

## Ο απόηχος της κακοποίησης: πένθος, νοηματοδότηση και επαναπροσδιορισμός. Η ιστορία μιας έφηβης σε πλαίσιο φιλοξενίας

Μιχαήλα Χονδροκούκη Ψυχολόγος (MSc, DPsych), Ψυχοθεραπεύτρια

[mchondrokouki@yahoo.gr](mailto:mchondrokouki@yahoo.gr)



*Periklis Antoniou photo*

**Λέξεις-Κλειδιά:** κακοποίηση, πένθος, νοηματοδότηση, εφηβεία, ιδρυματικό πλαίσιο, αναστοχασμός, εσωτερικός διάλογος θεραπευτή

### Πρόλογος

*«Σα δεν φτάσει ο άνθρωπος στην άκρη του γκρεμού, δεν βγάζει στην πλάτη του φτερούγες να πετάξει»*

Νίκος Καζαντζάκης (1955). Τελευταίος πειρασμός

Θα αφηγηθώ την ιστορία ενός έφηβου κοριτσιού, της Ηρώς, που έβλεπα θεραπευτικά για δυόμιση περίπου χρόνια, με συχνότητα 1 φορά την εβδομάδα, σε κοινοτική θεραπευτική μονάδα για παιδιά και εφήβους. Η Ηρώ τα τελευταία χρόνια διαμένει σε πλαίσιο φιλοξενίας. Αντλώντας ιδέες και νοήματα από τη συστημική και την ψυχαναλυτική σκέψη, κάνω μια απόπειρα να αποτυπώσω στιγμιότυπα από το θεραπευτικό μας ταξίδι. Στην αφήγησή μου, θα στρέψω το φακό από το ευρύτερο σύστημα προς το μικρότερο και αντίστροφα, σε μια προσπάθεια σύνδεσης του «μέσα» με το «έξω», του μακρο-με το μικρο-επίπεδο, σε μια προσπάθεια κατανόησης της σχέσης των μερών με το όλον και τις σχέσεις του κάθε συστήματος με το περιβάλλον του(context). Αυτό, ευελπιστώ, να ρίξει φως στις δυναμικές και το δίκτυο αλληλοδιαπλεκόμενων πλαισίων και συστημάτων μέσα στα οποία αναπτύχθηκαν οι δυσκολίες της Ηρώς.

### Το πλαίσιο

Σύμφωνα με τη συστημική προσέγγιση, η οικογένεια είναι ένα δυναμικό σύστημα, ένα δίκτυο στο οποίο αλληλεπιδρούν τα μέλη μεταξύ τους (Belsky, 1981), διαμορφώνοντας συμπεριφορές και καλλιεργώντας αξίες. Ας αναλογιστούμε τι συμβαίνει σε εναλλακτικές μορφές διαβίωσης, όπως τα ιδρύματα ή πλαίσια φιλοξενίας.

Από τους κύριους διακηρυγμένους στόχους του ιδρυματικού πλαισίου είναι να παρέχει προστασία και να καλύπτει τις ανάγκες των παιδιών που φιλοξενεί, να προσφέρει ένα «σπιτικό», να αναλάβει δηλαδή το ρόλο και τις ευθύνες του γονέα - του «επαρκώς καλού γονέα»-, ώστε το παιδί να μπορεί να ξεδιπλώσει τα συναισθήματα, τη φαντασία και τη σκέψη του. Ωστόσο, τόσο λόγω πρακτικών (πχ. έλλειψη προσωπικού) και θεσμικών ζητημάτων όσο και εξαιτίας της επικρατούσας ιδρυματικής κουλτούρας, σημειώνεται, ακολουθώντας τη γραμμή σκέψης του Pluytmaekers (όπως αναφέρεται στο Χαραλαμπάκη, 2020), μια σύγκρουση μεταξύ του επίσημου και του ανεπίσημου προγράμματος, του ρητού και του άρρητου μηνύματος, του διακηρυχθέντος και τουπραχθέντος.

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ιδρύματα δεν έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν σταθερούς δεσμούς με ένα μόνιμο φροντιστή και βιώνουν συχνές αλλαγές φροντιστών. Παράλληλα, σύνηθες φαινόμενο είναι οι αποχωρήσεις των φροντιστών, κάτι το οποίο μπορεί να γίνει αντιληπτό ως θεσμικές διαδραματίσεις (συστημικό enactment), μια ασυνείδητη ψυχική κίνηση των μερών του συστήματος. Ως εκ τούτου, θα μπορούσε να πει κανείς ότι τα παιδιά στην ιδρυματική φροντίδα υπόκεινται σε «δομική παραμέληση» (van IJzendoorn, 2008, σελ. 148). Τα παιδιά χρειάζονται το δικό τους χώρο και τα δικά τους αντικείμενα, φυσικά και ψυχικά. Αυτό είναι εξ' ορισμού ανέφικτο σε πλαίσια διαβίωσης παιδιών, όπου υπάρχουν φυσικοί περιορισμοί χώρου, απουσία ιδιωτικότητας, αποκλειστικών δυαδικών σχέσεων και προσαρμοσμένης εξατομικευμένης φροντίδας. Όπως τέθηκε από τον Bowen(1978), η ομάδα των παιδιών σε δομές προστασίας γίνεται μια «αδιαφοροποίητη μάζα του εγώ» (undifferentiated ego mass).

Με δεδομένα τα παραπάνω, το σύστημα, ανίκανο να προσφέρει ό,τι ένα παιδί χρειάζεται ψυχικά, επικεντρώνεται στην παροχή υλικών αγαθών και την κάλυψη πρακτικών αναγκών ή αναγκών επιβίωσης, με αποτέλεσμα μια διεκπεραιωτικού χαρακτήρα φροντίδα. Αυτό, ωστόσο, φαίνεται να εξυπηρετεί και ψυχικές λειτουργίες, όπως το να αντέξει ο έχων τη φροντίδα την ανυπόφορη ψυχική πραγματικότητα, αυτήν που η οικογένεια δεν μπόρεσε να περιέξει και το παιδί μετέβη στο πλαίσιο.

### **Φωτίζοντας το πορτρέτο της οικογένειας**

*«Δεν μπορούμε να κατανοήσουμε μια μελωδία αν ακούσουμε ξεχωριστά κάθε τόνο».*

Knauss (2006, σελ. 159)

Η Ηρώ είναι 16 ετών, μεγάλωσε με τη μητέρα της Ζανέτ και τον πατριό της Κώστα στην Αθήνα, και από τα 13,5 έτη της φιλοξενείται σε πλαίσιο παιδικής προστασίας. Η Ηρώ απομακρύνθηκε από το οικογενειακό περιβάλλον όταν κατήγγειλε το θετό πατέρα της για επανειλημμένες απόπειρες ασέλγειας σε βάρος της. Η μητέρα της απεβίωσε αιφνίδια κάποιους μήνες πριν την καταγγελία της Ηρώς σε ηλικία 43 ετών και δεν υπήρχε άλλο στενό συγγενικό πρόσωπο που θα μπορούσε να αναλάβει τη φροντίδα της. Η Ηρώ είχε αποκαλύψει στη μητέρα της τι συνέβαινε, και όπως χαρακτηριστικά ανέφερε «τον διώξαμε από το σπίτι, αλλά επειδή υποσχέθηκε ότι δε θα επαναληφθεί τον δεχτήκαμε πίσω».

Η Ηρώ σκιαγραφεί τη μητέρα της σαν μια δραστήρια, δυναμική γυναίκα-ηρώίδα, προστατευτική και καλή μητέρα, ενώ η σχέση τους παρουσιάζεται μέσα από τις αφηγήσεις

της εξιδανικευμένη. Κάποιες από τις φράσεις της Ηρώς καταδεικνύουν με τρόπο χαρακτηριστικό την ένταση και το είδος του δεσμού τους: «ήμασταν αχώριστες», «ο ψυχικός ομφάλιος λώρος δε θα κοπεί ποτέ», «ήταν τα πάντα μου, η φίλη μου, η μαμά μου, το στήριγμά μου», «διαβάζαμε η μία τη σκέψη της άλλης, μιλούσαμε με τα μάτια».

