστών ,προσπαθεί να ανακαλύψει τους ψεύτες μετρώντας τα επίπεδα θερμότητας του προσώπου.

Η Τζένιφερ Βαντέμια καθηγήτρια ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καρολίνας θεωρεί ασφαλέστερη μια άλλη μέθοδο που εξετάζει τα εγκεφαλικά κύματα. Ισχυρίζεται ότι όταν κάποιος λέει ένα ψέμα η γνωστική του συμπεριφορά είναι μοναδική,είναι σαν να λύνει ένα ενδιαφέρον Μαθηματικό πρόβλημα. Δηλαδή θα πρέπει να βάλει σε λειτουργία μια σειρά από γνωστικές δραστηριότητες- δηλαδή θα πρέπει

Πρώτον: να ανασύρει από την Μνήμη του όλες τις αληθινές πληροφορίες .**δεύτερον,**να απαγορεύσει την διήγηση αυτών των πληροφοριών, **τρίτον** να δημιουργήσει μια παραπλανητική απάντηση,και **τέταρτον** να πάρει την απόφαση να εκστομίσει αυτή την απάντηση.

Ο καθένας μας πρέπει να περάσει από αυτά τα βήματα για να πει ένα ψέμα. Αυτή η περίπλοκη διαδικασία περιλαμβάνει διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου. Υποστηρίζεται λοιπόν ότι αν μπορούσαμε και καταμετρήσουμε την εγκεφαλική δραστηριότητα κατά την διάρκεια του περάσματος από την αλήθεια στο ψέμα μπορούμε να αποκαλύψουμε το 94% των ψεμάτων-τουλάχιστον στα εργαστηριακά πειράματα.

Όλοι είμαστε υπερήφανοι που οι Έλληνες επιστήμονες του εξωτερικού διαπρέπουν στις ανακαλύψεις τους. Ο κύριος λοιπόν Ιωάννης Παυλίδης καθηγητής της επιστήμης των υπολογιστών σε συνεργασία με έναν Αμερικανό ενδοκρινολόγο δημοσίευσαν μια έρευνα που αναφέρουν ότι η θερμότητα γύρω από τα μάτια-που είναι δείγμα αυξημένης ροής αίματος-φάνηκε κατά την διάρκεια τους να “προδίδει” σχεδόν έξι από τους οκτώ ανθρώπους που προσπαθούσαν να παραπλανήσουν με τις απαντήσεις τους. Επιπλέον το σκαννερ αναγνώρισε σωστά έντεκα από τους δώδεκα ανθρώπους που έλεγαν την αλήθεια.

Ο πλέον δημοφιλής ανιχνευτής ψεύδους είναι γνωστός με το όνομα πολυγράφος. Εφευρέθηκε το 1921 και βασίζεται στην διάγνωση μιας σειράς φυσιολογικών φαινομένων-αλλαγή στην αναπνοή, τον παλμό,την πίεση η την εφίδρωση-που γίνονται την ώρα που ανακρίνεται ένα άτομο. Τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων του πολυγράφου γίνονται δεκτά από τα δικαστήρια σε αρκετές χώρες.

Ένα άλλο μηχάνημα ανίχνευσης του ψέματος είναι η φωνητική ανάλυση, που προσπαθεί να αναλύσει το επίπεδο ψυχολογικής πίεσης του ανθρώπου με την φωνή που κατά κανόνα τρέμει. Όμως η φωνή δεν τρέμει μόνον όταν λέμε ψέματα άλλα και όταν φοβόμαστε.

Τέλος ένα ακόμη χαρμόσυνο νέο για τους φαλακρούς...

Μια έρευνα που ξεκίνησε που άλλου άλλα στην Αμερική είχε τον εξής στόχο. Πως θα μπορούσε στο μέλλον να εντοπιστεί ένας πιθανός εγκληματίας η να διασταυρωθεί το άλλοθι ενός κατηγορούμενου;

Φυσικά από τις τρίχες μας!!!

Οι τρίχες είναι σαν τις κατσαρίδες και τις ακρίδες. Είναι αθάνατες και κρύβουν πολλά μυστικά.

