ISSN 2241-2638 (print)
ISSN 2441-2778 (on-line)

ΣΕΙΡΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο Σκυφτός Άγγελος": Μια ιστορία διαφοροποίησης μέσα από μια διαγενεαλογική συστημική προσέγγιση

Κατερίνα Καραμπάση

Τεύχος 2019.2 Αθήνα

Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

ISSN 2241-2638 (print)
ISSN 2441-2778 (on-line)

WORKING PAPERS SERIES

"The Bowed Angel": A differentiation of self story from a systemic multigenerational perspective

Katerina Karampasi

Issue 2019.2 Athens

Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

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

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

<u>Τίτλος</u>

"Ο Σκυφτός Άγγελος": Μια ιστορία διαφοροποίησης μέσα από μια διαγενεαλογική συστημική προσέγγιση

Καραμπάση Κατερίνα

Ψυχολόγος, M.Sc.

Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια

Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία "Λόγω Ψυχής"

Επόπτρια: Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, PhD

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη, Λέξεις- Κλειδιά……..……..……6

Πλαίσιο συνεργασίας και μέθοδος……6

Η θεραπευόμενη…….……7

Δεοντολογικά ζητήματα…….…8

Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών και κλινικής εμπειρίας……..….9

Διαγενεαλογικές Συστημικές Προσεγγίσεις……..…..9

Η Θεωρία των Οικογενειακών Συστημάτων…….…..…10

Διαφοροποίηση και Συγχώνευση…….…..10

Αυτοκαταστροφικές Συμπεριφορές……12

Γενεόγραμμα…….….13

Ιστορικό……..…..13

Δυσκολίες…….…….15

Θετικά σημεία- Δυνατότητες……..15

Σκέψεις και σχεδιασμός……..….15

Πορεία της θεραπείας…….…..16

Αξιοποίηση εποπτείας και προσωπικός αναστοχα-

σμός…….…26

Αξιολόγηση πορείας και αποτελέσματος……26

Βιβλιογραφικές πηγές……..……28

Παράρτημα……30

Abstract…….31

“Ο Σκυφτός Άγγελος”: Μια ιστορία διαφοροποίησης μέσα από μια διαγενεαλογική συστημική προσέγγιση

“Η Κραυγή δεν είναι δική σου. Δε μιλάς εσύ, μιλούν αρίφνητοι πρόγονοι με το στόμα σου. Δεν πεθυμάς εσύ, πεθυμούν αρίφνητες γενεές απόγονοι με την καρδιά σου.”

-Νίκος Καζαντζάκης

Περίληψη

Στην εργασία αυτή παρουσιάζεται η θεραπευτική πορεία της Θάλειας, μητέρας δυο παιδιών, η οποία αναζήτησε υποστήριξη στον γονεικό της ρόλο καθώς ο πρωτότοκος γιός της εκδήλωνε έντονα ξεσπάσματα θυμού και αυτοτραυματικές συμπεριφορές. Η θεραπευτική παρέμβαση βασίστηκε στις αρχές του εμπλουτισμένου μοντέλου SANE και πιο συγκεκριμένα στον άξονα της διαγενεαλογικής συστημικής οπτικής. Κύριος στόχος της θεραπείας της Θάλειας ήταν η αναγνώριση επαναλαμβανόμενων δυσλειτουργικών μοτίβων στην οικογενειακή ιστορία της, η σύνδεσή τους με το παρόν σύμπτωμα και η ενδυνάμωσή της έτσι ώστε να υιοθετήσει μια πιο διαφοροποιημένη στάση. Σε αυτή την κατεύθυνση αξιοποιήθηκε η δημιουργία του γενεόγράμματός και τα αφηγηματικά εργαλεία περιγραφής οικογένειας και εαυτού.

Λέξεις- Κλειδιά

Διαγενεαλογικά μοτίβα, γενεόγραμμα, συγχωνευτικές σχέσεις εξάρτησης, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, διαφοροποίηση

Πλαίσιο συνεργασίας και μέθοδος

Η συνεργασία μου με τη Θάλεια πραγματοποιήθηκε σε ιδιωτικό πλαίσιο, με ανοιχτό συμβόλαιο ψυχοθεραπευτικών συναντήσεων ανά δεκαπενθήμερο, οι οποίες ξεκίνησαν σχεδόν δυο χρόνια πριν και συνεχίζονται μέχρι και σήμερα με την ίδια συχνότητα.

Η θεραπευτική μου δουλειά με τη Θάλεια βασίστηκε στην εμπλουτισμένη θεραπευτική 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». Το μοντέλο SANE συνδυάζει τις βασικές αρχές της Συστημικής Προσέγγισης με τη θεωρία του Συναισθηματικού Δεσμού, την Αφηγηματική Ψυχολογία και τις εξελίξεις στις Νευροεπιστήμες (Androutsopoulou, Bafiti & Kalarritis, 2014). Καθεμία από αυτές τις οπτικές μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τον θεραπευτή, έτσι ώστε να εστιάσει σε διαφορετικές πλευρές της θεραπευτικής διαδικασίας και να του επιτρέψει να συνθέσει τον προσωπικό του θεραπευτικό τρόπο παρέμβασης (Androutsopoulou, Bafiti & Kalarritis, 2014).

Η στοχοθεσία και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στη συνεργασία μου με τη Θάλεια βασίστηκαν κυρίως στον άξονα της Συστημικής Προσέγγισης και πιο συγκεκριμένα στη Διαγενεολογική Συστημική οπτική. Υιοθετείται μια σχεσιακή οπτική, όπου οι οικογενειακές σχέσεις του ατόμου θεωρούνται καθοριστικής σημασίας για την επιβίωση και εξέλιξή του. Η θεραπευτική πορεία του ατόμου οργανώνεται σε τέσσερα βασικά στάδια τα οποία περιλαμβάνουν την αναγνώριση ενός μη σχεσιακού τρόπου ζωής, την αμφισβήτηση άκαμπτων ρόλων, την συγκατασκευή ενός σχεσιακού εαυτού και τέλος την υιοθέτηση ενός σχεσιακού τρόπου ζωής (Katakis, 1990; Androutsopoulou, 2005). Ο θεραπευτής ακολουθεί ορισμένες καθοδηγητικές ερωτήσεις για να οργανώσει τη δουλειά του με τον θεραπευόμενο. Όσον αφορά το περιεχόμενο της θεραπείας συγκεντρώνει πληροφορίες για τον τρόπο που το άτομο επικοινωνεί με τους σημαντικούς άλλους, την ικανότητά του να θέσει προστατευτικά όρια για τον εαυτό και να αναγνωρίσει τις προκλήσεις του κύκλου ζωής της οικογένειας. Διερευνώνται οι ρόλοι των μελών της οικογένειας, οι μύθοι και οι αξίες με τις οποίες το άτομο έχει μεγαλώσει και ο βαθμός στον οποίο μπορεί να διαφοροποιηθεί από αυτά (Androutsopoulou, Bafiti & Kalarritis, 2014).

Η θεραπευόμενη

Η Θάλεια είναι σήμερα μια νεαρή γυναίκα, 27 ετών, μητέρα δυο παιδιών, του Σταμάτη και της Φωτεινής, 6 και 2 ετών αντίστοιχα. Πριν δυο χρόνια, ήρθε στο Κέντρο ειδικών θεραπειών και υποστήριξης οικογένειας, στο οποίο είμαι υπεύθυνη, μετά από παραπομπή της νηπιαγωγού και με αρχικό αίτημα την πλαισίωση του Σταμάτη αναφορικά με δυσκολίες που παρουσίαζε στον λόγο, την ομιλία του και τις κινητικές του δεξιότητες. Κατά την λήψη ιστορικού από τη μητέρα, αναδείχθηκαν σημαντικά προβλήματα στη λειτουργία της οικογένειάς τους. Μίλησε για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ως μονογονεική οικογένεια και έχοντας δυο παιδιά από διαφορετικούς συντρόφους και εστίασε στην

συμπεριφορά του Σταμάτη την οποία δυσκολεύεται να οριοθετήσει, εξαιτίας των απρόβλεπτων αντιδράσεών του γιού της, ο οποίος εκδηλώνει έντονα ξεσπάσματα θυμού και αυτοτραυματικές συμπεριφορές.

Μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση ότι ενώ στην πορεία της συζήτησης φάνηκε να την προβληματίζει ιδιαίτερα ο μητρικός της ρόλος και η δυσλειτουργική σχέση της με το γιο της, αρχικά το αίτημά της αφορούσε καθαρά γνωστικούς και αναπτυξιακούς τομείς που της είχε συστήσει η δασκάλα. Η ίδια φαινόταν να δυσκολεύεται να αξιολογήσει και να ιεραρχήσει τα θέματά της και διατύπωσε την ανάγκη κάποιος να την καθοδηγήσει "*μέσα σε αυτό το χάος*" που ζει. Προσπαθώντας να οργανώσουμε τη συνέχεια της συνεργασίας μας, προγραμματίσαμε έναν αναπτυξιακό και ψυχολογικό έλεγχο για τον Σταμάτη από συνάδέλφους του πλαισίου και παράλληλα συζητήσαμε την διεύρυνση του αιτήματός της όσον αφορά την υποστήριξή της στον γονεικό της ρόλο μέσω ατομικών θεραπευτικών συναντήσεων. Συμφωνήσαμε να βρισκόμαστε κάθε δεύτερη εβδομάδα. Στο τέλος της αρχικής συνάντησης είπε ότι νιώθει ιδιαίτερη ανακούφιση και ότι έχει πολύ μεγάλη ανάγκη να πάρει και η ίδια βοήθεια και να δημιουργήσει μια "πραγματική οικογένεια".

