

ISSN 2241-2638 (print)

ISSN 2441-2778 (on-line)

ΣΕΙΡΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Από το μαύρο στο γκρι: η
επούλωση μιας ιστορίας βίας
μέσα από τη δημιουργία ενός
συμπονετικού για τον εαυτό
διαλόγου

Νάντια Νιώτη

Τεύχος 2017.2
Αθήνα 2017



ΤΙΤΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΣΕΙΡΑΣ: Σειρά Κειμένων Εργασίας του ‘Λόγω Ψυχής’

ΕΚΔΟΤΗΣ: Λόγω Ψυχής ΕΠΕ- Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

ΤΟΠΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Αθήνα

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Ιούλιος 2011

TITLE OF SERIES: Working Paper Series of Logo Psychis

EDITOR: Logo Psychis LTD- Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

PLACE OF PUBLICATION: Athens

DATE OF FIRST PUBLICATION: July 2011

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, PhD

Γιώργος Καλαρρύτης, MMedSci

Τσαμπίκα Μπαφίτη, MSc, PhD

EDITORIAL BOARD:

Athena Androutsopoulou, PhD

George Kalarritis, MMedSci

Tsabika Bafiti, MSc, PhD

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	4
Πλαίσιο συνεργασίας και μέθοδος.....	4
Η θεραπευόμενη.....	5
Ζητήματα δεοντολογίας.....	6
Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών και κλινικής εμπειρίας.....	6
Η λειτουργία της αφήγησης.....	6
Διαλογικός εαυτός και ψυχοθεραπεία.....	6
Αναγνωρίζοντας και αμφισβητώντας τις επικριτικές φωνές.....	7
Η χρήση αφηγηματικών εργαλείων.....	7
Ο εσωτερικός διάλογος του θεραπευτή.....	8
Συνεργατικότητα και θεραπευτική σχέση.....	8
Ενδοοικογενειακή βία και αφήγηση.....	8
Ιστορικό και αξιολόγηση των προβλημάτων, δυσκολιών, δυνατοτήτων...9	
Παρούσα κατάσταση.....	9
Ιστορικό.....	10
Δυσκολίες.....	10
Δυνατά σημεία.....	11
Σκέψεις και σχεδιασμός.....	11
Πορεία της θεραπείας.....	12
Δουλεύοντας συνεργατικά.....	12
Δημιουργώντας συμπονετικό διάλογο.....	12
Η χρήση αφηγηματικών εργαλείων.....	14
Η περιγραφή εαυτού.....	14
Οι αναμνήσεις από την παιδική ηλικία.....	15
Αξιοποίηση εποπτείας και προσωπικός αναστοχασμός.....	16
Αξιολόγηση πορείας και αποτελέσματος.....	17
Βιβλιογραφικές πηγές.....	19

Από το μαύρο στο γκρι: η επούλωση μιας ιστορίας βίας μέσα από τη δημιουργία ενός συμπονετικού για τον εαυτό διαλόγου

«Μόνο εκφράζοντάς το με λόγια, το μετατρέπω σε ολότητα, κι αυτή η ολότητα σημαίνει ότι το χτύπημα έχει χάσει τη δύναμή του να με πληγώσει. Και κάνοντάς το αυτό, ίσως εξαλείφω τον πόνο, και γεμίζω με μεγάλη χαρά, όταν ενώνω τα ξεχωριστά κομμάτια.»

Virginia Woolf

Περίληψη

Η παρούσα εργασία αφορά την παρουσίαση της θεραπευτικής πορείας της Αλίκης, η οποία, υφίστατο βία από το σύζυγό της. Το υπόβαθρο της θεραπευτικής μου δουλειάς με την Αλίκη ήταν η εμπλουτισμένη συστημική προσέγγιση SANE. Εδώ, η θεραπευτική προσέγγιση αναλύεται ως προς έναν από τους άξονες που συνθέτουν το SANE, αυτόν της αφηγηματικής/ διαλογικής οπτικής. Η θεραπευτική διαδικασία επικεντρώθηκε στην αναγνώριση εσωτερικών επικριτικών φωνών και περιοριστικών θεμάτων που συνδέονταν με την ανοχή της βίας και στη μετέπειτα πρόκληση και αμφισβήτησή τους. Επίσης, δόθηκε χώρος στην αφήγηση της τραυματικής εμπειρίας με στόχο τη νοηματοδότησή της και αναζητήθηκαν ανοίγματα και εξαιρέσεις, τα οποία αξιοποιήθηκαν στη συγκατασκευή ενός πιο συμπονετικού για τον εαυτό διαλόγου. Για τον εντοπισμό των περιοριστικών θεμάτων και των ανοιγμάτων χρησιμοποιήθηκαν αφηγηματικά εργαλεία και η θεραπευτική σχέση διαμορφώθηκε με βάση τις αρχές της συνεργατικής προσέγγισης.

Λέξεις κλειδιά

Διαλογικός εαυτός, συμπονετικός διάλογος, εσωτερικές φωνές, ενδοοικογενειακή βία, συνεργατικότητα

Πλαίσιο συνεργασίας και μέθοδος

Η παρούσα εργασία αφορά τη συνεργασία μου με την «Αλίκη», η οποία βασίστηκε στην εμπλουτισμένη συστημική προσέγγιση SANE (System – Attachment – Narrative – Encephalon). Πρόκειται για μια συνθετική προσέγγιση στην οποία έχω εκπαιδευθεί στο Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία «Λόγω Ψυχής». Στο SANE, με βασικό καμβά τη συστημική, αλληλοδιαπλέκονται η θεωρία του δεσμού, οι παραδοχές της αφηγηματικής ψυχολογίας και τα σύγχρονα δεδομένα των νευροεπιστημών (Androutsopoulou, Kalarritis, Bafiti, 2014). Έχοντας μια τέτοια βάση, ο θεραπευτής σύμφωνα με το προσωπικό του θεραπευτικό στυλ και τις εξατομικευμένες ανάγκες του θεραπευόμενου, μπορεί να προσεγγίσει κάθε περίπτωση, συνδυάζοντας τους παραπάνω άξονες. Ανάλογα με το πρίσμα εστίασης, η διεργασία της θεραπείας ακολουθεί συγκεκριμένα στάδια και ο θεραπευτής διαμορφώνει το σκεπτικό του λαμβάνοντας υπόψη αντίστοιχες καθοδηγητικές ερωτήσεις (Androutsopoulou, Kalarritis, Bafiti, 2014). Εδώ, η περιγραφή της συνεργασίας μου με την Αλίκη θα βασιστεί στον άξονα της αφηγηματικής

ψυχολογίας, καθώς το σκεπτικό και οι παρεμβάσεις μου επηρεάστηκαν κυρίως από τη αφηγηματική/ διαλογική οπτική.

Σύμφωνα με την αφηγηματική οπτική, οι άνθρωποι είναι βιοψυχοκοινωνικά όντα, τα οποία προσπαθούν να οργανώσουν την εμπειρία τους μέσα από την αφήγηση ιστοριών. Η θεραπεία μπορεί να ιδωθεί ως το ξαναγράψιμο της ιστορίας του θεραπευόμενου (Androutsopoulou, 2005) και ακολουθεί τα εξής στάδια (Androutsopoulou, 2011; Androutsopoulou, Bafiti, Kalarritis (2014) :

A) Αναγνωρίζοντας τα περιοριστικά θέματα και τις κυρίαρχες εσωτερικές φωνές

B) Αμφισβητώντας τα περιοριστικά θέματα και τις κυρίαρχες εσωτερικές φωνές

Γ) Αναθεωρώντας τα περιοριστικά θέματα και ενδυναμώνοντας αδύναμες συμπονετικές φωνές

Δ) Ανακαλύπτοντας πιο απελευθερωτικά θέματα – διατηρώντας μια αναστοχαστική στάση και μια συμπονετική φωνή.

Με την Αλίκη συνεργάστηκα σε δημόσιο συμβουλευτικό κέντρο. Το αρχικό μας συμβόλαιο προέβλεπε 8 συναντήσεις, μετά την ολοκλήρωση των οποίων ανανεώσαμε τη συνεργασία και πραγματοποιήθηκαν άλλες 20 συναντήσεις.

Η Θεραπευόμενη

Η Αλίκη είναι μία γυναίκα 39 ετών, η οποία στην πρώτη μας συνάντηση ήταν πολύ διακριτική και όπως είπε, είχε μεγάλη «έννοια να μην με κουράσει». Επισκέφθηκε το δημόσιο πλαίσιο όπου εργαζόμουν μετά από σύσταση μιας φίλης της. Το αρχικό της αίτημα, όπως το εξέφρασε, ήταν το να μάθει να ελέγχει το θυμό της, καθώς, όπως είπε, έκανε συχνά «εκρήξεις θυμού».

