

Επιλογή ενός άρθρου για τα 10 χρόνια του περιοδικού της Ε.Ε.Σ.ΣΚΕ.Ψ.Ο.

Νίκος Καλδεριμιτζιάν, Ψυχολόγος, Κ.Ψ.Υ. Σάμου



Periklis Antoniou Photo

Το θέμα του κειμένου που ακολουθεί, είναι η επιλογή ενός άρθρου του ηλεκτρονικού περιοδικού «Συστημική Σκέψη & Ψυχοθεραπεία», που επηρέασε σε ατομικό, οικογενειακό και επαγγελματικό επίπεδο τον γράφοντα. Η πρόσκληση της συγγραφέας υποθέτω ότι έχει ως στόχο την ανατροφοδότηση. Η συντακτική ομάδα του περιοδικού ζητάει από τους αναγνώστες του να ξεχωρίσουν, μέσα από το σύνολο των άρθρων, αυτά που έκαναν τη διαφορά. Αυτά που το θέμα, η προσέγγιση, η γλώσσα κ.λπ. συγκίνησαν και κινητοποίησαν τον αναγνώστη. Εικάζω πως όλες αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν στην εξέλιξη του περιοδικού. Από τη δική μου πλευρά, αναγνωρίζω μια ανάγκη για διατήρηση της σύνδεσης και της επικοινωνίας με τους παλιούς εκπαιδευτές και επόπτες μου. Ίσως αυτή η ανάγκη ικανοποιείται, με τον καλύτερο τρόπο, μέσα από τη συγγραφή ενός κειμένου για το περιοδικό. Με έναν ενδιαφέροντα τρόπο γίνεται μια αλλαγή ρόλου και ο χθεσινός αναγνώστης του περιοδικού μετατρέπεται σε σημερινό συγγραφέα του.

Η πρόσκληση του περιοδικού ήταν μια πρόκληση για μένα. Όχι μόνο γιατί στα δέκα χρόνια κυκλοφορίας ήταν πολλά τα άρθρα που διάβασα με μεγάλο ενδιαφέρον, αλλά και γιατί στα πλαίσια, κυρίως, των προπτυχιακών σπουδών είχα καταλήξει στην άποψη ότι η γνώση των κειμένων μένει στα κείμενα. Ευτυχώς, κάποια στιγμή αυτή η απογοητευτική εμπειρία άλλαξε και με χαρά μελέτησα άρθρα και βιβλία, που όχι μόνο



πρόσφεραν αναγνωστική απόλαυση αλλά και μια αξιοσημείωτη μεταλαμπάδευση γνώσης. Στο περιοδικό της Ε.Ε.Σ.ΣΚΕ.Ψ.Ο. πολλά άρθρα, διαφορετικών συγγραφέων, είχαν αυτά τα στοιχεία.

Αν επέλεγα ένα άρθρο που «μίλησε» άμεσα στην ατομική, οικογενειακή και επαγγελματική μου ζωή δεν θα ήταν άλλο από το «Θεραπευτές και οικογένειες στη δίνη της οικονομικής κρίσης. Προκλήσεις και ευκαιρίες». Το άρθρο βασίστηκε στην παρουσίαση της Δρ. Βαλέριας Πομίνι (Ιατρείο Ψυχοθεραπείας Οικογένειας και Ζεύγους – Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών), στο 9^ο Διεθνές Συνέδριο της European Family Therapy Association (EFTA), που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα το 2016. Εκτός από την ίδια, συγγραφείς του άρθρου ήταν η Αιμιλία-Μαρία Λεγάκη, ο Λευτέρης Μέλλος, η Ζαχαρούλα Πανταζή, η Ξένια Παππά, η Μ. Σολδάτου (Μονάδα Ψυχοθεραπείας Οικογένειας και Ζεύγους, Αιγινήτειο Νοσοκομείο Α΄ Ψυχιατρική κλινική ΕΚΠΑ) και ο καθηγητής Δρ Βλάσης Τομαράς (Μονάδα Ψυχοθεραπείας Οικογένειας και Ζεύγους, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ).

Το άρθρο περιγράφει τις δυσκολίες των οικογενειών και των θεραπευτών κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης, αλλά ταυτόχρονα, σκιαγραφεί με μια αισιοδοξία κάποιες προοπτικές.

