

Αξίες στην Ψυχοθεραπεία και Μονάδα Οικογενειακής Θεραπείας: Η αφήγηση μιας ιστορίας⁴

Αθανασία Κατή, Ψυχολόγος (Msc), Ψυχοθεραπεύτρια



Ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση της συμμετοχής στη γιορτή των 30 χρόνων της ΜΟΘ τον διευθυντή, τον Νίκο Μαρκέτο κι όλους τους συναδέλφους, την Ιωάννα, την Κία, τη Γεωργία, την Ιωάννα, την Έρση, την Κατερίνα, τη Μαρία.

Όταν μου πρωτοαπευθύνθηκε αυτή η πρόσκληση ήταν αυτονόητο για μένα ότι θα την αποδεχτώ, ήταν σαν να με καλούσε σε μια γιορτή η πατρική μου οικογένεια, και μάλιστα μια γιορτή που είχε μεταξύ άλλων ως στόχο να τιμηθούν οι «γονείς», οι θεμελιωτές της Μονάδας, η Κάτια και ο Φώτης. Αλλά τι θα μπορούσα να πω; Πώς μιλάς για το «πατρικό» σου, το επαγγελματικό/θεραπευτικό πατρικό; Πώς μπορείς να μιλήσεις γι' αυτό που βίωσες για 28 χρόνια που να έχει νόημα, όχι μόνο για σένα, αλλά και για τους ανθρώπους με τους οποίους μοιράζεσαι αυτή την αφήγηση; Αποφάσισα, λοιπόν, να μιλήσω για ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της προίκας μου, κάτι που έζησα, είδα κι έμαθα στη ζωή μου στη Μονάδα ως

⁴ Το παρόν κείμενο βασίζεται σε μια παρουσίαση σε ημερίδα που πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο του 2024 για τον εορτασμό των 30 χρόνων λειτουργίας της Μονάδας Οικογενειακής Θεραπείας του Ψ.Ν.Α και, παράλληλα, τον αποχαιρετισμό των ιδρυτών της μονάδας σε μια επετειακή εκδήλωση.

εκπαιδευόμενη κι αργότερα ως εργαζόμενη και θεραπεύτρια, για τις αξίες στην ψυχοθεραπεία.

Ο Ogden, στο βιβλίο του «Αυτή η Τέχνη της ψυχανάλυσης» λέει ότι ένας άνθρωπος απευθύνεται σε έναν αναλυτή (ή/ και θεραπευτή) επειδή ο ίδιος βιώνει ψυχικό πόνο, συχνά χωρίς να το γνωρίζει ή να είναι σε επαφή με αυτόν, και εκεί έχει την ανάγκη ενός άλλου ανθρώπου, ενός ειδικού, πιο εξοικειωμένου με αυτό το συναίσθημα, που θα τον βοηθήσει να έρθει σε επαφή με αυτό, να το διεργαστεί και να προχωρήσει, εντάσσοντάς το στη ζωή του. Και ο Jeremy Holmes, στο βιβλίο του “Values in Psychotherapy” αναφέρει ότι «ψυχοθεραπεία σημαίνει να παίρνεις έναν άνθρωπο στα σοβαρά, να τον βλέπεις ολοκληρωμένο, ως προϊόν της δικής του βιογραφίας. Να του δίνεις τον χώρο να κατανοεί εμπειρίες που προηγουμένως ήταν ακατανόητες και, σιγά-σιγά, να χτίζει την αυτοπεποίθηση και την αυτονομία του». Και στη συνέχεια θέτει μια σειρά από ερωτήματα που αφορούν στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας:

- Αξίζει να παίρνουμε την ψυχοθεραπεία σοβαρά;
- Λειτουργεί η ψυχοθεραπεία;
- Η ψυχοθεραπεία είναι μια πολυτέλεια;
- Θα πρέπει να είναι διαθέσιμη στους λιγότερο ευκατάστατους;
- Ποιος θα πρέπει να είναι υπεύθυνος για την πληρωμή της ψυχοθεραπείας;
- Το Δημόσιο θα πρέπει να χρηματοδοτεί την ψυχοθεραπεία;
- Ποιος είναι ο ρόλος της ψυχοθεραπείας στην κοινωνία;
- Τα οφέλη της ψυχοθεραπείας είναι μόνο για όσους έχουν τη δυνατότητα και τη διάθεση να τη χρηματοδοτήσουν ή είναι κάτι που οι πολίτες μιας κοινωνίας έχουν το δικαίωμα να απολαμβάνουν ως παροχή της πολιτείας;