Μέσα από μια διερευνητική συζήτηση που είχα μαζί της στην πρώτη μας συνάντηση, προέκυψε πως ο άντρας της της ασκούσε σωματική βία και πως αυτές οι «εκρήξεις θυμού» που η ίδια ανέφερε πως είχε, ήταν κάποια αποσπασματικά ξεσπάσματα, τα οποία αποτελούσαν τις προσπάθειές της να υπερασπιστεί τον εαυτό της απέναντι στη βίαιη συμπεριφορά του συζύγου της και τις λεκτικές του υποτιμήσεις. Κατά τα άλλα, ο θυμός της φαινόταν να είναι εντελώς μπλοκαρισμένος και η με οποιονδήποτε τρόπο έκφρασή του απαγορευμένη. Αφού συζητήσαμε τα παραπάνω, η Αλίκη συνειδητοποίησε ότι η φράση «εκρήξεις θυμού» ήταν μια φράση που χρησιμοποιούσαν ο άντρας της και η οικογένειά του για τις όποιες διεκδικήσεις της Αλίκης. Έτσι, από την πρώτη μας κιάλας συνάντηση, βάλουμε ένα ερωτηματικό στο τι σημαίνουν αυτές – οι μέχρι τότε ανεξήγητες- εκρήξεις θυμού και συνεργατικά αναδιατυπώσαμε το αίτημά της και θέσαμε ως στόχους της θεραπείας την προστασία του εαυτού της και την οριοθέτηση του συζύγου της.

Δεοντολογικά ζητήματα

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ανωνυμία της θεραπευόμενης, χρησιμοποιώ το όνομα «Αλίκη» ως ψευδώνυμο για τη συγκεκριμένη εργασία. Επίσης, προκειμένου να αποκλειστεί οποιαδήποτε πιθανότητα αναγνώρισής της, τα δημογραφικά της στοιχεία και άλλα χαρακτηριστικά έχουν τροποποιηθεί, με τρόπο τέτοιο που να μην επηρεάζει την κατανόηση των δυσκολιών της και της θεραπευτικής της πορείας.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών και κλινικής εμπειρίας

Η λειτουργία της αφήγησης

Κατά την αφηγηματική οπτική, οι άνθρωποι δίνουν δομή και νόημα στη ζωή τους μέσα από την αφήγηση ιστοριών και τα ανθρώπινα συστήματα προσεγγίζονται κυρίως ως γλωσσικά συστήματα τα οποία ανταλλάσσουν αφηγήσεις (Anderson & Goolishian, 1988). Παρόμοια, ο Hermans (1999) προσεγγίζει τον άνθρωπο ως έναν αφηγητή, με ισχυρό κίνητρο, ο οποίος συνεχώς κατασκευάζει με πάθος νοήματα μέσα από τη διαδικασία της αφήγησης. Σε αυτό το πλαίσιο, η θεραπεία αποτελεί μια διεργασία ανταλλαγής ιστοριών σε διάλογο με στόχο τη διαμόρφωση συγκροτημένων αφηγήσεων με νόημα (Anderson, 2012; Androutsopoulou, Kalarritis, Bafiti, 2014). Όπως χαρακτηριστικά γράφει ο Parry (1991), «η δύναμη για την αλλαγή βρίσκεται μέσα στην ίδια την ιστορία και δε χρειάζεται να την αναζητούμε αλλού». Η θεραπεία λοιπόν είναι μια συν – συγγραφή της ιστορίας του θεραπευόμενου, κατά την οποία θεραπευτής και θεραπευόμενος αναθεωρούν τις μη λειτουργικές αφηγήσεις και συγκατασκευάζουν άλλες περισσότερο λειτουργικές σε μια διαδικασία με τελικό επιμελητή το θεραπευόμενο (Strong & Knight, 2012). Ο θεραπευτής, προκειμένου να διευκολύνει τη συγκατασκευή μιας πιο λειτουργικής αφήγησης, χρειάζεται να δίνει προσοχή σε πεποιθήσεις, στάσεις και συναισθήματα, ώστε να εντοπίζει περιοριστικά θέματα που συνδέονται με το οικογενειακό ή το ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο (Papp & Imber-Black, 1996; Androutsopoulou, 2005).

Διαλογικός εαυτός και ψυχοθεραπεία

Σύμφωνα με τη θεωρία του διαλογικού εαυτού και της πολυφωνικότητας, μέσα μας συνυπάρχουν πολλές διαφορετικές φωνές, η καθεμιά με τη δική της οπτική, οι οποίες βρίσκονται συνεχώς σε διάλογο, όπως οι χαρακτήρες που αλληλεπιδρούν σε μια ιστορία (Hermans, 1999). Αυτές οι φωνές, που αντιπροσωπεύουν και διαφορετικά κομμάτια του εαυτού μας, μας προσφέρουν μια ποικιλία εναλλακτικών οπτικών. Συχνά όμως, μέσα από την επιρροή της οικογένειας και της κυρίαρχης κουλτούρας, κάποιες φωνές, αποκτούν ιδιαίτερη δύναμη εις βάρος άλλων και οδηγούν σε έναν άκαμπτο και πολλές φορές επικριτικό εσωτερικό μονόλογο και κατά συνέπεια σε συναισθηματικές δυσκολίες (Ανδρουτσοπούλου, 2003) Συνήθως, στην αρχή της θεραπείας, οι θεραπευόμενοι έρχονται με πολύ συγκεκριμένες περιοριστικές αφηγήσεις που συνδέονται με έναν άκαμπτο εσωτερικό μονόλογο (Penn & Frankfurt, 1994). Η ψυχοθεραπεία μπορεί μέσα από το καθρέφτισμα των συναισθημάτων (Hermans & Koopka, 2010) και τον εντοπισμό εναλλακτικών εσωτερικών φωνών (Ανδρουτσοπούλου, 2003) να δώσει χώρο σε σιωπηλά και παραγνωρισμένα κομμάτια

του εαυτού και να προσφέρει με αυτό τον τρόπο ένα διευρυμένο ρεπερτόριο συμπεριφορών. Μέσα από το πρίσμα του πολυφωνικού εαυτού, ο θεραπευτής εμπλουτίζει το διάλογο, έτσι ώστε να δοθεί φωνή σε πιο υγιή κομμάτια και με αυτόν τον τρόπο να αποδυναμωθούν οι περιοριστικές εσωτερικές φωνές, οι οποίες οδηγούν σε δυσλειτουργία (Hermans & Dimmagio, 2004). Με αυτό τον τρόπο δίνεται φως σε ξεχασμένες πλευρές της εμπειρίας που συνδέονται με δυνατά κομμάτια και σύμφωνα με τη μεταφορά που έχει χρησιμοποιήσει ο Gergen (2008), «ο θεραπευτής βοηθάει το θεραπευόμενο να τοποθετήσει τα ξεχασμένα του φτερά και με αυτά να πετάξει».

Αναγνωρίζοντας και αμφισβητώντας τις επικριτικές φωνές

Συχνά, η αφηγηματική λειτουργία του ατόμου παρεμποδίζεται, επειδή αφηγείται την ιστορία του όχι με τη δική του φωνή, αλλά έχοντας εσωτερικεύσει τις περιγραφές άλλων ατόμων για την εμπειρία του (Parry, 1991). Αυτές οι εσωτερικευμένες περιγραφές μπορεί να ειδοθούν ως εσωτερικές φωνές, οι οποίες αντανakλούν τις διαφορές θέσεις του εαυτού σε σχέση με τους άλλους (Penn & Frankfurt, 1994). Οι κυρίαρχες εσωτερικευμένες φωνές συνήθως συνδέονται με την επικριτική ή απαισιόδοξη φωνή ενός γονιού. Η ύπαρξη μιας τέτοιας φωνής εμποδίζει την αναγνώριση και αφηγηματοποίηση εμπειριών που έρχονται σε αντίθεση με τα όσα η φωνή λέει και οδηγεί σε έναν άκαμπτο εσωτερικό μονόλογο. Προκειμένου να διευρυνθεί ο εσωτερικός διάλογος και να ενδυναμωθούν πιο συμπονετικές φωνές, χρειάζεται καταρχήν να αναγνωριστεί η επικριτική φωνή. Για το σκοπό αυτό ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις όπως «ποιος μιλάει τώρα;» ή «ποιανού είναι αυτή η φωνή», ώστε ο θεραπευόμενος να εντοπίσει την ύπαρξή της, αλλά και να μάθει σταδιακά να θέτει μόνος του τα ίδια ερωτήματα. Το επόμενο στάδιο μετά τον εντοπισμό της κυρίαρχης φωνής είναι η πρόσκληση σε διάλογο (πχ «τι θα απαντούσε μια άλλη σου φωνή;»), η αμφισβήτησή της και η συγκατασκευή εναλλακτικών υποστηρικτικών φωνών (Ανδρουτσοπούλου, 2003). Δίνοντας την ευκαιρία στο θεραπευόμενο να απαντήσει στις επικριτικές φωνές, δημιουργούμε μια ισορροπία δύναμης και προωθούμε την ανακάλυψη ή κατασκευή άλλων του φωνών, περισσότερο θετικών και συμπονετικών, οι οποίες μπορούν να μετατρέψουν τον αρνητικό μονόλογο σε εσωτερικό διάλογο (Penn & Frankfurt, 1994). Στην περίπτωση της Αλίκης συχνά χρειάστηκε να δανειζώ τη δική μου φωνή ως υποστηρικτική, καθώς δυσκολευόταν ιδιαίτερα να απαντήσει στην κυρίαρχη φωνή.

