

## Συνδέσεις και Αποχωρισμοί: Από τη Μονάδα στην Οικογένεια και από την Οικογένεια στη Μονάδα

Κία Θανοπούλου, Msc, ECP Ψυχολόγος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια και Επόπτρια. Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας, Πολυδύναμη Νοσηλευτική Μονάδα Ψυχικής Υγείας Αττικής.



### Περίληψη

Στο παρόν κείμενο, με αφορμή την ημερίδα της Μονάδας Οικογενειακής Θεραπείας «Γιορτάζοντας τα 30 χρόνια μας», συζητείται η σύνδεση, ο αποχωρισμός αλλά και οι πρόωροι τερματισμοί, ως μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Μια σημαντική παράμετρος είναι η ιδιαιτερότητα της ψυχοθεραπείας, όταν συμβαίνει σε ένα δημόσιο πλαίσιο με όλα τα απρόσωπα, αδιαφοροποίητα και αρχαϊκά που κουβαλά ως θεσμός, τα οποία διαπερνούν και επηρεάζουν τις σχέσεις όσων εργάζονται εντός του και τα οποία, βέβαια, χρειάζεται να γίνονται αντικείμενο επεξεργασίας και σκέψης. Γίνεται αναφορά στη συμπλοκότητα της ψυχικής εργασίας με την οικογένεια, στόχος της οποίας είναι η αποπαίδωση, η φάση της «άδεια φωλιάς». Στο τέλος του κειμένου έμφαση δίνεται στον αποχαιρετισμό των ανθρώπων που εμπνεύστηκαν και δημιούργησαν τη Μονάδα.

**Λέξεις κλειδιά:** σύνδεση, αποχαιρετισμός, θεραπευτική διαδρομή, πρόωροι τερματισμοί, δημόσιο πλαίσιο, οικογενειακή θεραπεία, άδεια φωλιά, οι δικοί μας αποχαιρετισμοί.

### Εν αρχή ήν η σχέση

«Δεν υπάρχει εγώ χωρίς εσύ»

*Buber*

Το ταξίδι της ζωής μας χαρακτηρίζεται από την προσπάθεια να μάθουμε να ζούμε με τους άλλους και συγχρόνως να αντέχουμε τον αποχωρισμό τους. Η θεραπευτική διαδικασία, όπως εξάλλου και η ίδια η ζωή, εμπερικλείει τόσο της τέχνη της αρχικής σύνδεσης όσο και την τέχνη του αποχαιρετισμού.

Η αρχική σύνδεση είναι η υποδοχή και το πλαίσιο δημιουργίας εκείνου του ασφαλούς χώρου, σύμφωνα με τη θεωρία του Bowlby, που θα επιτρέψει την εξερεύνηση του εσωτερικού κόσμου και των σχέσεων των θεραπευομένων μας. Η σχέση που θα φτιάξουμε είναι η λυδία λίθος της ψυχοθεραπείας. Μια σχέση που η προσφορά της παρουσίας μας είναι χρήσιμο να αφήνει χώρο και στην απουσία μας -ούτε τόσο κοντά, ώστε οι θεραπευόμενοι να αισθάνονται φορτωμένοι και ανελεύθεροι, ούτε τόσο μακριά που να αισθάνονται χαμένοι ή εγκαταλελειμμένοι- τόσο όσο αντιστοιχεί στην πραγματική τους ανάγκη (Ballint, 1986).

Η θεραπευτική συνάντηση είναι μια ανθρώπινη ζωντανή εμπειρία, στα πλαίσια της οποίας συμβαίνουν διάφορα και διακινούνται συναισθήματα που χρειάζονται να γίνουν αντικείμενο επεξεργασίας και στοχασμού και από τις δύο πλευρές. Αυτή η συνάντηση καλείται να φιλοξενήσει όλα τα αντιφατικά, συγχυτικά ή και απρόοπτα που μπορεί να συνοδεύουν τις σχέσεις, το μέγλωμα, τις μεταβάσεις, τους αποχωρισμούς και την πορεία προς την εξατομίκευση. Υπό αυτές τις συνθήκες η θεραπευτική σχέση μπορεί να δράσει ως αναπτυξιακό περιβάλλον που ενεργοποιεί ψυχικές διεργασίες, οι οποίες ήταν μέχρι τότε άγνωστες ή ανεσταλμένες (για περισσότερες πληροφορίες βλ.Θανοπούλου, 2013).

Η θεραπευτική διαδρομή μέσα από δαιδαλώδεις διαδρομές, αμφιταλαντεύσεις, δυσκολίες, περιπέτειες και αποκαλύψεις, θα φτάσει στο τέλος, στον αποχαιρετισμό. Όπως κάθε απώλεια, αντίστοιχα και το τέλος της θεραπείας διακινεί τόσο στους θεραπευόμενους, όσο και στους θεραπευτές αντικρουόμενα συναισθήματα. Ο θεραπευόμενος συχνά παλεύει να ισορροπήσει ανάμεσα στην ανάγκη του για αυτονομία και ελευθερία και στο άγχος του για την απώλεια της οικειότητας και της ασφάλειας που η διαδικασία της θεραπείας αντιπροσωπεύει (Holmes, 2001). Όπως μας υπενθυμίζει ο Worden, χωρίς τη δυνατότητα του ψυχισμού να αντέχει τη θλίψη του αποχωρισμού και να ξαναγουρίζει σε μια βασική εσωτερική οργάνωση στραμμένη προς τη ζωή, θα ήταν πολύ δύσκολο να επιβιώσουμε (Worden, 2009). Ο αποχωρισμός είναι δυνατός όταν έχουν επιτευχθεί τόσο η οικειότητα όσο και η αυτονομία. Στην πραγματικότητα, όπως και στη γονεϊκότητα, ο στόχος της θεραπείας είναι ο θεραπευόμενος να μπορεί στο τέλος να ανοιχτεί στη ζωή του χωρίς πια τη συνοδεία του θεραπευτή του. Να έχει καταφέρει να γίνει ο ίδιος ο γονέας του εαυτού του.