Δεοντολογικά ζητήματα

Με στόχο την προστασία των προσωπικών δεδομένων της θεραπευόμενης χρησιμοποιείται το ψευδώνυμο "Θάλεια" και έχουν παραποιηθεί ορισμένα στοιχεία της ιστορίας, με τρόπο που να διασφαλίζεται η μη αναγνώρισή της αλλά να μην επηρεάζεται η παρουσίαση των δυσκολιών της και της θεραπευτικής της πορείας.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών και κλινικής εμπειρίας

Διαγενεαλογικές Συστημικές Προσεγγίσεις

Η συστημική προσέγγιση στην οικογενειακή θεραπεία βασίζεται στην γενική θεωρία συστημάτων (Von Bertalanffy, 1968) και εστιάζει στο σχήμα των σχέσεων μέσα στο οικογενειακό σύστημα αντί να μελετά μεμονωμένα τα μέλη του. Οι διαγενεαλογικές συστημικές προσεγγίσεις υιοθετούν μια ιστορική οπτική εξετάζοντας όχι μόνο την παρούσα οικογένεια που απευθύνεται για θεραπεία αλλά και τις προηγούμενες από αυτή γενιές (Carr, 2006). Θεωρείται ότι ο τρόπος που σχετίζονται τα μέλη της σημερινής οικογένειας μπορεί να αντανακλά σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό παλαιότερα οικογενειακά σχήματα. Τα άλυτα ζητήματα στις οικογένειες προέλευσης μπορεί να εμφανίζονται μέσα από συμπτωματολογία σε μεταγενέστερες γενιές (Goldberg & Goldberg, 2005). Όπως αναφέρει η McGoldrick (2002) πρόκειται για τη μελέτη της ψυχοκοινωνικής και πολιτιστικής οικογενειακής κληρονομιάς, ένα είδος πολιτιστικού οικογενειακού DNA, που είναι ένας σημαντικός διαμορφωτικός παράγοντας για το ποιοι είμαστε, που στοχεύουμε και πως λειτουργούμε στη ζωή. Η ίδια δίνει έμφαση στις κρυφές διεργασίες που συντηρούν την επανάληψη μοτίβων συμπεριφοράς μέσα στις γενιές οικογενειών, λέγοντας χαρακτηριστικά πως "*όσοι δε μπορούν να θυμηθουν το παρελθόν είναι καταδικασμένοι να το επαναλάβουν*" (McGoldrick, 2002, σ.29). Η βασική ιδέα των διαγενεαλογικών προσεγγίσεων, λοιπόν, είναι ότι όσο καλύτερα γνωρίσουμε την οικογένειά μας, τόσο καλύτερα μπορούμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, να ελευθερωθούμε και να αποφασίσουμε πως θέλουμε να ζήσουμε.

Οι κύριοι εκφραστές αυτών των προσεγγίσεων παρουσίασαν τη δουλειά τους κυρίως κατά τις δεκαετίες του '60 και '70 και ήταν ο Murray Bowen, ο οποίος ανέπτυξε την θεωρία των οικογενειακών συστημάτων και ο Ivan Boszomenyi- Nagy, με τη θεραπεία του πλαισίου. Η θεραπεία του πλαισίου επικεντρώνεται στην αόρατη αφοσίωση που διέπει τις οικογένειες και σε εκκρεμείς λογαριασμούς, υποχρεώσεις ριζωμένες στις περασμένες γενιές που πρέπει να εξισορροπηθούν από τις επόμενες (Boszomenyi- Nagy & Spark, 1973). Παρακάτω παρουσιάζεται αναλυτικότερα η θεωρία οικογενειακών συστημάτων του Bowen, στη βάση της οποίας στηρίχτηκε η κλινική μου δουλειά με τη Θάλεια.

Η Θεωρία των Οικογενειακών Συστημάτων

Η οικογένεια περιγράφεται σαν μια "συναισθηματική μονάδα" ή ένα "συναισθηματικό πεδίο" αντικατοπτρίζοντας έτσι την πολυπλοκότητα των ερεθισμάτων που παράγει αλλά και στα οποία αποκρίνεται αναπτύσσοντας ενιαίους μηχανισμούς (Kerr & Bowen, 1988). Οι συναισθηματικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα συντελούν στους διαφορετικούς λειτουργικούς ρόλους που αποκτά ο καθένας στην οικογένεια και που καθορίζουν την αντιλήψεις του, τις αξίες, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά του (Kerr & Bowen, 1988). Κατά τη διάρκεια σημαντικών μεταβάσεων στον κύκλο ζωής της οικογένειας, τα μέλη της βιώνουν άγχος καθώς καλούνται να διαχειριστούν τη σύγκρουση ανάμεσα στην ανάγκη για το "μαζί", την κοντινότητα και την ανάγκη για ατομικότητα (Goldberg & Goldberg, 2005). Τα μέλη μιας οικογένειας βρίσκονται διαρκώς ανάμεσα στις δυο αντίρροπες δυνάμεις, την ανάγκη για αποδοχή και εγγύτητα από τη μία και την ανάγκη για αυτονομία και αυτοπροσδιορισμό από την άλλη. Οι οικογένειες, λοιπόν, στην προσπάθειά τους να διαχειριστούν αυτό το άγχος αναπτύσσουν διάφορα πρότυπα αλληλεπίδρασης. Αν τα μέλη τους δεν έχουν την ικανότητα να σκεφτούν τις αντιδράσεις τους σε θέματα σχέσεων αλλά αντιδρούν αυτόματα στις συναισθηματικές απαιτήσεις, μπορεί να εδραιωθεί μια κατάσταση χρόνιου άγχους που περνά από γενιά σε γενιά (Brown, 1999). Με άλλα λόγια το άτομο που εκδηλώνει τα συμπτώματα έχει απορροφήσει το χρόνιο άγχος που ανήκει σε άλλα μέλη της οικογένειας (MacKay, 2012).

Η θεωρία των οικογενειακών συστημάτων αποτελείται από 8 βασικές αλληλεξαρτώμενες έννοιες που περιγράφουν και τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες μια οικογένεια εδραιώνει μοτίβα αλληλεπίδρασης (Goldberg & Goldberg, 2005). Οι έννοιες αυτές είναι η διαφοροποίηση, τα τρίγωνα, το συναισθηματικό σύστημα της πυρηνικής οικογένειας, η διαδικασία οικογενειακής προβολής, η συναισθηματική αποκοπή, η διαγενεαλογική διαδικασία μεταβίβασης, η σειρά γέννησης των αδελφών και η κοινωνική παλινδρόμηση.

Διαφοροποίηση και Συγχώνευση

Η έννοια της **διαφοροποίησης** κατέχει κεντρικό ρόλο στην θεωρία του Bowen αφού αποτελεί και τον βασικό στόχο της θεραπείας (Brown, 1999). Ένα άτομο θεωρείται επαρκώς διαφοροποιημένο όταν είναι ικανό να διαχωρίσει το διανοητικό από το συναισθηματικό του σύστημα (Carr, 2006). Δεν υπονοείται ότι η λογική συμπεριφορά πρέπει να υπερέχει των συναισθημάτων αλλά περισσότερο να υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα στα δυο συστήματα (Goldberg & Goldberg, 2005). Η διαφοροποίηση, λοιπόν, έχει να κάνει με την ικανότητα του ατόμου να μιλάει σε πρώτο πρόσωπο ("εγώ"), να

λέει “ναι” χωρίς θυμό και “όχι” χωρίς τύψεις. Αφορά σε μια θέση συνύπαρξης αλλά ταυτόχρονα και οριοθέτησης μέσα στα συναισθηματικά συστήματα (Bowen, 1996). Τα διαφοροποιημένα άτομα είναι λιγότερο επιρρεπή στην επιβράβευση ή την κριτική των άλλων. Η διαφοροποίηση δεν πρέπει να συγχέεται με την αποσύνδεση. Αντίθετα η διαδικασία διαφοροποίησης είναι εκ φύσεως μια σχεσιακή διαδικασία και όχι μοναχική. Πιο σύγχρονα μεταμοντέρνα συνεργατικά μοντέλα, όπως η σχεσιακή προσέγγιση (Fishbane, 2001) εξηγούν την έννοια της διαφοροποίησης συνδέοντας τη με την ικανότητα του ατομου να είναι υπεύθυνο για τις συμπεριφορές του και να λαμβάνει υπόψη του τις συνέπειες των πράξεών του στους άλλους και την ονομάζουν *σχεσιακή αυτονομία*.

Αντίθετα τα άτομα με μεγαλύτερη **συγχώνευση,** όπως δεν είναι ικανά να διαφοροποιήσουν τη σκέψη από το συναίσθημα, έτσι δεν μπορούν να διαφοροποιήσουν και τον εαυτό τους από τους άλλους (Goldberg & Goldberg, 2005). Βρίσκονται σε μια αδιάκοπη αναζήτηση στενής σχέσης που θα ικανοποίησει τις συναισθηματικές τους ανάγκες. Η διαρκής αναζήτηση αποδοχής και αγάπης καταναλώνει τόσο μεγάλο μέρος από την ενέργειά τους ώστε δεν τους απομένει παρά ελάχιστη για την κατάκτηση προσωπικών στόχων (Bowen, 1996). Οι ζωές των ατόμων που εμπλέκονται σε συγχωνευτικές σχέσεις εξάρτησης κυριαρχούνται από τα συναισθήματα, τις απόψεις και τις αξίες των άλλων με αποτέλεσμα να υποτιμούν τον εαυτό τους. Πολλές φορές έρχονται στη θεραπεία με μια αίσθηση θυματοποίησης και αντιλαμβάνονται τους άλλους σαν εξουσιαστές τους (Fishbane, 2001). Με λίγα λόγια τα άτομα που βρίσκονται χαμηλά στην κλίμακα διαφοροποίησης του Bowen, όντας φοβισμένα και στερημένα, προσπαθούν να ευχαριστήσουν τους άλλους, αναζητούν υποστήριξη, αποφεύγουν τις συγκρούσεις, δυσκολεύονται να φτάσουν ανεξάρτητα σε αποφάσεις ή να επιλύσουν προβλήματα και να λειτουργήσουν αποτελεσματικά (Goldberg & Goldberg, 2005). Παράγωγο της μειωμένης αυτονομίας τους είναι η βίωση χρόνιου άγχους που εκδηλώνεται με ποικίλα συμπτώματα (Γεωργιάδης, 2017).

Τα άτομα, λοιπόν, στην προσπάθειά τους να σχετιστούν με την οικογένειά τους αλλά και να διατηρήσουν έναν προσωπικό χώρο εμπλέκονται σε ποικίλες διαδικασίες όπως η δημιουργία τριγώνων-συμμαχιών με κάποιο μέλος της οικογένειας έναντι κάποιου άλλου, τη συναισθηματική αποκοπή συνήθως διατηρώντας γεωγραφική απόσταση αλλά όχι ουσιαστική, την προβολή της γονεικής ανωριμότητας σε ένα ή περισσότερα από τα παιδιά τους και τη μεταβίβαση του επιπέδου διαφοροποίησης των μελών από γενιά σε γενιά (Kerr & Bowen, 1988; Bowen, 1996).