Η χρήση αφηγηματικών εργαλείων

Η χρήση γραπτών αφηγηματικών εργαλείων μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση κεντρικών περιοριστικών θεμάτων για το θεραπευόμενο και επιπλέον στην ανίχνευση και διεύρυνση τυχόν ανοιγμάτων και εξαιρέσεων (Androutsopoulou, 2013). Μάλιστα, οι Penn & Frankfurt (1994) προτείνουν πως τα γραπτά μπορούν να προσεγγιστούν ως αναπαραστάσεις του εσωτερικού διαλόγου και διευκολύνουν την ανακάλυψη νέων εσωτερικών φωνών και τη δημιουργία νέων αφηγήσεων. Στην περίπτωση της Αλίκης, για την αναγνώριση μοτίβων και περιοριστικών θεμάτων χρησιμοποιήθηκαν μια αφηγηματική άσκηση με αναμνήσεις και το αφηγηματικό εργαλείο της περιγραφής εαυτού.

Ο εσωτερικός διάλογος του θεραπευτή

Σύμφωνα με τη θεωρία του διαλογικού εαυτού, ο θεραπευτής έχει κι εκείνος έναν εσωτερικό διάλογο, πλούσιο σε σκέψεις και συναισθήματα, ο οποίος μάλιστα επηρεάζει και τις ερωτήσεις που θα κάνει στο θεραπευόμενο. Ο εσωτερικός διάλογος του θεραπευτή μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο τόσο στον προσωπικό του αναστοχασμό όσο και ως υλικό που θα μοιραστεί με το θεραπευόμενο μέσα στη συνεδρία (Rober, 2005, 2016; βλ. επίσης Androutsopoulou, Viou, Nikolaou et al, 2016)). Στη δουλειά μου με την Αλίκη, προσπαθούσα να είμαι σε επαφή με αυτό τον εσωτερικό μου διάλογο και όποτε έκρινα ότι μπορεί να είναι βοηθητικό για εκείνη, μοιραζόμουν μαζί της σκέψεις και συναισθήματα. Επίσης, τόσο μέσα από τον προσωπικό μου αναστοχασμό μετά τις συνεδρίες μας αλλά και μέσα από την εποπτεία, προσπαθούσα να φωτίζω τον τρόπο που ο εσωτερικός μου διάλογος επηρεάζε τη θεραπευτική μου πρακτική, ώστε να αναγνωρίζω πιθανές περιοριστικές του επιδράσεις.

Συνεργατικότητα και θεραπευτική σχέση

Σύμφωνα με την αρχή της συνεργατικότητας, ο θεραπευτής «περπατά δίπλα στο θεραπευόμενο» σε μια «από κοινού» διαδραστική διαδικασία, σχετίζεται ισότιμα μαζί του και δεν τον καθοδηγεί από μπροστά ή από πίσω, ανοιχτά ή καλυμμένα (Anderson, 2012, 2016). Παρόμοια, ο Gergen (2008) εισάγει μια σχεσιακή σύλληψη του ατόμου και προσεγγίζει τους ανθρώπους ως πολύπλευρα όντα, που ορίζονται μέσα από τη διαρκή συμμετοχή τους σε σχέσεις. Με αυτό το σκεπτικό προσεγγίζει και τη θεραπεία ως μια συνεργατική σχέση, η οποία έχει σαν στόχο να μετασχηματίσει το ευρύτερο σχεσιακό δίκτυο του θεραπευόμενου.

Οι Vetere & Cooper (2001) στη δουλειά τους με οικογένειες στις οποίες υπάρχει βία, χρησιμοποιούν ένα συνεργατικό στυλ και αναπτύσσουν τις ιδέες τους σε διάλογο με τους θεραπευόμενους. Μάλιστα, θεωρούν τη συνεργατικότητα απαραίτητη για την αξιολόγηση της επικινδυνότητας και την αποκατάσταση της ασφάλειας και αναφέρουν πως καμιά προσπάθεια για διακοπή της βίας δεν μπορεί να έχει αποτέλεσμα αν δεν έχει εγκατασταθεί μια συνεργατική θεραπευτική σχέση.

Στην κλινική πρακτική, το συνεργατικό στυλ περιλαμβάνει τη χρήση διερευνητικών ερωτήσεων, την εισαγωγή εναλλακτικών οπτικών μέσω υποθετικών ερωτήσεων και την παραδοχή ότι ο θεραπευόμενος είναι ο ειδικός στη ζωή του (Androutsopoulou, 2015).

Ενδοοικογενειακή βία και αφήγηση

Οι γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας βιώνουν από ένα σοβαρό τραύμα, το οποίο διαρρηγνύει την αίσθηση της ταυτότητάς τους. Μέσα από την εγκατάσταση ενός κλίματος φόβου, ο έλεγχος του σώματος και της ζωής τους περνάει στον άντρα που τις κακοποιεί, ενώ εκείνες ζουν μια κατάσταση ανημπόριας και η προσωπικότητά τους διαβρώνεται σταδιακά. Αυτές οι γυναίκες είναι ευάλωτες σε συμπτώματα μετατραυματικού στρες, άγχος, κατάθλιψη, σωματικά συμπτώματα και συνήθως απομονώνονται από το κοινωνικό τους δίκτυο. Ένας θεραπευτής όταν δουλεύει με μια γυναίκα θύμα βίας είναι σημαντικό να έχει κατά νου τα παραπάνω, ώστε να μην

αποδίδει της δυσκολίες της σε χαρακτηριστικά ζητήματα, παραγνωρίζοντας την επίδραση του τραύματος (Herman, 1992). Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό το να μπορέσει να κατονομαστεί και να αναγνωριστεί το τραύμα και να ακολουθηθεί μια παρέμβαση όπου θεραπευτής και θεραπευόμενος θα δουλέψουν συνεργατικά στην ιστορία της κακοποίησης (Humphreys & Jacobs, 2004). Ακόμα, οι Humphrey και Jacobs καταδεικνύουν την ανάγκη να βοηθηθεί η γυναίκα που υφίσταται βία να επανασυνδεθεί με τα υποστηρικτικά της δίκτυα, ώστε να αναγνωριστεί η εμπειρία της και πέρα από τα όρια της θεραπείας.

Σύμφωνα με τη Wigren οι αφηγήσεις μας παρέχουν ένα γνωστικό πλαίσιο για τη βιωμένη εμπειρία και με αυτό τον τρόπο λειτουργούν ως σύνδεσμος ανάμεσα στο νου και το σώμα. Όμως, το τραύμα διαρρηγνύει τη φυσιολογική αφηγηματική λειτουργία του ατόμου, παρεμβαίνοντας στις γνωστικές διεργασίες και τις κοινωνικές συνδέσεις. Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί πως θεραπευόμενοι με τραυματικές εμπειρίες αδυνατούν να διαμορφώσουν ολοκληρωμένες αφηγήσεις γύρω από τις εμπειρίες αυτές και μοιάζει η εμπειρία τους, η αίσθηση του εαυτού τους και το συναίσθημά τους να εμφανίζονται κατακερματισμένα στις ιστορίες τους (Wigren, 1994). Μάλιστα, μια τέτοια δυσκολία στην αφηγηματική λειτουργία μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Οι δυσκολίες αυτές μπορούν να ξεπεραστούν εφόσον το θύμα βοηθηθεί να επεξεργαστεί συναισθηματικά, να οργανώσει και να δώσει νόημα στην εμπειρία του, δημιουργώντας ιστορίες που να εμπεριέχουν το τραύμα.