Κι από την άλλη πλευρά τίθεται το ερώτημα: Ποιες αρχές και αξίες διέπουν τη διεργασία της ψυχοθεραπείας;

Αναφερόμενη στο πλαίσιο της ΜΟΘ, η Κάτια Χαραλαμπάκη, στο βιβλίο «ΜΟΝΑΔΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ Ψ.Ν.Α.: 25 ΧΡΟΝΙΑ ΤΙ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ, ΤΙ ΑΛΛΑΞΕ» κάνει αναφορά στις αξίες και αναφέρει:

- «Δεν παίρνουμε «φακελάκια».
- Δεν κάνουμε «ρουσφέτια».
- Οι εκπαιδευόμενοι που επιλέγουμε δεν έχουν «μπάρμπα στην Κορώνη»
- Κάθε Σεπτέμβρη, πριν αρχίσει το νέο ακαδημαϊκό έτος, δεχόμαστε σωρεία τηλεφωνημάτων από διοικήσεις, Υπουργεία, συναδέλφους, γνωστούς και φίλους «πάρτε στο εκπαιδευτικό σας την/τον...». Έχουμε βρει ένα κλισέ ως απάντηση: «Μη μου πείτε όνομα γιατί... θα απορριφθεί».
- Αγνοούμε τη λέξη «οικογενειοκρατία». Αν μπει κανείς σε κάποιους πανεπιστημιακούς χώρους και ψιθυρίσει τη λέξη «νεποτισμός», το κτήριο θαπέσει να τον πλακώσει. Τα δικά μας παιδιά αρνήθηκαν, και επειδή δεν τους ζητήθηκε, να καθίσουν στη δική μας καρέκλα.
- Αρνούμαστε την εμπορευματοποίηση.
- Βρισκόμαστε έξω από κάθε είδους διαφήμιση, προσπαθώντας να περισώσουμε τη γνησιότητα, την ειλικρίνεια, τη σεμνότητα, το αυθεντικό νοιάξιμο για τους θεραπευόμενους και τις ανθρώπινες αξίες.

Μήπως αυτό σημαίνει ότι είμαστε άγιοι, όσιοι, τέλειοι, ιεροί; Εννοείται πως όχι. Απλώς, συμπορευτήκαμε σε μια συλλογική προσπάθεια να τηρηθούν «κάποιες αρχές».

Ως την πιο θεμελιώδη αξία στη θεραπείας ο Ogden αναφέρει το να είναι ο θεραπευτής ανθρώπινος, με έναν τρόπο που να τιμά την ανθρώπινη αξιοπρέπεια κάθε στιγμή. Επίσης, το να μπορούν από κοινού (ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος) να κοιτάζουν την αλήθεια κατά πρόσωπο και να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους μπροστά σε συναισθηματικές εμπειρίες που αναστατώνουν, μια εργασία εξαιρετικά δύσκολη και απαιτητική και για τις δύο πλευρές, καθώς προσπαθούν από κοινού να βάλουν σε λόγια τη συναισθηματική εμπειρία του θεραπευόμενου, ώστε να δημιουργηθεί μια δυνητικά νέα εμπειρία. Μια άλλη αξία στην ψυχοθεραπεία είναι η ευθύνη του θεραπευτή απέναντι σε αυτό που ζητά και χρειάζεται ο θεραπευόμενος, το να βοηθηθεί να ζήσει τη ζωή του διαφορετικά, με τρόπο λιγότερο βασανιστικό, λιγότερο μοναχικό, λιγότερο άδειο, λιγότερο καταστροφικό... Αυτό απαιτεί ο θεραπευτής να είναι ολόκληρος παρών κατά τη διάρκεια της θεραπείας, συχνά φιλοξενώντας και μεταβολίζοντας το ανεπεξέργαστο και μη μεταβολισμένο συναίσθημα του θεραπευόμενου. Επίσης, στην ψυχοθεραπεία χρειάζεται και οι δύο να σκέφτονται και να εκφράζονται γνήσια, ως πρόσωπα, με μια γλώσσα που εξυπηρετεί την επικοινωνία, όχι τη συσκότιση, την κατανόηση, όχι τη σύγχυση, που εκφράζει τη συναισθηματική

