

Το ταξίδι του επαγγελματικού εαυτού στο χρόνο

Λαμπρινή Ιωάννου – Ψυχολόγος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια



Από την πρώτη στιγμή που έλαβα το τηλεφώνημα-πρόσκληση από την κα Θανοπούλου, ξεκίνησε ένα προσωπικό ταξίδι στο χρόνο. Ήμουν καλεσμένη ως απόφοιτη της Μονάδας, οπότε αναπόφευκτα συνειδητοποίησα ότι έχω διανύσει κοντά 24χρόνια, από τότε που πρωτοσυνάντησα την Ελάνικου. Στάθηκα και εμπιστεύτηκα την μνήμη μου, παρατηρώντας τους 'σταθμούς' που επικράτησαν στο νου μου.

Η δική μου ιστορία αναφορικά με την Μονάδα, ξεκινά από τον αυτισμό, που ήταν και εξακολουθεί να είναι, η μεγάλη μου επαγγελματική αγάπη. Πήγα λοιπόν πίσω, στο 2000, όταν είχα ολοκληρώσει τις μεταπτυχιακές μου σπουδές στον αυτισμό και έμπαινα με κέφι και όρεξη στον επαγγελματικό στίβο. Ο αυτισμός όμως, ως επιστημονικό πεδίο ήταν, και σε ένα βαθμό εξακολουθεί να είναι, στενά συνδεδεμένος με Γνωσιακές-Συμπεριφορικές τεχνικές, καθώς και με προσεγγίσεις αυστηρά δομημένες. Η αποτελεσματικότητα της παρέμβασής μου έπρεπε να είναι μετρήσιμη, στενά συνδεδεμένη με λίστες και αυστηρά πρωτόκολλα και η συνεργασία μου με τους γονείς συσχετιζόταν στο νου μου, από την ικανότητα των γονέων να ανταποκρίνονται τις κατευθύνσεις που τους έδινα.

Έτσι, πολύ νωρίς, εξοπλισμένη για να υποστηρίξω παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, αλλά αδύναμη να γεφυρώσω αυτό που κάνω με την καθημερινότητα του παιδιού, αντιλήφθηκα ένα κενό. Τα οπτικά προγράμματα, οι λίστες και οι καταγραφές δεν ήταν ικανά από μόνα τους να υποστηρίξουν την οικογένεια του παιδιού στο αυτιστικό φάσμα, να συνεργαστεί. Υπερπροσπαθούσα, θύμωνα, απογοητευόμουν. Χρειαζόμουν να καταλάβω τι σημαίνει για μια οικογένεια ή καλύτερα για κάθε οικογένεια ξεχωριστά, να έχει ένα παιδί με αναπτυξιακές διαφορές, ώστε να έχει νόημα αυτό που κάνω, αλλά και αυτό που τους ζητούσα να

κάνουν. Ένιωθα την ανάγκη να κατανοήσω βαθύτερα τον τρόπο που λειτουργεί αυτή η οικογένεια και αυτό το ζευγάρι, ώστε να βρω αποτελεσματικούς τρόπους να τους υποστηρίξω μέσα στην καθημερινότητά τους. Αυτές οι ανησυχίες, ήταν και η αρχή της συνάντησής μου με την Μονάδα. Ήδη από την συνέντευξη που έδωσα και την τελική μου εισαγωγή στην εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκε στην επαγγελματική μου ζωή και η σύζευξη του αυτισμού με το κόσμο της συστημικής οπτικής. Αυτή η συνάντηση ήταν η σημαντικότερη 'στροφή' της διαδρομής μου γιατί έκτοτε προσπαθώ να κατανοώ, έχοντας διαρκώς στο νου μου ένα μεγάλο 'και': την νευροδιαφορά του ατόμου με διάγνωση **και** την λειτουργία του οικογενειακού συστήματος μέσα στο οποίο δρα και μεγαλώνει.

Έκτοτε, πολλά θεραπευτικά εργαλεία προστέθηκαν στην κλινική μου πράξη, η οποία σε αυτή την χρονική στιγμή εστιάζει σε 2 βασικά πεδία: στην θεραπευτική υποστήριξη αυτιστικών ενηλίκων και στην συμβουλευτική γονέων που μεγαλώνουν παιδιά, εφήβους και νεαρούς ενήλικες στο φάσμα του αυτισμού. Σε αυτό το κείμενο θα μοιραστούμε την εισαγωγή της συστημικής οπτικής, στην Συμβουλευτική Γονέων ενός παιδιού στο φάσμα του Αυτισμού.