Επιπλέον, έχει βρεθεί πως η αναζήτηση μικρών ιστοριών δύναμης μέσα στις αφηγήσεις γυναικών θυμάτων βίας και η πρόσκλησή τους – με αντίστοιχες ερωτήσεις – να μιλήσουν γι' αυτές- μπορεί να βοηθήσει στην πρόκληση και αμφισβήτηση των κυρίαρχων ιστοριών θυματοποίησης. Έτσι, ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες διερευνητικές ερωτήσεις και δείχνοντας ενδιαφέρον για τέτοιες ιστορίες εξαιρέσεων, μπορεί να δώσει φωνή σε σιωπηλά κομμάτια της εμπειρίας, τα οποία έχουν επισκιαστεί από την κυρίαρχη αφήγηση του τραύματος (Strong & Knight, 2012).

Τα παραπάνω βιβλιογραφικά ερεθίσματα επηρέασαν και τον τρόπο με τον οποίο προσέγγισα την περίπτωση της Αλίκης. Έχοντας υπόψη τη λειτουργία της αφήγησης, τη θεωρία του διαλογικού εαυτού και τη σύνδεσή τους με το τραύμα, έδωσα χώρο και προσοχή στις αφηγήσεις της Αλίκης, προσπάθησα να εντοπίσω επικριτικές εσωτερικές φωνές που συνδέονταν με περιοριστικά θέματα και επικεντρώθηκα στην ενδυνάμωση εξαιρέσεων και δυνατών κομματιών, ώστε να ενισχύσω έναν πιο συμπονετικό εσωτερικό διάλογο.

Ιστορικό και αξιολόγηση των προβλημάτων, δυσκολιών, δυνατοτήτων

Παρούσα κατάσταση

Η Αλίκη είναι παντρεμένη εδώ και οκτώ χρόνια με το Μάνο, 40 ετών, με τον οποίο γνωρίζονται από την εφηβική τους ηλικία και έχουν δύο κόρες 2 και 3 ετών. Η Αλίκη για πολλά χρόνια εργαζόταν ως γραφίστρια, αλλά μετά τη γέννηση των παιδιών σταμάτησε να εργάζεται για να ασχοληθεί με το μεγάλωμά τους. Επίσης, αν και παλιότερα είχε αρκετές κοινωνικές επαφές, μετά το γάμο της με το Μάνο, άρχισε

σταδιακά να αποσύρεται και στο παρόν νιώθει πως δεν έχει υποστηρικτικό δίκτυο, με εξαίρεση την αδερφή της και μια στενή της φίλη.

Όπως αναφέρει, τα σοβαρά προβλήματα στη σχέση της με το Μάνο άρχισαν από τότε που παντρεύτηκαν. Αν και πάντα υπήρχε ανισότητα μεταξύ τους, μετά το γάμο τους, ο Μάνος ξεκίνησε να είναι ιδιαίτερα υποτιμητικός απέναντί της σε καθημερινή βάση και περιστασιακά τη χτυπούσε, με «σφαλιάρες και χαστούκια». Μάλιστα η Αλίκη μου περιέγραψε και τρία σοβαρά περιστατικά βίας, μετά τα οποία ζήτησε βοήθεια από την αδερφή της. Η αίσθησή της είναι πως η κατάσταση κλιμακώθηκε μετά την απόκτηση των παιδιών τους. Επιπλέον, αναφέρει πως πολλοί από τους καβγάδες τους έχουν σαν αφορμή διαφωνίες που ξεκινούν από την εμπλοκή της οικογένειας καταγωγής του Μάνου σε δικά τους οικογενειακά θέματα και την ανατροφή των παιδιών τους. Η Αλίκη ενοχλείται από την εμπλοκή της μητέρας του Μάνου, ακόμα και σε οικονομικές τους υποθέσεις και πολλές φορές ζητά από το Μάνο να την οριοθετήσει. Πολλές φορές νιώθει ιδιαίτερα αδικημένη και τότε είναι που συμβαίνουν εκείνες οι «εκρήξεις θυμού». Επιπλέον, αναφέρει πως ντρέπεται για όσα της συμβαίνουν και πως φοβάται ότι θα ακολουθήσει την πορεία της μητέρας της, η οποία μεγάλωσε τις κόρες της μόνη της και «θυσιάσε τον εαυτό της».

Ιστορικό

Η Αλίκη μεγάλωσε σε μια επαρχιακή πόλη και σε μια οικογένεια με ιδιαίτερα παραδοσιακές αρχές, όπου επίσης κυριαρχούσε η βία. Οι γονείς της καβγάδιζαν σχεδόν καθημερινά και ο πατέρας της χτυπούσε συχνά τη μητέρα της. Επίσης, και οι δυο της γονείς χρησιμοποιούσαν τη βία απέναντι στα παιδιά τους ως πρακτική ανατροφής. Καθώς οι γονείς της ήταν απορροφημένοι στο βιοπορισμό και στις μεταξύ τους συγκρούσεις, προσπαθούσε να μην τους επιβαρύνει και ένιωθε πως δεν υπήρχε χώρος για την έκφραση των αναγκών και των συναισθημάτων της. Οι γονείς της χώρισαν όταν εκείνη ήταν 12 ετών και από τότε ζούσε με τη μητέρα της και είχε αραιές επαφές με τον πατέρα της. Θυμάται ότι η μητέρα της εργαζόταν σκληρά προκειμένου να βιοποριστούν και ότι ήταν πολύ αυστηρή με εκείνη και την αδερφή της. Η ίδια περιέγραψε τον εαυτό της ως παιδί φοβισμένο και ντροπαλό και, όπως ανέφερε, συχνά ανησυχούσε πολύ για τη μητέρα της. Επίσης, πάντα απέφευγε τις εντάσεις και ονειρευόταν να βρει έναν άντρα που θα κάνει μαζί του μια ήρεμη οικογένεια, χωρίς τους καβγάδες που έζησε η ίδια στην οικογένεια καταγωγής της. Με το Μάνο γνωρίστηκαν ως συμμαθητές στο Λύκειο και λίγο αργότερα έγιναν ζευγάρι. Τελειώνοντας το σχολείο, σπούδασε γραφιστική σε μια ιδιωτική σχολή και αμέσως μετά ξεκίνησε να εργάζεται σε μια εταιρεία. Περιέγραψε πως είχε καλές σχέσεις με τους συναδέλφους της και ανέφερε πως της άρεσε η δουλειά της.

Δυσκολίες

Η Αλίκη έχει εσωτερικεύσει έναν ιδιαίτερα επικριτικό εσωτερικό διάλογο, ο οποίος γίνεται φανερός από τον αυστηρό τρόπο με τον οποίο μιλά για τον εαυτό της. Νιώθει πως η ίδια προκαλεί σε μεγάλο βαθμό τα ξεσπάσματα του Μάνου και πως αξίζει τη συμπεριφορά του. Επίσης, είναι πολύ αυστηρή με τον εαυτό της ως μητέρα και θέτει πολύ υψηλές – μη ρεαλιστικές- προσδοκίες για τον εαυτό της στο ρόλο αυτό («θα έπρεπε να τα προλαβαίνω όλα»). Έχει μεγαλώσει με ιδιαίτερα παραδοσιακές και

πατριαρχικές αντιλήψεις για τη σχέση του ζευγαριού, οι οποίες καθιστούν τη βία κομμάτι της σχέσης άντρα – γυναίκας και τις οποίες ελάχιστα έχει αμφισβητήσει στην προσωπική της πορεία. Επίσης, η σκέψη της χαρακτηρίζεται από περιορισμένη ευελιξία, κάτι το οποίο αν και πιθανά μέχρι τώρα να ήταν και ο τρόπος της να προσαρμοστεί σε ένα ιδιαίτερα άκαμπτο και αυστηρό οικογενειακό περιβάλλον, δυσκολεύει τις δυνατότητές της για αλλαγή. Μία επιπλέον δυσκολία της Αλίκης αποτελεί και η οικονομική της εξάρτηση από το Μάνο, η οποία περιορίζει τις επιλογές της και υπονομεύει την προσωπική της αίσθηση δύναμης και αυτοαποτελεσματικότητας.

