

## Γενεογράμματα και κλινική πρακτική των εξαρτήσεων: από τις λέξεις στις εικόνες, και πάλι πίσω

Maurizio Frisina



- **Πρωτότυπος τίτλος άρθρου στα γαλλικά:** Génogrammes et clinique des addictions : de la parole à l'image, et retour
- **Συγγραφέας:** Frisina Maurizio, Ψυχολόγος – Συστημικός ψυχοθεραπευτής με ειδίκευση στις εξαρτήσεις, Μέλος και ταμίας του διοικητικού συμβουλίου της EFTA, Υπεύθυνος του 1<sup>ου</sup> τμήματος της κλινικής La Ramée, (Epsilon, Βρυξέλλες, Βέλγιο)
- **Μετάφραση:** Γαστουניώτου Ελένη, Ψυχολόγος MSc, MEd και εκπαιδευόμενη συστημική ψυχοθεραπεύτρια

### Εισαγωγή

Η κλινική πρακτική των εξαρτήσεων είναι μια συναρπαστικό πεδίο, αλλά και απαιτητικό, καθώς μας φέρνει αντιμέτωπους με ασθενείς\* που είναι παγιδευμένοι σε έναν κύκλο επαναλήψεων από τον οποίο δεν μπορούν να ξεφύγουν. Αυτή η απώλεια ελευθερίας εκδηλώνεται σε διάφορα επίπεδα: το λεξιλόγιο γίνεται φτωχότερο, οι αφηγήσεις μετατρέπονται σε κλειστές και αναπότρεπτες ιστορίες, το σχετίζεσθε με τον άλλον περιορίζεται, ενώ η σχέση με τον χρόνο επικεντρώνεται αποκλειστικά στην άμεση επίδραση της ουσίας. Ο θεραπευτής μπορεί να βρεθεί, μέσω ισομορφισμού, να βιώνει το ίδιο αίσθημα ακινησίας με το άτομο που εξαρτάται από μια ουσία και δεν μπορεί να ελέγξει τη χρήση της. Το γενεογράμμα, ή καλύτερα τα διάφορα γενεογράμματα, μας προσφέρουν ένα πλαίσιο ανάλυσης και ένα κλινικό εργαλείο για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις δυσκολίες: διευρύνουν την οπτική μας για την εξάρτηση πέρα από τον χρήστη, στοχεύοντας στο ευρύτερο κοινωνικό και

οικογενειακό του περιβάλλον, και τοποθετούν το άτομο μέσα στην ιστορία του, δίνοντάς του έτσι τη δυνατότητα να την επαναδιεκδικήσει. Ως κλασικό και σχολαστικό, αλλά και ευέλικτο εργαλείο, το γενεόγραμμα προσαρμόζεται σε διαφορετικές κλινικές πρακτικές και ανοίγει έναν ενδιάμεσο χώρο για να σκεφτούμε την αλλαγή, να συνκατασκευάσουμε νέες αφηγήσεις και να κινητοποιήσουμε τις διαθέσιμες πηγές. Σε αυτό το κεφάλαιο, προτείνουμε μια εκδοχή του γενεογράμματος—τον "χάρτη των σχέσεων"—ο οποίος χρησιμοποιεί τη φωτογραφία ως εργαλείο για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τον ρόλο της ουσίας στο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου που έχει πρόβλημα χρήσης ή εξάρτησης.

\*μεταφράστηκε η λέξη patient=ασθενής αντί για άτομο ή θεραπευόμενος, καθώς στο πρωτότυπο κείμενο ο συγγραφέας αναφέρεται σε patients/ασθενείς που συνήθως νοσηλεύονται σε κλινική απεξάρτησης.

## Κενός λόγος

Αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα και της δίνουμε νόημα μέσα από τη γλώσσα (White, 2007). Η αφήγηση ιστοριών μας επιτρέπει να συνδεόμαστε με άλλους, να μοιραζόμαστε εμπειρίες, να μεταφέρουμε, να κατανοούμε και να οργανώνουμε τα γεγονότα της ζωής μας.