Η μητέρα της γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Ρουμανία σε ένα αυστηρό και κακοποιητικό περιβάλλον. Από πολύ μικρή έπρεπε να φροντίζει το φαγητό της τετραμελούς οικογένειάς της και τις δουλειές του σπιτιού, με αποτέλεσμα την παραμέληση των δικών της αναγκών, τη στέρηση της παιδικής ξεγνοιασιάς και την ελλιπή της φοίτηση στο σχολείο. Αν δεν υπάκουε στους κανόνες, ο πατέρας της ασκούσε σοβαρή λεκτική και σωματική βία πάνω της, καταφεύγοντας συχνά σε ακραίες συμπεριφορές. Η Ζανέτ ήρθε στην Ελλάδα αναζητώντας μια καλύτερη ζωή, διακόπτοντας κάθε επαφή τόσο με τους γονείς όσο και με τον αδερφό της. Η Ηρώ δεν γνώρισε ποτέ τη μητρική οικογένεια.

Στην Ελλάδα, η Ζανέτ σύναψε σχέση με τον Πέτρο, βουλγαρικής καταγωγής, με τον οποίο έμεινε έγκυος στην Ηρώ. Η μητέρα διέλυσε τη σχέση, όταν ανακάλυψε ότι εκείνος είχε παράλληλα άλλη οικογένεια. Ο Πέτρος δεν αναγνώρισε την Ηρώ ως νόμιμο τέκνο. Δολοφονήθηκε λόγω πιθανής εμπλοκής του σε παράνομες δραστηριότητες, όταν η Ηρώ ήταν βρέφος. Για το βιολογικό της πατέρα εκφράζει έντονα αισθήματα απέχθειας και θυμού. Αργότερα, η μητέρα γνώρισε τον Κώστα, έναν Έλληνα αρκετά χρόνια μεγαλύτερό της, σε μαγαζί όπου εργαζόταν. Σύντομα παντρεύτηκαν και ο Κώστας με προθυμία αναγνώρισε την Ηρώ ως δικό του τέκνο. Ο Κώστας έχει μια ιστορία δύο γάμων και πέντε παιδιών πριν από τη Ζανέτ, με τα οποία δε διατηρεί στενές επαφές. Δήλωνε ότι η Ηρώ είναι το «αγαπημένο» του παιδί. Η Ηρώ αναφέρει ότι ο Κώστας και η μητέρα της ήταν ένα αγαπημένο ζευγάρι, που δεν τους θυμάται να μαλώνουν ποτέ. Εξαιτίας επαγγελματικών υποχρεώσεων, ο Κώστας έλειπε τακτικά για μεγάλα διαστήματα στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η Ζανέτ εργαζόταν περιστασιακά. Το δίκτυο υποστήριξης της οικογένειας περιοριζόταν σε μεμονωμένους φίλους, και η Ζανέτ και η Ηρώ ζούσαν σε κάποιο βαθμό κοινωνικά απομονωμένες. Οι γονείς γνωστοποίησαν στην Ηρώ ότι ο Κώστας δεν ήταν ο βιολογικός πατέρας σε ηλικία 10 ετών. Η Ηρώ έχει γνωρίσει τρία από τα ετεροθαλή της αδέρφια, χωρίς, ωστόσο, να διατηρούν δεσμούς.

Ο Κώστας ασελγούσε στην Ηρώ από την ηλικία των 11 ετών. Πήγαινε τα βράδια στο κρεβάτι της όταν η μαμά κοιμόταν. Η Ηρώ με δυσκολία αναφέρεται στη σχέση με το θετό της πατέρα που περιγράφεται ιδανική μέχρι πριν την ασέλγεια. Αναρωτιέται «γιατί» ο πατριός της να έκανε κάτι τέτοιο. Βιώνοντας αυτό το τραύμα προδοσίας (Altmaier, 2019), η εμπιστοσύνη της Ηρώς στους ανθρώπους έχει κλονιστεί και η συναναστροφή με άνδρες της είναι άβολη. Πολλές φορές, όταν περπατά μόνη στο δρόμο, κυριεύεται από φόβο ότι κάποιος την ακολουθεί και μπορεί να τη βλάψει, και αισθάνεται πανικοβλημένη και αβοήθητη.

### **Παραπομπή- Αίτημα**

Η Ηρώ παραπέμφθηκε στο θεραπευτικό κέντρο από τους φροντιστές της λίγο μετά τη μετάβασή της στο πλαίσιο φιλοξενίας, επειδή παρατηρούσαν «ένα απρόσφορο συναίσθημα» και «σημαντική αποστασιοποίηση από συναισθήματα οδύνης και πένθους για όσα έχουν συμβεί». Τους πρώτους μήνες μετά τον θάνατο της μητέρας της, η Ηρώ εμφάνισε καταθλιπτικό συναίσθημα, προβλήματα ύπνου και διατροφής. Τους φροντιστές ανησυχούσαν, επίσης, οι αυτοτραυματικές συμπεριφορές της Ηρώς (έκοβε τα χέρια της) καθώς και η δυσκολία της να προσαρμοστεί στο πλαίσιο, να εμπιστευτεί και να σχετιστεί με



συνομήλικους. Η Ηρώ ήταν ανοιχτή να ξεκινήσει ψυχοθεραπεία καθώς βίωνε τα συναισθήματά της ως δυσβάσταχτα και αναγνώριζε κάποιες από τις δυσκολίες της.

### **Κρατήματα και πηγές (ή πληγές) δύναμης**

Αυτό που η Ηρώ περιγράφει να αποτελεί για εκείνη αστείρευτη πηγή δύναμης και να την κρατά στις δύσκολες στιγμές είναι η πίστη της. Θεωρεί ότι η μητέρα της εκεί έβρισκε ψυχική γαλήνη, και έτσι πίστεψε βαθιά και η ίδια. Η θρησκεία υπήρξε ένα σημαντικό σημείο αναφοράς της και σύνδεσης με τη μητέρα της, ειδικά μετά το θάνατό της.

Η Ηρώ είναι ένα κορίτσι υψηλής ευφυΐας με άριστες ακαδημαϊκές επιδόσεις, ισχυρό κίνητρο μάθησης, δημιουργικότητα και ποικιλία ενδιαφερόντων, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού και της μουσικής. Τα ακαδημαϊκά της επιτεύγματα και η επιβράβευση από τους καθηγητές της συμβάλλουν σε μια θετική εικόνα του εαυτού της και στην πίστη στις ικανότητές της. Ωστόσο, οι υψηλές και συχνά μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό της καθώς και ο φόβος αποτυχίας την κατακλύζει με άγχος και πίεση, που ενίοτε εκδηλώνεται με ψυχοσωματικά συμπτώματα (πχ. δερματικά) ή προβλήματα ύπνου. Η μάθηση και οι ματαιώσεις που ενέχει απειλούν τον εύθραυστο ψυχισμό της και δονούν την αυταπάτη της παντοδυναμίας. «Να κάνω τέλεια ό,τι κάνω. Η μαμά είχε μεγάλα σχέδια για μένα», ηχεί στα αυτιά της η εσωτερικευμένη εντολή της μητέρας της. Πρέπει να υπηρετήσει αυτές τις προσδοκίες, όποιο τίμημα κι αν έχουν, ειδάλλως νιώθει ότι διαπράττει προδοσία προς τη μητέρα της.