Δυνατά σημεία

Από την πρώτη μας επαφή διέκρινα στην Αλίκη την ύπαρξη κριτικής σκέψης, η οποία της επέτρεπε να αναστοχαστεί για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί και σχετίζεται. Επιπλέον, έδειξε από πολύ νωρίς εμπιστοσύνη σε μένα και τη διαδικασία και κίνητρο να εμπλακεί με συνέπεια, κάτι το οποίο λειτούργησε διευκολυντικά στη συνεργασία μας. Ακόμα, ήταν ένας άνθρωπος ζεστός στην επαφή και με ιδιαίτερο χιούμορ και φαινόταν πως έχει μια ιδιαίτερη δυνατότητα να δημιουργεί σχέσεις με τους άλλους, κάτι το οποίο θα μπορούσε να αξιοποιήσει για ξαναβρεί το υποστηρικτικό της δίκτυο ή να δημιουργήσει νέες υποστηρικτικές σχέσεις. Ένα ακόμα δυνατό της κομμάτι, με το οποίο όμως φαινόταν να έχει χάσει εντελώς την επαφή, ήταν η δημιουργικότητά της και η ευχαρίστηση που έπαιρνε στο παρελθόν μέσα από τη δουλειά της ως γραφίστρια.

Σκέψεις και σχεδιασμός

Μια βασική σκέψη κατά το σχεδιασμό της θεραπευτικής δουλειάς μου με την Αλίκη ήταν πως η ύπαρξη επικριτικών εσωτερικευμένων φωνών διαμόρφωνε έναν ιδιαίτερα αυστηρό απέναντι στον εαυτό της διάλογο. Ακόμα και το αρχικό της αίτημα σχετικά με τη «δυσκολία ελέγχου του θυμού της» φαινόταν να συνδέεται με τις εσωτερικευμένες φωνές του συζύγου της αλλά και της πεθεράς της, οι οποίοι την κατηγορούσαν πως είναι «αντιδραστική» όταν διεκδικούσε σεβασμό και εξέφραζε τις ανάγκες της. Όπως προανέφερα, η Αλίκη μεγάλωσε σε μια ιδιαίτερα παραδοσιακή οικογένεια, στην οποία κυριαρχούσε η πεποίθηση ότι η γυναίκα έπρεπε να υπακούει στον άντρα της, να μην εκφράζει τις ανάγκες της, να κάνει υπομονή και να μην «αντιμιλά». Τα παραπάνω μηνύματα σε συνδυασμό με τις πατριαρχικές αντιλήψεις της κλειστής κοινωνίας στην οποία έζησε ενόησαν την ανάπτυξη ιδιαίτερα περιοριστικών εσωτερικών φωνών (πχ «πρέπει να ανέχεσαι», «κάνε υπομονή και μη μιλάς») και άκαμπτων προσδοκιών σε σχέση με το ρόλο της γυναίκας και της μητέρας (πχ «η μητέρα πρέπει να θυσιάζεται για τα παιδιά της»). Έχοντας λοιπόν εσωτερικεύσει για τον εαυτό της την εικόνα μιας γυναίκας που «πρέπει να θυσιάζεται για τα παιδιά της», η Αλίκη ένιωθε ακινητοποιημένη, χωρίς επιλογές και υποχρεωμένη να ανεχθεί τη συμπεριφορά του Μάνου προκειμένου να «μη διαλύσει το σπίτι της». Μάλιστα, κάθε προσπάθειά της να ξεφύγει από αυτό το ρεπερτόριο, χαρακτηριζόταν ως «θράσος» ή «εγωισμός». Αυτός ο αυστηρός εσωτερικός διάλογος, ενόησε την ανάπτυξη περιοριστικών θεμάτων που συνδέονταν με την ανοχή της βίας στη ζωή της Αλίκης. Το βασικό περιοριστικό θέμα για την Αλίκη φαινόταν να είναι το ότι «η γυναίκα οφείλει να ανέχεται και να θυσιάζεται για τα παιδιά της».

Βασικός άξονας της θεραπευτικής μου παρέμβασης ήταν καταρχήν η αναγνώριση και έπειτα η αμφισβήτηση αυτών των επικριτικών φωνών και η σύνδεσή τους με τα περιοριστικά θέματα στη ζωή της Αλίκης. Ένα επιπλέον κομμάτι της δουλειάς μου μαζί της ήταν η παράλληλη προσπάθεια δημιουργίας ενός περισσότερο αυτό - συμπονετικού διαλόγου και η ανάδυση νέων (ή και η ενδυνάμωση σιωπηλών) υποστηρικτικών εσωτερικών φωνών. Αυτή η προσπάθεια έγινε σε δυο επίπεδα: μέσα από τον εντοπισμό ανοιγμάτων στη σκέψη και τη ζωή της, αλλά και με τη χρήση της θεραπείας ως δεξαμενής εξαιρέσεων και το δανεισμό της δικής μου φωνής ως υποστηρικτικής.

Μια επιπλέον σκέψη μου ήταν πως το τραύμα της βίας παρεμπόδιζε την αφηγηματική λειτουργία της Αλίκης. Έτσι, ιδιαίτερό μου μέλημα ήταν το να δώσω χώρο στην Αλίκη να αφηγηθεί την εμπειρία της και να διευκολύνω το ξεπάγωμα και την αναγνώριση των ποικίλων συναισθημάτων της και πλευρών του εαυτού της. Ακόμα, στόχος μου ήταν η ενδυνάμωση των δυνατών της κομματιών, όπως η δημιουργικότητα και η ανάπτυξη του υποστηρικτικού της δικτύου.

Πορεία της θεραπείας

Ένα βασικό θέμα στο οποίο επικεντρωθήκαμε ήταν η σχέση της με το Μάνο, η αναγνώριση της βίας και η ανάγκη να φροντίσει για την ασφάλειά της. Σε ένα δεύτερο επίπεδο η δουλειά μας επικεντρώθηκε στο να ενδυναμωθεί η Αλίκη και να έρθει σε επαφή με τις ανάγκες και τα συναισθήματά της.

Δουλεύοντας συνεργατικά

Ο εντοπισμός των βασικών θεμάτων και η αναγνώριση των εσωτερικευμένων φωνών προέκυψε μέσα από τη χρήση διερευνητικών ερωτήσεων και τη χρήση αφηγηματικών εργαλείων (Androutsopoulou, 2015). Ερωτήσεις χρησιμοποιούσα επίσης συχνά για να εισάγω εναλλακτικές οπτικές και για να εξετάσουμε μαζί το αν είχαν κάποιο νόημα για εκείνη:

Θεραπευτικοί διάλογοι

Παραδείγματα ερωτήσεων

-Τσακωθήκαμε πάλι με το Μάνο χθες... Δεν αντέχω άλλο... Με προσέβαλλε μπροστά σε φίλους επειδή τον διόρθωσα σε κάτι που έλεγε.. Και ενώ ένιωθα να με πνίγει το δίκιο κατέληξα να του ζητάω συγγνώμη. Μου είπε πως πάλι τον έφερα στα όριά του και πως φταίω εγώ. Από τη μία ήξερα ότι δεν είναι έτσι.. Από την άλλη ένιωθα – ακόμα και τώρα νιώθω- ότι εγώ τον προκάλεσα. Δεν μπορώ να καταλάβω, νιώθω μπερδεμένη..

-Ακούγοντάς σε, θυμήθηκα που στην προηγούμενη συνεδρία είχες περιγράψει τη σχέση των γονιών σου.. Είχες πει πως η μητέρα σου συνήθιζε να υποχωρεί σε

σχέση με τον πατέρα σου και πως στην οικογένειά σου, επικρατούσε η άποψη ότι η γυναίκα πρέπει να υπακούει και να μην «αντιμιλά». Αναρωτιέμαι αν αυτό συνδέεται καθόλου με τη σημερινή σου δυσκολία να διαφοροποιηθείς από το Μάνο και με τις ενοχές σου όταν το κάνεις...

-Πολλές φορές σκέφτομαι να χωρίσω. Δεν πάει άλλο. Για πόσο θα τα ανέχομαι όλα αυτά... Αλλά φοβάμαι κι ότι θα καταλήξω σαν τη μάνα μου, μόνη με δυο παιδιά, να μην τα βγάζω πέρα. Ντρέπομαι και μόνο που το σκέφτομαι. Τουλάχιστον τώρα έχουμε ό, τι χρειαζόμαστε... Όχι, δεν μπορώ να το κάνω αυτό στα παιδιά μου...