Συμπερασματικά, οι βασικοί στόχοι της θεραπείας κατά τον Bowen αφορούν στην ανάπτυξη επίγνωσης από το άτομο του πως λειτουργεί το οικογενειακό του σύστημα και στην αύξηση του επιπέδου διαφοροποίησης, όπου η εστίαση είναι στην προσωπική αλλαγή παρά στην προσπάθεια να αλλάξουν

οι άλλοι (Brown, 1999). Ο θεραπευτής θα πρέπει να έχει δουλέψει πρώτα ο ίδιος τη δική του διαφοροποίηση από την οικογένεια καταγωγής του και να μην υπεραναλαμβάνει τον θεραπευόμενο (Brown, 1999).

Αυτοκαταστροφικές Συμπεριφορές

Ως αυτοκαταστροφική συμπεριφορά μπορεί να οριστεί κάθε ενέργεια που είναι επιβλαβής για το σώμα μας, το νου, την προσωπικότητα, την ταυτότητα και την ατομικότητά μας (Sutton, 1999). Οι αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν αυτοτραυματισμούς, παραυτοκτονικές συμπεριφορές, εθισμούς σε ουσίες, διατροφική στέρηση, συνεξάρτηση μέσα από διατήρηση τοξικών σχέσεων, επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές (Sutton, 1999).

Ο σωματικός πόνος εξυπηρετεί έναν σκοπό δείχνοντας ότι κάτι δυσλειτουργεί και το άτομο πρέπει να αλλάξει κάποια συμπεριφορά ή να αναλάβει δράση. Τα άτομα που αυτοτραυματίζονται ή εμπλέκουν τον εαυτό τους σε επικίνδυνες καταστάσεις μπορεί να καλούν σε βοήθεια για κάτι που δυσλειτουργεί, μπορεί να είναι ένας τρόπος να διαχειριστούν σύνθετα δυσφορικά συναισθήματα ή η εξωτερική έκφραση κάποιου εσωτερικού πόνου που δεν έχει λεκτικοποιηθεί (Veague, 2008). Σε έρευνα του Van der Kolk και συνεργατών (1991) βρέθηκε ότι το 89% των ασθενών που ανέφεραν ότι έχουν εμπλακεί σε αυτοτραυματικές συμπεριφορές, ήταν παιδιά που έζησαν μέσα σε περιβάλλοντα γονεικής παραμέλησης. Αυτές οι συμπεριφορές φαίνεται να συνδέονται κυρίως με το φόβο εγκατάλειψης και μοναξιάς και παρατηρούνται κυριώς σε άτομα που έχουν άλυτα θέματα εξάρτησης (McWilliams, 2012). Σύμφωνα με τη θεωρία οικογενειακών συστημάτων, ο αυτοτραυματισμός μπορεί να είναι μια ακραία εκδήλωση συναισθηματικής αποκοπής, αφού το συγχωνευμένο άτομο αποσυνδέεται από το ίδιο του το σώμα για να διαχειριστεί το χρόνιο άγχος του και την δυσκολία διαφοροποίησής του (McKay, 2012).

Γενεόγραμμα

Καθώς σύμφωνα με τη θεωρία οικογενειακών συστημάτων οι επιρροές των προηγούμενων γενιών είναι καθοριστικής σημασίας για τη σημερινή πυρηνική οικογένεια, ο Bowen σχέδιασε το γενεόγραμμα σαν ένα αξιολογητικό διερευνητικό εργαλείο (Goldberg & Goldberg, 2005). Το γενεόγραμμα είναι ένας τύπος οικογενειακού δέντρου/ χάρτη, όπου αναγράφονται πληροφορίες σχετικά με τα μέλη της οικογένειας και τις σχέσεις τους σε βάθος τουλάχιστον τριών γενιών. Περιλαμβάνει τύπους λειτουργίας, σχέσεων και δομής της οικογένειας που συνεχίζονται ή εναλλάσονται από τη μια γενιά στην άλλη (McGoldrick & Gerson, 1999). Βοηθάει τόσο στην κατονόηση του παρόντος όσο και του ιστορικού συμφραζόμενου της οικογένειας, αποτυπώνοντας τη ροή του άγχους τόσο οριζόντια (στο σήμερα) όσο και κάθετα (δια μέσου των προηγούμενων γενιών). Μέσα από το γενεόγραμμα ανιχνεύουμε επαναλαμβανόμενα πρότυπα σχέσεων, συμπεριφορών και δομής της οικογένειας. Στόχος είναι η αναγνώρισή τους έτσι ώστε να βοηθήσουμε την οικογένεια να αποφύγει την επανάληψή τους (McGoldrick & Gerson, 1999).

Ιστορικό

Κατά την έναρξη της συνεργασίας μας, η Θάλεια εδώ και κάποιους μήνες είχε πιάσει την πρώτη της δουλειά σε ενα εστιατόριο γρήγορου φαγητού και είχε δημιουργήσει σχέση με τον Διονύση, ιδιοκτήτη του εστιατορίου, με τον οποίο συμβίωναν κιόλας. Αρχικά ένιωθε ιδιαίτερα τυχερή καθώς δεν πίστευε ότι κάποιος θα δεχόταν να κάνει σχέση μαζί της γνωρίζοντας ότι έχει ήδη δυο παιδιά από διαφορετικούς συντρόφους. Ονειρευόταν να παραμείνει μαζί του και να κάνουν και δικά τους παιδιά. Στη συνέχεια των συναντήσεών μας, βέβαια, παραδέχεται πως πιέζεται ιδιαίτερα από τη στάση του καθώς της ασκεί έντονο έλεγχο και νιώθει ότι τη "χρησιμοποιεί για να έχει μια φτηνή και βολική υπάλληλο".

Η Θάλεια γνώρισε τον πρώτο της σύζυγο όταν ήταν 14 ετών οπότε άφησε το σχολείο και μετακόμισε αμέσως μαζί με εκείνον και την πατρική του οικογένεια. Πριν τα δεκαεννιά της έμεινε έγκυος και αποφάσισαν να παντρευτούν. Λίγους μήνες αργότερα, και πριν την γέννηση του Σταμάτη, χώρισαν καθώς εκείνος ήθελε να επιστρέψει στη χώρα καταγωγής του και εκείνη παρόλο που το δοκίμασε, δεν άντεχε. Ακόμα δεν έχουν πάρει επίσημα διαζύγιο καθώς εκείνος δεν εμφανίζεται στα δικαστήρια και έχει συναντήσει τον Σταμάτη ελάχιστες φορές μέχρι τα 4 έτη του. Μετά από τρία χρόνια, η Θάλεια έκανε μια σύντομη σχέση με έναν άλλο άντρα, από τον οποίο έμεινε έγκυος και όταν εκείνος το

έμαθε, εξαφανίστηκε. Αποφάσισε να κρατήσει το παιδί μετά από πιέσεις της μητέρας της και της γιαγιάς της, χαρακτηρίζοντας την έκτρωση ως αμαρτία.

Η ίδια μεγάλωσε με τη μαμά της, τη μητρική γιαγιά της και τον κατά ένα χρόνο μεγαλύτερο αδερφό της. Ο πατέρας της σκοτώθηκε πεζός σε τροχαίο ατύχημα, όταν εκείνη ήταν 3 ετών και δεν έχει εκτοτε καμία σχέση με την οικογένεια του πατέρα. Και τα δύο αδέρφια μετά το θάνατο του πατέρα, εμφάνισαν έντονα επεισόδια τραυλισμού και τα συμπτώματα παραμένουν μέχρι και σήμερα. Η μητέρα της δούλευε για πάρα πολλές ώρες καθημερινά και την ανατροφή της την είχε αναλάβει σχεδόν εξολοκλήρου η γιαγιά της, η οποία περιγράφηκε ως πολύ "*άξια γυναίκα*" που τους φρόντισε πολύ. Η γιαγιά πέθανε λίγους μήνες πριν την έναρξη της θεραπείας. Η ίδια ανέφερε ότι είναι πολύ δεμένη με την οικογένειά της και δε μπορεί χωρίς αυτούς. Η σχέση της με τη μητέρα της περιγράφεται πιο συγκρουσιακή αλλά πολύ κοντινή. Η ίδια αναφέρει ότι η μητέρα της της έδινε την ελευθερία να επιλέξει πως θα ζήσει. Σήμερα η μητέρα της έχει αναλάβει την φροντίδα του Σταμάτη και της Φωτεινής, καθώς τα παιδιά μένουν μαζί της αρκετές εργάσιμες μέρες την εβδομάδα. Η Θάλεια τα βλέπει κυρίως Σαββατοκύριακο.

Η Φωτεινή αναφέρεται ως ένα ιδιαίτερα "νωθρό" μωρό που έχει ήδη καθυστερήσει σε αρκετά αναπτυξιακά ορόσημα. Ο Σταμάτης εκδηλώνει έντονες δυσκολίες συμπεριφοράς. Φαίνεται να ματαιώνεται με το παραμικρό ερέθισμα, κάνει ξεσπάσματα θυμού και στρέφει την επιθετικότητά του κυρίως προς τον εαυτό του λέγοντας ότι είναι *"κακό παιδί", "άχρηστος", "όλοι τον μισούν", "θέλει να σκοτωθεί"*, απείλει να πέσει από το μπαλκόνι και χτυπάει το κεφάλι του ή δαγκώνει τα χέρια του. Η Θάλεια, όπως μου είπε στο πρώτο ραντεβού, προσπαθεί να του κάνει όλα τα χατίρια για να μην του πυροδοτεί τέτοιες αντιδράσεις, δεν αντέχει να τον βλέπει έτσι. Οι ίδιες συμπεριφορές εκδηλώνονται και στα πλαίσια του νηπιαγωγείου, οπότε οι δασκάλες συχνά καλούν τη μητέρα για να τον πάρει πριν το σχόλασμα.

Η Θάλεια πέρα από τη σχέση της με το Διονύση και την άμεση οικογένειά της, δεν αναφέρει άλλες κοινωνικές σχέσεις, φιλίες ή προσωπικά ενδιαφέροντα.