Πρόκειται για ένα νεαρό ζευγάρι που με αναζήτησε, όταν ο μικρός τους γιος Δήμος, 7 ετών, πήρε την διάγνωση του Αυτισμού. Το παιδί ξεκίνησε συνεδρίες εργοθεραπείας και ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης και οι γονείς συνεδρίες Συμβουλευτικής. Τα βασικά τους αιτήματα, ήταν η κατανόηση της διάγνωσης που πήρε το παιδί τους αλλά και η καθοδήγησή του σε καθημερινές δράσεις οι οποίες εξελίσσονταν δύσκολα. Κυρίως όμως χρειαζόνταν πρακτικά εργαλεία για να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν καλύτερα μαζί του. Ο Δήμος είναι ένα έξυπνο και ικανό παιδί, με ζωηρό ενδιαφέρον για όλες τις ηλεκτρικές συσκευές του σπιτιού και τις κατασκευές με διάφορα υλικά. Παράλληλα, είχε καθημερινά έντονες και αιφνίδιες εκρήξεις θυμού, οι οποίες επηρέαζαν την κοινωνική του ζωή και την φοίτησή του στο σχολείο, καθώς και την ποιότητα ζωής όλης της οικογένειας.

Το πρώτο καιρό δουλέψαμε πάνω σε βασικές έννοιες που αφορούν στην ψυχοεκπαίδευση γονέων παιδιών στο φάσμα, εστιάζοντας στην συναισθηματική σύνδεση με το παιδί μέσα από τα αγαπημένα του ενδιαφέροντα, στην προβλεψιμότητα ως προς το χώρο και τον χρόνο, στην οπτικοποιημένη και σαφή πληροφορία, στην οργάνωση των καθημερινών δράσεων όλης της οικογένειας. Η καθημερινότητα ομαλοποιήθηκε και οι βασικές μεταβάσεις γίνονταν χωρίς σοβαρές δυσκολίες. Ωστόσο, η ποιότητα της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας, μέσα στην οικογένεια εξακολουθούσε να είναι εκρηκτική και δύσκολη. Στις συναντήσεις μας, το γονεϊκό ζευγάρι έφερνε συχνά συναισθήματα απελπισίας και απόγνωσης. Δίνοντας χώρο και χρόνο σε αυτή την συναισθηματική συνθήκη, οι δύο γονείς μοιράστηκαν τις προσωπικές τους αγωνίες καθώς και όλα

όσα άλλαξαν στην ζωή και την σχέση τους, από τότε που ο Δήμος μπήκε στην ζωή τους. Οι αλλαγές ήταν σαρωτικές και για τους δύο και έτσι η συντροφική τους σχέση, 'το πρώτο τους παιδί' που τους έφερε μαζί, παραμελήθηκε. Ακολουθώντας τις ανάγκες τους, πρότεινα ένα εμβόλιμο θεραπευτικό συμβόλαιο 4 συναντήσεων, κατά το οποίο θα εστιάζαμε μόνο στη σχέση τους, σε αυτό το 'πρώτο παιδί' που χρειαζόταν φροντίδα. Οι γονείς συμφώνησαν αμέσως και από την επόμενη μας συνάντηση γνωριστήκαμε ακόμη καλύτερα.

Το πρώτο μας βήμα ήταν ένα σύντομο γενεόγραμμα και από τους δύο. Ο καθένας τους μίλησε για την ιστορία του, την πατρική του οικογένεια και τον τρόπο που συνδέει αυτές τις πληροφορίες με τον γονικό του ρόλο. Οι προσωπικές τους ιστορίες άρχισαν να παίρνουν χώρο και με συγκίνηση παρακολουθούσα τον τρόπο που ο ένας άκουγε προσεκτικά την αφήγηση του άλλου.

