



Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

Σύνδεση της Συστημικής προσέγγισης με την αφήγηση

- Από τις αρχές της δεκαετίας του 1990 είναι έντονη η δυσαρέσκεια αρκετών οικογενειακών θεραπευτών με τους περιορισμούς της χρήσης της μεταφοράς όρων από τη φυσική και τις θετικές επιστήμες για την κατανόηση της οικογένειας και των σχέσεων.
- Έντονες οι επιρροές της αφηγηματικής ψυχολογίας και η σημασία της γλώσσας ως το μέσο δια του οποίου κατασκευάζουμε-συγκатаσκευάζουμε την πραγματικότητα
- Δύο διάσημοι θεραπευτές η Harlene Anderson και ο Harold Goolishian μιλούν για τα ανθρώπινα συστήματα ως γλωσσικά συστήματα και τονίζουν τη θεραπευτική σημασία της συζήτησης και του θεραπευτή ως συζητητή-συνεργάτη (collaborative). Η οικογενειακή θεραπεία έχει μπει στην λεγόμενη μεταμοντέρνα περίοδο.
- Ο Michael White γράφει ένα διάσημο πλέον βιβλίο το Narrative Means to Therapeutic ends περιγράφοντας αφηγηματικά μέσα θεραπείας και ονομάζει τη σχολή του Narrative Therapy. Η αφηγηματική προσέγγιση όμως είναι ευρύτερη και αφορά πολλές προσεγγίσεις (βλ. προηγούμενη εισήγηση).
- **Η σύνδεση μεταξύ συστημικής προσέγγισης και αφηγηματικής βρίσκεται στο ότι τα ανθρώπινα συστήματα είναι τελικά συστήματα γλωσσικά (language systems), συστήματα αλληλένδετων ιστοριών, όπου στην ιστορία του καθενός οι άλλοι παίζουν πρωταγωνιστικούς ή δευτερεύοντες ρόλους και αντίστροφα. Έτσι, η οποιαδήποτε προσωπική αλλαγή (π.χ. αν εγώ πάψω να παίζω ένα συγκεκριμένο ρόλο) ανατρέπει όχι μόνο την προσωπική μου ιστορία, αλλά και τις ιστορίες των άλλων, οι οποίες θα πρέπει αναγκαστικά να προσαρμοστούν σε ένα καινούριο σενάριο.**
- Η σημασία της αφήγησης γίνεται κατανοητή αν σκεφτούμε τον τρόπο που μεταφέρονται οι πληροφορίες από γενιά σε γενιά, μέσω των ιστοριών, αυτού που λέγεται αλλά και αυτού που δεν λέγεται και έχει πολλές φορές μεγάλη σημασία.
- Μέσω των ιστοριών λαμβάνουμε διάφορες 'εντολές' από τις οποίες είναι δύσκολο να διαφοροποιηθούμε. Πολλές φορές ζούμε τη ζωή των άλλων, μια επανάληψη δικών τους μοτίβων ή μια προσπάθεια αποφυγής των δικών τους, κάτι που όμως πάλι περιορίζει τη δυνατότητα ελευθερίας στις επιλογές μας.

- Οι συστημικοί θεραπευτές κατανοούσαν από νωρίς τη σημασία των διαγενεολογικών μοτίβων και τη διερευνούσαν μέσω των γενεογραμμάτων (ένα είδος γενεαλογικού δέντρου), δεν τους ήταν όμως σαφές το μέσα μεταφοράς τους.
- Οι οικογένειες μεταφέρουν μέσω των ιστοριών τους τα σκριπτις (τι να κάνεις/μοτίβα συμπεριφορών και επικοινωνίας), τα σενάρια (πώς να το κάνεις/οι ρόλοι), τους οικογενειακούς μύθους (τις αξίες της οικογένειας), την κατεύθυνση της ζωής ως αφήγηση (νόημα).
- Στις αφηγήσεις τους αναγνωρίζει κανείς βασικά θέματα γύρω από τα οποία ξετυλίγονται οι ιστορίες, και οι εμπειρίες των μελών στριμώνονται πολλές φορές ώστε να βρίσκονται σε αρμονία με τη θεματολογία. Τα βασικά αυτά θέματα επηρεάζονται και από την κουλτούρα. Π.χ. η σημασία της θυσίας των γονιών για τα παιδιά, η υποχρέωση των παιδιών να γηροκομούν τους γονείς, η θυσία των πολιτών για να σωθεί η χώρα κλπ.
- Η αμφισβήτηση τρόπων και αξιών είναι περισσότερο δυνατή στις οικογένειες που αποτελούν **ανοιχτά συστήματα**, είναι πιο ευέλικτες, προσαρμόζονται στις διαφορετικές φάσεις του κύκλου ζωής και στις εξωτερικές πληροφορίες. Με όρους αφηγηματικούς, δίνουν χώρο για εναλλακτικές αφηγήσεις στα μέλη τους χωρίς να απειλούνται και δεν επιβάλλουν την κυριαρχία τους άμεσα (με αυτό που λέγεται) ή έμμεσα (με αυτό που δεν λέγεται αλλά υπονοείται/εννοείται).