Ο Pedder (1988) υποστηρίζει πως το τέλος της θεραπείας προσομοιάζει με την κατάσταση του εφήβου που προετοιμάζεται ψυχικά για την αποπαίδωση (leaving home) και περνά διάφορες φάσεις ανάμεσα στο μέσα και στο έξω, πριν κατακτήσει την αυτονομία του. Ανάλογα και ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι ενήμερος για τα δικά του συναισθήματα και να αντέχει αυτές τις συναισθηματικές ταλαντεύσεις του θεραπευόμενου ανάμεσα στην εμπλοκή και στην απεμπλοκή, καθώς διαπραγματεύεται τον τερματισμό της θεραπευτικής του πορείας. Σύμφωνα με το Holmes (2001) υπάρχει μια συνεχής διαλεκτική στην ψυχοθεραπεία, όπως και στη ζωή, μεταξύ εγγύτητας και διαχωρισμού, συντονισμού και πρόκλησης, πρόσδεσης και απώλειας. Το τέλος παρουσιάζεται πάντα πριν από τον τελικό χωρισμό, ρίχνοντας τη σκιά του στη θεραπεία από την αρχή και όταν έρχεται είναι το αποκορύφωμα όλων των αμέτρητων μικρών τελειωμάτων που το έχουν προαναγγείλει (π.χ. άγχος αποχωρισμού μπορεί να εμφανίζεται σε σχέση με το τέλος της συνάντησης, με τις διακοπές, άλλοτε και με μορφή καθυστερήσεων ή και εκδραματίσεων του τύπου «ξέχασα το ραντεβού» κ.λπ.). Στην πραγματικότητα, θα λέγαμε μέσα από εμπειρία μας, οι θεραπευόμενοι που είναι στη φάση τέλους θεραπείας δεν θέλουν να φύγουν, παίρνουν φροντίδα και έχουν κάνει όλη την κοπιαστική δουλειά, ωστόσο αναγνωρίζουν πως έχει κλείσει ένας κύκλος και στον ρυθμό του μας αποχαιρετούν.

Συχνά, βέβαια, ερχόμαστε σε επαφή και με πρόωρους τερματισμούς ή διακοπές. Οι λόγοι μπορεί να είναι πάρα πολλοί - δυσαρέσκεια με τον τρόπο του θεραπευτή, με τον ίδιο το θεραπευτή (έλλειψη συμπάθειας, εμπιστοσύνης, αίσθηση πως δεν ταιριάζουν κ.λπ.). Άλλοτε στη θεραπεία διακινούνται επώδυνα συναισθήματα ή ευαίσθητα ζητήματα της ιστορίας τους που δυσκολεύονται να τα διαχειριστούν ή να δεσμευτούν και να τα επεξεργαστούν παρακάτω. Φεύγουν, λοιπόν, γιατί μέχρι εκεί άντεχαν να πάνε. Εμείς οι θεραπευτές τούς ενθαρρύνουμε να έρχονται να συζητάμε για την απόφασή τους να διακόψουν, δεν γίνεται, όμως, πάντα αποδεκτό και χρειάζεται να σεβαστούμε την απόφασή τους.

Άλλοτε ασυνείδητα επαναλαμβάνουν με έναν ενεργητικό τρόπο στη θεραπεία αυτό που φοβούνται και πιο πολύ στη ζωή τους, την εγκατάλειψη. Ο Bowlby (βλ. Holmes, 2009) μας υπενθυμίζει πως η ικανότητα διαχείρισης της απώλειας και του αποχωρισμού με τον ανάλογο θυμό, λύπη και συμφιλίωση, συναρτάται με τον ασφαλή δεσμό. Πολλοί από τους θεραπευόμενούς μας έρχονται με αρκετές συναισθηματικές εκκρεμότητες και πρότυπα ανασφαλών σχέσεων, που τείνουν να τα επαναλαμβάνουν μαζί μας. Πολύ συχνά μπορεί να εγκαταλείψουν τη θεραπεία, όταν πάνε να ταρακουνηθούν πρωταρχικές κοσμοκατασκευές τους. Ανάλογα και κάποιες οικογένειες φεύγουν τη στιγμή που απειλούνται να εγκαταλείψουν την πανοπλία τους και να δημοσιοποιήσουν τις πιο ευαίσθητες

πλευρές τους. Άλλες φορές εμπόδιο για τη θεραπευτική διεργασία είναι οι τριγωνποιήσεις. Στην κλινική μας πρακτική συναντούμε οικογένειες που λειτουργούν τριγωνποιητικά με τις δομές ψυχικής υγείας. Χωρίς να δεσμεύονται αλλά και μη επιτρέποντας στα υπόλοιπα μέλη να δημιουργήσουν προσωπική σχέση με τον θεραπευτή εμπλέκουν -τριγωνποιούν- πολλούς και διαφορετικούς φορείς ψυχικής υγείας εκτονώνοντας προσωρινά το άγχος τους και τις εντάσεις τους παραμένοντας, ωστόσο, απροσπέλαστοι ως προς το εσωτερικό τους και αναπαράγοντας το χάος τους έξω από τα όρια του οικογενειακού συστήματος.

Η ευκαιρία επιδιόρθωσης των σχέσεων δεν είναι πάντα επιτυχής και είναι σημαντικό να είμαστε ανοιχτοί και αναστοχαστικοί και για τη δική μας ευθύνη ως προς αυτό. Πώς συμβάλουμε κι εμείς ή πώς μπορούμε να διευκολύνουμε την επιδιόρθωση και να αποτρέψουμε την επανάληψη; Σύμφωνα με τον Cecchin και τους συναδέλφους του, τη στιγμή που ένας θεραπευτής αρχίζει να αναστοχάζεται πάνω στην επίδραση της στάσης του και στις υποθέσεις του, τότε εκλαμβάνει μια θέση τόσο ηθική όσο και θεραπευτική (Cecchin et al., 1992). Χωρίς, ωστόσο, να ξεχνάμε και το περίφημο ανέκδοτο «πόσοι ψυχολόγοι χρειάζονται για να ξεβιδωθεί μια λάμπα (ένας αρκεί η λάμπα να θέλει)».

Στη βιβλιογραφία συναντάμε και θετικούς λόγους για τον τερματισμό της θεραπείας. Κάποιοι θεραπευόμενοι αποχωρούν διότι σημείωσαν ικανοποιητική πρόοδο στα ζητήματα που τους έκαναν να αναζητήσουν θεραπεία. Το θέμα, βέβαια, είναι πως για διάφορους λόγους αποφεύγουν να αποχαιρετήσουν, σαν να κρατάνε εν δυνάμει μια πόρτα ανοιχτή για μελλοντική αξιοποίηση που συνήθως, βέβαια, δεν γίνεται, πλην εξαιρέσεων. Γράφει ο Ζαχαριάδης (2015) τον αποχωρισμό δεν μάθαμε ούτε να τον αγαπάμε ούτε να τον μισούμε. Παραμένει αδιαχείριστος με τη μορφή ενός φόβου.