Δυσκολίες

Ξεκινώντας από τις πρακτικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει η Θάλεια είναι σημαντική η οικονομική της εξάρτηση από τον Διονύση, ο οποίος είναι και εργοδότης της, καθώς και η έλλειψη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Αυτές οι πρακτικές δυσκολίες επιτείνουν την τάση της για συγχωνευτικές σχέσεις και ενισχύουν τη θέση της στο ρόλο του θύματος. Επικρατεί μια αίσθηση αδυναμίας και η βασική αφήγηση που έχει για τον εαυτό της είναι ότι "*δε μπορεί να τα καταφέρει μόνη της και χρειάζεται κάποιον να αποφασίζει για κείνη*". Συνηθίζει να μπαίνει σε μια διαδικασία αυτουποτίμησης, την οποία πολλές φορές εκδηλώνει με εμπλοκή σε επικίνδυνες για τον εαυτό συμπεριφορές. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, αναρωτήθηκα πόσο μεγάλη προσπάθεια χρειάζεται από μέρους της για να συμμετέχει σε πιο διαφοροποιημένες σχέσεις, λαμβάνοντας μια θέση ευθύνης απέναντι στον εαυτό της και στα παιδιά της.

Θετικά σημεία- Δυνατότητες

Ένα πολύ θετικό στοιχείο της συνεργασίας μου με τη Θάλεια, από την αρχή κιόλας, ήταν ότι επιθυμούσε πολύ να λάβει βοήθεια για τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε και είχε έντονη θέληση για αλλαγή παρά τα σύνθετα προβλήματά της. Συντονίστηκε πολύ άμεσα και κατανόησε τους στόχους της δουλειάς μας. Από νωρίς κιόλας έδειξε εμπιστοσύνη στο πλαίσιο και ειδικότερα στο πρόσωπό μου. Η συμμετοχή της σε όλες τις διαδικασίες που αφορούσαν την ίδια και το παιδί ήταν ενεργή και ήταν πάντα συνεπής στις συναντήσεις μας. Παρά το έντονα τραυματικό και στερητικό περιβάλλον που είχε ζήσει, ένα κομμάτι της φαινόταν να αναγνωρίζει και να εκφράζει πολύ ξεκάθαρα την ανάγκη να σπάσει αυτό τον τραυματικό κύκλο και να συνδεθεί με ασφάλεια. Το κίνητρό της να δημιουργήσει ένα πιο ισορροπημένο περιβάλλον γύρω της ήταν εξαρχής συγκινητικό.

Σκέψεις και σχεδιασμός

Οι αρχικές μου σκέψεις για τη Θάλεια ήταν ότι πρόκειται για μια πολυτραυματισμένη νεαρή γυναίκα, η οποία έχει στο ιστορικό της ανεπεξέργαστες απώλειες όπως ο θάνατος του πατέρα και παραμέληση, έλλειψη καθοδήγησης από τη μεριά της μητέρας της. Φαίνεται πως αυτά τα γεγονότα της έχουν αναπτυξεί έναν ιδιαίτερο φόβο εγκατάλειψης και μια έντονη ανάγκη επιβίωσης που την οδήγησαν στο να εξιδανικεύει τα άτομα με τα οποία σχετίζεται και να διατηρεί εξαρτητικές συγχωνευτικές σχέσεις. Η ίδια αναλαμβάνει έναν ρόλο θύματος που κάποιος χρειάζεται να το κατευθύνει ή το χρησιμοποιούν

και το εγκαταλείπουν. Η βασική αίσθηση για τον εαυτό της είναι ότι είναι αδύναμη και συντηρεί μια παιδική θέση, στο πλαίσιο της οποίας παίρνει παρορμητικές αποφάσεις και δυσκολεύεται να αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή της. Τέλος, φαίνεται ότι κληροδοτώντας το χρόνιο στρες από την προηγούμενη γενιά, επαναλαμβάνει την ιστορία των παιδικών της χρόνων όπου η μητέρα παραμένει σε ένα ρόλο κοριτσιού και η γιαγιά αναλαμβάνει τη φροντίδα των εγγονιών. Όπως και η ίδια, έτσι και ο Σταμάτης βιώνουν μεγάλη έλλειψη εμπιστοσύνης και θυμό ο οποίος στρέφεται προς τον εαυτό και εκφράζεται με αυτουποτίμηση και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

Επειδή σαν βασικός στόχος της συνεργασίας μας ήταν να ενδυναμωθεί η ίδια στον γονεικό της ρόλο αλλάζοντας θέση από παιδί- θύμα σε φροντιστής, το κύριο μέρος της δουλειάς μας ήταν να διερευνήσει και να αναγνωρίσει τα επαναλαμβανόμενα δυσλειτουργικά μοτίβα στις σχέσεις μητέρας- παιδιού και να προσπαθήσει να μην αναπαράγει την οικογενειακή ιστορία. Επιπλέον, να αποκτήσει επίγνωση για τον παθητικό ρόλο που είχε μέχρι τώρα αναλάβει με σκοπό σταδιακά να αναπτύξει μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου και να διαφοροποιηθεί. Σημαντικά βήματα σε αυτή την κατεύθυνση φαίνεται να είναι η οριοθέτηση των σχέσεών της, η έκφραση των συναισθημάτων της, η διεκδικητική συμπεριφορά και η υποστήριξη στη λήψη αποφάσεων.

Πορεία της θεραπείας

Στην εργασία αυτή θα παρουσιαστεί η θεραπευτική πορεία της Θάλειας, μέχρι σήμερα, δυο χρόνια μετά την έναρξή της. Το διάστημα αυτό έχει χωριστεί σε τρεις φάσεις, ξεκινώντας με την αναγνώριση των προκλήσεων του κύκλου ζωής της οικογένειάς της και την αρχική καθοδήγηση της για την οργάνωση της παρούσας κατάστασης, συνεχίζοντας με τη διερεύνηση της οικογενειακής της ιστορίας και την σταδιακή επαφή με τραυματικές εμπειρίες και τέλος, με την υποστήριξη της έτσι ώστε να κάνει τα πρώτα βήματα διαφοροποίησης.

Πρώτη φάση

Κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών η Θάλεια φάνηκε να αναζητά καθοδήγηση για θέματα που αφορούσαν στην παρούσα κατάσταση της ζωής της, κυρίως τη σχέση της με τον Διονύση και τα παιδιά της. Ο θεραπευτικός μου ρόλος, επομένως, ήταν περισσότερο κατευθυντικός και συμβουλευτικός σε αυτή τη φάση. Το βασικό θέμα των πρώτων μας συζητήσεων ήταν η κούραση που νιώθει

από το εξαντλητικό ωράριο εργασίας στο εστιατόριο, στο οποίο τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας πήγαινε πολύ νωρίς το πρωί μέχρι και τις εννιά το βράδυ. Διερευνήθηκαν οι σκέψεις και τα συναισθήματά της γύρω από αυτό το ζήτημα:

- *Τι σημαίνει για σένα, Θάλεια, να δουλεύεις τόσες πολλές ωρές;*
- *Είναι κάτι που το χρειάζομαι γιατί δε μπορώ να έχω από πουθενά οικονομική βοήθεια. Η γιαγιά "πάει" και η μάνα μου παίρνει μόνο μια σύνταξη και χρωστάει.*
- *Λες ότι είναι κάτι σημαντικό για την επιβίωσή σου. Τι άλλο μπορεί να σημαίνει για τη ζωή σου αυτό το ωράριο;*
- *Δημιουργούμε κάτι μαζί με τον Διονύση. Το μαγαζί είναι καινούριο και πρέπει να βάλουμε πλάτη.*
- *Ακούγεται σα να μιλάει η φωνή κάποιου άλλου…*
- *Ναι, ο Διονύσης το λέει αυτό. Λέει ότι τώρα που είμαστε οικογένεια, πρέπει να αγωνιζόμαστε μαζί. Κάνει λες και το μαγαζί είναι δικό μου!*
- *Μου αναφέρεις τι σημαίνει για τον Διονύση η τόση δουλειά στο μαγαζί. Αναρωτιέμαι αν σκέφτεσαι κι εσύ το ίδιο.*
- *Εγώ ήθελα απλά μια δουλειά… Από την άλλη, αν δεν τον βοηθήσω εγώ, τότε ποιος;*
- *Μπορεί να θες να βοηθήσεις τον συντροφό σου αλλά να έχεις ταυτόχρονα και άλλα συναισθήματα…*
- *Κουράζομαι πάρα πολύ και δεν έχω χρόνο για τίποτε άλλο. Και όταν γυρνάω το βράδυ πρέπει να μαζέψω λίγο και να κάνω δουλειές του σπιτιού αλλά και πάλι είναι αχούρι. Τις περισσότερες μέρες τα παιδιά κοιμούνται στη μάνα μου. Δεν έχει νόημα να τα πηγαινοφέρνω για τον ύπνο… Έχει;*
- *Θα το συζητήσουμε αυτό… Άρα λες ότι για σένα είναι πολύ δύσκολο να δουλεύεις τόσες ώρες και αυτό έχει συνέπειες σε πολλά πράγματα και κυρίως στην επαφή σου με τα παιδιά.*
- *…. (σιωπή)*
- *Το έχεις συζητήσει αυτό με τον Διονύση;*
- *Τι να του πω; Εκείνος μόνο το μαγαζί έχει στο νου του. Γενικά, εχει πολλά στο κεφάλι του…*
- *Φαίνεται να σε δυσκολεύει πολύ να διεκδικήσεις κάτι για τον εαυτό σου… να μιλήσεις για τα συναισθήματά σου…*
- *Τις περισσότερες φορές ό,τι έχω το κρατάω για τον εαυτό μου…*

Μέσα από την παραπάνω κουβέντα μας αναδείχτηκαν πολλά θέματα που επεξεργαστήκαμε το επόμενο διάστημα. Συζητήσαμε πως φαίνεται να χάνεται η δική της αίσθηση όταν σχετίζεται με κάποιον (συγχωνεύεται) και πόσο δυσκολεύεται να οριοθετήσει τις σχέσεις της έτσι ώστε να προστατευτεί. Σχολιάσαμε τον διπλό ρόλο που έχει ο Διονύσης στη ζωή της και πως αυτό μπορεί να την περιορίζει.