εμπειρία του ατόμου και δεν παρεμποδίζει την αλήθεια. Τέλος, ο θεραπευτής χρειάζεται να αντέχει την αβεβαιότητα, να μη γνωρίζει την ΑΛΗΘΕΙΑ, ούτε καν τον εαυτό του πολύ καλά, ώστε να αντέχει να τον ανακαλύπτει κι ο ίδιος σε μια ΟΧΙ εύκολη πορεία στο ταξίδι του με τον θεραπευόμενο. Γιατί, μη γνωρίζοντας, λέει ο Ogden, μπορεί να φαντάζεται, δηλαδή να διατυπώνεται με διαφορετικό τρόπο, το δίλημμα του θεραπευόμενου.

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας την εμπειρία από μια θεραπεία στη ΜΟΘ, γιατί για μένα εκφράζει στην πράξη τη σημασία αυτών που προαναφέρθηκαν.

Πρωτοείδα τη Λένα όταν ήταν 38 ετών. Την είχε παραπέμψει η Κάτια. Η Λένα είχε απευθυνθεί στη Μονάδα μαζί με τον άντρα της για οικογενειακή θεραπεία, μετά από προτροπή του Κ.Ψ.Υ στο οποίο είχαν απευθυνθεί για τη μεγαλύτερη κόρη τους, τότε 16 ετών, που αυτοτραυματιζόταν. Στην οικογένεια υπήρχε και μια μικρότερη κόρη, 13 ετών. Ο πατέρας, μετά από κάποιες συνεδρίες δεν ήθελε να συνεχίσει κι έτσι η μητέρα παραπέμφθηκε για ατομικό σε μένα.

Η Λένα ήταν μια όμορφη γυναίκα, με παραπάνω βάρος, που φορούσε πάντα μαύρα ρούχα και δεν εργαζόταν. Στην πρώτη συνεδρία μιλάει για την πεθερά της, την κουνιάδα της, τα παράπονά της από αυτές, τον θυμό της. Νιώθω κούραση και ανία και, κατεβαίνοντας από τον πρώτο όροφο στο ισόγειο (στον χώρο που συναντιόμασταν), λέω στην Κάτια κάπως γκρινιάζοντας: «*Τι να κάνω με αυτή τη γυναίκα; Γιατί μου την έστειλες;*». Η Κάτια μου απάντησε «*Κάνε ό,τι μπορείς, υποστήριξέ την να βρει δουλειά, να σταθεί στα πόδια της...*». Ήταν κάπως προφητική η απάντηση ...

Στην επόμενη συνεδρία, με το που μπαίνουμε λέει: «*Θέλω να σας πω κάτι που δεν έχω πει ποτέ ως τώρα: ο παππούς μου βίασε τη μητέρα μου στην αρχή του γάμου με τον πατέρα μου κι αργότερα βίαζε κι εμένα από τα 9 ως τα 14 μου*». Δεν μένει σε αυτό περισσότερο και συνεχίζει την αφήγηση της ιστορίας της για τη γνωριμία με τον άντρα της και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει με την κόρη της. Κατεβαίνοντας στο ισόγειο, αυτή τη φορά νιώθω έντονη ναυτία, ανακατεύεται το στομάχι μου και θέλω να κάνω εμετό. Εκεί στο ισόγειο είναι η Ιωάννα και το μοιράζομαι μαζί της...