Συχνά οι πρόωροι τερματισμοί διακινούν, κυρίως στους νέους συναδέλφους - αλλά και όχι μόνο-, αισθήματα αποτυχίας ή απόρριψης, ίσως γιατί ενεργοποιούνται και τα δικά τους συστήματα πρόσδεσης ή και οι παντοδυναμικές τους προσδοκίες για τη θεραπεία. Καλό είναι να θυμόμαστε ότι το πόση θεραπεία θέλουν οι άνθρωποι δεν ανταποκρίνεται πάντα στο πόση θέλουμε εμείς γι' αυτούς.

Η εγγενής αμφιθυμία του τέλους δοκιμάζει την ικανότητά μας, ως θεραπευτές, να ανεχόμαστε την αμφιθυμία και την αβεβαιότητα που ενυπάρχει στη θεραπευτική διαδρομή, να αντιμετωπίζουμε την ικανοποίηση, τη χαρά και τη θλίψη μπροστά στην απώλεια, και να διατηρούμε μια ρεαλιστική εκτίμηση των δυνάμεων και των αδυναμιών μας, τόσο των δικών μας όσο και των θεραπευομένων μας. Είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε την αυτοοργανωτική ικανότητα των

θεραπευομένων μας, να σεβόμαστε τον ρυθμό, τις αντοχές και τους περιορισμούς τους, χωρίς να χάνουμε την πίστη μας στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας, μια διαδικασία εξερεύνησης ανοιχτή γι' αυτό που είμαστε και γι' αυτό που γινόμαστε, ένας δρόμος ανοίγματος και διεύρυνσης των επιλογών μας, που όσο τον περπατά κανείς, τόσο ο δρόμος διανοίγεται μπροστά του.

Θα λέγαμε, μάλιστα, πως η δύναμη της ψυχοθεραπείας συνίσταται ακριβώς στη δυνατότητά της να μην επιβεβαιώσει το τραυματικό σενάριο σχέσεων του θεραπευόμενου, αλλά να του προσφέρει, μέσω της σχέσης που θα χτιστεί με τον θεραπευτή, νέες δυνατότητες επεξεργασίας, σκέψης και βίωσης των γεγονότων της ζωής του και, κατά συνέπεια, της αφήγησης που θα φτιάξει για την ιστορία του. Μιας αφήγησης που καθώς αποκτά τη συγκρότηση και συνοχή της, ο θεραπευτής αποχωρεί πια από τον ρόλο του βοηθού αυτοβιογράφου και τον ρόλο αυτόν αναλαμβάνει, πια, ο ίδιος ο θεραπευόμενος.

Η θεραπεία, ωστόσο, δεν λειτουργεί ποτέ όπως φαντασιωνόμαστε ή μας διδάσκουν τα συγγράμματά μας, αφού πρόκειται για μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα σε ένα αναδυόμενο σύνολο από σχέσεις και μοτίβα, που ενδέχεται να λειτουργήσει και να οδηγήσει σε αλλαγές ή να λειτουργήσει μερικώς ή και καθόλου. Επιπλέον, αναγνωρίζουμε πως κάθε θεραπευτική διαδικασία διατηρεί μια αινιγματική διάσταση, άγνωστη στους συντελεστές της θεραπευτικής σχέσης. Πάντως, είναι αποδεκτό πως δεν είναι ούτε ο θεραπευόμενος ούτε ο θεραπευτής, αλλά ο θεραπευόμενος και ο θεραπευτής, που αποτελούν το όχημα της ωρίμανσης.

Μια σημαντική παράμετρος, επίσης, είναι η ιδιαιτερότητα της ψυχοθεραπείας, όταν συμβαίνει σε ένα δημόσιο πλαίσιο με όλα τα απρόσωπα, αδιαφοροποίητα και αρχαϊκά που κουβαλά ως θεσμός -πόσο μάλλον όταν πρόκειται για ψυχιατρικό νοσοκομείο- και τα οποία διαπερνούν και επηρεάζουν τις σχέσεις όσων εργάζονται εντός του και τα οποία, βέβαια, χρειάζονται να γίνονται αντικείμενο επεξεργασίας και σκέψης.

Γράφει η Χαραλαμπίκη (2017): «Ποια είναι η θέση ενός θεραπευτή στον δημόσιο τομέα; Σε ποιο βαθμό θέματα αυτονομίας και ανάπτυξης μπορούν να προωθηθούν μέσα από μια ψυχοθεραπευτική εργασία από έναν θεραπευτή που βιώνει ο ίδιος προσωπικά έλλειψη αυτονομίας, που εμπλέκεται συχνά σε σχέσεις χωρίς όρια και έχει μειωμένη δυνατότητα να αναλαμβάνει ακέραιη ατομική θεραπευτική ευθύνη; Πώς να είναι η χειραφέτηση ο στόχος ενός θεραπευτή που ο ίδιος, μέσα στο εργασιακό του πλαίσιο, δεν νοιώθει χειραφετημένος»; (Κ. Χαραλαμπίκη, σελ 146).

Το να βρίσκει κανείς μέσα στις συμπληγάδες του δημοσίου ρωγμές και

περάσματα, αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και την ευελιξία του, σημαίνει να αναδύεται κάθε φορά σε διαφορετικές συνθήκες ως θεραπευτής-πρόσωπο, με τα δικά του κάθε φορά διλήμματα και ερωτήματα. Σύμφωνα με τον Cecchin και τους συνεργάτες του (2009), ένας τρόπος να επιβιώνει κανείς ανάμεσα στα πολλά αντικρουόμενα μηνύματα, που είναι εγγενή τόσο σε δομές ιδρυματικές όσο και σε δομές εξωνοσοκομειακής φροντίδας, είναι να κρατά μια στάση ασέβειας, μια έννοια που προφυλάσσει τον θεραπευτή από το να παραμείνει αγκυλωμένος στην κυρίαρχη ιδεολογία του επιστημονικού του μοντέλου ή και του πλαισίου στο οποίο εργάζεται και τον ωθεί να επαγρυπνά για τις ουσιαστικές ανάγκες των θεραπευομένων του, παρέχοντάς τους εναλλακτικές οπτικές και νοήματα.