-Φαίνεται ότι υπάρχει ένα κομμάτι σου που θα ήθελε να βάλει τέλος στη βία και να πάρει μια απόσταση από το Μάνο και ένα άλλο κομμάτι σου που νιώθει ότι δεν δικαιούσαι να διεκδικείς καλύτερες συνθήκες για τον εαυτό σου. Σου κάνει κάποιο νόημα αυτή η σκέψη;

Τα παραπάνω παραδείγματα σκιαγραφούν την επιρροή της συνεργατικής προσέγγισης στη δουλειά μου με την Αλίκη αλλά και γενικότερα. Βέβαια, καθώς δεν πρόκειται απλά για μια μέθοδο ή τεχνική αλλά για μια ευρύτερη στάση ως προς τις σχέσεις και το ρόλο του θεραπευτή, η χρήση παραδειγμάτων δεν μπορεί να αποτυπώσει πλήρως την ιδιαίτερη ποιότητα του συνεργατικού στυλ.

Παραδείγματα ενίσχυσης ενός συμπονετικού διαλόγου

Παρακάτω παραθέτω ένας παράδειγμα του πώς μέσα από τη χρήση της έννοιας του πολυφωνικού εαυτού, δουλέψαμε την αναγνώριση των διαφορετικών φωνές της Αλίκης και δημιουργήσαμε χώρο για πιο λειτουργικά κομμάτια που συνδέονται με την αυτοπροστασία.

- *Τσακωθήκαμε πάλι χθες... Τα παιδιά είχαν κοιμηθεί και τρώγαμε οι δυο μας.... Μου είπε πως είχε κανονίσει να φάμε στη μητέρα του το Σάββατο. Του είπα ότι εγώ προτιμούσα να βγούμε με φίλους και πως ήθελα να συνεννοούμαστε πριν κανονίσει. Άρχισε να με βρίζει, να με λέει τρελή και να φωνάζει....*
- *Πώς ένιωσες γι' αυτό;*
- *Δεν ξέρω.... Σκουπίδι... Ντρέπομαι.. Και είμαι και πολύ μπερδεμένη.. Από τη μία σκέφτομαι ότι δεν αξίζω να μου μιλάει έτσι.... Από την άλλη σκέφτομαι πως άντρας είναι, θα πει μια κουβέντα παραπάνω... Δεν ξέρω... Η αλήθεια είναι πως κι εγώ καμιά φορά γίνομαι απαιτητική... Θα μπορούσα να υποχωρήσω και να τελειώνει η ιστορία..*
- *Φαίνεται πως υπάρχει μια φωνή μέσα σου που λέει πως ως γυναίκα πρέπει να υποχωρείς και να ακολουθείς τις επιθυμίες του Μάνου.. Ακούγεται όμως πως υπάρχει κι ένα κομμάτι σου που σκέφτεται πως ό, τι κι αν κάνεις, δεν αξίζει να σου μιλάει έτσι... Θα ήθελες να δώσουμε λίγο χώρο στο κομμάτι αυτό; Τι θα μας έλεγε;*

- *Τι θα έλεγε;... Ε, ότι κανένας άνθρωπος δεν αξίζει τέτοια συμπεριφορά... Καμιά γυναίκα, δεν αξίζει να γίνεται σκουπίδι... Πως ακόμα κι αν φταίω δε δικαιούται να μου μιλάει έτσι...*
- *Υπάρχει λοιπόν ένα κομμάτι του εαυτού σου που λέει πως δεν αξίζεις να σε υποτιμούν και να σε βρίζουν.. Πώς νιώθει άραγε αυτό το κομμάτι σου για το χθεσινό επεισόδιο;*
- *.... (Σιωπή) Δεν ξέρω... Θυμό... Ναι, θυμό... Θυμώνω όταν μου μιλάει έτσι... Είναι απαράδεκτο... Να λέει τρελή τη γυναίκα του, τη μάνα των παιδιών του..*
- *Εκτός λοιπόν από τη ντροπή, νιώθεις και θυμό..*
- *Ναι... Αλλά πάλι δεν ξέρω... Μήπως υπερβάλλω... Μήπως γίνομαι πολύ απαιτητική, προκλητική...*
- *Απαιτητική και προκλητική.... Αναρωτιέμαι αν είναι δική σου φωνή αυτή.. Ποιος θα σε χαρακτήριζε έτσι; Ποιος μιλάει τώρα;*
- *Έχεις δίκιο.... Ο Μάνος θα με έλεγε έτσι...*
- *Υπάρχει και κάποιος άλλος που θα σε θεωρούσε απαιτητική και προκλητική;*
- *Και η μητέρα μου... Πάντα μου έλεγε να υποχωρώ, να μην είμαι γλωσσού, να μη ζητάω καβγά...*
- *Ακούγεται πως η φωνή του Μάνου και της μητέρας σου, σε κάνουν κάποιες φορές να γίνεσαι αυστηρή με τον εαυτό σου...*

Χρήση αφηγηματικών εργαλείων

Στη δουλειά μου με την Αλίκη χρησιμοποίησα και δύο γραπτά αφηγηματικά εργαλεία: την περιγραφή εαυτού και την άσκηση των αναμνήσεων από την παιδική ηλικία.

Η περιγραφή εαυτού

Η περιγραφή εαυτού είναι ένα αφηγηματικό εργαλείο που εισήγαγε ο George Kelly, και το οποίο σκιαγραφεί τον τρόπο με τον οποίο κανείς βιώνει τον εαυτό του. Επίσης, βοηθάει το θεραπευτή τόσο στο να κατανοήσει το γλωσσικό κώδικα του θεραπευόμενου όσο και να εντοπίσει περιοριστικά θέματα και ανοίγματα (Androutsopoulou, 2001). Με την Αλίκη χρησιμοποίησα μια εκδοχή της περιγραφής εαυτού σε 5 χρόνια, με στόχο να μπορέσω να τη βοηθήσω να σκεφτεί με μια προοπτική και να αποφύγω την περαιτέρω εστίασή της στο γεμάτο βία παρόν.

Η οδηγία για τη συγκεκριμένη εκδοχή είναι η εξής:

«Κάνε μια περιγραφή του εαυτού σου σαν να ήσουν πρωταγωνίστρια σε θεατρικό έργο, όπως θα ήθελες να είναι σε 5 χρόνια. Γράψε την όπως θα την έγραφε ένας φίλος/φίλη που σε γνωρίζει πολύ καλά και σε νοιάζεται πολύ. Γράψε την περιγραφή αυτή σε τρίτο πρόσωπο. Η Αλίκη είναι...»

Στη συζήτηση που κάναμε όταν έφερε την άσκηση, η Αλίκη είπε πως τη βρήκε ιδιαίτερα βοηθητική στο να πάρει μια απόσταση από τα πράγματα και να μπορέσει να σκεφτεί πιο ξεκάθαρα. Μέσα από την ανάλυση της περιγραφής της

Αλίκης αναδείχθηκε το περιοριστικό θέμα «η μητέρα οφείλει να υπομένει και να θυσιαστεί για τα παιδιά της».

Επίσης, όπως φαίνεται στα παρακάτω παραδείγματα, σε πολλά σημεία της αφήγησής της υπήρχαν εκφράσεις όπως «δεν είναι σωστό», «κατά του χωρισμού», οι οποίες αντανakλούσαν την επικριτική φωνή της μητέρας της (απεικονίζονται με έντονη γραμματοσειρά). Σε κάποια σημεία εντόπισα μια σιωπηλή συμπονετική φωνή που της επέτρεπε να σκέφτεται μια νέα αρχή χωρίς βία στη ζωή της (πλάγια γραμματοσειρά). Ένα κάπως πιο ξεκάθαρο άνοιγμα που εντόπισα στην αφήγησή της ήταν ένα σημείο στο οποίο μιλούσε για την επιθυμία της να βρει μια δουλειά και αντανakλούσε τη φωνή της ανεξαρτητοποίησης (με πλάγια υπογραμμισμένη γραμματοσειρά). Ακόμα και αυτό το άνοιγμα όμως φαινόταν να επισκιάζεται από τη φωνή του καθήκοντος (με έντονη υπογραμμισμένη γραμματοσειρά):

«Είναι όλοι μαζί αγαπημένοι, μεγαλώνουν τα παιδιά της σε ένα σωστό περιβάλλον.»

«Να είναι ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ, να μπορούν να επικοινωνούν και όχι να υπάρχει βία ποτέ ΞΑΝΑ.. Να έχει το γάμο που έχει ονειρευτεί. Είναι κατά του χωρισμού.»

«Το να ξαναφτιάξει τη ζωή της πολύ δύσκολο, από τη στιγμή που έχει δυο παιδιά. Θα ήθελε πολύ να ξαναφτιάξει τη ζωή της, αλλά δεν είναι σωστό, αν της δώσουν την άδεια τα παιδιά της τότε ίσως και εφόσον θέλει και εκείνη τότε ναι»

«Να έχει βρει μια δουλειά για να μπορέσει να έχει τα δικά της χρήματα, και επίσης να προσφέρει στο σπίτι της.»