Η θεραπεία συνεχίζεται σε 15ήμερες συναντήσεις. Η Λένα δεν θέλει συχνότερες συνεδρίες και ακολουθώ τον ρυθμό της. Όσο προχωράμε η ίδια (ίσως και για να με καθησυχάσει;) μου λέει ότι είναι καλύτερα, ότι νιώθει να δυναμώνει... Μετά τις πρώτες φορές αναφέρει πως από τότε που μίλησε για τον βιασμό της, η κόρη της δεν αυτοτραυματίζεται πια.... Η ίδια αρχίζει να πηγαίνει στον γιατρό για τα checkup και να φροντίζει την υγεία της. Ο ρόλος της, μέσα στην πατρική της οικογένεια, είναι αυτός του φροντιστή, κυρίως για τη μητέρα που έπασχε από κάποιο νευρολογικό πρόβλημα. *«Να είναι καλά η μαμά, γιατί πάθαινε κρίσεις»*, όπως λέει η ίδια.

Κάποιους μήνες μετά, σε μια συνεδρία αναφέρει: *«Είμαι πολύ χαρούμενη, δούλεψα, καθάρισα ένα σπίτι κι έδωσα χαρτζιλίκι στις κόρες μου....»*. Στην ίδια συνεδρία αναφέρει για πρώτη φορά: *«Η μάνα μου δεν με υπολογίζει»*.

Σιγά- σιγά έρχεται σε επαφή με τον θυμό για τη μητέρα που την έστειλε στον άνθρωπο που είχε βιάσει και την ίδια, για τη γιαγιά που επέτρεπε να την παίρνει ο παππούς από το κρεβάτι της που κατέφευγε για ασφάλεια, για τον πατέρα που δεν έκανε τίποτα να την προστατέψει ακόμα κι όταν έμαθε.... Σε κάποιες συνεδρίες μιλάει έντονα για θυμό, πόνο, ενοχή και βαθιά θλίψη, σε κάποιες άλλες για δύναμη κι απελευθέρωση. Κάποια στιγμή λέει: *«Η μάνα μου δεν μπορεί να με αγαπήσει, ίσως ακόμα το περίμενα....»*. Κι αργότερα αναφέρει: *«Με ταλαιπωρούν όνειρα...ότι χάνω τα παιδιά μου σε ένα πάρκο...μια διαρκής αγωνία που δεν εξελίσσεται»*. Και στην ίδια συνεδρία αναρωτιέται: *«Μήπως είμαι καρπός βιασμού και με μισούσε η μάνα μου;»*

Δυο χρόνια αργότερα η μεγάλη της κόρη δίνει εξετάσεις και δεν τα καταφέρνει, αποφασίζει όμως να γραφτεί σε μια σχολή για γραφιστική και κόμικς. Μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων εκείνης της χρονιάς η Λένα έρχεται με ένα μπουκέτο τουλίπες. Έχει καταφέρει να μιλήσει για την ιστορία της στις κόρες της και στον άντρα της. Λέει: *«Με βοήθησε πολύ που μίλησα στα παιδιά, για να προφυλαχθούν οι ίδιες και τα παιδιά τους και να καταλάβουν τη μαμά τους....»*. μετά από αυτό το γεγονός η κόρη της γράφει το πρώτο της παραμύθι στα πλαίσια ενός μαθήματος στη σχολή της και η μικρή κόρη της παίρνει το Lower στα Αγγλικά. Για τη σχέση με τις κόρες της αναφέρει: *«Η μεγάλη μου έχει γίνει πιο εκδηλωτική,*

έχει πιο βαθιά εμπιστοσύνη που τη νιώθω, η μικρή μου είναι το ζουζούνι. Εκεί που δυσκολευόταν με το μάθημα της ιστορίας, τώρα το βρίσκει πολύ ενδιαφέρον. Της είπα εσύ έχεις μια πολύ ωραία ιστορία, αγαπηθήκαμε με τον μπαμπά σου και σε γεννήσαμε».