Οι αφηγήσεις μας είναι ρευστές, πολλαπλές και προσαρμόζονται συνεχώς στην πορεία μας και στις καταστάσεις που βιώνουμε. Ωστόσο, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που νοηματοδοτούμε την πραγματικότητα μέσω της γλώσσας. Με τον ίδιο τρόπο, οι αφηγήσεις μας μπορούν να μας παγιεύσουν σε σχέσεις και μοτίβα που αδυνατούμε να εγκαταλείψουμε.

Για περισσότερα από 15 χρόνια, η κλινική μου πρακτική στον χώρο των εξαρτήσεων με έχει φέρει συνεχώς αντιμέτωπο με αυτές τις πτυχές. «Χωρίς αλκοόλ, δεν μπορώ να ζήσω», «Η κοκαΐνη είναι το παν για μένα», «Το παιχνίδι είναι το μόνο που με κάνει να νιώθω ζωντανός», «Τα φάρμακα ήταν πάντα το μοναδικό μου καταφύγιο». Οι αφηγήσεις των ατόμων με πρόβλημα χρήσης ή εξάρτησης είναι κλειστές, αποσυνδεδεμένες από άλλες σχέσεις και χαρακτηρίζονται από το αναπόφευκτο και το αδύνατο. Είναι απόλυτες, σχεδόν άχρονες ιστορίες, που αφήνουν ελάχιστα περιθώρια για να σκεφτούμε την αλλαγή. Η άκαμπτη και αδιάκοπη επανάληψη της χρήσης συνοδεύεται από λέξεις παραιτημένες, αδύναμες να επαληθεύσουν τις προσδοκίες, λέξεις κενές. Στα άτομα με πρόβλημα εξάρτησης, η απώλεια της ελευθερίας αντικατοπτρίζεται – ή ίσως ξεκινά – από την φτωχοποίηση της γλώσσας (Frisina, 2020). Η πολλαπλότητα των αφηγήσεων

περιορίζεται σε μία μοναδική ιστορία, όπου ο πρωταγωνιστής είναι πάντα το ίδιο: η ουσία.

### **Από τις οικογενειακές τελετουργίες στις τελετουργίες της χρήσης**

Το άτομο με εξάρτηση οργανώνει την καθημερινότητά του γύρω από την απόκτηση της ουσίας, τη χρήση της, την απόκρυψη της κατάχρησης και την αποφυγή του στερητικού συνδρόμου, του οποίου και μόνο η προοπτική είναι αφόρητη. Με την πάροδο του χρόνου, η επανάληψη αυτών των κινήσεων κωδικοποιείται όλο και περισσότερο, μέχρι που μετατρέπεται σε τελετουργικό χρήσης (Frisina, 2021).

Οι τελετουργίες της εξάρτησης αντικαθιστούν σταδιακά τις οικογενειακές τελετουργίες, αποκόπτοντας έτσι το άτομο από την οικογένειά του. Το να ξυπνάει όλη η οικογένεια την ίδια ώρα, να μοιράζονται τα γεύματα, να βγαίνουν μαζί... Αυτές οι καθημερινές, αθόρυβες συνήθειες που ενισχύουν το αίσθημα του ανήκειν, θυσιάζονται στον βωμό της χρήσης. Ο περίγυρος τότε παρεμβαίνει και υιοθετεί στρατηγικές ελέγχου για να αποτρέψει ή να περιορίσει τη χρήση. Ο έλεγχος της αναπνοής του συντρόφου για αλκοόλ, η απόκρυψη της πιστωτικής κάρτας για να μην αγοράσει κοκαΐνη ή των κλειδιών του αυτοκινήτου για να μην οδηγήσει, οι τακτικές τηλεφωνικές κλήσεις για να ανιχνευθεί από τη φωνή αν τηρεί τις υποσχέσεις αποχής, είναι όλα σχετικά παραδείγματα. Η οικογένεια, έτσι, αναπτύσσει και αυτή δικά της τελετουργικά που σχετίζονται με την ουσία, έστω και μέσα από την προσπάθεια απομάκρυνσής της (Anastassiou, 2003; Frisina, 2020). Το εύρος των ρόλων στις οικογενειακές σχέσεις συρρικνώνεται, και η δυναμική περιορίζεται στη διαρκή εναλλαγή μεταξύ χρήσης και αποτυχημένων προσπαθειών ελέγχου, παραβίασης και καταστολής, δημιουργώντας έναν χορό αλληλεπίδρασης που παγιδεύει όσους συμμετέχουν. Η απώλεια της ελευθερίας, που χαρακτηρίζει το άτομο με εξάρτηση στη σχέση του με την ουσία, επεκτείνεται έτσι και στο υπόλοιπο σύστημα.