Ποιοι είμαστε;

- Ο αφηγηματικός εαυτός μέλος ενός συστήματος ιστοριών. Η ιστορία που διηγείται κάποιος για τις εμπειρίες του αντικατοπτρίζει τη δική του αλήθεια, αυτή που κατασκευάζει ο νους του, αλλά και την αλήθεια της οικογένειας του και της κοινότητας στην οποία ζει. Το ποιοι είμαστε σχηματοποιείται μέσα από τις ιστορίες που αφηγούνται οι άλλοι για μας (αρχικά οι γονείς μας) και τις οποίες υιοθετούμε και συμπληρώνουμε στην πορεία, έτσι ώστε ο εαυτός μας να φαντάζει τελικά ως μια αντικειμενικά υπαρκτή οντότητα.
- Με άλλα λόγια **το ποιοι είμαστε δεν σχηματοποιείται άμεσα από τις εμπειρίες μας, αλλά από τις εμπειρίες που «επιλέγουμε» να μετατρέψουμε σε ιστορίες. Πολλές εμπειρίες μας, δεμένες με έντονα συναισθήματα, εμπειρίες που αν αφηγηματοποιούνταν θα εμπλούτιζαν την αίσθηση του ποιοι είμαστε και θα μας πρόσφεραν απεριόριστες δυνατότητες επιλογών και δράσης παραμένουν στο**
-

περιθώριο, ανείπωτες και ασύνδετες, γιατί δεν ταιριάζουν με την εικόνα που η οικογένειά μας, οι γνωστοί μας αλλά και εμείς οι ίδιοι έχουμε για μας.

Brief Videos

- Words change worlds
- Labeling kids with mental disorders

Βιωματική άσκηση

Πώς οι λέξεις δημιουργούν έναν εαυτό...

(Από το βιβλίο των: Freeman, J., Epston, D. & Lobovits, D. (1997). *Playful approaches to serious problems*. New York: Norton).

Χωριστείτε και δουλέψτε σε ομάδες. Διαβάστε τα παρακάτω:

Ο Samuel, 8 ετών περιγράφεται από τους γονείς του ως εξής:

Ο Samuel είναι πολύ εγωκεντρικός. Δεν έχει υπομονή. Όταν δεν μπορεί να περάσει το δικό του, να γίνεται ακριβώς το δικό του, τον πιάνουν τα νεύρα του και γίνεται χαμός.

Ο ίδιος ο Samuel λέει:

Μισώ το σχολείο. Αυτά που μου βάζουν να διαβάσω είναι βαρετά. Προτιμώ να παίζω με τα παιχνίδια μου. Ο δάσκαλος και τα άλλα παιδιά δεν με συμπαθούν γιατί δεν κάνω ότι όλα αυτά με ενδιαφέρουν. Αφού μου μπαίνουν στη μύτη τους μπαίνω και εγώ.

Ένας θεραπευτής δίνει την εξής διάγνωση για το Samuel:

Ο Samuel έχει στοιχεία διαταραχής συγκέντρωσης. Θα πρέπει να εξετασθεί για σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD). Δεν μπορεί να διαχειριστεί το άγχος του καλά ανάλογα με την ηλικία του. Παλινδρομεί σε ένα στάδιο αναπτυξιακό που χαρακτηρίζεται από ναρκισσισμό και αίσθηση μεγαλείου κυρίως σε κοινωνικές καταστάσεις που απαιτούν συνεργασία.

Ένας θεραπευτής με ενδιαφέρον για τη σημασία της αφήγησης στη δημιουργία της αίσθησης του εαυτού και της δυναμικής της οικογένειας θα έθετε ορισμένα ερωτήματα που ανοίγουν χώρο για εναλλακτικές οπτικές και ιστορίες του τύπου:

Είναι ο Samuel ένα νεαρό άτομο που μπορεί να διατυπώνει ξεκάθαρα τι θέλει και τι περιμένει; Τον κυριεύουν τα Νεύρα και η Ανυπομονησία όταν νιώθει να αδικείται ή όταν τα γεγονότα δεν συμφωνούν με την ζωηρή φαντασία του; Τον ταραίζει αυτό; Έχει επηρεάσει τη φήμη του ανάμεσα στους δασκάλους και στα άλλα παιδιά; Τι είναι αυτό που του κρατά το ενδιαφέρον στα δικά του παιχνίδια;

Συζητήστε σε ομάδες:

1. Τι συναισθήματα σας γεννά το κάθε απόσπασμα;
2. Πώς διαφέρουν μεταξύ τους οι διαφορετικές οπτικές;
3. Πώς κατανοείται η έννοια του εαυτού στις διάφορες οπτικές;
4. Σε ποιες διαφορετικές παρεμβάσεις θα οδηγούσε η υιοθέτηση της κάθε διαφορετικής οπτικής και από ποιον;