Οι προσωπικές τους ιστορίες

Ο Ηρακλής είναι 38 χρονών και ο πρώτος από τα 3 αδέλφια της οικογένειας. Όλα είναι αγόρια. Ο Ηρακλής σπούδασε στο Πολυτεχνείο και έγινε πολιτικός μηχανικός. Είναι ο πρωτότοκος γιος και επιφορτισμένος να εκπληρώσει τις προσδοκίες της οικογένειας, όπως και έκανε.

Ως προς τον γονεϊκό του ρόλο, νιώθει 'προδομένος', ότι «αλλιώς τα περίμενε και αλλιώςτικά τα ζει». Παραδέχεται ότι «θέλει τα πράγματα να γίνονται όπως τα επιθυμεί» και συνεχίζει λέγοντας:

«έτσι τα έμαθα, έτσι τα κληρονόμησα και γι' αυτό δεν μπορώ να καταλάβω τον Δήμο και τις αντιδράσεις του».

Η Χαρά είναι το τρίτο παιδί της οικογένειας. Έχει δύο μεγαλύτερες αδελφές, η μία γιατρός και η άλλη δικηγόρος. Οι γονείς της είναι πολιτικοί μηχανικοί και ευκατάστατοι. Δίνουν μεγάλη σημασία στην ακαδημαϊκή μόρφωση και την κοινωνική θέση. Η Χαρά περιγράφει ότι

«όλες κληθήκαμε να υπηρετήσουμε προσδοκίες, να έχουμε καλές δουλειές και να αποφύγουμε την ντροπή»

Ως προς τον γονεϊκό της ρόλο, σε αντίθεση με τον Ηρακλή λέει : «εγώ θέλω να το κάνω αλλιώς με τον Δήμο».

Η ιστορία του ζευγαριού

Στη συνέχεια η προσωπική τους αφήγηση στρέφεται στην ιστορία που έχουν ως ζευγάρι. Γνωρίστηκαν όσο ήταν φοιτητές και περιγράφουν και οι δύο πόσο ερωτευμένοι ήταν. Αγαπούσαν πολύ να περνούν χρόνο μαζί, κάνοντας ταξίδια, εκδρομές στην φύση, βόλτες με φίλους. Γελούν μαζί, κοιτάζονται και αναπολούν

όμορφες και αστείες στιγμές. Χαλαρώνουν και συνδέονται με αυτό το κομμάτι της κοινής τους ιστορίας που τους 'έθρεψε'. Όταν αποφάσισαν να παντρευτούν, βρήκαν ένα όμορφο διαμέρισμα στο κέντρο, μακριά από όλους, και το διακόσμησαν όπως ήθελαν. Έδιναν χρόνο στην δουλειά τους, στους φίλους τους, σε αυτά που αγαπούσε ο καθένας τους αλλά και ο ένας στον άλλον. Η απόφαση να κάνουν παιδί ήταν κοινή. Μαζί σχεδίασαν την επαγγελματική τους ζωή, ώστε να αναλάβουν μόνοι τους, την ανατροφή του παιδιού που θα ερχόταν. Ωστόσο ο Δήμος ήταν απαιτητικός από βρέφος. Η Χαρά βίωνε διαρκή εξουθένωση από την προσπάθειά της να παρηγορήσει «ένα βρέφος που γκρίνιαζε και έκλαιγε όλη μέρα». Ο Ηρακλής προσπαθούσε να είναι υποστηρικτικός και περιγράφει πόσο άρχισε να του λείπει ο χρόνος με την Χαρά αλλά και «ο ήσυχος χρόνος που είχε μόνος του». Άρχισε να έχει κρίσεις πανικού και σύντομα αποφάσισε να αλλάξει δουλειά, επιδιώκοντας λιγότερη πίεση για τον εαυτό του και την καθημερινότητά του.

Οι συνεχείς απαιτήσεις της γονεϊκότητας αλλά και των υπόλοιπων ρόλων τους, τους έβαλε στην διαδικασία να σκεφτούν την μετακόμισή τους κοντά στην οικογενειακή πολυκατοικία της Χαράς, στα βόρεια προάστια. Αυτή η μετακόμιση έφερε μια ανακούφιση ως προς την φροντίδα του Δήμου, αλλά στοίχισε πολύ και στους δύο, καθώς περιόρισε την αίσθηση ελευθερίας που είχαν στο 'μικρό τους σπίτι στο κέντρο'.