Τρία χρόνια και κάτι μετά την πρώτη μας συνάντηση η Λένα μου ζητάει να κλείσουμε αυτόν τον κύκλο. Αναφερόμενη στους γονείς λέει: «Η μάνα μου έκανε τα πάντα για τα λεφτά, ανέχονταν και οι δύο να πηγαίνω στον παππού για τα λεφτά, δεν με αγαπούν». Η σκέψη μου τότε, αλλά και τώρα είναι ότι ίσως αυτό το κλείσιμο ήταν πρώιμο, ότι θα υπήρχαν πολλά ακόμα που θα μπορούσαν να δουλευτόν ψυχοθεραπευτικά. Από την άλλη, ένιωθα και νιώθω πολύ μεγάλο σεβασμό και θαυμασμό για αυτήν τη γυναίκα, που όχι μόνο είχε επιβιώσει ψυχικά και δεν είχε αρρωστήσει, αλλά είχε καταφέρει να παλεύει και να κερδίζει με γενναιότητα τη ζωή της και τις σχέσεις της... Είχε δικαίωμα να ορίσει ως πού στη συγκεκριμένη φάση ήθελε να φτάσει...

Στις τελευταίες μας συνεδρίες η Λένα αναφέρει: «Αφέθηκα στα χέρια του ειδικού, δεν με δυσκόλεψε να αφεθώ, το είχα ανάγκη. Ήταν δύσκολο να περιγράψω την κατάσταση, να αποδεχτώ πράγματα για τη μαμά, όταν θυμήθηκα για τη γιαγιά ήταν πολύ δύσκολο... δεν φανταζόμουν ότι θα μιλήσω στα παιδιά, λύτρωση... τελείως διαφορετική η σχέση, καταλαβαίνω ότι καταλαβαίνουν...

Ως πέρυσι γυρνούσα από τις συνεδρίες με πονοκέφαλο, έπεφτα και κοιμόμουν... αυτό που έγινε στιγμάτισε τη ζωή μου, όμως τη συνέχεια την έχω δώσει εγώ...

Δεν είναι ότι κλείνω ένα βιβλίο και το βάζω στην άκρη. Είναι ότι ανοίγω το βιβλίο χωρίς να κλαίω διαρκώς...

Η κόρη μου κέρδισε έναν διαγωνισμό στη Σχολή της, πρώτη σε όλα τα τμήματα...η καθηγήτριά της την πρότεινε κι άρχισε να δουλεύει... Η μικρή σαν τον χαρταετό... Με τον άντρα μου είμαστε καλά... Το ταξίδι της ψυχής το καλύτερο πράγμα μετά τα παιδιά μου, το μεγαλύτερο δώρο για τον εαυτό μου που ήρθα εδώ...».

Αυτή η θεραπεία έλαβε χώρα στη Μονάδα, ένα δημόσιο πλαίσιο. Κι όπως συχνά τονίζαμε δεν ήταν δωρεάν, ήταν δημόσιο. Και η θεραπεύτρια ήταν με τη



Λένα στο δωμάτιο της θεραπείας αλλά δεν ήταν μόνη της, δεν ένιωσε/δεν ένιωσα ποτέ μόνη μου σε αυτή τη διαδρομή που φορές-φορές ήταν και για μένα πολύ δύσκολη. Η ομάδα μου ήταν πάντα εκεί για μένα, να με ακούσει, να με στηρίξει, να μοιραστεί...

Γι' αυτό το ταξίδι και για άλλα πολλά παρόμοια, όχι πάντα με ευτυχή κατάληξη, νιώθω βαθιά αγάπη και ευγνωμοσύνη: Για τους ανθρώπους που μας εμπιστεύτηκαν την ψυχή τους και μας έκαναν συνοδούς στο ταξίδι τους, για τα παιδιά που μας τίμησαν με την εμπιστοσύνη τους και συνεκπαιδευτήκαμε αλλά, κυρίως, για εκείνους που για μένα ήταν η Μονάδα: Για την Αθηνά, για τον Φώτη που έχτισε αυτόν τον χώρο με την Κάτια και που με πρωτοϋποδέχθηκε ως νεαρή εκπαιδευόμενη με ανθρωπιά και ζεστασιά και μου άνοιξε την πόρτα της Μονάδας, για σένα Κάτια μου που με πήρες από το χέρι και με μεγάλωσες θεραπευτικά και όχι μόνο, για την Ιωάννα, την Κία, τη Μπιάνκα, την Ελένη, τη Γεωργία, την Ιωάννα, την Κατερίνα, για όλες τις φορές που το βλέμμα σας και η παρουσία σας μου ζέσταναν την ψυχή μου. Σας ευχαριστώ!