Η Πομίνι και συν. (2017) αναφέρουν συγκεκριμένα αποτελέσματα, όπως «μεγαλύτερη οικογενειακή συνοχή, αλληλεγγύη στα πλαίσια της κοινότητας, επανακαθορισμός των αξιών, αλλαγή του τρόπου ζωής προς μια απλοποίηση των συνηθειών, μεγαλύτερη χειραφέτηση του γυναικείου ρόλου, ενεργοποίηση των ικανοτήτων προσαρμογής». Κοιτάζοντας πίσω στον χρόνο, μπορώ να αναγνωρίσω πολλά από αυτά στη δική μου πραγματικότητα.

Οι συνεχείς μειώσεις του μισθού, η αύξηση των φόρων, η πίεση ενός αμετάβλητου στεγαστικού δανείου, έφεραν και σε μένα, όπως στην πλειοψηφία των Ελλήνων, μια αλλαγή στην αίσθηση της «ταυτότητας». Για να γίνω πιο συγκεκριμένος, η προηγούμενη οικονομική άνεση μου έδινε τη δυνατότητα να ασχοληθώ με όλα αυτά τα πράγματα που με έκαναν να νιώθω «ο εαυτός μου». Η συμμετοχή σε επιστημονικά συνέδρια και εκπαιδεύσεις, τα ταξίδια, οι διακοπές με αφορμή την παρακολούθηση μιας συναυλίας, η αγορά μουσικών οργάνων και της απαραίτητης τεχνολογίας που απαιτεί η ενασχόληση μου με τη μουσική, μέχρι τότε μου έδιναν μια μεγάλη ικανοποίηση. Όλα αυτά μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα χαθήκαν και μαζί τους άλλαξε η εικόνα που είχα για το ποιος είμαι. Δεν ήμουν πια ο άνθρωπος που ήθελε να εξελιχθεί, με οχήματα, την τέχνη και την επιστήμη. Ήμουν αντιμέτωπος με την αγωνία του πώς θα διαχειριστώ τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης, και μέσα σ' αυτή τη δυσχερή κατάσταση έπρεπε να επαναπροσδιορίσω αξίες, συνήθειες και προτεραιότητες. Κοιτάζοντας, σήμερα, εκείνη την περίοδο, μπορώ να πω με περηφάνια ότι καταφέραμε να πάρουμε μια σημαντική οικογενειακή απόφαση. Αυτή δεν ήταν άλλη από την υποστήριξη των παιδιών στην εκπαίδευση και στην απόκτηση γνώσεων. Η επένδυση χρημάτων γι' αυτό τον σκοπό ήταν προτεραιότητα και έδινε νόημα σε όλες τις άλλες περικοπές.

Μπορεί να σταμάτησαν πολλές καταναλωτικές συνήθειες, κυρίως του «γονικού υποσυστήματος», αλλά στο τέλος χαρήκαμε τις επιτυχίες των νεαρών μελών της



οικογένειάς μας. Αυτές οι αλλαγές στις προτεραιότητες δεν έγιναν εύκολα. Οι εντάσεις που φέρνει η μείωση του εισοδήματος ήταν αναπόφευκτες.

Σχετικά με το θέμα η Πομίνι και συν. (2017) αναφέρουν ότι «οι οικογενειακές σχέσεις δοκιμάζονται έντονα από τις συνέπειες της κρίσης και ο τρόπος αντίδρασης των μελών της εξαρτάται άμεσα από τη συνολική λειτουργία της οικογένειας». Ο τρόπος που αντιμετωπίζει κάθε οικογένεια την κρίση εξαρτάται από παράγοντες όπως: Η φάση του κύκλου ζωής της, ο τρόπος που «έμαθε» να αντιδρά στο παρελθόν σε παρόμοιες δυσκολίες, το σύνολο των ψυχοπιεστικών γεγονότων της ζωής, η ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των μελών της, οι υλικές και πνευματικές εφεδρείες, η ψυχική ανθεκτικότητα των μελών και της οικογένειας στο σύνολο της (Πομίνι και συν., 2017).

Στη συνέχεια του άρθρου, η Πομίνι και συν. (2017) αναφέρουν ότι «συναισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας διαμόρφωναν ένα θεραπευτικό πλαίσιο «συνήχησης», μάλλον εντονότερο σε σχέση με ότι συνέβαινε τα προηγούμενα χρόνια, μιας και η αγωνία για την αβέβαιη εξέλιξη της κρίσης αποτελεί κοινό βίωμα όλων».