Στο σπίτι, όπου φιλοξενείται, η Ηρώ είναι ιδιαίτερα αγαπητή στους φροντιστές, οι οποίοι επενδύουν στις ικανότητές της και έχουν υψηλές προσδοκίες από εκείνη, όπως η μητρική φιγούρα, με τρόπο που μερικές φορές αυτό δεν αφήνει χώρο να ξεδιπλωθούν οι πιο εύθραυστες ή ευάλωτες πλευρές του εαυτού της. Έτσι, διατηρείται ο «ψευδής εαυτός» που χρειάστηκε να επιστρατεύσει η Ηρώ για να προσαρμοστεί στις ανάγκες του περιβάλλοντος. Η Ηρώ ενδιαφέρεται για τα κοινά και έχει οράματα που θέλει να υλοποιήσει για να μετέχει στην οικοδόμηση ενός καλύτερου κόσμου. Η ιδεολογία της περί ελευθερίας, δημοκρατικών αξιών, δικαιοσύνης που κατακρίνει κάθε μορφή καταπίεσης, παραβίασης και εξουσίας, φαίνεται να είναι το αντίδοτο στα τραύματά της, ο τρόπος της να υπερασπιστεί αυτά που υπονομεύτηκαν στην οικογένειά της, και να φροντίσει τις αόρατες πληγές της. Ίσως της είναι πιο ανώδυνο να είναι θυμωμένη με την κοινωνία, το πλαίσιο που τη φιλοξενεί, το σύστημα παιδικής προστασίας, τη ζωή, από το να στρέφει τον προβολέα στο οικογενειακό της δράμα.

### **Υποθέσεις, σκέψεις και νοηματοδότηση**

Η διαμόρφωση προσωρινών -και υποκείμενων σε αμφισβήτηση- υποθέσεων είναι μια διεργασία, στην οποία υπάρχει συνεχής κίνηση μπρος και πίσω στην εσωτερική συζήτηση του θεραπευτή μεταξύ της θέσης του «γνωρίζει» και του «μη γνωρίζει». Η διεργασία αυτή μπορεί να γίνει και αντιληπτή ως μια πολυφωνία ετερογενών φωνών (Bakhtin, 1981). Στα πλαίσια της αλληλεπίδρασής μου με την Ηρώ, αναδύθηκαν οι παρακάτω υποθέσεις, με την έγνοια πάντα, όπως προτείνουν οι Anderson και Goolishian (1988), να κρατιέται η «συζήτηση» αυτή «ανοιχτή» σε εναλλακτικές αναγνώσεις και ιστορίες.

Στην οικογένεια της Ηρώς, δεν υπάρχουν διακριτά όρια ούτε επαρκής προσωπικός ψυχικός χώρος για τα μέλη. Το υποσύστημα των συζύγων φαίνεται να δυσλειτουργεί και δε διαφοροποιείται από αυτό των παιδιών, κάτι που αντανάκλαται στην συγχωνευτική σχέση

μητέρας-κόρης. Όπως επεσήμανε ο Bowen (1978), ο μεγάλος βαθμός συγχώνευσης στη σχέση συνεπάγεται την απώλεια του εαυτού. Η Ηρώ τριγωνοποιείται. Έρχεται να καλύψει τη φυσική και ψυχική απουσία του πατέρα, αναλαμβάνοντας κάποιες λειτουργίες συζυγικού ή γονεϊκού ρόλου. Κοιμάται με τη μητέρα, μοιράζεται τα πάντα μαζί της, ακούει τα προβλήματά της και μπαίνει σε μια σχέση μαζί της, θα μπορούσε να πει κανείς, «ερωτικοποιημένη».

Η οικογένεια χαρακτηρίζεται από αυστηρότητα και δυσκαμψία, όσον αφορά στους κανόνες και τον κώδικα ηθικής. Η μητέρα ασκούσε την πειθαρχία, καταφεύγοντας ενίοτε σε βίαιες και επικίνδυνες για την Ηρώ συμπεριφορές «διδασκτικού»- «σωφρονιστικού» χαρακτήρα, που νοσηματοδοτούνταν από το σύστημα στα πλαίσια νοιαξίματος και διαπαιδαγώγησης. Έχει φανεί ότι ένας τρόπος μέσω του οποίου οι τραυματισμένες μητέρες μεταβιβάζουν το δικό τους τραύμα στα παιδιά τους είναι μέσα από σκληρές συμπεριφορές, όπως η λεκτική και σωματική βία (Kim, 2009; Schwerdtfeger και συν., 2013).

Η Ηρώ «εκπαιδεύτηκε» να έχει τις κεραίες της στραμμένες στις ανάγκες της επιβαρυσμένης μητέρας, κουβαλώντας και τα δικά της συναισθηματικά φορτία. Ο γονεϊκός ρόλος, που αναπόδραστα υιοθετούσε κατά καιρούς, της δημιούργησε μια διογκωμένη αίσθηση ευθύνης και ένα διάχυτο αίσθημα ενοχής. Η πιθανότητα να «γονεοποιηθεί» το παιδί με το να αναλαμβάνει έναν υποστηρικτικό-φροντιστικό ρόλο προς το γονέα αυξάνεται όταν οι συναισθηματικές ανάγκες των γονιών είναι ακάλυπτες (Byng-Hall, 2002). Τα ανεπίλυτα προβλήματα, τα συναισθηματικά ελλείμματα και οι μισοτελειωμένες υποθέσεις των προηγούμενων γενεών μεταβιβάζονται στο παιδί και το ταλανίζουν. Μέσα από αυτή τη διεργασία, οι γονείς προβάλλουν μέρος της ανωριμότητας τους στα παιδιά (Bowen, 1978) μεταδίδοντας σε αυτά το οικογενειακό άγχος, ενώ παράλληλα διαμορφώνουν το επίπεδο διαφοροποίησης των παιδιών (Ζερβάνος, 2009).

Η μητέρα της Ηρώς έχει αποκοπεί συναισθηματικά από την οικογένεια καταγωγής της (cutoff). Ποια ήταν η σχέση της Ζανέτ με τη δική της μητέρα; Γιατί διέκοψε κάθε επαφή και με τον αδερφό της; Τι θαμμένα μυστικά δεν αποκαλύφθηκαν ποτέ; Η Ζανέτ όχι μόνο βίωσε μια σκληρή παιδική ηλικία με αποστερήσεις και βία, αλλά, όπως προκύπτει, δε φαίνεται να είχε ούτε τη δυνατότητα να αφηγηθεί την ιστορία της με τρόπο συνεκτικό, ώστε η εμπειρία της να οργανωθεί. Η Ηρώ φαίνεται να νιώθει τον πόνο της μητέρας της χωρίς, ωστόσο, να είναι σε θέση να του προσδώσει νόημα και περιεχόμενο.

Οι εμπειρίες της Ηρώς στις πρωταρχικές της σχέσεις χάραξαν ένα δύσβατο μονοπάτι προς τη συγκρότηση μιας σταθερής αίσθησης εαυτού. Η απόρριψη από το βιολογικό της πατέρα, τα τραύματα της κακοποίησης και οι ρωγμές στη σχέση με τους γονείς εμπότισαν την ύπαρξή της με ένα αίσθημα ευθραυστότητας, και καθόρισαν τον τρόπο που σχετίζεται με τον εαυτό της και τους άλλους. Η Ηρώ γινόταν πεδίο προβολής των φόβων, φαντασιώσεων, ανεκπλήρωτων επιθυμιών και συναισθημάτων των γονιών της. Για να οχυρωθεί και να διασφαλίσει ένα βαθμό αυτονομίας στη μη διαφοροποιημένη οικογένεια που μεγάλωσε, ανέπτυξε μηχανισμούς, όπως η απόσυρση, η αυτάρκεια, ο έλεγχος της τροφής (μέσα από στερητικούς περιορισμούς), πολύ αυστηρά κριτήρια και τελειοθηρικές τάσεις.

Τα αντιφατικά μηνύματα στην επικοινωνία συναντώνται σε διάφορες μορφές στην οικογένεια της Ηρώς. Από τη μια, υπάρχουν πολύ αυστηρά όρια και κανόνες και, από την άλλη, γίνεται παραβίαση των προσωπικών ορίων. Το ρητό μήνυμα συγκρούεται με το άρρητο. Η πράξη δε συνάδει με τα λόγια. «Σε εμπιστεύομαι απόλυτα.. αλλά (άρρητα) σου απαγορεύω να διαφωνείς, να έχεις φωνή». Επιπλέον, το παιδί γίνεται δέκτης διπλών

μηνυμάτων και μάρτυρας μιας ψευδοαμοιβαιότητας (Wynne, Ryckoff και Hirsch, 1958), μιας αντιφατικής πραγματικότητας όπου οι γονείς, φαινομενικά είναι «αγαπημένοι» αλλά απουσιάζει η συναισθηματική εγγύτητα και η αυθεντικότητα. Η οικογένεια ζει σε μια αυταπάτη ότι υπάρχει σύμπνοια και κατανόηση μεταξύ των γονέων, ενώ στην πραγματικότητα μάχονται με αισθήματα κενού και απουσίας νοήματος.