Όπως σε έναν καθρέφτη όπου αντανακλώνται ο λόγος του ατόμου και οι συμπεριφορές του, οι αφηγήσεις αποδυναμώνονται και οι ρόλοι στις σχέσεις περιορίζονται.

### **Επαναλήψεις και αμεσότητα: ο παγωμένος χρόνος της εξάρτησης**

Εκτός από τον λόγο και τα μοτίβα των σχέσεων, η εξάρτηση τροποποιεί βαθιά και τη σχέση με τον χρόνο. Η χρονικότητα της εξάρτησης είναι η αμεσότητα: η ουσία δρα ακαριαία και πάντα με τον ίδιο τρόπο. Αυτός είναι ένας από τους λόγους για

τους οποίους το άτομο με εξάρτηση αντικαθιστά τη σχέση με τους άλλους με τη σχέση με την ουσία, που είναι πάντα σταθερή και προβλέψιμη: «Το αλκοόλ δεν με απογοητεύει ποτέ». «Η κοκαΐνη θα είναι πάντα εκεί για μένα, να με περιμένει». «Όταν παίζω, σε αυτή την ατελείωτη στιγμή, δεν υπάρχει τίποτε άλλο». Το μέλλον δεν προβλέπεται, παρά μόνο ως ανησυχία για την εξασφάλιση της ουσίας, και ο ορίζοντάς του είναι οι καθημερινές τελετουργίες – πάντα ίδιες – αυτές της χρήσης. Το παρελθόν είναι απλησίαστο μέσα από τον λόγο και τις λέξεις: οι αφηγήσεις επιστρέφουν αδιάκοπα στο παρόν της ουσίας, στην αφόρητη έλλειψή της, στην ανάγκη της.

Οι τελετουργίες της χρήσης χαράσσουν μια αμετάβλητη γεωμετρία κινήσεων, που επαναλαμβάνονται μέρα με τη μέρα. Οι ημέρες διαδέχονται η μία την άλλη με τον ίδιο τρόπο, ρυθμισμένες από το χρονοδιάγραμμα της ουσίας: πώς να αποκτηθεί, πώς να γίνει η χρήση μυστικά, πώς να αποφευχθεί η στέρηση. Μέσα σε αυτή την ατελείωτη επανάληψη, η ροή του χρόνου δεν αφήνει κανένα αποτύπωμα. Αυτή η συνεχής επιστροφή στο παρόν καθιστά δύσκολη την πρόσβαση στην προσωπική ιστορία του ασθενούς, όπως και την ικανότητα να φανταστεί ένα μέλλον πέρα από τις επόμενες λίγες ημέρες.

### **Ο «Χάρτης των σχέσεων»: ένα γενεόγραμμα για τον προσανατολισμό στην κλινική πρακτική των εξαρτήσεων**

Η απώλεια της ελευθερίας και το αίσθημα της αδυναμίας που βιώνει το άτομο με εξάρτηση μπορεί, όπως σε έναν καθρέφτη, να αναπαραχθεί και μέσα στη θεραπευτική διαδικασία μέσω του ισομορφισμού. Οι επαναλαμβανόμενες τελετουργίες της χρήσης δημιουργούν μοτίβα, τα οποία δύσκολα αποκρυπτογραφούνται και τα οποία διαφεύγουν από τις υποθέσεις του θεραπευτή. Ο κενός και παραιτημένος λόγος του ασθενούς σπάνια απομακρύνεται από την ουσία, και έτσι δεν αφήνει χώρο για τη συν κατασκευή νέων αναγνώσεων. Ο περιορισμένος χρονικός ορίζοντας, που είναι εγκλωβισμένος στο παρόν, δεν επιτρέπει καμία πρόσβαση στην ιστορία και την προηγούμενη πορεία του ατόμου. Ο θεραπευτής, όπως και το σύστημα, βρίσκεται επίσης με ελάχιστα περιθώρια για να σκεφτεί την αλλαγή.