Η σιωπηλή συμπονετική φωνή και η φωνή της ανεξαρτητοποίησης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σαν βάση για τη διεύρυνση του εσωτερικού της διαλόγου και της εικόνας του εαυτού της. Έτσι, στη συζήτηση που κάναμε σχετικά με την άσκηση, αλλά και σε επόμενες συνεδρίες μας, είχα στο νου να δώσω χώρο σε αυτές τις φωνές της, ρωτώντας τη για τις σχετικές σκέψεις και τα όνειρά της ή ακόμα και ρωτώντας τη πιο συγκεκριμένα τι θα της άρεσε να κάνει, πως φαντάζεται τον εαυτό της σε μια δουλειά, πώς ήταν γι' αυτή στο παρελθόν το να δουλεύει, τι θα σήμαινε για εκείνη το να ξαναφτιάξει τη ζωή της, πώς θα ήταν η καθημερινότητά της χωρίς βία κα.

Οι αναμνήσεις από την παιδική ηλικία

Στη συγκεκριμένη άσκηση ζητείται στο θεραπευόμενο να γράψει τρεις αναμνήσεις από την παιδική του ηλικία («Γράψε τρεις αναμνήσεις από την παιδική σου ηλικία, μέχρι όταν ήσουν 8 ετών. Γράψε τις σε πρώτο πρόσωπο και παρόντα χρόνο. Πώς νιώθεις; Ποια ήταν η ηλικία σου σε κάθε ανάμνηση;») Οι αναμνήσεις, μέσα σε ένα αφηγηματικό πλαίσιο, αντιμετωπίζονται ως τα αρχικά επεισόδια της αυτοβιογραφίας του ατόμου και η αναθεώρησή τους επιφέρει αλλαγές και στις παρούσες αφηγήσεις. Έτσι, πέρα από τον εντοπισμό των κεντρικών θεμάτων, μια τέτοια άσκηση προσφέρει στους θεραπευόμενους τη δυνατότητα και να αφηγηθούν

τις αναμνήσεις τους με μια πιο συμπονετική για τον εαυτό φωνή (Androutsopoulou, 2013). Κάποια στιγμή που η Αλίκη ένιωθε «ακινητοποιημένη» και πως δεν μπορεί να οριοθετήσει αποτελεσματικά ούτε το Μάνο ούτε την πεθερά της, της ζήτησα να κάνει αυτή την άσκηση, με το σκεπτικό ότι θα μπορούσαμε να εντοπίσουμε κάποιο περιοριστικό θέμα που πιθανά συνδέεται με αυτή την «ακινητοποίηση». Η Αλίκη έφερε τρεις αναμνήσεις (η μία αφορούσε μια μετακόμιση που έκανε με την οικογένειά της, η δεύτερη ένα επεισόδιο όπου ένιωσε πως η μητέρα της τη ντρόπιασε μπροστά στις φίλες της και η τρίτη ένα περιστατικό όπου η μητέρα της την πίεξε σε σχέση με το διάβασμα με κακοποιητικό τρόπο), στις οποίες αναγνώρισε ως κοινό θέμα το ότι «νιώθει αδικημένη, αλλά μένει βουβή». Μάλιστα ο κοινός τίτλος που τους έδωσε ήταν «μια βουβή παιδικότητα».

Παράδειγμα

«Στην Α΄ δημοτικού γράφω με το αριστερό χέρι και η μαμά μου δεν είναι σύμφωνη με αυτό, έτσι λοιπόν κάθε βράδυ που διαβάζω μου δίνει το αριστερό χέρι πίσω από την πλάτη μου με σχοινί και με βάζει να γράφω με το δεξί... ώρες ατελείωτες... γράφω κατεβατά την ΑΒ. Κάθε λίγο έρχεται και κοιτάει κι αν δεν είναι ωραία τα γράμματα μου σκίζει τις σελίδες Ένιωθα αδικία και να μη με καταλαβαίνει..... Ήμουν 6 χρονών.»

Η Αλίκη μέσα από τη συζήτησή μας σχετικά με την άσκηση θυμήθηκε πως οι γονείς της συνήθως της απαγόρευαν να εκφράζει τα συναισθήματά της και τις σκέψεις της και πως όταν ένιωθε αδικημένη και το εξέφραζε, η μητέρα της την έλεγε «γλωσσού». Έτσι, μέσα από την αναγνώριση του περιοριστικού θέματος «με αδικούν και δε μιλάω», μπορέσαμε να δώσουμε ένα νόημα στην ακινητοποίηση της Αλίκης και στην αδυναμία της να αντιδράσει όταν νιώθει αδικημένη. Σε καμία από τις αναμνήσεις της δεν υπήρχε κάποιο άνοιγμα ή εξαίρεση. Και οι τρεις τελείωναν με την ίδια αίσθηση ότι κανείς δεν την καταλαβαίνει και πως δεν μπορεί να αντιδράσει. Έτσι, χρειάστηκε να συγκατασκευάσουμε ανοίγματα μέσα από το δικό μας διάλογο. Προσπάθησα να τη βοηθήσω να ξανααφηγηθεί αυτές τις αναμνήσεις με μια πιο συμπονετική για εκείνη φωνή, ζητώντας της να σκεφτεί πώς θα μπορούσε να αντιδράσει τότε και τι θα ήθελε να έχει πει.

Αξιοποίηση εποπτείας και προσωπικός αναστοχασμός

Κάποια στιγμή κατά τη συνεργασία μου με την Αλίκη, είχα την αίσθηση ότι εκείνη «έχει κολλήσει». Είχε πια αρχίσει να έρχεται σε επαφή με τις ανάγκες της και να τις εκφράζει, είχε ξεκινήσει να εργάζεται και είχε αναπτύξει ένα στοιχειώδες υποστηρικτικό δίκτυο. Ωστόσο, εγώ είχα την αίσθηση πως ήταν ακινητοποιημένη. Αυτή μου η αίσθηση είχε να κάνει με το κομμάτι της σχέσης της με το Μάνο. Ενώ συχνά διαπραγματευόταν τη σκέψη να χωρίσουν, δίσταζε να κάνει ένα τέτοιο βήμα. Μέσα από την ομαδική εποπτεία του εκπαιδευτικού μου πλαισίου, βοηθήθηκα στο να βάλω κάποια ερωτήματα στον εσωτερικό μου διάλογο ως θεραπεύτρια, σχετικά με το ποιες είναι οι δικές μου προσδοκίες από εκείνη. Αυτή η συζήτηση με βοήθησε να αναγνωρίσω τις αλλαγές που είχε ήδη κάνει η Αλίκη και μπήκα ξανά στη διαδικασία να αναρωτηθώ ποιος είναι ο στόχος της δουλειάς μας. Τι αποτελούσε τελικά

επιθυμητή αλλαγή για την Αλίκη; Το να χωρίσει ή το να μάθει να εκφράζει τις ανάγκες της και να προστατεύει τον εαυτό της μέσα στη σχέση; Πράγματι, κάποια στιγμή φάνηκε να έχω διαμορφώσει προσδοκίες ασύμβατες με αυτό που η Αλίκη ζητούσε. Ενώ η θεραπευόμενη μου μέσα σε μερικούς μήνες είχε κάνει άλματα σε πολλούς τομείς, φαινόταν να παραγνωρίζω αυτές τις αλλαγές και να περιμένω περισσότερα από εκείνη. Εδώ πιθανά να έπαιζαν ρόλο τόσο μια πιθανή μου ανάγκη ως νέα θεραπεύτρια να έχω ένα απτό αποτέλεσμα, όσο και η πολιτική του πλαισίου όπου εργαζόμουν, στο οποίο μέσα από την επιρροή μιας φεμινιστικής οπτικής-έτσι όπως το πλαίσιο την αντιλαμβανόταν-, συχνά η αλλαγή ταυτιζόταν με το χωρισμό. Μέσα από την εποπτεία, βοηθήθηκα κι εγώ ως θεραπεύτρια να αναγνωρίσω με τη σειρά μου περιοριστικές φωνές στο δικό μου εσωτερικό διάλογο, να θυμηθώ ότι χρειάζεται να δώσω στη θεραπευόμενη μου χώρο και χρόνο, να σεβαστώ τους ρυθμούς της και να αναρωτηθώ μέχρι ποιο σημείο εκείνη θέλει να κάνει αλλαγές. Από εκείνο το σημείο κι έπειτα, μπόρεσα να βοηθήσω πιο αποτελεσματικά και την Αλίκη να αναγνωρίσει τις αλλαγές της και να πάρει μια πιο ενεργή θέση σχετικά με το πώς θέλει να διαμορφώσει τη ζωή της.