### Οι οικογένειες

*«Όλες οι ευτυχισμένες οικογένειες μοιάζουν μεταξύ τους. Κάθε δυστυχισμένη οικογένεια, όμως, είναι δυστυχισμένη με τον δικό της τρόπο»*

Λ. Τολστόι

### Κλινική Βινιέτα: «Και του πουλιού το γάλα »

Οι γονείς, 38 χρονών, έρχονται στην πρώτη συνένδρια με την κόρη τους, 9 χρονών, μετά από σύσταση του κοινωνικού λειτουργού από το σχολείο. Δεν δείχνουν να έχουν ξεκάθαρο δικό τους αίτημα. Αναφέρουν πως σχεδόν είχαν ξεχάσει το ραντεβού, το θυμήθηκε ο άντρας την προηγούμενη μέρα και, τελικά, ήρθαν. Η γυναίκα είναι εύσωμη, κάπως θορυβώδης, μιλάει πιο πολύ από τον άντρα και θα την χαρακτηρίζα παρορμητική. Ο άντρας πιο σβησμένος. Το πρόβλημα αναφέρουν είναι πως η κόρη ζητά διαρκώς την προσοχή τους. Η μητέρα σχολιάζει ότι εκνευρίζεται μαζί της, αφού μεγάλωσε, δεν είναι πια μωρό. Ο πατέρας συμπληρώνει ότι θέλει να γίνεται το δικό της. Κι αν δεν γίνεται αντιδρά, φωνάζει. Δεν ικανοποιείται με τίποτε, συμφωνούν και οι δυο.

Στη συνέχεια αναφέρουν, μάλλον αποστασιοποιημένα, πως η κόρη έχει ένα πολύ σοβαρό νόσημα, κυστική ίνωση. Η διάγνωση έγινε όταν ήταν μόλις δυο μηνών και η ασθένεια λειτούργησε διαλυτικά για το ζευγάρι. Η μητέρα θύμωσε με τον σύζυγο και χώρισαν. Όπως αφοπλιστικά είπε «Εβλεπα στον σύζυγό την κληρονομικότητα της ασθένειας και θύμωνα μαζί του. Με ποιον να τα βάλω με τον εαυτό μου»; Η μητέρα, μετά τη διάγνωση της ασθένειας της κόρης, αρχικά μπήκε σε κατάθλιψη και αργότερα ερωτεύτηκε έναν άνθρωπο με πολλά προβλήματα. Το ζευγάρι αν και χωρισμένο ζούσε μαζί, μέχρι τα τέσσερα έτη της κόρης τους. Η μητέρα πηγαινοερχόταν και, στην ουσία, δεν ήταν ούτε σωματικά ούτε συναισθηματικά διαθέσιμη για την κόρη της. Λίγο αργότερα, αφού συνήλθε η μητέρα, πήγε ο καθένας στο δικό του σπίτι. Τώρα η μητέρα αναζητά να καλύψει τον χαμένο χρόνο με την κόρη. Ο πατέρας, από την άλλη, μοιάζει να λειτούργησε αναπληρώνοντας την έλλειψη της μητέρας. Και στα δυο σπίτια η κόρη τους



κοιμάται στο ίδιο κρεβάτι μαζί τους. Η μητέρα λέει πως θα διεκδικήσει μόνη της να φύγει, όταν είναι έτοιμη. Δεν θέλει, όπως σχολιάζει η κόρη της, να νιώσει πίεση για κάτι. Όπως αναφέρει, εξάλλου και σ' κείνη αρέσει η αγκαλιά της κόρης της αλλά και για τον πατέρα είναι μια παρέα (σαν να αναπληρώνει την απώλεια της γυναίκας του).

Επίσης, και οι δυο τους ομολογούν, λες και είναι το πιο φυσιολογικό πράγμα, πως ακόμα η κόρη τους κρατά την πιπίλα της. Κατά τα άλλα το παιδί παρουσιάζεται πολύ ανεξάρτητο με τα διαβάσματα και τα καθήκοντα του.

Το κορίτσι δείχνει σοβαρό, μετρημένο, προβληματισμένο, αδιόρατα θλιμμένο ... ή νιώθω εγώ θλίψη για λογαριασμό της; Μοιάζει να κρατά στους παιδικούς της ώμους το βάρος τόσο της ασθένειας όσο και των γονιών της. Ο πατέρας αναφέρει πως έχει ερωτήματα και ανησυχίες για την ασθένειά της, αν θα τα καταφέρει, αν θα κάνει δική της οικογένεια και παιδιά. Πολύ φυσιολογικά ακούγονται τα ερωτήματα του παιδιού, οι γονείς, ωστόσο, αρκούνται να πουν ότι παρακολουθείται τακτικά από γιατρούς και τα πάει πολύ καλά.



Ζητώ από το κορίτσι να φτιάξει μια φωλιά πουλιών (ένα προβολικό τεστ). Πάει σε ένα διπλανό παιδικό τραπέζι, μέσα στην αίθουσα της συνεδρίας, και την ώρα που πάει να κάτσει στην παιδική καρέκλα αναρωτιέται αν θα την κρατήσει ή θα σπάσει. Τελικά, κάθεται και ζωγραφίζει. Μιλάμε για τη ζωγραφιά της. Ένα πουλί δίνει σκουληκάκι στο παιδί του. Έβρεχε, έχει σύννεφα και μετά βγαίνει ήλιος και η μαμά ή μπαμπάς ψάχνει φαγητό για το παιδί του και του το φέρνει. Τίτλος ζωγραφιάς: «Και του πουλιού το γάλα» (μια έκφραση που χρησιμοποιούμε για την αφθονία, υπάρχουν τα πάντα και δεν λείπει τίποτε).

Νιώθω σοκαρισμένη με τη συγχωνευτικότητα αυτής της οικογένειας. Αφθονία, τα πάντα. Δεν υπάρχει η έλλειψη, διαχωρισμός. Οι λέξεις ανακατεύονται: Πιπίλα, κρεβάτι, μωρό, ασθένεια, μικρή, μεγάλοι, χρόνος κερδισμένος, χαμένος, αναπλήρωση. Μοιράζομαι μαζί τους το παράδοξο, ότι το κορίτσι είναι μεγάλο για να επιζητά τόσο ενδιαφέρον, αλλά μικρή για να αποχωριστεί το κρεβάτι των γονιών και την πιπίλα της.