Ταυτόχρονα είναι πολύ σημαντικό να διακρίνει τους ρόλους και να συζητήσει μαζί του πιο συγκεκριμένα τους όρους της συνεργασίας τους. Οι προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει είναι να διατηρήσει μια ισορροπία με τον σύντροφο- εργοδότη της και να αναλάβει την ευθύνη των παιδιών της. Ενθαρρύνθηκε να ζητήσει μείωση ωραρίου, καθώς βασική προυπόθεση για να ενισχυθεί ο γονεικός της ρόλος, είναι να περνάει περισσότερο και ποιοτικότερο χρόνο με τα παιδιά της, αναλαμβάνοντας την καθημερινή τους φροντίδα.

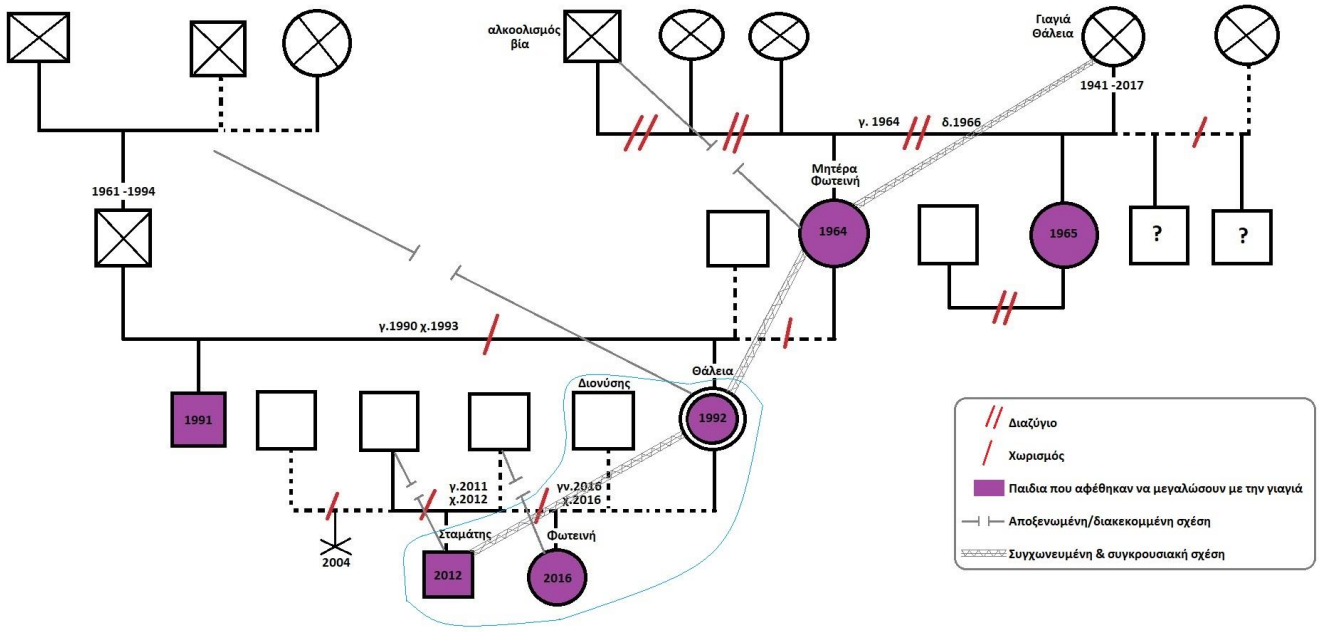
Θέλοντας να ενισχύσω την πρωτοβουλία της και την ανάληψη ευθύνης εισήγαγα αυτές τις αρχές και στη μεταξύ μας σχέση. Της έκανα ερωτήσεις όπως *"Τι θα ήθελες να δουλέψουμε σήμερα;", "Τι θα ήθελες να κάνουμε με αυτό που μου φέρνεις;", "Τι θεωρείς ότι σου είπα", "Πώς αισθάνθηκες με όσα είπαμε σήμερα;".* Εκείνη ανταποκρινόταν σταθερά. Η βασική μου ιδέα ήταν ότι δουλεύοντας την προσωπική της ενδυνάμωση και την επαφή με τον εαυτό, είναι το πρώτο βήμα για να αυξηθεί σταδιακά και η αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης των παιδιών μαζί της.

Ένα άλλο θέμα που δουλέψαμε εκτενώς αυτό το διάστημα, ήταν κάποιες πρώτες οδηγίες για τη διαχείριση των κρίσεων θυμού του Σταμάτη. Η ίδια ένιωθε απελπισμένη και τις περισσότερες φορές κατέληγε να τον μαλώνει και να του στερεί το tablet. Αφού νοηματοδοτήσαμε το θυμό του και τον συνδέσαμε με την ανασφάλεια και το φόβο που μπορεί να αισθάνεται έχοντας μεγαλώσει σε ένα ιδιαίτερα ασταθές περιβάλλον, συζητήσαμε πόσο σημαντική είναι η παρουσία της για να τον βοηθήσει να ρυθμίσει όλα αυτά τα συναισθήματα. Μέσα από παραδείγματα, εκπαιδεύτηκε σε έννοιες όπως το να μένει μαζί του κατά τη διάρκεια της κρίσης ("being with") και να του δείχνει ότι το αντέχει, να του ονομάζει τα συναισθήματά του και να τα σέβεται, να διατηρεί μια σταθερή, ήρεμη και διαθέσιμη στάση χωρίς απειλές ή στερήσεις.

Προχωρώντας στις συναντήσεις μας, εστιάσαμε στην έλλειψη οριοθέτησης στις σχέσεις της και διερευνήσαμε το τι πιστεύει ότι θα συμβεί αν διεκδικήσει κάποια πράγματα ή αρνηθεί. Φαίνεται να έχει μια βασική αντίληψη για τον εαυτό της ότι δεν είναι αρκετά σημαντική για να λάβει κάποιος υπόψη του τις ανάγκες της και ότι αν δεν είναι πλήρως συμμορφωμένη, δεν θα είναι αποδεκτή. Φοβάται ιδιαίτερα να δυσαρεστεί όσους σχετίζεται. Αναρωτιόμουν κατά πόσο εφαρμόζει τον ίδιο μηχανισμό και στη σχέση μας, καθώς πολλές φορές ξεκινούσε λέγοντάς μου κάτι που είχε καταφέρει από όσα συζητούσαμε την προηγούμενη φορά. Με αφορμή αυτή την κουβέντα, της είπα ότι εγώ αντέχω να ακούσω και τη δυσκολία της και ότι δεν περιμένω από κείνη να τα κάνει όλα γρήγορα ή όπως ακριβώς τα λέμε. Συγκινήθηκε ιδιαίτερα και αυτή ήταν η στιγμή που μας επέτρεψε να συνδεθούμε πιο ουσιαστικά και να ξεκινήσει να μου μιλάει για την τραυματική ιστορία της.

Δεύτερη φάση

Διερευνώντας τους λόγους που αισθάνεται έτσι για τον εαυτό της, ξεκινήσαμε την αναδρομή στο παρελθόν και της πρότεινα να φτιάξουμε το γενεόγραμμά της. Σκοπός ήταν να αναγνωρίσει τον τρόπο λειτουργίας και δομής της οικογενειάς της πηγαίνοντας πίσω στις γενιές, καθώς και να αυξηθεί η επίγνωσή της για το ρόλο που η ίδια είχε αναλάβει. Ξεκινώντας κιόλας την αφήγηση για την ιστορία της οικογένειά της, άρχισε να διακρίνει επαναλήψεις μοτίβων που μέχρι τότε δεν είχε σκεφτεί. Τα ευρήματα που συλλέξαμε από το γενεόγραμμα (βλ. μεγένθυνση στο παράρτημα) συνοψίζονται ως εξής:



- **Η οικογένειά της, για τις τελευταίες τρεις γενιές, αποτελείται από γυναίκες που παντρεύονται εξαιτίας μιας μη προγραμματισμένης εγκυμοσύνης και χωρίζουν ή παίρνουν διαζύγιο πολύ σύντομα μετά από το γάμο**.

Αρχικά η μητρική γιαγιά, συνονόματη της Θάλειας, έμεινε έγκυος και παντρεύτηκε έναν άντρα, ο οποίος είχε εξάρτηση από το αλκόολ και γινόταν ιδιαίτερα βίαιος μαζί της και με τα δυό τους μωρά. Δυο χρόνια μετά πήραν διαζύγιο. Αυτή η έντονα τραυματική εμπειρία φαίνεται να σημάδεψε τις επόμενες γενιές γυναικών, τη Θάλεια, τη μητέρα και τη θεία της, οι οποίες παντρεύτηκαν με τον ίδιο τρόπο κυριαρχικούς άντρες με τους οποίους, σύντομα μόλις γίνονταν μητέρες, χώριζαν. Δεν μπορούσαν να εμπιστευτούν και να συνδεθούν σε υγιείς σχέσεις με έναν άντρα.

- **Έπειτα οι ίδιες αναλαμβάνουν την οικονομική υποστήριξη της οικογένειας, αναθέτωντας τα παιδιά τους στην μητρική γιαγιά, η οποία αναλαμβάνει ρόλο μητέρας και οι ίδιες μένουν σε θέση κοριτσιού. Η αποχώρηση του πατέρα από το τρίγωνο αποσταθεροποιεί τη δυάδα μητέρας- παιδιού και τριγωνοποιείται η γιαγιά για να φέρει ισορροπία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, οι μητέρες να εγκαταλείπουν ή να παραμελούν έντονα τις γονεικές τους υποχρεώσεις.**

Η μητρική γιαγιά, αμέσως μετά το διαζύγιο, μετανάστευσε στη Γερμανία για να εργαστεί και άφησε τις δυο της κόρες στην μητέρα της. Επέστρεψε στην Ελλάδα και τις ανέλαβε όταν εκείνες ήταν ήδη στη μέση παιδική ηλικία. Με τη σειρά της η μητέρα της Θάλειας, Φωτεινή, αφού χώρισε, δούλευε όλη μέρα και την φροντίδα των παιδιών ανέλαβε η γιαγιά Θάλεια. Η μητέρα πολλές φορές διανυκτέρευε στη μικρή βιοτεχνία που διατηρούσε. Τέλος, η Θάλεια, επαναλαμβάνοντας την ιστορία, έχει αναθέσει τον Σταμάτη και τη μικρή Φωτεινή στη γιαγιά τους Φωτεινή και εκείνη τους βλέπει κυρίως σαββατοκύριακα.