Αυτή τη «συνήχηση» την αναγνώρισα αμέσως. Αρκετοί ήταν αυτοί που προσέρχονταν στην υπηρεσία που εργάζομαι με αίτημα την ψυχολογική υποστήριξη, λόγω της οικονομικής πίεσης που ένιωθαν. Ότι βίωνα εγώ και η οικογένεια μου, το βίωνε και ο θεραπευόμενος και η δική του οικογένεια. Ο συντονισμός των δύο συστημάτων, με αφορμή την οικονομική κρίση, ήταν προφανής. Επιπροσθέτως, θυμάμαι, πως αρκετές φορές, πολλοί αιτούντες βοήθειας, συνέκριναν το δικό τους επαγγελματικό καθεστώς με το δικό μου. Η Πομίνι και συν. (2017) αναφέρουν «παρατηρήθηκε πολλές φορές μια καλυμμένη εχθρικήτητα εκ μέρους των θεραπευομένων απέναντι στους θεραπευτές για την ιδιότητα τους ως δημοσίων υπαλλήλων («Εσείς τη δουλειά σας την έχετε σίγουρη!»).

Αυτή την επιθετικότητα την παρατήρησα όχι μόνο σε λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Θυμάμαι να αντιδρώ πότε με χιούμορ και πότε με αμηχανία στους «ψιθύρους» δημοσιογράφων, τοπικών πολιτικών παραγόντων, κ.λπ, που περιέγραφαν μέχρι και την κατάργηση της υπηρεσίας που εργάζομαι. Ως εργαζόμενος, σε μια δημόσια δομή, βίωνα για μια περίοδο τη «γη να τρέμει κάτω από τα πόδια μου».

Είναι πραγματικά θεραπευτικό, ένας άνθρωπος να συνειδητοποιεί πως δεν είναι ο μόνος που βιώνει μια κατάσταση. Στα ανθρώπινα προβλήματα υπάρχουν κοινός παρονομαστές. Όταν μαθαίνει κάποιος ότι ανάλογα συναισθήματα, διλήμματα και εμπειρίες έχουν κι άλλοι άνθρωποι, αμέσως διαλύεται η απομόνωση και επέρχεται μια ανακούφιση. Η διαδικασία αυτή μπορεί να θεωρηθεί ένα «καλωσόρισμα στο ανθρώπινο γένος» (IrvinYalom, 2006). Αυτή η εμπειρία θα μπορούσε να βιωθεί στα πλαίσια μιας θεραπευτικής ομάδας, αλλά στη συγκεκριμένη περίπτωση έγινε με τη δημοσίευση και μελέτη ενός άρθρου.

Τέλος, με αφορμή την ανάγνωση του άρθρου και την αναγνώριση παρόμοιων προσωπικών βιωμάτων, αναζήτησα κι άλλες έρευνες πάνω στο θέμα. Δεν αποτέλεσε έκπληξη ο μεγάλος αριθμός δημοσιεύσεων, σχετικών με τη θεραπεία, σε περίοδο οικονομικής κρίσης, για την «αξία» των θεραπειών σ' αυτή, για την επίδραση της κρίσης στην ψυχική υγεία, αλλά και τις συνέπειές της στην ποιότητα της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Στο μέλλον διαισθάνομαι πως όλο και περισσότερα άρθρα



θα εστιάζουν σε άμεσα ενδιαφέροντα των αναγνωστών, και θα κινητοποιούν, με τη βοήθεια της ταύτισης των βιωμάτων. Επίσης, είμαι βέβαιος ότι συναρπαστικά άρθρα γραμμένα ταυτόχρονα με την καρδιά και το μυαλό θα συνεχίσουν να δημοσιεύονται στο ηλεκτρονικό περιοδικό της Ε.Ε.Σ.ΣΚΕ.Ψ.Ο. Στο τελευταίο εύχομαι να συνεχίσει να εμπνέει τους αναγνώστες του για πολλά χρόνια ακόμη!!!

Βιβλιογραφία

1. Πομίνη Β., Λεγάκη Α.Μ., Μέλλος Λ., Πανταζή Ζ., Παππά Ξ., Σολδάτου Μ., Τομαράς Β.. «Οικογένειες και θεραπευτές στη δίνη της οικονομικής κρίσης. Προκλήσεις και ευκαιρίες». Συστημική Σκέψη & Ψυχοθεραπεία. Τεύχος 10, Μάιος 2017. [Θεραπευτές και οικογένειες στη δίνη της οικονομικής κρίσης: Προκλήσεις και ευκαιρίες – Ε.Ε.Σ.ΣΚΕ.Ψ.Ο. \(hestafta.org\)](#) Πρόσβαση στο διαδίκτυο 15/3/2022.
2. Yalom I., Leszcz M.. «Θεωρία και πράξη της ομαδικής θεραπείας». Εκδόσεις Άγρας. Αθήνα 2006.