Ποιος είναι μικρός, ποιος μεγάλος, Τι αποφεύγουν με το να κρατάνε το παιδί τους μωρό; Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σε αυτή την οικογένεια; Ο φόβος του θανάτου, ο φόβος του μεγαλώματος του παιδιού που διακινεί τον φόβο του

θανάτου; Το κρατάνε μωράκι προστατεύοντας τις δικές τους αγωνίες θανάτου; Μην ξεχνάμε πως η κυστική ίνωση είναι το συχνότερο κληρονομικό νόσημα κακής πρόγνωσης της λευκής φυλής.

Αναντίρρητα η σωματική ασθένεια διακινεί αβάσταχτη οδύνη για όλη την οικογένεια. Πώς να εμπεριεχθεί το ανείπωτο, αυτό που δεν μπορεί να σκεφτεί ο νους του ανθρώπου; Μια ασθένεια, ωστόσο, δεν είναι όλη η ταυτότητα του παιδιού. Ακόμη κι αν αυτό το παιδί μπορεί κάποια στιγμή να πεθάνει, δικαιούται να το βοηθήσουν οι γονείς να μεγαλώσει και να διατηρήσει μια ποιότητα στη ζωή του.

Πώς μπορεί ο θεραπευτής να εισαγάγει την πραγματικότητα σε δόσεις ανεκτές - όχι ακραίες και τραυματικές; Πώς μπορεί να εισαγάγει μια απαγόρευση (π.χ. δεν μπορεί να κοιμάστε σε αυτή την ηλικία με το παιδί σας ή να του επιτρέπεται να χρησιμοποιεί πιπίλα) και, συγχρόνως, να καταλάβει μια θέση μη κατευθυντική, που αφήνει χώρο και άνοιγμα στη σκέψη και στην επεξεργασία;

Πώς μπορεί να μην επιβάλει τις αξίες και πεποιθήσεις του αλλά και να μην διαχέεται στο σύστημα οικογένειας, χάνοντας τη θέση του και τον ρόλο του;

Η έμφαση στη Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας είναι η εργασία με τις οικογένειες, μια κατάδυση στα άδυτα και ανομολόγητα, αντιφατικά και ακατέργαστα των οικογενειακών σχέσεων και, συγχρόνως, ένα ταξίδι στο απρόβλεπτο και περιπετειώδες των σχέσεων και στην αινιγματικότητα της ανθρώπινης φύσης.

Τι γίνεται όμως με τις οικογένειες; Γιατί πολύ συχνά αποφεύγουμε να βλέπουμε οικογένειες; Αυτό γίνεται πιο εμφανές στα ιδιωτικά γραφεία των συναδέλφων που δουλεύουν, κυρίως, με άτομα και ομάδες.

Μια πρώτη παρατήρηση είναι πως όλοι κουβαλάμε στη μνήμη μας την οικογένεια. Μέσα σε αυτές φιλοξενούνται τα παιδικά μας χρόνια. Παραφράζοντας τον Winnicott ("home is where we start from") οικογένεια είναι το μέρος από όπου ξεκινάμε. Σε αυτήν μεγαλώνουμε και μαθαίνουμε για τον εαυτό μας και τις σχέσεις. Οι οικογενειακές σχέσεις μας ενδυναμώνουν και αυτές μας τραυματίζουν. Οπότε, η δουλειά με την οικογένεια μπορεί να πυροδοτήσει μέσα μας δικούς μας συναισθηματικούς κόμπους ή τυφλά σημεία. Όπως έχει σχολιάσει η McGoldrick (1992, σελ. 20) «έχω την ισχυρή εντύπωση ότι κανείς έχει την τάση να μπλοκάρεται στη θεραπεία οικογενειών με τους ίδιους τρόπους που μπλοκάρεται στη δική του οικογένεια». Ο Bowen (1978, σελ. 468) από την πλευρά του σχολίασε ότι ο οικογενειακός θεραπευτής συνήθως αντιμετωπίζει παρόμοια προβλήματα στη δική του οικογένεια, με αυτά που υπάρχουν στις οικογένειες που



παρακολουθεί επαγγελματικά, και ότι έχει μια ευθύνη να ορίσει τον εαυτό του στη δική του οικογένεια, αν επιθυμεί να λειτουργήσει επαρκώς στην επαγγελματική του εργασία.

Σύμφωνα με τον Byng Hall (2002, 2008) πολλοί θεραπευτές έχουν υπάρξει γονεοποιημένα παιδιά στις οικογένειες προέλευσής τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι αυτό επηρεάζει τη δική τους δουλειά με τις οικογένειες, καθώς τους παρέχει μια ενόραση σχετικά με την επάρκεια, όπως και με τα προβλήματα των γονεοποιημένων παιδιών. Αυτή η επίγνωση είναι ιδιαιτέρως σημαντική όταν νιώθουν να παρασύρονται περισσότερο σε έναν γονεϊκό και λιγότερο σε έναν θεραπευτικό ρόλο στις οικογένειες με τις οποίες δουλεύουν. Ο ίδιος υποστηρίζει πως είναι μάλλον υπερβολικά υπερπροστατευτικός και θετικός απέναντι στα μέλη της οικογένειας και διστακτικός απέναντι στις προκλήσεις.

Αλλά και οι οικογένειες μας αποφεύγουν αφού για να απευθυνθούν για βοήθεια χρειάζεται να αμφισβητήσουν τη συχνά εδραιωμένη πεποίθησή τους «τα εν οίκω μη εν δήμω». Πολύ συχνά, μάλιστα, στέλνουν τα παιδιά τους σε θεραπεία σε ειδικά κέντρα για να αντιμετωπιστούν τα συμπτώματά τους αγνοώντας και τη δική τους κομβική συμμετοχή στην επίλυση των συμπτωμάτων. Μια πρακτική που δυστυχώς ενισχύεται και από τα κέντρα και κάποιους ειδικούς.

Μια άλλη σημαντική διαπίστωση είναι ότι οι οικογένειες «δυσκολεύονται» και μας δυσκολεύουν, όχι μόνο γιατί κουβαλούν τα προσωπικά τους τραύματα από τις δικές τους οικογένειες καταγωγής, αλλά, επιπλέον, απορροφούν και όλους τους κραδασμούς του κοινωνικού γίγνεσθαι. Σε συνθήκες κοινωνικών πιέσεων, όπως εύστοχα έχει γράψει η Κάτια Χαραλαμπίκη (2017), στοιχεία αλλοίωσης του κοινωνικού συστήματος αξιών εισέρχονται στις οικογενειακές σχέσεις και διαμορφώνουν τις δυναμικές τους.