- **Οι σχέσεις των παιδιών με τους πατέρες τους και τις οικογένειές αυτών είναι αποξενωμένες ή διακοπτώμενες.**

Η γιαγιά Θάλεια μετά το διαζύγιο, διακόπτει κάθε επαφή με τον πατέρα των παιδιών, ο οποίος επίσης δεν επιδιώκει να βλέπει τις κόρες του. Ο ίδιος είχε ήδη δυο προηγούμενους γάμους και αμέσως μετά συνάπτει σχέση με μια γυναίκα με την οποία κάνει δυο παιδιά ακόμα. Η Θάλεια, όπως και η μητέρα της, δεν έχουν συναντήσει ποτέ κανέναν τους. Η Θάλεια, έχασε πολύ νωρίς τον πατέρα της από τροχαίο ατύχημα, αλλά από αφηγήσεις της γιαγιάς της, οι γονείς είχαν ήδη χωρίσει και εκείνος ήταν αποστασιοποιημένος. Επιπλέον, δε διατηρήθηκε καμία επαφή μεταξύ της Θάλειας και του αδερφού της με τους πατρικούς παππούδες και θείους. Η Θάλεια πήρε διάσταση από τον σύζυγό της και έκτοτε εκείνος έχει επισκεφτεί τον Σταμάτη ελάχιστες φορές. Κάποιες φορές μέσα στον χρόνο του τηλεφωνεί. Ο πατέρας της Φωτεινής εξαφανίστηκε αμέσως μετά την ανακοίνωση της εγκυμοσύνης.

- **Οι σχέσεις των παιδιών με τις μητέρες τους είναι έντονα συγχωνευτικές αλλά και συγκρουσιακές ταυτόχρονα.**

Η Θάλεια και η μητέρα της, φάνηκε να έχουν αναπτύξει ένα μηχανισμό επανασύνδεσης με τις μητέρες τους αφού γίνουν και οι ίδιες μητέρες. Μπορεί να είναι ένας τρόπος να διεκδικήσουν και τη φροντίδα που στερήθηκαν ως παιδιά. Φαίνεται να υπάρχει ισχυρή συναισθηματική εμπλοκή μεταξύ

παιδιών και μητέρων αφού βιώνονται ταυτόχρονα έντονα συγκρουόμενα συναισθήματα. Από τη μια η έντονη επιθυμία των παιδιών για κοντινότητα με τη μητέρα, και από την άλλη θλίψη και θυμός για την παραμέληση που έχουν δεχτεί. Όπως χαρακτηριστικά είπε η Θάλεια σε μια συνάντησή μας *"Σε κάθε κουβέντα με τη μητέρα μου τσακωνόμαστε αλλά δε μπορώ και μακριά της"*.

Όπως καταλαβαίνουμε από τα παραπάνω, σε όλη την ιστορία της οικογένειας, υπάρχει πολύ έντονα το στοιχείο της εγκατάλειψης από τον πατέρα και της παραμέλησης από τη μητέρα. Μεγαλώνουν παιδιά ανασφαλή, που υποτιμούν τον εαυτό τους, δυσκολεύονται να οριοθετήσουν τις σχέσεις τους και εμπλέκονται σε επικίνδυνες για τον εαυτό συμπεριφορές. Με τη Θάλεια συζητήσαμε αρκετές φορές τα παραπάνω συμπεράσματα και πόσο σημαντικό είναι η ίδια να σπάσει αυτό το ιστορικό μοτίβο και να δημιουργήσει μια διαφορετική συνθήκη για την ίδια και τα παιδιά της. Ενθαρρύνθηκε να αναλάβει η ίδια τα παιδιά της το συντομότερο και να δημιουργήσει μια καθημερινότητα για κείνα όπου θα αναλάβει την ευθύνη τους και θα τους δείξει το νοιάξιμό της. Σύντομα ζήτησε μείωση ωραρίου από τον Διονύση και μετά από αρκετές διαπραγματεύσεις, κατάφερε να σχολάει λίγο νωρίτερα και να κοιμίζει τα παιδιά στο σπίτι της. Στις ώρες που μεσολαβούσαν, έφτιαξε ένα δωμάτιο στο πίσω μέρος του εστιατορίου για να έχει τα παιδιά κοντά της. Παρόλο που δεν ήταν το ιδανικό περιβάλλον για τα παιδιά, ήταν ένα σημαντικό βήμα για την ανάληψη της φροντίδας τους.

Στη συνέχεια, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του ρόλου της και την προσωπική της ενδυνάμωσή, εστιάσαμε στην ίδια και την ιστορία της. Σημαντικό βήμα σε αυτή την κατεύθυνση ήταν η αφήγηση των τραυματικών της εμπειριών. Αφορμή στάθηκε ένα περιστατικό αυτοτραυματικής συμπεριφοράς του Σταμάτη κατά το οποίο χτυπούσε τον εαυτό του και στο τέλος πήρε ένα μαχαίρι και της είπε *"Θα κοπώ να με βλέπεις"*. Η ιδια ήταν πολύ ταραγμένη και μου εξομολογήθηκε ότι όταν ήταν δέκα ετών είχε επιχειρήσει να κόψει τις φλέβες της και η γιαγιά της τη μετέφερε στο νοσοκομείο. Σκεφτόταν ότι ήθελε να πεθάνει. Η μαμά της δεν πήγε μαζί τους ούτε της το συζήτησε ποτέ. Συζητήσαμε για το τι μπορεί να σημαίνει για κείνη να προκαλεί πόνο στον εαυτό της και μου είπε ότι είναι ένας τρόπος αυτοτιμωρίας γιατί δεν είναι αρκετά καλή. Ανέφερε ότι έχει κάνει πολλά τατουάζ στο σώμα της για να προκαλέσει πόνο. Ένα από αυτά αναπαριστά έναν σκυφτό άγγελο και συμβολίζει μια έκτρωση που έκανε όταν ήταν μόλις δώδεκα ετών και την οποία η οικογένειά της διαψεύδει, *"βγάζοντάς τη τρελή"*. Συζητήσαμε για την έλλειψη προστασίας από την μητέρα της και τα συναισθήματα που έχει αυτό. Μου είπε ότι είναι οργισμένη και ότι "*αν η μητέρα της την είχε μαζέψει, δε θα συνέβαιναν όλα όσα έζησε"*. Είπε χαρακτηριστικά ότι τώρα πια αντέχει να μιλήσει για όλα αυτά και ξέρει ότι δεν είναι τρελή. Κατέληξε λέγοντας ότι μετά από αυτές τις "*αναμνήσεις που ξέθαψε*", μπορεί να καταλάβει καλύτερα το γιό της.

Σε μια επόμενη συνεδρία μίλησε για τον πατέρα της και τα λίγα που γνωρίζει για κείνον. Είπε ότι νιώθει ένα κενό σε σχέση με τον πατέρα της, ότι η μητέρα της δε μιλάει για αυτόν και ότι θα ήθελε να μάθει την ιστορία του, αλλά δεν έχει καμία επαφή με την οικογένειά του. Δεν έχει πάει ούτε στον τάφο του. Πολλές φορές φαντασιονόταν ότι αν ζούσε, η ίδια δε θα είχε τόσα προβλήματα. Έχει αρχίσει να καταλαβαίνει ότι ένα μέρος της θλίψης της σχετίζεται με αυτό το κενό που έχει αφήσει ο θανατός του. Τα συναισθήματα της συνδέθηκαν με πιθανά συναισθήματα και των παιδιών της που μεγαλώνουν χωρίς την πατρική παρουσία. Έδειξε σε αυτή τη φάση να μπορεί να συναισθανθεί περισσότερο τα παιδιά της και να κατανοήσει τις δυσκολίες που εκδηλώνει ο Σταμάτης.

Την ίδια περίοδο συμπληρώνοντας τα αφηγηματικά εργαλεία για την περιγραφή οικογένειας και εαυτού έγραψε τα εξής:

Περιγραφή οικογένειας

*"Αυτή η οικογένεια είναι περίπλοκη….. **Μπορεί να δείχνουν ενωμένοι αλλά κατά βάθος είναι διαλυμμένοι.** Γενικά δεν υπάρχει επικοινωνία… Η Θάλεια δεν είχε τη σωστή καθοδήγηση από τη μητέρα της όπως και κείνη από τη δικιά της. **Τα λάθη επαναλαμβάνονται με πολλούς τρόπους.** Μεταξύ τους υπάρχει η εικόνα ότι είναι ένας αρχηγός στο σπίτι και οι υπόλοιποι ακολουθούν. **Η Θάλεια έμαθε πάντα να ακολουθεί κάποιον.** Και σήμερα ακολουθεί τον Διονύση."*

Περιγραφή εαυτού

"*Η Θάλεια ήταν **από μικρή σαν μαριονέτα** που την κινούσαν οι υπόλοιποι. Δεν την μάθανε σωστά να στέκεται στα δικά της πόδια αλλά, αντιθέτως, να είναι **εξαρτημένη** από κάπου. Δεν είχε τη σωστή καθοδήγηση από τους δικούς της. Τώρα προσπαθεί **να φτιάξει τον δικό της χαρακτήρα** και να γίνει ανεξάρτητη. Προσπαθεί να χαράξει το δικό της δρόμο και να ξεφύγει από τον τρόπο ζωής που μεγάλωσε. **Να κάνει κάτι διαφορετικό για τα παιδιά της**.*"

Γίνεται φανερό ότι πλέον είναι σε θέση να αναγνωρίσει τα βασικά πρότυπα σύνδεσης στην οικογένειά της, όπως και τον εξαρτητικό και παθητικό ρόλο που η ίδια υιοθετεί. Αισιόδοξη νότα αποτελεί ότι ορίζει η ίδια το στόχο της που είναι να διαφοροποιηθεί, να γίνει πιο ανεξάρτητη και να φροντίσει τα παιδιά της. Βάζοντας σε λόγια όλη τη δύσκολη ιστορία, την δική της και της οικογένειάς της, ήρθε σε επαφή με επώδυνα συναισθήματα που πάγωνε έδω και πολλά χρόνια και ταυτόχρονα κατάφερε να νοηματοδοτήσει πολλά κομμάτια της ζωής της.