Το σύστημα φαίνεται να συμμαχεί ώστε να διατηρηθεί η ισορροπία του. Η «τύφλωση» της Ζανέτ υποκινείται ενδεχομένως από την ασυνείδητη άρνησή της να δει τη σεξουαλική παραβίαση της Ηρώς από τον Κώστα και ίσως αντανακλά ένα βαθύ φόβο εγκατάλειψης, ένα τρόμο απέναντι στην απώλεια της αυταπάτης, στην αλήθεια και το τι μπορεί αυτή να ανασύρει στην επιφάνεια. Η Ηρώ κράταγε ενωμένη την οικογένεια με το να φυλά μέσα της σφραγισμένο το μυστικό για τη σεξουαλική κακοποίηση από το θετό της πατέρα. Τι ασυνείδητες συμμαχίες έκαναν, άραγε, μητέρα και κόρη για να διατηρηθεί η ομοιόσταση του συστήματος, μέχρι που η Ηρώ αποφάσισε να σπάσει τη σιωπή και να μιλήσει; Ακόμα και η απόφαση να διώξουν τον πατέρα από το σπίτι αναιρέθηκε, μιας και νίκησε η δύναμη που τις έσπρωχνε να παραμείνουν πιστές στο αόρατο χρέος πίστης και αφοσίωσης στην οικογένεια, με το να επιστρέψουν στην πρότερη συνθήκη σε σύντομο χρονικό διάστημα. Μέσα από τους αυτοτραυματισμούς, είναι σαν να μεταφέρει μέσα της τη βία που έχει υποστεί, στρέφοντάς την ενάντια στον εαυτό της. Έτσι, δημιουργεί μια σχέση με τον εαυτό και το σώμα της που η ίδια ελέγχει, χωρίς τη διαμεσολάβηση του άλλου.

### Ο ορμητικός ποταμός του θρήνου

*«Μητέρα μου, πόσο μου λείπεις τώρα που πνιχτικό, βαθύ σκότος θά γίνη στη μάταιη ζωή μου που όλο σβήνει... Άχ, πώς μου λείπεις σε μία τέτιαν ώρα».*

Μαρία Πολυδούρη (1929). Ηχώ στο χάος.

Το πένθος είναι το αμάλγαμα των συναισθηματικών αποκρίσεων και εκδηλώσεων μετά την απώλεια ενός προσώπου, με το οποίο είχαμε στενό συναισθηματικό δεσμό (Stroebe και συν., 2001). Η βίαιη ρήξη του δεσμού με τη μητέρα της που επήλθε με το θάνατό της σφράγισε τον ψυχικό κόσμο της Ηρώς, η οποία ένιωθε τη ζωή της να θρυμματίζεται. «Έχασα τη μαμά, έχασα τα πάντα, τον ίδιο μου τον εαυτό». Μιας και η μητέρα της αποτελούσε σημείο αυτοπροσδιορισμού, με την απώλειά της, η Ηρώ βιώνει να διαταράσσεται η αίσθηση οργάνωσης του εαυτού της, υπονομεύεται η αυτοαφήγησή της και μαζί με αυτήν η ταυτότητά της, πτυχές του πένθους τις οποίες έχει μελετήσει ο Neimeyer (2000, 2006). Την απώλεια της μητέρας συνοδεύει η απειλή απώλειας των συναισθημάτων, η απώλεια εαυτού και ο φόβος της ψυχικής συντριβής, του αφανισμού, της μη ύπαρξης.

Για να αντέξει την οδύνη της απώλειας, το άτομο αποκόπτεται από τη πραγματικότητα, τις σκέψεις, τις μνήμες και τα συναισθήματα του (Gušić και συν., 2016). Η Ηρώ πολλές φορές δήλωνε «δεν νιώθω τίποτα απολύτως», εκφράζοντας την αποσύνδεση από την εμπειρία και το πάγωμα της ψυχικής επεξεργασίας. Άλλοτε, ένιωθε παρηγοριά σκεπτόμενη ότι «η μαμά έχει γίνει ένας άγγελος στον Παράδεισο». Στο πρώτο διάστημα της θεραπείας, η Ηρώ έφερνε συχνά φαντασιώσεις επανένωσης με τη μητέρα της και την επιθυμία να πεθάνει για να ξανασμίξουν. Απαρηγόρητες ήταν οι κραυγές πόνου της Ηρώς για τον αιφνίδιο -μπροστά στα μάτια της- θάνατο της μητέρας και τον πρόωρο, αναπάντεχο αποχωρισμό τους. Η Ηρώ ανέφερε ότι είχαν ορκιστεί η μία στην άλλη ότι δεν θα χωρίσουν ποτέ, αλλά με το θάνατο της μητέρας, αθέτησαν τον όρκο αυτό. Ένιωθε ότι η ζωή της δεν είχε πια νόημα. Διαφυλάσσει με

ζήλο την κληρονομιά που της άφησε η μητέρα της, που είναι οι αξίες και αρχές που της εμφύσησε, όπως το να είναι δυνατή και να μη φοβάται, να μην αφήνει να την εκμεταλλεύονται οι άλλοι, να είναι ανεξάρτητη και άριστη σε ό,τι κάνει.

*«Αν είμαι ό,τι έχω και αν ό,τι έχω έχει χαθεί, τότε ποιος είμαι;»*

Έριχ Φρομ (1976). Να έχεις ή να είσαι.

### Η θεραπευτική διεργασία

Η πρώτη μου εντύπωση για την Ηρώ ήταν αυτή ενός όμορφου, έξυπνου, συμπαθητικού κοριτσιού, που ήθελε να λάβει βοήθεια και είχε μια ανεπτυγμένη ικανότητα να βάζει σε λέξεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις της.

Στα αρχικά στάδια της θεραπείας, εξέφρασε έντονο θυμό για τις επώδυνες αλλαγές που βίωσε το διάστημα από το θάνατο της μητέρας μέχρι την απομάκρυνση από το οικογενειακό περιβάλλον και τη μετάβασή της σε πλαίσιο φιλοξενίας. Καταδίκασε τον εαυτό της για την απόφασή της να καταγγείλει το θετό της πατέρα για ασέλγεια. Κατηγορούσε τους παιδαγωγούς για τη διεκπεραιωτή/αδιαφοροποίητη φροντίδα που παρείχαν και την «έλλειψη νοιαξίματος». Δυσκολευόταν να προσαρμοστεί στο νέο τρόπο ζωής, και τον πρώτο καιρό αντιμετώπιζε θέματα με συνομήλικους που την κορόιδευαν. Συνήθως απαντούσε με ένα αίσθημα υπεροψίας και περιφρόνησης, αρνούμενη τα αυθεντικά συναισθήματά της. Στις σχέσεις με φίλους ή αγόρια, άλλοτε εγκατέλειπε τις δικές της επιθυμίες για να διατηρήσει την εγγύτητα μαζί τους, άλλοτε θυσίαζε την ανάγκη της για κοντινότητα και φροντίδα και έμπαινε στις σχέσεις με έναν τρόπο αυτοδύναμο και ελεγκτικό. Πιστή στον «άγραφο νόμο» που είχε θεσπίσει η μητέρα της, η Ηρώ δεν εκφράζει ευάλωτα συναισθήματα. Φαίνεται ότι οι μηχανισμοί επιβίωσης που ανέπτυξε η μητέρα ως παιδί ενσωματώθηκαν στο διαδραστικό καλειδοσκόπιό της και κληροδοτήθηκαν στην Ηρώ.