Μπορούμε να φανταστούμε ότι οι αλληπάλληλες κρίσεις των τελευταίων χρόνων, καθώς και η εμφάνιση της πανδημίας, δημιούργησαν ένα αβέβαιο, ασταθές και ρευστό περιβάλλον που επηρέασαν την ψυχική και καθημερινή ζωή των οικογενειών. Η πραγματικότητα εισέβαλε στη θεραπεία με τρόπο κατακλυσμιαίο και τραυματικό, δυσχεραίνοντας την ψυχική επεξεργασία, τη συμβολοποίηση και τη νοηματοδότηση. Δεν θα αναφερθώ περαιτέρω σε αυτό, έχει αναλυθεί διεξοδικά από την Κάτια Χαραλαμπίκη στο εξαιρετικό βιβλίο της βιβλίο της «Οικογένειες σε δίσεκτα χρόνια».

Η εργασία με την οικογένεια είναι μια αρκετά συνθέτη, πολύπλοκη και απαιτητική ψυχική εργασία. Η πολλαπλότητα και η πολυπλοκότητα των αλληλεπιδράσεων δημιουργεί μεγαλύτερη συμπλοκότητα για τον θεραπευτή.

Δεν είναι τυχαία στις οικογένειες η χρήση του μονόδρομου καθρέφτη και, στη συνέχεια, της αναστοχαστικής ομάδας ως πηγή πολλαπλών οπτικών ή και φωνών προκειμένου να εμπεριεχθεί η συμπλοκότητα των οικογενειακών δυναμικών.

Σύμφωνα με την Γκέρσον (2015) ο θεραπευτής οικογένειας ανακαλύπτει ένα πλαίσιο στο οποίο είναι ενταγμένη η οικογένεια. Είναι εκεί πραγματικό και παράγει συνέπειες. Εκτυλίσσεται μπροστά μας και, συχνά, μας συμπαρασύρει σαν ένα τεράστιο κύμα. Δεν πρόκειται για την αφήγηση του θεραπευόμενου, όπως συμβαίνει στην ατομική θεραπεία. Είναι σχέσεις ζωντανές με σάρκα και οστά. Τα μέλη της οικογένειας μιλούν, αντιπαρατίθενται, τσακώνονται, προσβάλλουν, επιτίθενται, αντιστέκονται, συγκαλύπτουν, κρύβονται, σιωπούν, προστατεύουν. Το δωμάτιο θεραπείας γίνεται η σκηνή που εκδραματίζονται άπειρες εκδοχές συναισθηματικά φορτισμένων θεμάτων γύρω από ζητήματα εξάρτησης, αυτονομίας, αφοσίωσης, προδοσίας, ανήκειν, ελευθερίας, εγγύτητας, απόστασης, αγάπης, μίσους, αποδοχής, απόρριψης.

Οι ισορροπίες για τον θεραπευτή είναι ακόμα πιο δύσκολες. Χρειάζεται μια θεραπευτική στάση «ίσης απόστασης» ή «ίσης εγγύτητας» για όλα τα μέλη, που δεν τα ενοχοποιεί αλλά τους αποδίδει την ευθύνη της συνδημιουργίας ενός δυσλειτουργικού σχεσιακού δικτύου. Μια κατάσταση που, όπως έχει γράψει ο Δ. Σακκάς, όλοι γίνονται τόσο «θύματα», όσο και «θύτες» και «σωτήρες» (Σακκάς Δ., 2016).

Η οικογένεια είναι η πρώτη συλλογική μας ταυτότητα. Το πρώτο μας «εμείς» από το οποίο θα ξεπηδήσει το «εγώ». Οι γονείς αναλαμβάνουν ένα δύσκολο, αδύνατο επάγγελμα, όπως έλεγε ο Freud: Να μεγαλώσουν και να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους, τα οποία με τη σειρά τους εκπαιδεύουν τους γονείς τους, καθώς τους φέρνουν σε επαφή με ανεπεξέργαστα, άλυτα θέματα από το δικό τους παρελθόν. Η διαδικασία της γέννησης, αλλά και του μεγαλώματος ενός παιδιού και ενός γονέα (ας θυμηθούμε το βιβλίο του Στέρν *Μια μητέρα γεννιέται*), είναι η στιγμή όπου συναντιούνται το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον ταυτοχρόνως.

Σύμφωνα με τον Holmes (2009, σελ. 276-277) «Η οπτική γωνία της οικογενειακής θεραπείας δείχνει πως τα πρότυπα πρόσδεσης διαιωνίζονται στον κύκλο ζωής όπου τα σενάρια των γεγονότων αποτελούν το ψυχολογικό ισοδύναμο του γονιδιώματος... Οι βασικοί στόχοι της ψυχοθεραπείας -η ανάγκη να παρέχουμε μια ασφαλή βάση, να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να εκφράσουν και να συμφιλιωθούν με τον θυμό και την απογοήτευση (και τα δυο μπορούν να ιδωθούν ως διαμαρτυρία αποχωρισμού), να κατακτήσουν την απαρτίωση και τη συγκρότηση μέσα τους αλλά και μέσα στις οικογένειές τους- αντιπροσωπεύουν μια προσπάθεια να παρέμβουμε στον κύκλο διαιώνισης των προτύπων

πρόσδεσης, μεταβάλλοντας όχι τόσο πολύ μια ατομική προσωπικότητα, όσο ένα πρότυπο σχετίζεσθαι, έτσι ώστε οι θετικές εμπειρίες να οδηγούν μέσω αγαθών και όχι φαύλων κύκλων, σε ακόμα καλύτερες εμπειρίες».

Μέσα από τη σχέση με τα παιδιά μας ενεργοποιείται εκ νέου η ιστορία μας. Οι πρώιμες εμπειρίες μας μάς καθορίζουν, αλλά και διαφεύγουν από τη μνήμη μας. Εγγράφονται, ωστόσο, στη συγκινησιακή μας κληρονομιά που μεταφέρεται με έναν τρόπο συχνά αδιόρατο, άρρητο, από τη μία γενιά στην άλλη. Όταν, λοιπόν, η ιστορία που μεταφέρεται προάγει την αυτονομία και την εξέλιξη, υπάρχει η εγγύηση μιας συνέχειας για τις επόμενες γενιές. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν οι γονείς μεταφέρουν δικά τους ανεπίλυτα και ανεπεξέργαστα τραύματα από την προσωπική τους ιστορία, μοιραία επιβαρύνονται οι επόμενες γενιές και το τραύμα διαιωνίζεται. Το να καταλάβει κανείς ότι είναι προϊόν μιας ιστορίας τού επιτρέπει να αποκτήσει μια αίσθηση προσωπικής συμμετοχής απέναντι στη ζωή και στη διαμόρφωση της ιστορίας του. Όπως έλεγε και ο Goethe: «Αυτό που κληρονόμησες από τους προγόνους σου κάνε το δικό σου για να το αποκτήσεις» (για περισσότερες πληροφορίες βλ. Κ. Θανοπούλου, 2025, υπό έκδοση).