Λένε λοιπόν αυτοί οι επιστήμονες ότι οι τροφές και τα υγρά περιέχουν δυο φυσικά ισότοπα οξυγόνου και υδρογόνου(-περισσότερες πληροφορίες θα μας πει κάποιος χημικός αν υπάρχει στην παρέα μας). Τα ισότοπα αυτά που απορροφά το σώμα από το νερό μεταβάλλουν τις συγκεντρώσεις τους ανάλογα με την περιοχή που βρίσκονται και αφήνουν την υπογραφή τους στον ανθρώπινο ιστό. Τα μαλλιά είναι εξαιρετικά κατάλληλα, καθώς μακραίνουν κατά ένα εκατοστό κάθε μήνα. Επομένως, συγκεντρώνεται στις τρίχες ένα αρχείο όχι μόνον των τοποθεσιών που έχει επισκεφθεί κάποιος, αλλά και όσων έχει φάει και έχει πιει.

Βέβαια το ερώτημα είναι αν κάποιος έχει καταναλώσει εμφιαλωμένο νερό σε μεγάλες ποσότητες τότε η ανίχνευση αυτών των ισότοπων θα υποδείκνυε την περιοχή που αντλήθηκε το νερό και όχι την προέλευση του ανθρώπου.

Επιπλέον όσοι ταξιδεύουν πολύ συχνά θα πονοκεφάλιαζαν το μηχάνημα για τον τόπο της κατοικία τους αν τύχαινε να ανακρίνονται.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΕΠΙΛΟΓΟ

Όλα αυτά που περιέγραψα προηγουμένως για της μηχανές ανακάλυψης του ψεύδους, μου θυμίζουν τα κολαστήρια των χώρων βασανιστηρίων. Και τα δυο ψάχνουν την αλήθεια με ένα βάνουσο τρόπο. Αν πράγματι ο άνθρωπος είναι κατασκευασμένος να μην αντέχει την αλήθεια της πραγματικότητας, οι μηχανές και τα βασανιστήρια βυθίζουν την αλήθεια ακόμη πιο πολύ στο ψέμα. Η αλήθεια δεν είναι κάτι που αποσπάται με βίαιο τρόπο. Αν πράγματι ο άνθρωπος επινοεί μηχανισμούς άμυνας απέναντι στο άγχος που του προσφέρει η αλήθεια -ότι η ζωή περικλείει και τον θάνατο-, τότε η βία στραγγαλίζει την αλήθεια. Αν πράγματι το άγχος, ο πόνος, ο φόβος είναι τα συναισθήματα που μας διαστρεβλώνουν την αλήθεια για τον κόσμο, ΤΟΤΕ...χρειαζόμαστε να επιδιώκουμε έναν κόσμο με λιγότερη βία, με λιγότερο πόνο, λιγότερο φόβο, να γίνουμε πιο ανθρώπινοι...για να αντέχουμε την αλήθεια της πραγματικότητας.. Η γνώμη μου είναι ότι το ψέμα προκύπτει σαν αντίδραση απέναντι στον τρόπο που νοιώθει ο άνθρωπος για τον θάνατο του, τον αφανισμό του. Όταν νοιώθει ότι η ύπαρξη του έχει ένα αμετάκλητο όριο. Ο άνθρωπος με το ψέμα προσπαθεί να ξεχάσει αυτή την πραγματικότητα. Νομίζω ότι η αλήθεια μπορεί να αποκαλύπτεται μόνον εκείνες τις στιγμές που καταλαγιάζει αυτό το συναίσθημα..Όταν ο

άνθρωπος μπορεί και δημιουργεί. Τα δημιουργήματα του, του δίνουν την επίφαση ότι είναι αθάνατος. Η αγάπη, η ειρήνη και η δημιουργικότητα χρειάζεται να είναι ο αυτοσκοπός του, για να μπορεί να αντικρίζει, ν' αντέχει να αντικρίζει, ότι η αλήθεια είναι, ότι δεν είναι αθάνατος.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα γεγονότα της 11^{ης} Σεπτεμβρίου στην ΑΜΕΡΙΚΗ προκάλεσαν ένα ιδιαίτερο άγχος στον Αμερικάνικο πληθυσμό. Ήταν ίσως στην ιστορία τους μια πρωτόγνωρη απειλή. Μέσα σε Αμερικάνικο έδαφος, ένιωσαν ότι κινδυνεύουν άμεσα. Έπρεπε λοιπόν να νιώσουν άμεσα από την Αμερικάνικη κυβέρνηση να στρέψει την προσοχή τους κάπου άλλου. Η καταστροφή του Αφγανιστάν, του Ιράκ ήταν μια κάποια λύση. Η απειλή έπρεπε να μεταφερθεί κάπου άλλου. Οι περισσότεροι αναγνωρίζουμε ότι αυτοί οι πόλεμοι βασίστηκαν σε μια προπαγάνδα άνευ προηγουμένου, σε πελώρια ψέματα για να αντισταθμίσουν το άγχος του Αμερικάνικου λαού.