Η Ηρώ εξέφρασε μεγάλη νοσταλγία για την «παλιά ζωή», όπως την αποκαλούσε. Της έλειπε το προηγούμενο σχολείο, οι παλιοί συμμαθητές της, το σπίτι της, και κυρίως η μητέρα. Είχε ανάγκη να εξιδανικεύσει τη μητέρα και την παλιά ζωή. Η οικογένεια της είναι οι «καλοί» και το πλαίσιο φροντίδας οι «κακοί», καθώς το πλαίσιο καθεαυτό της υπενθύμιζε την ανεπάρκεια ή ακαταλληλότητα της δικής της οικογένειας. Ο αμυντικός μηχανισμός της σχάσης μπλόκαρε την απαρτίωση του καλού και του κακού και δεν έδινε την «άδεια» στην αμφιθυμία της να εκφραστεί ακόμα. Μίλησε, επίσης, για το πόσο τραυματικά βίωσε τη συμμετοχή της στην ακροαματική διαδικασία και τη διαμονή της στο Νοσοκομείο πριν μεταβεί στο πλαίσιο φιλοξενίας. Το θέμα της σεξουαλικής παραβίασης παρέμενε καλά «κλειδωμένο» μέσα της. Έφερνε στις συναντήσεις μας τον πληγωμένο της, κενό εαυτό, την έλλειψη νοήματος και επιθυμίας για ζωή. Ποτίστηκε με πίκρες, γεύτηκε την προδοσία και το θάνατο, και άρχισε να στερείται κάθε ζωοποιό δύναμη, όπως την τροφή, τη φροντίδα, την ευχαρίστηση. Κάποιες φορές το τραύμα εκφραζόταν στη σιωπή, ενώ άλλες έκανε εκκωφαντικό θόρυβο.

Η γλώσσα που χρησιμοποιούσε η Ηρώ φανέρωνε πτυχές των ρόλων που της είχαν δοθεί στην οικογένεια καθώς και κρυμμένα συναισθήματα. Γινόταν απολογητική μαζί μου χωρίς λόγο, σαν να φοβόταν ότι θα κριθεί ή θα τιμωρηθεί. Ο λόγος της, γεμάτος «πρέπει» και αυτοκριτική, καταδείκνυε ένα αυστηρό σύστημα ηθικής. Της καθρέφτιζα συχνά τη χρήση του λεξιλογίου της κι άρχισε να αναγνωρίζει πόσο οικείο της είναι το συναίσθημα της ενοχής και πόσο πολωμένη είναι η σκέψη της. Αυτό που τη βασάνιζε για μεγάλο διάστημα στην

ψυχοθεραπεία είναι ότι μπορεί να ευθυνόταν για το θάνατο της μητέρας της. «Λίγες ώρες πριν πεθάνει, είχαμε τσακωθεί. Ίσως έπαθε το καρδιακό επεισόδιο εξαιτίας μου».

Κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας, πένθησε τις οδυνηρές απώλειες που βίωσε. Όχι μόνο το θάνατο της μητέρας. Πενθούσε, επίσης, την απώλεια της φαντασίωσης της «ιδανικής» οικογένειας και της παιδικότητάς της. Πενθούσε ό,τι είχε και έχασε αλλά και όλα αυτά που δεν έλαβε ως παιδί. Πόνεσε βαθιά όταν άρχισε να καταρρέει η αυταπάτη της για μια υπέροχη παιδική ηλικία και η ψευδαίσθηση ενός φροντιστικού, γεμάτου θαλπωρή περιβάλλοντος. Μπόρεσε να απομακρύνει το βλέμμα της από τον εσωτερικό παραμορφωτικό καθρέφτη μέσα από τον οποίο κοίταζε την οικογένειά της.

Μόνο αφότου δόθηκε επαρκής χώρος στην Ηρώ να θρηνήσει, να νοσταλγήσει, να πονέσει, ξεπήδησαν μνήμες, όπου η μητέρα ξεπρόβαλλε με ένα πρόσωπο σκληρό, αμείλικτο και βίαιο. Τη χτυπούσε βάνουσα και την ταπεινώνε με ασήμαντες αφορμές. Για να αντέξει το δυσβάσταχτο βάρος της συνειδητοποίησης αυτής, κατέφευγε στην εκλογίκευση των συμπεριφορών της μητέρας ή στην ενοχοποίηση του εαυτού της. «Όλα τα έκανε από αγάπη», «εγώ έφταιγα που την έφτανα στα όρια». Η βαθιά ενοχή της Ηρώς, όπως φάνηκε στην πορεία της ψυχοθεραπείας, ήταν αυτή που λογόκρινε κάθε έκφραση θυμού προς τη μητέρα ή τον πατριό της. Άλλωστε, αν τα βάζει με τον εαυτό της, αν γίνεται (και) εκείνη «κακιά», τότε δεν φαντάζει τόσο κακός ο «άλλος». Προτιμά, επομένως, να επωμιστεί το βάρος της ευθύνης για την κακοποίηση που υπέστη προκειμένου να μην καταρρεύσει η εξιδανικευμένη γονική εικόνα. Με τον τρόπο αυτό, διατηρεί την ψευδαίσθηση του καλού και την ελπίδα ότι τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν. Ο Fairbairn (1952) μίλησε για αυτή τη λειτουργία του παιδιού ως «ηθική άμυνα απέναντι στα κακά αντικείμενα». Θυμάμαι τα γεμάτα ενοχή λόγια της, όταν σκεφτόταν τον πατριό της στη φυλακή. «Δεν έπρεπε να του το κάνω αυτό. Κατά βάθος δεν το ήθελε. Κατέστρεψα τα πάντα με το να μιλήσω».

Σταδιακά, βρήκε το θάρρος να μεταβεί από το θυμό στον πόνο. Νίκησε το δαίμονα της ντροπής της και ξεκίνησε να μιλά για την προδοσία, το φόβο, το θυμό, την απέχθεια που ένιωθε αλλά και τα τρυφερά συναισθήματα που έτρεφε για τον πατριό της και για τα οποία ένιωθε μπερδεμένη και ένοχη. Μετά από μια σειρά συνεδριών, όπου η Ηρώ ξετύλιξε το κουβάρι για τη σεξουαλική παραβίαση, μπήκε στο θεραπευτικό δωμάτιο, έμεινε για λίγο σιωπηλή κοιτώντας τα παιχνίδια γύρω της. «Σήμερα, έχω την επιθυμία να παίξω. Μπορώ;». Ήταν η πρώτη φορά που εξέφρασε αυτή την επιθυμία. Κάθισε στο πάτωμα μπροστά στο κουκλόσπιτο, έστησε τα έπιπλα, και αναπαρέστησε μια τετραμελή οικογένεια (μπαμπάς-μαμά-κόρη-γιος) σε καθημερινές στιγμές. Τη νύχτα ενώ κοιμούνται, ένας διαρρήκτης παραβιάζει το σπίτι, κλέβει χρήματα και αντικείμενα, και απαγάγει την κόρη. Οι γονείς, μόλις αντιλαμβάνονται τι έχει συμβεί, ειδοποιούν την Αστυνομία που τελικά συλλαμβάνει το δράστη και η κόρη σώζεται.