Και σε αυτό νομίζω είναι πολύ σημαντική η παρέμβαση μας.

### **Leaving Home- Αποχωρισμοί.**

*«Έτσι ζούμε, πάντα αποχαιρετώντας»*

*Rainer Maria Rilke*

Είμαι στο αεροδρόμιο και βλέπω δύο γονείς να αποχαιρετούν γεμάτοι συγκίνηση τον γιο τους που, από ό,τι καταλαβαίνω, φεύγει μακριά για σπουδές. Μένω καθηλωμένη και τους παρατηρώ. Νιώθω τόσο μοναδική και ιερή τη στιγμή αυτή που αποχωρίζονται το παιδί τους. Η γυναίκα εμφανώς δακρυσμένη, ο άντρας προσπαθεί, αλλά μάλλον δεν τα καταφέρνει να κρύψει τα δάκρυά του. Ο γιος δείχνει αμήχανος και σαστισμένος ανάμεσα σε αυτό που αφήνει πίσω του και σε αυτό που ανοίγεται μπροστά του. Σκέφτομαι πόσες οικογένειες, ασυνείδητα ή συνειδητά, αντιστέκονται στο να ζήσουν τέτοιες επώδυνες, αλλά ζωτικά αναγκαίες, στιγμές αποχωρισμού και έρχονται στους θεραπευτές με συμπτώματα και δυσλειτουργίες, σε μια απελπισμένη προσπάθεια να αποφύγουν την οδύνη της απώλειας και του αποχαιρετισμού.

Ο Whitaker έλεγε πως η οικογενειακή θεραπεία ξεκινά σαν ένα ραντεβού στα τυφλά και τελειώνει με μια «άδεια φωλιά». Όλοι θα συμφωνήσουμε ότι η γονεϊκότητα είναι μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στην εμπλοκή και την

αποδέσμευση. Η δια βίου διαδικασία του «να είσαι εκεί για να σε αφήσουν» είναι η πιο δύσκολη και απειλητική πτυχή της γονεϊκότητας. Είναι η στιγμή της ομιλούσας πλάτης, όπως πολύ γλαφυρά αποκάλεσε η Ρέα Βιτάλη την εποχή του αποχαιρετισμού από τα παιδιά μας. Η ψυχαναλύτρια Μερόπη Μιχαέλη σχολιάζει ότι τα παιδιά είναι σαν τα αποδημητικά πουλιά. Οι γονείς τα μεγαλώνουν, τα φροντίζουν και τα παραδίδουν στο σύμπαν (από άρθρο της Λ. Γιάνναρου στην Καθημερινή, 15/11/24). Η αποχώρηση των παιδιών από το σπίτι αποτελεί ένα κομβικό στοιχείο στην εξέλιξη της οικογένειας που συχνά οδηγεί σε κρίση. Είναι μια μεταβατική φάση, όπου οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν το άγχος τους για τον αποχωρισμό από το παιδί τους, να αντέξουν τη θλίψη και την απώλεια για τον γονεϊκό ρόλο, καθώς να επαναδιαπραγματευτούν τη σχέση τους. Το μεγάλωμα των παιδιών σημασιοδοτεί για τους μεγάλους την απόδειξη της συνέχειάς τους αλλά και συνεπάγεται και την οδυνηρή συνειδητοποίηση του χρόνου που περνά. Ο Winnicott θεωρούσε ότι στην ασυνείδητη φαντασίωση το μεγάλωμα είναι μια έμφυτη επιθετική πράξη, επειδή «μεγαλώνω» σημαίνει παίρνω τη θέση των γονιών (Winnicott, 1971).

Ο έφηβος στο στάδιο του leaving home καλείται να επαναδιαπραγματευτεί τη μετάβαση από τη ζωή στην οικογένεια στη ζωή μέσα στον κόσμο. Θα χρειαστεί να αμφισβητήσει τα γονεϊκά πρότυπα, προκειμένου να αποδεσμευτεί από τις παιδικές του θέσεις και εξαρτήσεις, να διαφοροποιηθεί από την πατρική οικογένεια και να διαμορφώσει και να εδραιώσει τη δική του ταυτότητα χωρίς, όμως, να αποκοπεί από την πατρική οικογένεια. Όπως έλεγε και ο Winnicott το αιώνιο καθήκον του ανθρώπου είναι να παραμείνει ξεχωριστός αλλά και συνδεδεμένος.

Όπως σοφά παρατήρησε ο Bowlby (1979) όσο είμαστε ασφαλώς δεμένοι με τους γονείς μας είναι ευκολότερο να φύγουμε χωρίς να πάνε τα πράγματα στραβά από ό,τι αν είμαστε ανήσυχοι γι' αυτούς ή σε πόλεμο μαζί τους.

## Οι δικοί μας αποχαιρετισμοί

*«...εάν ξεχάσουμε, ο άνεμος, μια μέρα, θα μας σκορπίσει μακριά, ο άνεμος θα μας σκορπίσει μακριά...»*

*Forough Farrokhzad*

Κλείνοντας, δεν θα μπορούσα παρά να γυρίσω τον φακό και στους δικούς μας αποχαιρετισμούς σήμερα. Όπως έχει γράψει η Κάτια Χαραλαμπίκη (2018 σελ.15) «Μια επέτειος είναι πάντα μια στιγμή που ενώνει, χαροποιεί και δημιουργεί νέες

προσδοκίες για το μέλλον. Όχι για να ξεχαστούν οι δυσκολίες και να ωραιοποιηθεί, ουτοπικά, η ιστορία μέσα από μια ναρκισσιστική παρουσίασή της, αλλά διότι, τελικά, μια επέτειος είναι η ιστορική υπενθύμιση του γεγονότος ότι ένα σύστημα παρέμεινε ανοιχτό και ζωντανό και δεν βυθίστηκε στα υπόγεια ρεύματα της εντροπίας». Η σημερινή επέτειος όμως εκτός από τη γιορτή της συνάντησης και της δημιουργικής πορείας 30 χρόνων ενέχει και τον αποχαιρετισμό των ανθρώπων που εμπνεύστηκαν και δημιούργησαν τη Μονάδα. Κάτι που μας στενοχωρεί αλλά και μας δημιουργεί την ευθύνη της συνέχειας.