Μπροστά σε αυτό το αδιέξοδο, τα γενεογράμματα αποτελούν ένα προνομιακό εργαλείο για την «απελευθέρωση του λόγου» και τον εμπλουτισμό του λεξιλογίου με τη συνοδεία του θεραπευτή. Προσφέρουν τόσο ένα ερμηνευτικό πλαίσιο όσο και ένα εργαλείο για τη διεύρυνση των δυνατοτήτων παρέμβασης. Επιλέγουμε να μιλάμε για γενεογράμματα σε πληθυντικό αριθμό, ώστε να τονίσουμε τη διαφορετικότητά τους, τον πλούτο των μορφών τους και την ικανότητά τους να προσαρμόζονται σε διάφορα πλαίσια. Από τη δημιουργία του (Bowen, 1978), το

γενεόγραμμα υπήρξε ένα «ζωντανό» εργαλείο που έχει εξελιχθεί παράλληλα με την κλινική της συστημικής θεραπείας (Daure, 2010; Daure & Borcsa, 2020; McGoldrick et al., 1990 και 2020). Παρόλο που μοιράζονται κοινές ρίζες, οι διαφορετικές μορφές του γενεογράμματος αντανakλούν τη ζωντάνια μιας συστημικής σκέψης που βρίσκεται σε συνεχή κίνηση: αρκεί να σκεφτούμε το φανταστικό γενεόγραμμα (Ollié-Dressayre & Mériçot, 2017), το τοπογραφικό γενεόγραμμα (Pluymaekers & Nève-Hanquet, 2008), το γενεόγραμμα των συναισθημάτων (Citterio & Iori, 2020), ή ακόμα και το γενεόγραμμα στην ατομική συστημική θεραπεία (Daure, 2017). Ως εργαλείο ταυτόχρονα αυστηρό και ευέλικτο, το γενεόγραμμα προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες των διαφόρων κλινικών πλαισίων. Σε αυτό το άρθρο προτείνουμε μια εκδοχή, που ονομάζεται «Χάρτης των Σχέσεων», σχεδιασμένη για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κλινική πρακτική των εξαρτήσεων.

## Οδηγίες: ένα πλαίσιο, όχι ένα πρωτόκολλο

Οι οδηγίες για την παρουσίαση του *Χάρτη των Σχέσεων* περιλαμβάνουν τρία σημεία. Τα παρουσιάζουμε μαζί, αν και στην πραγματικότητα κάθε σημείο ακολουθείται από μια στιγμή ανταλλαγής με τους ασθενείς. Τα δύο πρώτα σημεία συνήθως επεξεργάζονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ενώ το τρίτο λαμβάνει χώρα μεταξύ των συναντήσεων, ώστε να δοθεί περισσότερος χρόνος για σκέψη και για να διαμορφωθεί μια σύνδεση ανάμεσα στις διαφορετικές συνεδρίες.

1. «Σήμερα θέλουμε να σας προτείνουμε ένα εργαλείο για να αναπαραστήσουμε εκείνες τις σχέσεις, είτε τωρινές είτε παρελθοντικές, που μπορούν να μας πουν κάτι για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε. Αυτές οι σχέσεις που, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, σύμφωνα με εσάς, συνδέονται με τον λόγο που σας έφερε εδώ. Σας ζητάμε να πάρετε αυτό το μεγάλο φύλλο χαρτί και να τοποθετήσετε πάνω του τα ονόματά σας και τα ονόματα αυτών των ατόμων. Μπορείτε να επιλέξετε πού θα τα τοποθετήσετε, το μέγεθός τους και τον τρόπο που θα αναπαραστήσετε γραφικά τις σχέσεις σας μαζί τους, αλλά και μεταξύ τους».