Αναρωτήθηκα για το νόημα της ιστορίας και την επιλογή της Ηρώς να παίξει σε αυτή τη χρονική στιγμή στη θεραπεία. Παλινδρομεί άραγε σε προηγούμενο στάδιο; Μπόρεσε να ξανασυνδεθεί με το παιδικό τμήμα του εαυτού της που ήταν κατασταλμένο; Μήπως αποφεύγει να μιλήσει; Δεν ήξερα τι ακριβώς διαδραματιζόταν... Διαισθανόμουν, όμως, ότι κάτι σημαντικό συνέβαινε. Μήπως επέλεξε έναν ενδιάμεσο, μεταβατικό χώρο για να μπορέσει να μεταβολίσει, να επεξεργαστεί, και να επουλώσει τα τραύματά της και κομμάτια της εμπειρίας της για τα οποία δεν υπήρχαν λέξεις; Στο παιχνίδι, μπορεί να προβάλλει και να επεξεργάζεται φαντασιώσεις και άγχη με τρόπο συμβολικό, που της επιτρέπει μια ασφαλή απόσταση. Φάνηκε ότι βίωσε ανακουφιστικά ότι βρήκε χώρο να πει αυτό που δεν είχε ακόμα





ειπωθεί, ή που δεν είχε τρόπο να ειπωθεί. Ενώ δε συμμετείχα στο παιχνίδι, -σαν να με ήθελε σιωπηλό θεατή-, ένιωσα ότι συντονιστήκαμε με έναν άρρητο, αθόρυβο, αναλογικό τρόπο. Λίγο μετά τον πρώτο χρόνο ψυχοθεραπείας, η Ηρώ αποφάσισε να επισκεφτεί το μνήμα της μητέρας για πρώτη φορά μετά την κηδεία και της άφησε ένα γράμμα που της έγραφε όσα ένιωθε. Έγραψε γράμμα και στο θετό πατέρα της αλλά δε μπόρεσε να του το στείλει στη φυλακή. «Ήταν λυτρωτικό και μόνο που τα έγραψα», είπε. Έτσι ξεκίνησε να γράφει, δημιουργώντας ζωτικό χώρο για τις εσωτερικές της φωνές που είχαν αποσιωπηθεί, και όσο περνούσε ο καιρός η επικριτική της φωνή παραχωρούσε τη θέση στη συμπονετική για τον εαυτό της φωνή. Μπόρεσε να αποκτήσει νέους τρόπους θέασης της πραγματικότητας. Εμπλουτίστηκε η εικόνα της μητέρας, το οποίο της επέτρεψε να επαναδιαπραγματευτεί τις σχέσεις της.

Απομυθοποιώντας τη μητέρα, μπόρεσε σιγά σιγά να αφουγκράζεται και να εκφράζει τις δικές της ανάγκες χωρίς λογοκρισία, να κατανοεί και να στοχάζεται πάνω στις ψυχικές της καταστάσεις. Ανέπτυξε την ικανότητα να αναγνωρίζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τα κίνητρα, και τη συμπεριφορά της και των άλλων, η οποία περιγράφεται από τους Fonagy και Bateman (2008) ως ικανότητα για «εν-νόηση» (mentalization). Η Ηρώ διανύει μια φάση αναζήτησης ταυτότητας και αυτοπροσδιορισμού, ανοιχτή να ανακαλύψει και να ορίσει τις προσωπικές της συντεταγμένες. Διαπραγματεύεται την ισορροπία ανάμεσα στην επιθυμία για εγγύτητα και την επιθυμία για εξατομίκευση. Ψάχνει την κατάλληλη απόσταση ανάμεσα στο να μην επιτρέπει να την παραβιάζουν αλλά να μην απομονώνεται από φόβο στο ατομικό κελί της. Η διεργασία αυτή, νομίζω, συμπυκνώνεται στη φράση του Winnicott ότι το «αιώνιο καθήκον του ανθρώπου» είναι να «παραμείνει ξεχωριστός αλλά και συνδεδεμένος».

Το θεραπευτικό πλαίσιο παρέχοντας τη σταθερότητα, την προβλεψιμότητα, και το κράτημα που πιθανόν η Ηρώ χρειαζόταν, φαίνεται να της προσέφερε τη δυνατότητα να εκφράσει και να επιτρέψει σε μέχρι πρότινος συγκρουσιακά κομμάτια του εαυτού της να συγκατοικήσουν μέσα της χωρίς να παλεύουν. Κατάφερε να κάνει καινούργιες νοηματοδοτήσεις, να συνχωρέσει, να χωρέσει δηλαδή το παλιό με το νέο, να ξετυλίξει άρρητα νοήματα και να κατασκευάσει νέα, δομώντας ένα πιο συνεκτικό, απαρτιωμένο εαυτό. Τώρα, η Ηρώ μπορεί να αναπολεί το παρελθόν, αναγνωρίζοντας τα αληθινά συναισθήματά της κι έχοντας συναίσθηση και για τα μελανά σημεία της προσωπικής της ιστορίας, επανατοποθετώντας την ευθύνη εκεί που ανήκει. Η συναισθηματική διαφοροποίηση της επέτρεψε να απαγκιστρωθεί σε κάποιο βαθμό από τα δεσμά του παρελθόντος. Άλλωστε, όπως λέει ο Winnicott (1953), «η αποδοχή της πραγματικότητας δεν είναι ποτέ πλήρης».

### **Ο εσωτερικός διάλογος του θεραπευτή**

Από την πρώτη κιόλας συνάντηση, η Ηρώ μου διακίνησε έντονα συναισθήματα και την επιθυμία να τη φροντίσω. Στις αρχικές μας συναντήσεις, και παρότι ένιωθα αρκετά κατακλυσμένη, είχα ένα αίσθημα ελπίδας (ή απλά προσδοκούσα κι εγώ πολλά από την Ηρώ) βλέποντας το δυναμικό και το θάρρος της. Θαύμασα τη δύναμή της να πάρει την απόφαση να καταγγείλει τη σεξουαλική παρενόχληση από τον πατριό της ενώ δεν είχε άλλο στήριγμα στη ζωή. Αντίστοιχα, και η Ηρώ μπήκε στη σχέση μας με προσδοκίες που με γέμιζαν άγχος για το αν θα μπορέσουν να εκπληρωθούν.

Δεν ήταν λίγες οι στιγμές που ταλανιζόμουν ανάμεσα στην εμπιστοσύνη μου προς τη διεργασία και το φόβο μου ότι κάπου χανόμαστε στη διαδρομή. Για το λόγο αυτό, παρατηρούσα τι διαμείβεται ανάμεσά μας, επικεντρωνόμουν στο τι συμβαίνει μέσα μου-όχι



πάντα το ίδιο εύκολα- και προσπαθούσα να διατηρώ ανοιχτό τον «εσωτερικό διάλογο» ανάμεσα στον εαυτό μου και το ρόλο μου (Rober, 1999). Προσπαθούσα να παρατηρώ και να κατανοώ το φαινόμενο της συνήχησης και τη λειτουργία του, ώστε να αξιοποιώ τη συνήχηση προς όφελος της Ηρώς. Πολλές φορές, ένιωσα ότι σημεία της ιστορίας μας συναντιούνται. Ένωθα την ευθύνη να είμαι ενήμερη για τις συναισθηματικές μου αντιδράσεις και -στο βαθμό του δυνατού- να βάζω σε παρένθεση τις αξίες και προκαταλήψεις μου καθώς και να αναγνωρίζω την αναπόφευκτη θέση δύναμής μου ως θεραπεύτριας στο σύστημα. Ακολουθώντας τα λόγια του Adler (1931, σελ. 72), είναι κομβικής σημασίας να είμαστε σε θέση «να βλέπουμε με τα μάτια του [θεραπευόμενου] και να ακούσουμε με τα αυτιά του». Μια επαναλαμβανόμενη αίσθηση που είχα ήταν ότι μόλις κάναμε ένα βήμα μπροστά, πηγαίναμε δύο βήματα πίσω, λες και μια δύναμη αντιστεκόταν. Με ξάφνιαζε και με τρόμαζε η απόσταση που η Ηρώ έπαιρνε ξαφνικά, και ο τρόπος που απομακρυνόταν από μένα ή αποκοβόταν από τη συναισθηματική της εμπειρία. Ενώ ένιωθα πως υπήρχαν μεταξύ μας στιγμές βαθιάς σύνδεσης, όπου υπήρχε μια αμφίδρομη ροή «σαν ηλεκτρισμός που ρέει» από τον έναν στον άλλον (MacLeod, 2009, σ.42), η Ηρώ έμοιαζε να χρειάζεται ενίοτε να οχυρώνεται πίσω από ένα προστατευτικό τείχος. Προσπαθήσαμε να δώσουμε φωνή και να νοηματοδοτήσουμε τα κομμάτια του εαυτού της που συγκρούονται. Το κομμάτι που θέλει να σβήσει το παρελθόν και να προχωρήσει, το κομμάτι της που θέλει να προστατεύσει τη μητέρα ή τον πατέρα της, το κομμάτι που βιώνει το φόβο καταστροφικά, το κομμάτι που ελπίζει.