Τρίτη Φάση

Έπειτα από την έντονη προηγούμενη διεργασία, φαινόταν πλεόν έτοιμη να κάνει τα πρώτα βήματα διαφοροποίησης. Σημαντικό σε αυτή τη φάση ήταν **να μένει σε επαφή με τα συναισθήματά της και να τα αξιοποιεί**. Ειδικότερα το συναίσθημα του θυμού μπορούσε να λειτουργήσει προστατευτικά για την ίδια, οδηγώντας τη να πάρει αποστάσεις ή **να διεκδικήσει πράγματα** που χρειαζόταν. Σε αυτή την κατεύθυνση δουλέψαμε εντατικά στη **θέση-Εγω**, προσπαθώντας να αφηγείται τα γεγονότα σε πρώτο πρόσωπο, να διακρίνει τα δικά της συναισθήματα ή σκέψεις από των άλλων και να ονομάζει τα συναισθήματά της χωρίς να κατηγορεί τον άλλο ή να ενοχοποιείται ή ίδια. Επιπλεόν, **να σχεδιάζει τις αποφάσεις** της και **να αναλαμβάνει ευθύνη** για τις πράξεις της.

Παράδειγμα 1

- *Δεν ξέρω τι να κάνω με τον Σταμάτη! Μετά από τόσο καιρό με πήραν πάλι από το σχολείο ότι κρύφτηκε και τον έψαχναν. Δεν μπορούσαν να τον κάνουν καλά. Η δασκάλα έγινε τούρκος!*
- ***Εσύ πώς ένιωσες;***
- *Ντράπηκα… Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί το έκανε αυτό μετά από τόσο καιρό…*
- *Ένιωσες και άλλα πράγματα εκτός από ντροπή;*
- *Δεν ξέρω… Μου είπαν ακόμα ότι τη Δευτέρα δεν ξέρουν αν μπορούν να τον πάρουν στην σχολική εκδρομή. Φοβούνται λέει.*
- ***Αυτό πώς σε κάνει να αισθάνεσαι;***
- *Κοίτα, ένα μικρό παιδί είναι. Τι φοβούνται; Και είναι σωστό όλα τα παιδιά να πάνε και ο Σταμάτης να μείνει πίσω; Τι θα του πω;*
- *Άρα λες ότι* ***δε συμφωνείς*** *με τις ανησυχίες της δασκάλας και ότι* ***σε ενοχλεί*** *ο Σταμάτης να μην πάει στην εκδρομή.*
- *Νομίζω ότι είναι άδικο…*
- *Μίλησες στη δασκάλα για αυτές τις σκέψεις;*
- *Δεν είπα τίποτα…*
- ***Πώς θα σου φαινόταν να της έλεγες ότι πιστεύεις ότι είναι σημαντικό το παιδί να πάει στην εκδρομή και ότι δεν το βρίσκεις σωστό να διαχωριστεί από τους συμμαθητές του; Σαν μαμά του νομίζω ότι έχεις όλο το δικαίωμα να ζητήσεις ισότιμη μεταχείριση…***

(Για την ιστορία, μετά από παρέμβαση της Θάλειας, ο Σταμάτης πήγε την εκδρομή στην Ακρόπολη και γύρισε ενθουσιασμένος!)

Ενισχυτικά αυτών των στόχων την παρότρυνα στο τέλος κάθε συνεδρίας να γράφει λίγα λόγια για το πως αισθάνθηκε, τι κράτησε και τι σκέψεις έκανε η ίδια. Δεσμεύτηκε πολύ σε αυτή μας τη συνήθεια και την επιζητούσε κάθε φορά.

Παράδειγμα 2

- *Υπάρχει οικονομική πίεση και σκέφτομαι μήπως μειώσουμε το πρόγραμμα λογοθεραπείας του Σταμάτη…*
- *Λες ότι* ***αντιμετωπίζεις*** *οικονομικές δυσκολίες και* ***προσπαθείς να εξοικονομήσεις*** *κάποια χρήματα. Σ****κέφτεσαι ότι η λύση είναι να μειώσεις*** *τις θεραπείες του Σταμάτη.*
- *Ναι…*

Αφού μου εξήγησε ένα έκτακτο οικονομικό πρόβλημα που είχε προκύψει:

- *Ακούγεσαι στριμωγμένη αλλά ταυτόχρονα σα να είναι κάτι που μπορείς να αντιμετωπίσεις σε σύντομο διάστημα. Από την άλλη ξέρεις ότι οι θεραπείες του Σταμάτη είναι πολύ σημαντικές για αυτόν και μπορεί να μείνει αρκετά πίσω, αν μειώσει.*
- *Ναι, το ξέρω αλλά νομίζω θα έχω ισορροπήσει μέχρι να πάρω τον επόμενο μισθό μου.*
- *Επομένως,* ***μπορεί να αποφασίσεις*** *να λιγοστέψεις τις συνεδρίες του Σταμάτη για αυτό το διάστημα και* ***να ορίσεις ένα πλάνο*** *για το πότε μπορεί πάλι να μπει στο πρόγραμμά του κανονικά.*
- *Ναι, θα με βοηθούσε να κάνω μόνο μια συνεδρία την εβδομάδα για τις επόμενες τρεις εβδομάδες. Μετά μπορώ να πληρώσω πάλι κανονικά το πρόγραμμά του.*
- ***Ακούγεται πολύ μελετημένο. Νομίζω θα είστε και οι δυο μια χαρά με αυτό το πλάνο.***

Το παραπάνω παράδειγμα ήταν μια ευκαιρία για να εκπαιδευτεί στην λήψη αποφάσεων και στην ανάληψη ευθύνης. Προσπαθησα να την αντιμετωπίσω σαν ενήλικη που είναι ικανή να σχεδιάσει και να υλοποιήσει μια απόφαση έχοντας επίγνωση των συνεπειών της. Επιπλέον, θέλοντας να ενισχύσω τις πιο λειτουργικές πλευρές της και να έρθει σε επαφή με τα θετικά της κομμάτια, αναζητήσαμε τις εξαιρέσεις που τη διαφοροποιούσαν από το ρόλο του θύματος που παίρνει τις λάθος αποφάσεις. Σαν πρώτο παράδειγμα είχε να αναφέρει ότι κάνει όλη αυτή την προσπάθεια. *"Η πιο σωστή μου απόφαση ήταν που ξεκίνησα θεραπεία"*. Στη συνέχεια είχε να παραθέσει και άλλα παραδείγματα "καλών" αποφάσεων!

Το τελευταίο διάστημα, η Θάλεια είναι πολύ θυμωμένη με τη μητέρα της και διατηρεί απόσταση από κείνη. Την κατηγορεί για την παραμέληση και ελλειψη προστασίας κατά το μεγάλωμά της. Μιλούν σπάνια στο τηλέφωνο. Η ίδια έχει αναλάβει πλήρως τα παιδιά της και προσπαθεί να βάλει σε μια τάξη την κοινή ζωή τους. Προσπαθεί να είναι μαμά…

Κλείνοντας θα ήθελα να παραθέσω τα δικά της λόγια όπως τα έγραψε στην άσκηση περιγραφής εαυτού σε πέντε χρόνια από σήμερα. Διατηρεί μια αισιόδοξη διάθεση για το μέλλον προσπαθώντας ταυτόχρονα να κρατήσει και μια ρεαλιστική στάση, αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες που αντιμετώπισε και που έχει να αντιμετωπίσει.

"Η Θάλεια είναι μοναχική σαν χαρακτήρας αλλά δυναμική και ανεξάρτητη… Είχε δυσκολίες στην αρχή αλλά κατάφερε να φτιάξει την οικογένεια που πάντα ήθελε, εκείνη και τα παιδιά της να σέβονται ο ένας τον άλλον… Μόνη της κατάφερε να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες. Ο σκυφτός άγγελος είναι εκεί να της θυμίζει όλα όσα έζησε αλλά εκείνη διαλέγει πια να έχει το κεφάλι ψηλά."

Αξιοποίηση εποπτείας και προσωπικός αναστοχασμός

Στη δουλειά μου με τη Θάλεια υπήρξαν πολλές στιγμές που ένιωσα ότι χρειάζομαι εποπτική υποστήριξη. Το βασικό θέμα που με απασχόλησε ήταν η ανάληψη ευθύνης. Έχοντας και εγώ η ίδια διερευνήσει στη θεραπεία μου το ρόλο που είχα μέσα στην πατρική μου οικογένεια γνωρίζω ότι ήμουν ένα γονεικό παιδί που συνήθιζε να έχει ένα ισχυρό αίσθημα ευθύνης και μια τάση να τακτοποιώ θέματα και να επιλύω προβλήματα μόνη μου. Αυτό το γεγονός, φυσικά, δυσκόλευε πολύ και τη δική μου διαφοροποίηση καθώς βρισκόμουν συνεχώς σε θέση να παρατηρώ τους άλλους, να αναλογίζομαι τις ανάγκες τους και να τις προλαβαίνω, παραβλέποντας πολλές φορές τις δικές μου ή μην αφήνοντας χώρο για να δράσουν οι ίδιοι. Με μια γυναίκα σαν τη Θάλεια, ήταν πολύ εύκολο να μπω αντανακλαστικά στον ρόλο εκείνο και να αποτελέσω για κείνη μια ακόμα εξαρτητική σχέση.

Ερωτήματα, λοιπόν, όπως "πόσο κατευθυντική χρειάζεται να είμαι μαζί της;", "ποιο είναι πραγματικά το θέμα που φέρνει εκείνη;", "πως μπορώ να την υποστηρίξω στη λήψη προσωπικών αποφάσεων χωρίς να της δίνω έτοιμες λύσεις;", "ποιο κομμάτι ευθύνης της συνεργασίας μας είναι δικό μου και ποιο δικό της;" με απασχόλησαν πολύ και αποτέλεσαν έναν γόνιμο προβληματισμό κατά τη διάρκεια της προσωπικής μου εποπτείας τόσο για να μπορέσω να βοηθήσω εκείνη στους θεραπευτικούς στόχους όσο και για να διερευνήσω τα όρια του θεραπευτικού μου ρόλου. Ήταν μια δύσκολη ισορροπία κατά την οποία κάποιες στιγμές χρειαζόταν να την καθοδηγώ πιο ενεργά αναπληρώνοντας το έλλειμα αυτό από το μεγάλωμά της και άλλες να μένω πιο πίσω βοηθώντας τη να ενεργοποιεί εξολοκλήρου τις δικές της δυνάμεις. Η επαφή μου με αυτόν τον δημιουργικό προβληματισμό ήταν το δώρο της Θάλειας προς εμένα.