2. «Τώρα, σας ζητάμε να προσθέσετε την ουσία, ώστε να απεικονίσετε τη σχέση που σας συνδέει με αυτήν και να δείτε πού τοποθετείται σε σχέση με τις άλλες σχέσεις σας».

3. «Σε αυτό το σημείο, σας προτείνουμε να επιλέξετε μια φωτογραφία που μπορεί να αναπαριστά τη σχέση σας με την ουσία και τον ρόλο που παίζει στη ζωή σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να επιλέξετε και άλλες φωτογραφίες ή εικόνες για να αφηγηθείτε κάτι για τις άλλες σχέσεις που υπάρχουν στον χάρτη».

## **Οι ιδέες πίσω ή και μέσα στον Χάρτη των σχέσεων: η εξωτερίκευση του συμπτώματος, οι σχεσιακές λειτουργίες της εξάρτησης, η διεύρυνση του χρονικού ορίζοντα**

Το πρώτο βήμα της οδηγίας διαφοροποιείται από τη χρήση του γενεογράμματος στην κλασική του μορφή. Το σύστημα που αναπαρίσταται δεν είναι απαραίτητα το οικογενειακό σύστημα, αλλά αυτό που «σχεδιάζεται» γύρω από το πρόβλημα. Ποιος αντιδρά – και πώς – στην χρήση της ουσίας; Ποιες σχέσεις μεταβάλλονται περισσότερο από αυτή τη συμπεριφορά; Όλες αυτές οι πτυχές αναδύονται μέσα από τη δυνατότητα μιας περιγραφής, τα όρια της οποίας δεν συμπίπτουν απαραίτητα με τα όρια της οικογένειας καταγωγής. Προφανώς, δεν πρόκειται για μια εναλλακτική εκδοχή του γενεογράμματος σε σχέση με την κλασική του μορφή, αλλά για μια συμπληρωματική προσέγγιση που φέρνει στο φως διαφορετικές πτυχές του συστήματος σχέσεων.

Το δεύτερο βήμα, που ζητά από τον ασθενή να συμπεριλάβει τη σχέση του με την ουσία στο γενεόγραμμα, στοχεύει στην εξωτερίκευση του προβλήματος (White, 2007). Σύμφωνα με την αφηγηματική προσέγγιση, οι άνθρωποι έρχονται στη θεραπεία με την πεποίθηση ότι τα προβλήματά τους αντικατοπτρίζουν βαθιές αλήθειες για τον εαυτό τους. Με άλλα λόγια, έχουν την αίσθηση ότι είναι το πρόβλημα, ότι το πρόβλημα τους ορίζει: «Είμαι τοξικομανής». «Είμαι αλκοολικός». Είναι δύσκολο να περιγράψουν τον εαυτό τους πέρα από το σύμπτωμα, το οποίο γίνεται ο μοναδικός τρόπος για να μιλήσουν για τον εαυτό τους – και άρα να αντιληφθούν τον εαυτό τους.

Η εξωτερίκευση είναι μια διαδικασία που επιτρέπει τη διάκριση ανάμεσα στον λόγο που αφορά στην ταυτότητα του ατόμου και την περιγραφή του προβλήματος. Αυτή η διάκριση δημιουργεί χώρο για μια νέα υποκειμενική θέση, καθώς και ένα περιθώριο για να σκεφτούμε την αλλαγή. Η πρόταση να ενσωματωθεί η ουσία στον Χάρτη των Σχέσεων βοηθά στο να διαχωριστεί από την ταυτότητα του ασθενούς και ταυτόχρονα να αφηγηθεί κάτι για τη σχέση που έχει με αυτήν.