Σταδιακά οι ολοένα αυξανόμενες προκλήσεις που αντιμετώπιζαν με τον Δήμο, επιδείνωναν και την σχέση τους. Η Χαρά, περιγράφεται από τον Ηρακλή, να συμμαχεί με τον Δήμο και συχνά να γίνεται εξαιρετικά επιτρεπτική προκειμένου να υπάρχει χρόνος ηρεμίας, κάτι που εξοργίζει τον Ηρακλή. Από την άλλη ο Ηρακλής παλεύει, από τη μια να βρει τα πατήματά του με τον ρόλο του πατέρα (που είναι πολύ διαφορετικός από αυτό που είχε οραματιστεί), και από την άλλη αγωνιά γιατί νιώθει ότι έχει χάσει τις ισορροπίες με την γυναίκα του. Η δική του νευροδιαφορετικότητα παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς η ανελαστικότητα της σκέψης του, επηρεάζει την επικοινωνία του με την σύντροφό του και τη επίλυση των συγκρούσεών τους.

Την χρονική στιγμή που τους συνάντησα, τόσο η Χαρά, όσο και ο Ηρακλής παραδέχονται ότι

«Είμαστε πολύ θυμωμένοι ο ένας με τον άλλον», «στεκόμαστε απέναντι, όχι δίπλα».

Η Χαρά εστιάζει στα εμπόδια της επικοινωνίας μεταξύ τους, λέγοντας:

«ο Ηρακλής θεωρεί θεσπισμένους κανόνες, πράγματα που δεν έχουμε κουβεντιάσει»

Ο Ηρακλής νιώθει ματαιωμένος και θυμωμένος και λέει:

«Δεν κάνουμε πια τίποτα μαζί, όλη την ώρα μαλώνουμε για τον Δήμο και φυσικά η Χαρά πάντα θα του κάνει το χατίρι. Είναι οι δυο τους μαζί κι εγώ απέναντι»

«Ναι... συχνά βγάζω στον Δήμο θυμό και παράπονο, που νιώθω για την Χαρά..»

Σκέφτομαι πόσο σημαντικά είναι όλα αυτά που ανακύπτουν. Η διάγνωση του αυτισμού είναι μονάχα ένα κομματάκι από το ευρύτερο παζλ της ζωής τους. Για να μπορέσω να τους υποστηρίξω στο γονεϊκό τους ρόλο, είναι εξαιρετικά σημαντικό να κατανοήσω το ευρύτερο σύστημα, μέσα στο οποίο τον ασκούν. Η Χαρά ήξερε να ακολουθεί και ο Ηρακλής ήξερε να ηγείται. Αυτό ήταν για πολύ καιρό μια λειτουργική συμπληρωματικότητα, που χάλασε όταν γεννήθηκαν άλλες ανάγκες, όπως η γέννηση του παιδιού. Η Χαρά ένιωσε ότι δεν μπορούσε πια να υποχωρεί και ο Ηρακλής ένιωσε ότι δεν μπορούσε πια να είναι ένας αποτελεσματικός 'αρχηγός'. Οπότε, υπάρχει μια συμπληρωματικότητα ενός αρχικού συμβολαίου που δεν είναι πια λειτουργική όταν γεννιέται το παιδί τους και τώρα χρειάζονται να αναδιοργανωθούν, να συγκατασκευάσουν μια νέα συμφωνία μεταξύ τους και να γίνουν παραπάνω συνεργάτες.

Θεραπευτικοί Στόχοι

Μαζί τους μοιράστηκα, όλες τις παραπάνω σκέψεις. Χρησιμοποιώντας μια γλώσσα που τους έκανε νόημα, είπα στην Χαρά και τον Ηρακλή όλα όσα σκέφτηκα ακούγοντας τους και έτσι συνδιαμορφώσαμε ένα κοινό έδαφος αλλαγής, θεσπίζοντας μαζί, τους παρακάτω στόχους:

- **Στήριξη της επικοινωνίας του ζευγαριού.** Σταθήκαμε πολύ στην βασική επικοινωνιακή δεξιότητα της σαφούς και ξεκάθαρης κατονομασίας των σκέψεων και των αναγκών του καθενός στον άλλον. Μέσα από καθημερινά παραδείγματα παρεξηγήσεων στην επικοινωνία, εντοπίσαμε τον τρόπο που ο καθένας θα ονομάζει αυτό που χρειάζεται αλλά και αυτό που κατάλαβε ότι χρειάζεται ο άλλος. Αξιοποιώντας την μέθοδο MarteMeo, χρησιμοποιήσαμε τον κώδικα του naming, προκειμένου να επανερχόμαστε στον τρόπο επικοινωνίας που επιτρέπει στον καθέναν από τους δύο, όχι μόνο να ονομάζει την ανάγκη του αλλά και να επιβεβαιώνει ότι έχει κατανοήσει σωστά, την ανάγκη του άλλου. Αυτή η διαδικασία ήταν εξαιρετικά υποστηρικτική για αυτό το ζευγάρι, καθώς ο Ηρακλής έχει έναν πολύ ανελαστικό τρόπο να κατανοεί και να επεξεργάζεται αυτό που έρχεται από τους άλλους και ιδιαίτερα από τη σύντροφό του.
- **Δημιουργία χώρου & χρόνου για τους δύο.** Σχεδιάσαμε παρέα ένα οικογενειακό εβδομαδιαίο πλάνο που θα περιλάμβανε χρόνο διασκέδασης και επαφής του ζευγαριού, το οποίο δεσμεύτηκαν ότι θα ακολουθούν.
- **Στήριξη του Ηρακλή να βρει κοινά ενδιαφέροντα και χρόνο με τον Δήμο και να συνδεθεί μαζί του.** Η ανάγκη συναισθηματικής σύνδεσης του

μπαμπά με τον Δήμο ήταν ένα πολύ ουσιαστικό πεδίο ανάπτυξης για όλη την οικογένεια, καθώς έδωσε την δυνατότητα αλλά και τον τρόπο στον Ηρακλή να κατανοήσει τον γιο του και να αρχίσει να τον ευχαριστιέται. Παράλληλα αυτή η επαφή, ανακούφισε την Χαρά, η οποία μπόρεσε να κάνει μερικά βήματα πίσω και να αφήσει χώρο στους δυο τους, να φτιάξουν τις δικές τους ρουτίνες και συνήθειες.

- **Στήριξη της Χαράς να καθοδηγεί θετικά τον Δήμο.** Η Χαρά χρειαζόταν να ενδυναμωθεί ως προς τα δομικά κομμάτια της αλληλεπίδρασης και να βρει τον τρόπο να καθοδηγεί το παιδί στις επιμέρους διαδικασίες, ώστε η καθημερινότητα να είναι πιο λειτουργική και προβλέψιμη για όλους. Αυτή η διαδικασία ανακούφισε και τον Ηρακλή, καθώς μπορούσε να μοιραστεί με την Χαρά, την ευθύνη στην συνεργασία τους με τον Δήμο.

Η θεραπευτική διεργασία

Η δέσμευση της Χαράς και του Ηρακλή στην διαδικασία ήταν συγκινητική. Δίνοντας χώρο στην σχέση τους, μπόρεσαν και οι δύο να ακούσουν και να ακουστούν, να ανακουφίσουν τους φόβους τους και έτσι να ενεργοποιηθούν προς μια διαδρομή επίλυσης, ακολουθώντας σαφή και ξεκάθαρα βήματα, που ήταν ταιριαστά στις ανάγκες τους και την ιδιοσυγκρασία τους.

Προς το τέλος αυτού του μικρού κύκλου συναντήσεων με εστίαση στη σχέση τους, ο Ηρακλής ομολογεί ότι:

«Όταν είμαι καλύτερα με τη Χαρά, μπορώ να είμαι καλύτερα και με τον Δήμο. Αναγνωρίζω ότι είχε στο μυαλό της να βρούμε κοινό χρόνο για τους δυο μας και αυτό είναι πολύ σημαντικό για μένα. Ελπίζω αυτή η στάση να διατηρηθεί. Θα ήθελα να συνεχίσουμε προς αυτή την κατεύθυνση, χωρίς να αφήσουμε απέξω τη συμβουλευτική για τον Δήμο».