Αξιολόγηση πορείας και αποτελέσματος

Η θεραπευτική πορεία της Θάλειας βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη και η ίδια φαίνεται να νιώθει το χώρο της θεραπείας ως μια ασφαλή βάση για να διερευνά τον εαυτό της και το περιβάλλον. Σε γενικές γραμμές μεταφέρει μια αίσθηση μεγαλύτερης δύναμης στο παρόν και αισιοδοξίας για το μέλλον, που πολλές φορές, όμως, χρειάζεται να βάζουμε σε ρεαλιστικές διαστάσεις σχεδιάζοντας ένα σαφές πλάνο για να επιτύχει κάποιους στόχους.

Ο βασικός της στόχος, που ήταν να υποστηριχτεί στο γονεικό της ρόλο, φαίνεται να προχωρά με θετικά βήματα. Αρχικά αναγνώρισε πολλά από τα άλυτα μοτίβα του παρελθόντος που επαναλάμβανε και η ίδια χωρίς να το καταλαβαίνει και ανέπτυξε μεγαλύτερη επίγνωση για το ρόλο που είχε, καθώς και για το τι μπορεί να σημαίνουν τα συμπτώματα του γιου της. Σε πρακτικό επίπεδο, ανέλαβε την

καθημερινή φροντίδα των παιδιών της και διεκδίκησε περαιτέρω μείωση ωραρίου, δημιουργώντας έτσι ακόμα περισσότερο κοινό χρόνο με τα παιδιά στο σπίτι. Παρά ορισμένες γραφειοκρατικές δυσκολίες κατάφερε την ένταξη και των δυο παιδιών σε ολοήμερο σχολείο και σε δραστηριότητες απογευματινής απασχόλησης, στις οποίες τα συνόδευε η ίδια. Κινήθηκε νομικά με εντατικούς ρυθμούς για να αναλάβει την πλήρη επιμέλεια των παιδιών καθώς και για την έκδοση διαζυγίου από τον πατέρα του Σταμάτη. Τα αυτοτραυματικά επεισόδια του Σταμάτη έχουν σταματήσει εδώ και αρκετούς μήνες με ελάχιστες εξαιρέσεις, περισσότερο λεκτικών απειλών αυτοτραυματισμού και η Φωτεινή εντάχθηκε σε πρόγραμμα ειδικής αγωγής για την αναπτυξιακή καθυστέρηση που παρουσιάζει.

Όσον αφορά τις υπόλοιπες σχέσεις της προσπαθεί σε αρκετές περιπτώσεις να οριοθετήσει τη μητέρα της και όταν δε το καταφέρνει, παίρνει απόσταση. Επισκέφτηκε τον τάφο του πατέρα της και έκανε μια πρώτη επαφή με την αδερφή του πατέρα της και την οικογένειά της. Παραμένει στη σχέση της με τον Διονύση, παρά τις έντονες δυσκολίες τους, καθώς συνεχίζει να φοβάται ότι μόνη της δε θα μπορέσει να τα καταφέρει. Εντούτοις, η ίδια λέει ότι πια εκφράζει πιο πολύ όσα νιώθει και μιλάει περισσότερο για τον εαυτό της μέσα στη σχέση.

Συνολικά, έχει αναγνωρίσει πως η ζωή της και η στάση της έχει επηρεαστεί από τις προηγούμενες γενιές και πως επηρεάζει και τα παιδιά της. Παρά τα πολλά και σύνθετα προβλήματά της, κάνει συγκινητικές προσπάθειες να σπάσει αυτά τα μοτίβα.

Βιβλιογραφικές πηγές

Androutsopoulou, A. (2005.) Themes in nested stories: a case in family – oriented synthetic therapy. *Journal of Systemic Therapies, 24*(2), 43-59.

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.

Boszomenyi- Nagy, I. & Spark, G.M. (1973). *Invisible Loyalties*. New York: Harper and Row.

Bowen, M. (1996). *Τρίγωνα στην Οικογένεια.* Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 20*(2), 94-103.

Γεωργιάδης, Δ. (2017). Διαγενεακή μετάδοση της ψυχοπαθολογίας: από την κατανόηση στη θεραπεία. *Συστημική Σκέψη & Ψυχοθεραπεία, Τεύχος 11*.

Carr, A. (2006). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice.* New York: John Wiley & Sons, Ltd.

Fishbane, M. (2001). Relational narratives of the self. *Family Process, 40,* 273- 291.

Goldberg I. & Goldberg H. (2005). *Οικογενειακή Θεραπεία: Μια επισκόπηση.* Αθήνα: Εκδόσεις Έλληνν.

Katakis, C. (1990). Stages of long-term psychotherapy: progressive re- conceptualizations of a self-organizing process. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 26,* 484-493.

Καζαντζάκης Ν. (1945). *Ασκητική*. Αθήνα: Εκδόσεις Καζαντζάκη.

Kerr, M. & Bowen, B. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: W. W. Norton & Company.

MacKay, L. (2012). Trauma and Bowen family systems theory: Working with adults who were abused as children. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 33*(3), 232- 241.

McGoldrick, M. & Gerson, R. (1999). *Το γενεόγραμμα.* Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος.

McGoldrick, M. (2002). *Ανοίγοντας τα παλιά σεντούκια.* Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

McWilliams, (2012). *Ψυχαναλυτική Διάγνωση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΙΨΥ.

Sutton, J. (1999). *Healing the Hurt Within: Understand and Relieve the Suffering behind Self destructive behaviour.* United Kingdom: How to Books Ltd.

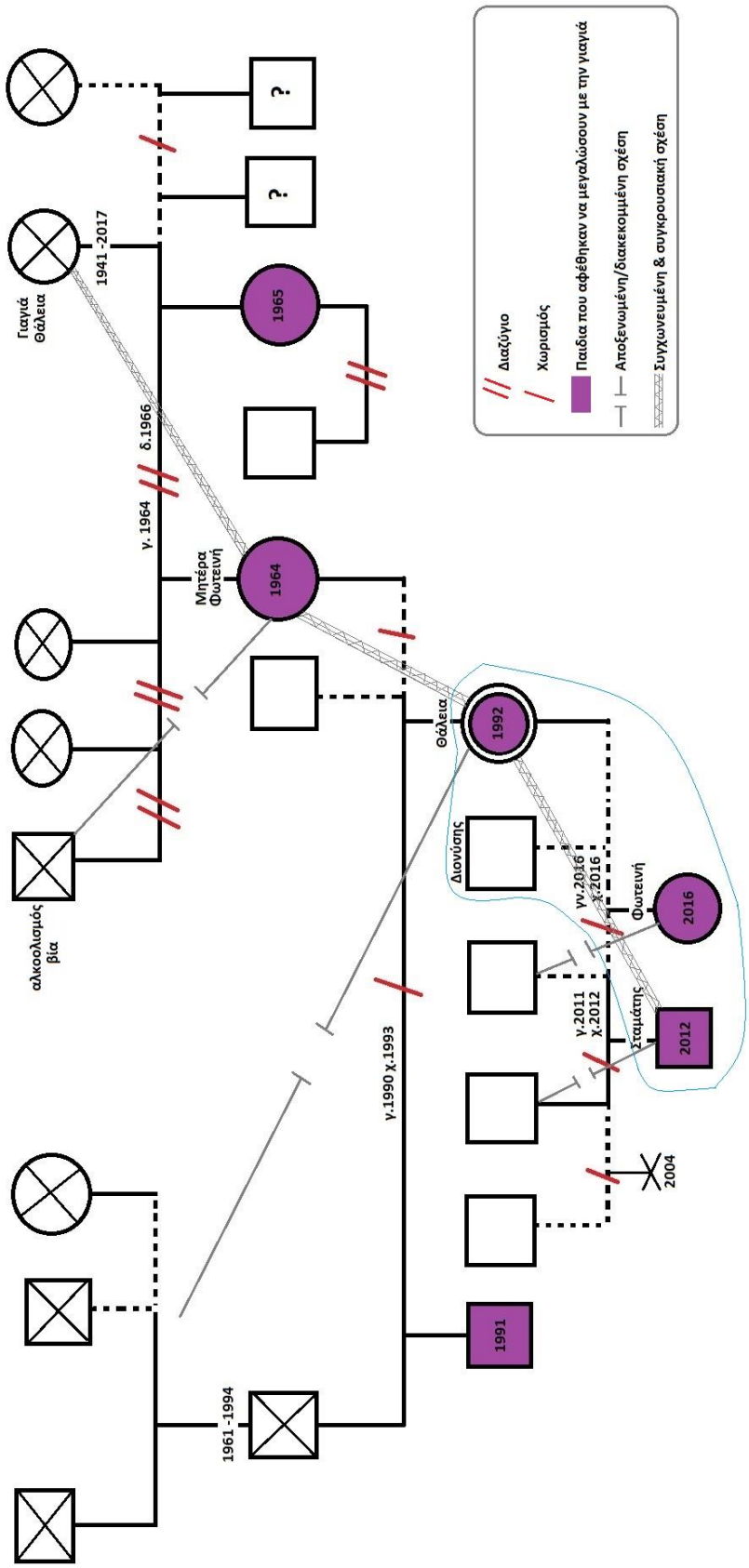
Van der Kolk, B. A., Perry, J.C. & Herman, J.L. (1991). Childhood Origins of Self-Destructive Behavior, *American Journal of Psychiatry, 148*(12), 1665–1671.

Veague, H.B. (2008). *Cutting and Self-Harm*. New York: Chelsea House Publishers.

Von Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New York: George Braziller.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το Γενεόγραμμα της Θάλειας



Abstract

“The Bowed Angel”: A differentiation of self story from a systemic multigenerational perspective

In this paper is presented the therapeutic course of Thalia, a young mother of two children, who sought support for her parental role as her first-born son had intense temper tantrums and self injurious behaviours. The therapeutic intervention is based on the principles of SANE model (Systems – Attachment – Narrative - Encephalon) and more specifically on the systemic multigenerational perspective. The basic goal of Thalia’s therapy was to recognise repeated dysfunctional patterns in her family history, their connection with the current symptoms of her son and her strengthening in order to adopt a more differentiated stance in her life. In this direction, the creation of her genogram and the use of narrative tools for the description of self and family were a very helpful way to achieve awareness.

Key words: Multigenerational patterns, genogram, fusion, self- destructive behaviours, differentiation