Κάθε τέλος, κάθε αποχαιρετισμός δίνει χώρο σε κάτι άλλο να αρχίσει, να γεννηθεί. Ελπίζουμε να συνεχίσουμε. Δεν εξαρτάται μόνο από μας. Ειδικά σε αυτές τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες.

Νιώθω τυχερή που συμμετείχα και συμμετέχω ακόμη σε μια δομή ψυχικής υγείας που κατάφερε να δημιουργήσει μια ρωγμή στο σύστημα ψυχικής υγείας και να παράσχει ψυχοθεραπεία και εκπαίδευση δωρεάν.

Θέλω να ευχαριστήσω την Κάτια και το Φώτη που μου έδωσαν την ευκαιρία να μεγαλώσω και να εξελίξω τον επαγγελματικό μου εαυτό σε ένα περιβάλλον ελευθερίας, σεβασμού και οράματος. Δεν ήταν πάντα εύκολο ο δρόμος. Οι αντιπαραθέσεις και οι διαφωνίες αναπόφευκτες αλλά και εξαιρετικά ωφέλιμες. Πάντα με ένα τρόπο που παραγόταν σκέψη.

Θέλω να ευχαριστήσω τη Σούλα Κατή για όλα όσα μοιραστήκαμε και αντέξαμε. Δεν κρύβω πως νιώθω πιο μόνη χωρίς την παρουσία της παρόλο που χαίρομαι τη συνεργασία με τη Γεωργία Μοσχάκου και την Ιωάννα Παπαιωάννου, τον Νικο Μαρκέτο που μας εμπιστεύεται, την Ιωάννα Αναγνωστοπούλου που μας οργανώνει, την Κατερίνα Κωστακοπούλου που μας φροντίζει με τον μοναδικό της τρόπο και την Ελένη που φροντίζει τον χώρο μας. Τέλος, θέλω να ζητήσω συγνώμη από την Έρση Τσοπανάκη και τη Μαρία Σταθάκου που ήρθαν σε μια δύσκολη στιγμή στη Μονάδα που αποχαιρετούσε και, ίσως, κάπως ακροβατούσε ανάμεσα στο παλιό και στο καινούργιο και δεν τους υποδεχτήκαμε με τη χαρά που θα τους άξιζε. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου και όλους τους θεραπευόμενους που μας εμπιστεύονται τις ιστορίες τους.

## Βιβλιογραφία

- Balint, M. (1986) The unobtrusive analyst. In G Kohun (ed), *The British School of Psychoanalysis*. London Free Associations.
- Bowen, M. (1978) On the differentiation of self. In *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, pp. 467–528.
- Bowlby, J. (1979). Self-reliance and conditions that promote it. In *The Making and Breaking of*

*Affectional Bonds*. London: Tavistock Publications.

Byng-Hall, J. (2002) Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process*, 41, 375–388.

Byng-Hall, J. (2008). The crucial roles of attachment in family therapy. *Journal of Family Therapy*, 30: 129-146.

Cecchin, G. Lane, G. Ray, W. (2009). *Ασέβεια: Μια στρατηγική επιβίωσης για θεραπευτές*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Γιάνναρου, Λ. (2024, Νοέμβριος 15). Πως γινόμαστε ή δεν γινόμαστε γονείς *Η Καθημερινή*. <https://www.kathimerini.gr/>

Γκέρσον, Μ. Τ. (2015). *Ο πλαισιωμένος εαυτός*. Αθήνα: Καστανιώτης.

Ζαχαριάδης, Τ. (2015). *Συντροφικότητα- Αποχωρισμός*. Αθήνα: Αρμός.

Θανοπούλου, Κ. (2013) Ο δεσμός και το νόημα ως αντίδοτα στο τραύμα. Η συμβολή της θεωρίας της συναισθηματικής πρόσδεσης στη θεραπεία ενηλίκων που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες. *Συστημική Σκέψη και Ψυχοθεραπεία*, 3. <https://hestafta.org/systimiki-skepsi-psychotherapeia-periodiko/teuxos-3/desmos-noima-os-antidota-sto-trauma-synaisthimatiki-prosdesi-sti-therapeia-enilikon-me-traumatikes-empeiries>.

Θανοπούλου, Κ. (2025) *Ψυχικές Διαδρομές του Πένθους. Ιστορίες Απώλειας*. Αθήνα: Πεδίο (υπό έκδοση).

Haley, J. (1980). *Leaving Home: The Therapy of Disturbed Young People*. New York: McGraw-Hill.

Holmes, J. (2001). *The Search for the Secure Base: Attachment theory and psychotherapy*. East Sussex, UK & Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.

Holmes, J. (2009). *Ο John Bowlby & η θεωρία του δεσμού*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

McGoldrick (1992). Through the Looking Glass: Supervision of a Trainee's "Trigger" Family. In J. Bing Hall and R. Whiffen, (eds.). *Family Therapy Supervision*. London : Academic Press.

Pedder, J. (1988). Termination reconsidered. *International Journal of Psychoanalysis*, 69, 495-505.

Sakkas D., (2016), "Utilising Greek Myth as a Metaphor in the Educational Programm", in IN.PS.Y. (Institute for Children's Mental Health).

Winnicott, D. (2013). Σύγχρονες Έννοιες για την Ανάπτυξη του Εφήβου και οι Επιπτώσεις τους στην Εκπαίδευση. Στο Γ. Στεφανάτος (επιμ.) *Ψυχανάλυση και εφηβεία. Κλινικά και θεωρητικά ορόσημα*. Αθήνα : Εστία.

Worden, J.W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York: Springer Publishing Company.

Χαραλαμπίκη, Κ. (2017). *Οικογένειες σε δίσεκτα χρόνια. Σημειώσεις μιας ψυχιάτρου*. Αθήνα : Καστανιώτης.

Χαραλαμπίκη, Κ. (2018). Αντί εισαγωγής: Τι παραμένει, Τι άλλαξε. Στο Κ. Χαραλαμπίκη, Μ. Borcsa & Κ. Θανοπούλου (Επιμ.), *Αναμνήσεις και αναστοχασμοί. Ιστορίες συστημικής Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Εκδόσεις Κοροντζή.