Επιπλέον, η συμπερίληψη της σχέσης με την ουσία διευκολύνει τον αναστοχασμό σχετικά με τον ρόλο που διαδραματίζει η χρήση της ουσίας στο πλέγμα των σχέσεων. Η εξάρτηση τοποθετείται έτσι σε ένα ευρύτερο πλαίσιο από εκείνο του ίδιου του ατόμου που κάνει χρήση, γεγονός που εμπλουτίζει τη διαδικασία διατύπωσης υποθέσεων σχετικά με τη σχεσιακή λειτουργία της ουσίας. Πράγματι, οι ασθενείς συχνά αναγνωρίζουν την ατομική λειτουργία της χρήσης: «Πίνω για να ξεχάσω», «η κοκαΐνη μου δίνει αυτοπεποίθηση», «όταν παίζω τυχερά παιχνίδια, νιώθω ζωντανός, νιώθω ότι υπάρχω». Ωστόσο, είναι πιο δύσκολο να σκεφτούμε τον ρόλο που παίζει η ουσία σε σύγκριση με τις άλλες σχέσεις. Τα γενεογράμματα προσφέρουν μια εικόνα του ατόμου μέσα στο πλαίσιο του, δείχνοντας πώς η εξάρτηση γίνεται η οργανωτική αρχή του συστήματος. Αν και

δυσλειτουργική, η χρήση ουσιών αποτελεί το «τρίτο στοιχείο» που ρυθμίζει τις σχέσεις του ατόμου με εξάρτηση.

Οι συζητήσεις με τον ασθενή, που προκύπτουν από το γενεόγραμμα, μας βοηθούν να συν-κατασκευάσουμε κλειδιά ανάγνωσης όλων αυτών των μοτίβων. Η κατανάλωση αλκοόλ, για έναν ασθενή, γίνεται ο μοναδικός τρόπος διαφυγής από τις οικογενειακές προσδοκίες. Σε άλλη περίπτωση, η κατάχρηση φαρμάκων μοιάζει να είναι ο μόνος τρόπος επιστροφής – έστω και μέσα από την ανησυχία – ενός συντρόφου που απομακρύνεται. Για έναν νέο ενήλικα, η κοκαΐνη μπορεί να αποτελέσει τον μηχανισμό που τον εμποδίζει να απομακρυνθεί από μια οικογένεια που αντιλαμβάνεται τη διαφοροποίηση ως απειλή για την αίσθηση του ανήκειν. Τοποθετημένο μέσα στο σχεσιακό του πλαίσιο – χάρη στο γενεόγραμμα – το σύμπτωμα ξαναβρίσκει το νόημά του και απελευθερώνει τις λέξεις, των οποίων τη θέση είχε καταλάβει το σύμπτωμα.

Στις οδηγίες, οι ασθενείς καλούνται να περιγράψουν σημαντικές παρελθοντικές και παροντικές σχέσεις. Αυτό προσφέρει μια ανάγνωση τόσο των οριζόντιων (παροντικών) όσο και των κάθετων (διαγενεακών) δυναμικών αλληλεπίδρασης (Daure, 2010· Daure & Borcsa, 2020). Η διάσταση αυτή είναι ιδιαίτερα κρίσιμη στην εξάρτηση, όπου ο χρονικός ορίζοντας περιορίζεται στην αμεσότητα της χρήσης ουσίας. Το να σκεφτόμαστε πέρα από τη φάση της κρίσης, σε ένα ευρύτερο χρονικό πλαίσιο, διευρύνει τις δυνατότητες αλλαγής. Τα γενεογράμματα αποκαλύπτουν ενδο- και διαγενεακές δυναμικές. Σε πολλές περιπτώσεις, η εξάρτηση, ακόμη κι αν είναι «άρρητη» (όχι επισήμως αναγνωρισμένη), είχε ήδη εμφανιστεί σε προηγούμενες γενιές. Η αντικατάσταση των οικογενειακών τελετουργιών με τελετουργίες εξάρτησης διευκολύνει τη μετάδοση του συμπτώματος. Αυτό το φαινόμενο ενισχύει τον κλειστό και αναπόφευκτο χαρακτήρα των αφηγήσεων της εξάρτησης, κάνοντάς την να μοιάζει με «οικογενειακή μοίρα». Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι ουσιαστικό να χρησιμοποιείται το γενεόγραμμα για να αναδεικνύονται οι διαφορές. Αν μια ουσία εμφανίζεται σε πολλές γενιές, εξυπηρετούσε τον ίδιο ρόλο; Τις ίδιες λειτουργίες; Τι άλλο κληροδοτήθηκε; Η ύπαρξη διαγενεακών δυναμικών δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια γραμμική αλυσίδα αιτίου-αποτελέσματος. Μέσα από τον λόγο και τον θεραπευτικό χώρο, η (διαγενεακή) μετάδοση μπορεί να απελευθερωθεί από τον έλεγχο του συμπτώματος και να ξαναγίνει μια συμμετοχική διαδικασία. Αυτή η δυναμική επιτρέπει στα άτομα να επανατοποθετηθούν και να επανακτήσουν τις προσωπικές τους ιστορίες.