Η Χαρά συμπληρώνει:

«Τα πράγματα πηγαίνουν όλο και καλύτερα». «Αναγνωρίζω ότι μετατοπίστηκε το βάρος του θυμού μου. Είχα ένα διαρκή θυμό που τον απηύθυνα στον Ηρακλή». «Άρχισα να τον βλέπω διαφορετικά και αυτός ο θυμός άρχισε να υποχωρεί».

FollowUp – Το δώρο

Καθώς η σχέση του ζευγαριού βελτιώθηκε και οι δύο συντηρούσαν αυτή την νέα «κουλτούρα συνεργασίας», που τους ταίριαξε, οι συναντήσεις μας εστίαζαν ξανά στις αναπτυξιακές ανάγκες του Δήμου. Η επικοινωνία του ζευγαριού έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ρύθμιση των εντάσεων μέσα στην οικογένεια, καθώς είχαν βρει τους τρόπους να οργανώνονται καλύτερα, ώστε να διαμορφώνουν ένα

πιο προβλέψιμο πρόγραμμα για όλους αλλά για να αποφεύγουν την κλιμάκωση σε στιγμές έντασης.

Στην τελευταία μας συνάντηση πριν το καλοκαίρι, κάνοντας μια σύνοψη όλων όσων επεξεργαστήκαμε στην διαδρομή μας, ζήτησα από τον καθέναν τους να κάνει ένα δώρο στον άλλον, επιλέγοντας να ονομάσει την σημαντικότερη αλλαγή που είδε στην διαδρομή εκείνης της χρονιάς.

Η Χαρά σχολίασε ότι:

«Ο Ηρακλής αναμετρήθηκε με το θυμό του και έτσι ρύθμισε και το δικό μου συναίσθημα».

«Μειώθηκε η δυσφορία και η μοναξιά μου και αυξήθηκε σημαντικά η αίσθηση του 'μαζί', τόσο με τον Ηρακλή, όσο και με το Δήμο».

Σχετικά με την γυναίκα του στο ρόλο της μητέρας, ο Ηρακλής την επιβεβαίωσε συνολικά και είπε *«ακόμα και τις δύσκολες στιγμές του πρωινού πριν το σχολείο, προσπαθούσε να είναι ήρεμη και να καθοδηγεί θετικά τον Δήμο και έτσι η μέρα μας ξεκινούσε καλά».*

Για τη μεταξύ τους σχέση σχολίασε ότι *«η σημαντικότερη μετατόπιση είναι ότι έφυγε από 'απέναντι' και ήρθε δίπλα μου».*

Το δικό μου δώρο

Η συγκίνηση που ένιωσα στο κλείσιμο εκείνης της συνάντησης είναι μια σωματική εμπειρία που την βιώνω ξανά, κάθε φορά που την ανακαλώ. Αυτή η διαδρομή συμπυκνώνει με έναν τρόπο και τη δική μου ιστορία, στον επαγγελματικό μου ρόλο, καθώς μου έδωσε την ευκαιρία να σκεφτώ 'έξω από το κουτί' και να εμπιστευτώ αυτό που φέρνουν οι άνθρωποι στην σχέση που χτίζουμε μαζί τους. Οι ευκαιρίες ανάπτυξης είναι εκεί μπροστά μας, παρούσες, αρκεί να έχουμε την καθαρότητα να τις δούμε και την ευελιξία να τις αξιοποιήσουμε, έχοντας πάντα στο νου, ότι δεν είμαστε μόνοι. Οι άνθρωποι με τους οποίους δουλεύουμε, έχουν τον δικό τους κομμάτι ενεργής συμμετοχής στις διαδικασίες μας και αποτελούν πάντα την πιο αξιόπιστη πηγή ανατροφοδότησης για το αν τα πράγματα εξελίσσονται με βοηθητικό τρόπο. Εξάλλου οι συνάδελφοι, οι δάσκαλοι, οι επόπτες μας, είναι πάντα εκεί για να στηρίζουν τις προσπάθειές μας και να εμπλουτίσουν το έργο μας.

Το ταξίδι του επαγγελματικού εαυτού είναι σε διαρκή εξέλιξη και η συνάντησή μου με την μονάδα και τους ανθρώπους της, παραμένει μια από την πιο πολύτιμες και τροφοδοτικές αποσκευές μου.