Μερικές φορές, η προβληματική ταύτιση ήταν τόσο έντονη, που χρειάστηκα αρκετό χρόνο, ενδοσκόπηση και εποπτεία, προκειμένου να αντιληφθώ τη θέση στην οποία είχα μπει. Ένωθα τόσο κατακερματισμένες τις σκέψεις και τα συναισθήματα μου, και βίωνα ένα είδος παράλυσης, ένα διάχυτο, μη νοηματοδοτημένο άγχος. Η εμπειρία μου αυτή, εκ των υστέρων, και αφού μεταφράστηκε σε σκέψη και γλώσσα, με διευκόλυνε να νιώσω τα πρώιμα και δυσβάσταχτα συναισθήματα της Ηρώς. Φαντασιώθηκα την εικόνα ενός μωρού που κατακλύζεται από δυσφορικά συναισθήματα, και η μητέρα είναι ανήμπορη να ενοποιήσει τα ασύνδετα κομμάτια του και να τα μεταβολίσει για εκείνο.

Σε σχέση με την ψυχοθεραπεία, η Ηρώ ανέφερε πως τη βοηθούσε αλλά θα έβρισκε πιο ωφέλιμο να της λέω τι να κάνει και να της δίνω συμβουλές. Άκουσα το αίτημα της και της εξήγησα τη θέση μου πως κάτι τέτοιο δε θα βοηθούσε στη δική της ανάπτυξη και ενδυνάμωση. Με έναν τρόπο μου ζητούσε να γίνω η μητέρα της. Αυτό θα αποτελούσε επανάληψη της συγχωνευτικής δυναμικής και θα αναχαιτιζόταν η διαφοροποίηση της Ηρώς. Ήταν πολλές οι στιγμές που ένιωσα ότι με καλούσε να πάρω το ρόλο της εξουσιαστικής και ελεγκτικής της μητέρας. Έπρεπε συνειδητά να αντισταθώ στο κάλεσμα αυτό. Ωστόσο, ενίοτε έπινα τον εαυτό μου να γίνομαι κατευθυντική, το οποίο δε συνάδει με τη συνήθη θεραπευτική μου στάση. Όσο και αν ήμουν σε εγρήγορση, υπήρχαν στιγμές που μπήκα ασυνείδητα στο χορό των επαναδιαδραματίσεων των δυσλειτουργικών σχεσιακών μοτίβων που υπήρχαν στη ζωή της Ηρώς.

Θυμάμαι πολύ ζωντανά πόσο ψυχρή, απαξιωτική και απόμακρη επέστρεψε μετά από προγραμματισμένη διακοπή της θεραπείας για μερικές εβδομάδες. Εξέφρασε την οργή της που δεν ήμουν εκεί σε δύσκολες στιγμές που με χρειάστηκε κατά τη διάρκεια της διακοπής. Η απουσία, η φαντασίωση της απώλειας (ή του θανάτου), και ο φόβος ότι θα την ξέχναγα τη γέμιζε θυμό και αγωνία. Μου είπε ότι πιστεύει ότι κανείς δεν τη νοιάζεται πραγματικά, ούτε οι φροντιστές της, ούτε κι εγώ. «Κάνετε απλά τη δουλειά σας. Άλλωστε, οι ψυχολόγοι

εκπαιδεύεστε ώστε να μην επηρεάζεστε από τους θεραπευόμενους και να τους ακούτε χωρίς να περνάει τίποτα μέσα σας». Στο χώρο του θεραπευτικού συστήματος υπήρχαν διάχυτα τα συναισθήματα της θλίψης, του φόβου, του θυμού, της απογοήτευσης. Όταν της καθρέφτισα τη ματαίωση και το φόβο που άκουγα να νιώθει, κατανοώντας πόσο επώδυνο μπορεί να της είναι αυτό που αντιλαμβάνεται ως «μη διαθεσιμότητα», άρχισε να κλαίει ασταμάτητα σαν να δραπετεύεσε από μέσα της κάτι που έψαχνε να βρει διέξοδο. Μόλις ηρέμησε, μοιράστηκε τη συγκίνησή της για την αποδοχή και το νοιάξιμο που αισθανόταν. Αυτή η εμπειρία τη γέμισε ανακούφιση και συνάμα θλίψη.

Ήταν μια από τις ρήξεις στη σχέση μας που άνοιξε το δρόμο να δουλέψουμε με αμεσότητα στο «εδώ και τώρα» της θεραπευτικής σχέσης, βαθιάνοντας τη σύνδεσή μας, ενώ διευκόλυνε την ανάδυση πυρηνικών θεμάτων της Ηρώ. Η επανόρθωση της ρήξης εισήγαγε έναν αυθεντικό διάλογο που υποδέχεται το μη ευπρόσδεκτο και αγκαλιάζει το αναπόφευκτο της ματαίωσης στις σχέσεις. Η Ηρώ συνειδητοποιεί πια πως το να επιτρέπει στα ευάλωτα κομμάτια της να βρουν τη θέση και τη φωνή τους είναι δύναμη κι όχι αδυναμία. Είμαστε δυο τρωτοί άνθρωποι που συνταξιδεύουν, και κάποιες φορές περιπλανιόμαστε μετέωροι σε άγνωστες διαδρομές, με τη δέσμευση να σκεφτόμαστε, να κατανοούμε, να παράγουμε νόημα και αλήθεια, όση μπορούμε και αντέχουμε κάθε φορά.

Όπως εύστοχα δήλωσαν οι Anderson και Goolishian (1988), «η κατανόηση, είναι πάντα μια διεργασία ενεργή, που προχωρά, και ποτέ δεν επιτυγχάνεται πλήρως» (σ. 378). Η αλλαγή στη θεραπεία έρχεται μέσα από το διάλογο που ξετυλίγεται και το συναισθηματικό συντονισμό μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου (Seikkula και Trimble, 2005). Αυτή η νέα συγκατασκευασμένη πραγματικότητα λειτουργεί ως δοχείο των ενδοψυχικών και διαπροσωπικών συγκρούσεων που επιτρέπει στα θαμμένα συναισθήματα να αναδυθούν στην επιφάνεια και στο τραύμα να αναβιωθεί σε προστατευμένο πλαίσιο, ώστε να επιτευχθεί μια σύνθεση. Φάνηκε στη θεραπευτική εργασία με την Ηρώ ότι η αναστοχαστική λειτουργία μαζί με τη νέα σχεσιακή εμπειρία είχαν μια δύναμη επανορθωτική και μετασχηματιστική.

### Επίλογος

Είναι οξύμωρο και ταυτόχρονα συναρπαστικό, σε μια εποχή που το συλλογικό τραύμα της πανδημίας, η επίθεση στους δεσμούς, η κατάρριψη κάθε μορφής βεβαιότητας, η υπενθύμιση της θνητότητας, η όλο και μεγαλύτερη εξοικείωση στην «εξ αποστάσεως» λειτουργία απαρτίζουν την εξωτερική μας πραγματικότητα, να ζούμε στιγμές κοντινότητας που αφήνουν ηχηρά αποτυπώματα, να μετατρέπουμε τα δεσμά σε δεσμούς, να δημιουργούμε συνδέσεις και νοήματα, ίσως το πιο σθεναρό μας ανάχωμα στην επέλαση του «αφύσικου». Τελικά, η κρίση ίσως μας αναγκάζει να ανακαλύπτουμε και να ανασυντάσσουμε καινούριες αλήθειες.