Αξιολόγηση πορείας και αποτελέσματος

Αφού πραγματοποιήσαμε 20 συνεδρίες κάναμε με την Αλίκη μία συζήτηση για να αναστοχαστούμε την πορεία της. Σε αυτή τη συνεδρία με δεδομένο ότι η πολιτική του πλαισίου ήταν να προσφέρει βραχύχρονη συμβουλευτική, αλλά και με βάση κυρίως τις ανάγκες της θεραπευόμενης, συμφωνήσαμε να ολοκληρώσουμε τη συνεργασία μας. Εκείνη ανέφερε πως ήθελε να δει αν θα μπορέσει να διατηρήσει τις αλλαγές που είχε πετύχει και πώς θα μπορέσει να ανταπεξέλθει χωρίς τη βοήθειά μου («Θέλω να δω πώς θα τα καταφέρω μόνη μου»). Εδώ, φρόντισα να της τονίσω ιδιαίτερα την πολιτική της ανοιχτής πόρτας σε περίπτωση που χρειαζόταν ξανά βοήθεια, καθώς –όπως και συζητήσα μαζί της- είχα έννοια μήπως -έχοντας μάθει να παλεύει χωρίς να ζητάει βοήθεια- κάνει κάτι αντίστοιχο και πάλι.

Στη φάση εκείνη η Αλίκη ένιωθε ικανοποίηση ως προς το ότι είχε μάθει να προστατεύει τον εαυτό της και να εστιάζει στις ανάγκες της. Εξακολουθούσε να μην είναι ικανοποιημένη από τη σχέση της με το Μάνο, αν και η ένταση στη σχέση τους είχε μειωθεί και τα επεισόδια βίας είχαν σταματήσει. Συζητήσαμε πως προς το παρόν δεν ήθελε να εξετάσει βαθύτερα αυτό το ζήτημα και πως αυτό παρέμενε ένα ανοιχτό θέμα για εκείνη.

Μετά από αρκετούς μήνες η Αλίκη μου τηλεφώνησε, λέγοντάς μου πως τα πράγματα στη σχέση της με το Μάνο είχαν οξυνθεί και πάλι και συμφωνήσαμε να πραγματοποιήσουμε μία επιπλέον συνεδρία. Στη συνάντησή μας αυτή, ανέφερε πως ο Μάνος είχε ξεκινήσει και πάλι να της μιλά υποτιμητικά και την είχε απειλήσει ότι θα τη χτυπήσει. Επίσης, ανέφερε πως αν και πολλές φορές σκέφτεται πως η λύση θα ήταν το να χωρίσει, εξακολουθούσε να φοβάται ότι δε θα τα καταφέρει μόνη της. Αφού συζητήσαμε σχετικά με τους φόβους της, θυμηθήκαμε τι την είχε βοηθήσει κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μας να νιώσει πιο δυνατή και να οριοθετήσει το Μάνο. Επίσης, καθώς οι επικριτικές φωνές είχαν αρχίσει και πάλι να παίρνουν χώρο στον εσωτερικό της διάλογο, αφιερώσαμε και πάλι χρόνο στο να τις αμφισβητήσουμε και να θυμηθούμε φωνές πιο συμπονετικές για εκείνη.

Συμπερασματικά, θεωρώ πως ικανοποιήθηκαν τα αρχικά αιτήματα της Αλίκης για αυτοπροστασία και έκφραση των αναγκών της, ενώ ταυτόχρονα στο τέλος της διαδικασίας ήταν σε θέση να αναγνωρίσει και η ίδια ποια θέματα μένουν ανοιχτά. Επιπλέον, η αφήγησή της είχε αλλάξει τόσο ως προς το περιεχόμενο όσο και ως προς τη μορφή, καθώς ο εσωτερικός της διάλογος είχε μαλακώσει και οι ιστορίες της πια περιλάμβαναν πιο συμπονετικές για τον εαυτό φωνές. Το βασικό περιοριστικό της θέμα «η γυναίκα οφείλει να ανέχεται και να θυσιάζεται για τα παιδιά της» παρέμενε ακόμα αρκετά ισχυρό, αλλά είχαν αρχίσει να μπαίνουν κάποια ερωτηματικά ως προς αυτό. Επίσης, θεωρώ πως η ανάδυση νέων, συμπονετικών εσωτερικών φωνών, θα τη βοηθήσει να εξελίξει τα ανοιχτά θέματα και να ανταπεξέλθει σε μελλοντικές δυσκολίες.

Βιβλιογραφικές πηγές

- Anderson, H. (2005). Myths about not knowing. *Family Process*, 44, 497 – 504.
- Anderson, H. (2012). Collaborative relationships and dialogic conversations: ideas for a relationally responsive practice. *Family Process*, 52, 8-24.
- Anderson, H. (2016). Collaborative – Dialogic Coaching: a “witness” approach, *Μετάλογος*, 29, 1-15.
- Anderson, H., Goolishian, H. (1988). Human systems as linguistic systems: preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27, 371-393.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2003). Ποιος μιλάει τώρα: η αναγνώριση των εσωτερικών μας φωνών και η θεραπευτική πρόσκληση σε διάλογο. *Με γόμα και καθρέφτη: Εννιά ιστορίες συστημικής ψυχοθεραπείας*, Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2004). Συστημική και οικογενειακή θεραπεία: κριτική ανασκόπηση των μετανεωτερικών εξελίξεων, *Ψυχολογία*, 11, 512-528.
- Androutsopoulou, A. (2001). The self-characterization as a narrative tool: applications in therapy with individuals and families. *Family process*, 40, 79-94.
- Androutsopoulou, A. (2005.) Themes in nested stories: a case in family – oriented synthetic therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 24, 2, 43-59.
- Androutsopoulou, A. (2013). The use of early recollections as a narrative aid in psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-16.
- Androutsopoulou, A. (2015). Moments of meaning: identifying inner voices in the autobiographical texts of “Mark”. *Qualitative Psychology*, 2, 130-146.
- Androutsopoulou, A., Bafiti, T., Kalarritis, G. (2014). The enriched systemic perspective SANE- System Attachment Narrative Encephalon: selected training guidelines for clinical practice. *Human Systems: The Journal of Therapy, Consultation and Training*, 25, 161-176.
- Androutsopoulou, A., Viou, M., Nikolaou, N., Moshcakis, C., Nikolopoulou, V., Diamantaki, E. (2016). Qualitative data from the training activity “Inner Dialogues – Therapist Observer Client” (ID-TOC). *Human Systems*, 27, 1, 65-75.
- Gergen, K. (2008). Therapeutic challenges of multi-being. *Journal of Family Therapy*, 30: 335-350.
- Herman, J.L. (1992). Complex PTSD: a syndrome of survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5:3, 377-391.
- Hermans, H., Dimaggio, G. (2004). *The dialogical self in psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.

- Hermans, H. (1999). Self – narrative as meaning construction: the dynamics of self – investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 10, 1193-1211.
- Hermans, H., Hermans – Konopka, A. (2010). *Dialogical self theory: positioning and counter - positioning in a globalizing society*. New York: Cambridge University Press.
- Humphreys, C., Jacobs, S. (2004). Domestic violence and the politics of trauma. *Women's Studies International Forum*, 27, 5-6, 559-570.
- Papp, P., Imber-Black, E. (1996). Family themes: transmission and transformation. *Family Process*, 35, 5-20.
- Parry, A. (1991). A universe of stories. *Family Process*, 30, 37-54.
- Penn, P., Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: writing, multiple voices, narrative multiplicity. *Family Process*, 33, 217-231.
- Rober, P. (2005). The therapist's self in dialogical family therapy: some ideas about not-knowing and the therapist's inner conversation. *Family Process*, 44, 477-495.
- Rober, P. (2016)., Frediani, G. (2016). What novice family therapists experience during a session... A qualitative study of novice therapists' inner conversations during the session. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1-16.
- Strong, T & Knight, S. (2012). Agency and dialogic tension in co-editing more preferred narratives. *Narrative Inquiry*, 22, 1, 181-185.
- Vetere, A., Cooper, J. (2001). Working systemically with family violence: risk, responsibility and collaboration. *Journal of Family Therapy*, 23, 378-396.
- Wigren, J. (1994). Narrative completion in the treatment of trauma. *Psychotherapy*, 31, 3, 415-423.