Η Ηρώ μετέτρεψε τις αντιξοότητες σε ευκαιρίες για αλλαγή, για ψυχικό προχώρημα. Έγινε ο συγγραφέας της ιστορίας της, παράγοντας μια πιο συνεκτική και ρέουσα αφήγηση. Επέλεξε να κρατήσει τον ηθικό της χάρτη, ωστόσο, εμπλουτίζοντας και αναθεωρώντας τον. Μπόρεσε να αποχαιρετήσει την ελπίδα/ευχή για ένα καλύτερο παρελθόν. Ο αποσιωπημένος λόγος μπόρεσε να γίνει έναρθρος λόγος και, στην πορεία, ένας διευρυμένος διάλογος. Η Ηρώ σταμάτησε να αυτοτραυματίζεται, έκανε κάποιες στενές φιλίες, και συνειδητοποίησε ότι υπάρχουν επιλογές στη ζωή της.

Το τέλος της θεραπευτικής διαδικασίας ενεργοποίησε στην Ηρώ προηγούμενες απώλειες, άγχη αποχωρισμού/εγκατάλειψης, αλλά περιέλαβε και ένα αίσθημα ευγνωμοσύνης. Όταν η

Ηρώ πρωτοεξέφρασε τις σκέψεις της για το κλείσιμο της ψυχοθεραπείας, αμφέβαλλα για το αν είναι η σωστή στιγμή, σκέφτηκα τις πιθανές φωνές της Ηρώς που δεν έχουν ακόμα αρθρωθεί ή αλήθειες με τις οποίες δεν έχει συμφιλιωθεί, αναρωτήθηκα «γιατί τώρα;». Τι ήταν αυτός ο δισταγμός μου να την αφήσω να φύγει; Έστρεψα το φακό μέσα μου. Μέσα από τον προσωπικό μου αναστοχασμό και την εποπτεία, άρχισε να μου γίνεται πιο ξεκάθαρο το τι μπορεί να πυροδοτείται σε μένα, ερχόμενη αντιμέτωπη για άλλη μια φορά με το πεπερασμένο των ανθρωπίνων ορίων, αλλά και τις αμέτρητες δυνατότητες που ανοίγονται μέσα από την σύνδεση με τον άλλον. Ακόμα κι αν υπάρχουν σκοτεινά, αδιάβατα μονοπάτια, μπορεί να μην είναι σε θέση ή να μη θέλει να τα περπατήσει ακόμα. Έχει την ελευθερία να επιλέξει. Σκέφτομαι με ελπίδα, ότι είναι σπουδαίο που η Ηρώ μπορεί να αποχαιρετήσει, παίρνει την ευθύνη να θέσει τα προσωπικά της όρια, αποφασίζει να μην είναι πια το προσαρμοσμένο παιδί που έμαθε να είναι. Φυτεύτηκαν κάποιοι σπόροι σε αυτό το θεραπευτικό ταξίδι, που εκ φύσεως είναι σχεδιασμένο για να φτάσει κάποτε σε έναν κλείσιμο. Το ποιοι σπόροι, πότε και με ποιο τρόπο θα βλαστήσουν παραμένει άγνωστο. Ένα από τα πολλά «άγνωστα» που ο θεραπευτής είναι απαραίτητο να αντέχει.

Αποτελεί για μένα εμπλουτιστική εμπειρία να συντροφεύω παιδιά και εφήβους στο ταξίδι απαρτίωσης, αυτο-προσδιορισμού και ανάπτυξής τους. Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη που είχα την ευκαιρία να είμαι συνοδευτικός της Ηρώς σε αυτή τη διαδρομή και να δονηθώ μαζί της, να ανακαλύψω και να διαβώ αφώτιστες περιοχές του εαυτού μου, καθώς και να έρθω σε επαφή με την ευαλωτότητα και τους περιορισμούς μου.

Και ας φτάνουμε στο τέλος, η αφήγηση δε σταματά εδώ. Η διεργασία συνεχίζεται. Κάθε τέλος, κάθε θάνατος κάνει χώρο σε κάτι άλλο να αρχίσει, να γεννηθεί...

*Ό,τι ονομάζουμε αρχή συχνά είναι το τέλος και το να δίνεις ένα τέλος είναι να κάνεις μια αρχή. Από το τέλος ξεκινάμε... Δεν θα σταματήσουμε να εξερευνούμε. Και το τέλος της εξερεύνησής μας θα είναι όταν θα φτάσουμε εκεί από όπου ξεκινήσαμε και θα ανακαλύψουμε το μέρος για πρώτη φορά.*

T. S Eliot (1942). Little Gidding

## Ελληνική Βιβλιογραφία

Ζερβάνος, Κ. (2009). *Τα οικογενειακά συστήματα. Εισαγωγή στη Θεωρία του Bowen*, Αθήνα: Αίολος.

Θανοπούλου Κ. (2014). Το βίωμα της απώλειας: Αναζητώντας νόημα μέσα από την οδύνη του πένθους. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 126, 41-49.

Χαραλαμπίκη, Κ. (2020). Διπλοί δεσμοί, Συστήματα, Ιδρύματα και ... Αποχαιρετισμοί. *Συστημική Σκέψη & Ψυχοθεραπεία*, 16.

## Ξενογλώσση Βιβλιογραφία

Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Boston: Little, Brown.

Altmaier, E. M. (2019). An introduction to trauma. In E.M. Altmaier (Ed.) *Promoting positive processes after trauma* (pp. 1-15). San Diego: Academic Press.

Anderson, H., & Goolishian, H. A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27(4), 371–393.



- Bakhtin, M.M., & Holquist, M. (1981). *The dialogic imagination: Four essays*. Austin: University of Texas Press.
- Belsky, J. (1981). Early human experience: A family Perspective. *Developmental Psychology*, 17, 3-23.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New Jersey City: Jason. Print.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. New York: Basic Books.
- Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process*, 41 (3), 375-388.
- Fairbairn, R. (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Fonagy, A., & Bateman, A. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Gušić, S., Cardeña, E., Bengtsson, H., & Søndergaard, H. P. (2016). Types of trauma in adolescence and their relation to dissociation: A mixed-methods study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(5), 568-576.
- Kim, J. (2009). Type-specific intergenerational transmission of neglectful and physically abusive parenting behaviors among young parents. *Children and Youth Services Review*, 31, 761-767.
- Knauss, W. (2006). The Group in the Unconscious: A Bridge Between the Individual and the Society. *Group Analysis*, 39(2), 159-170.
- Main, M., Goldwyn, R., & Hesse, E. (2003). *Adult attachment scoring and classification system*. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley.
- Macleod, E. (2009). *A qualitative exploration into therapists' perceptions of reaching relational depth when counselling people with learning disabilities*. Unpublished MSc dissertation, University of Strathclyde, Glasgow.
- Neimeyer, R. A. (2000). Narrative disruptions in the construction of self. In Neimeyer, R. A. & Raskin, J. (Eds.), *Constructions of disorder: Meaning making frameworks for psychotherapy* (pp. 207– 241). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις. Αντιμετωπίζοντας την Απώλεια*. Αθήνα: Κριτική.
- Rober, P. (1999). The therapist's inner conversation in family therapy practice: some ideas about the self of the therapist, therapeutic impasse, and the process of reflection. *Family Process*, 38(2), 209-228.
- Seikkula, J., & Trimble, D. (2005). Healing Elements of Therapeutic Conversation: Dialogue as an Embodiment of Love. *Family Process*, 44, 461-475.
- Stith, S. M., Liu, T., Davies, L. C., Boykin, E. L., Alder, M. C., Harris, J. M., & Dees, J. (2009). Risk factors in child maltreatment: a meta-analytic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 14, 13-29.
- Schwerdtfeger, K. L., Larzelere, R. E., Werner, D., Peters, C., & Oliver, M. (2013) Intergenerational transmission of trauma: The mediating role of parenting styles on toddlers' DSM-Related symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(2), 211–229.
- Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington, DC: American Psychological Association
- vanIJzendoorn, M.H. (2008). *Opvoeding over de grens, gehechtheid, trauma en veerkracht*. Amsterdam, the Netherlands: Boom Academic.



Winnicott, D.W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34 (2), 89-97.

Wynne, L. C., Ryckoff, I. M., Day, L., & Hirsch, S. I. (1958). Pseudomutuality in the family relationships of schizophrenics. *Psychiatry*, 21, 205–220.