Η χρησιμότητα των γενεογραμμάτων σε σχέση με τον χρόνο δεν περιορίζεται στο παρελθόν, αλλά επεκτείνεται και σε πιθανά ανοίγματα προς το μέλλον. Όπως σημειώνει ο Salaün (2020), τα γενεογράμματα μπορούν να έχουν έναν προληπτικό χαρακτήρα και να διευκολύνουν τον στοχασμό πάνω σε μελλοντικές δυνατότητες και αλλαγές. Με αυτή την έννοια, οι σχέσεις θεωρούνται

εξελισσόμενες διαδικασίες και όχι σταθερές καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να ζητηθεί από έναν ασθενή: «Αν μπορούσες, πώς θα άλλαζες τη θέση σου στον χάρτη των σχέσεων;»

### **Από τις λέξεις στις εικόνες, και πάλι πίσω**

Τώρα, ας εστιάσουμε στο τρίτο βήμα των οδηγιών και την ιδιαιτερότητά του: την επιλογή χρήσης φωτογραφιών. Για τους θεραπευτές, ο λόγος αποτελεί ευνοϊκό εργαλείο για να συνδεθούν με τους ασθενείς. Ωστόσο, υπάρχουν πάντα πτυχές της εμπειρίας που δεν «ντύνονται» με λέξεις, που παραμένουν «ανομολόγητες». Το να ζητάμε από τους ασθενείς να περιγράψουν μια σχέση μέσω της επιλογής μιας φωτογραφίας στοχεύει στο να εμπλουτιστεί ο λόγος, ο οποίος στην εξάρτηση είναι συχνά παραιτημένος, κενός και φτωχός. Η εικόνα – και ο αναστοχασμός γύρω από την επιλογή της – διευκολύνει την πρόσβαση στον μεταφορικό λόγο. Οι μεταφορές, ως «συμπυκνωτές νοήματος», καθιστούν δυνατές πιο λεπτομερείς αναπαραστάσεις της θέσης και της σχέσης του ατόμου με την ουσία». Ένας ασθενής, για παράδειγμα, διάλεξε μια φωτογραφία δύο ανθρώπων, σε φιλικό πλαίσιο, όπου ο ένας τραβούσε τον άλλο προς το μέρος του. Σχολιάζοντας την εικόνα, μου εκμυστηρεύτηκε: «Το αλκοόλ είναι σαν ένας παρεμβατικός φίλος.» Η εικόνα αποκάλυψε δύο κρίσιμες όψεις, οι οποίες αργότερα εξηγήθηκαν με λόγια στη συνεδρία: ο ρόλος της ουσίας στην αντιστάθμιση της μοναξιάς («φίλος») και οι δυσκολίες στον καθορισμό ορίων στη σχέση («παρεμβατικός»). Αυτές οι δυναμικές επανεμφανίστηκαν αργότερα σε άλλες συζητήσεις (στην παιδική του ηλικία, ο ασθενής αισθανόταν «αντίδοτο στη μοναξιά της μητέρας μου, επειδή ο πατέρας μου έλειπε συχνά», και είχε ήδη βιώσει τη δυσκολία να θέτει όρια στις γονεϊκές προσδοκίες). Ένας άλλος ασθενής διάλεξε το πορτρέτο μιας όμορφης γυναίκας σε χαμηλό φωτισμό και είπε: «Η κοκαΐνη είναι η ερωμένη μου.» Αυτή η μεταφορά άνοιξε συζητήσεις γύρω από την αίσθηση του ανήκειν, την προδοσία, τα όρια, τις δυσκολίες στη ρομαντική του σχέση, στοιχεία που τον έκαναν να ψάχνει καταφύγιο στην «ερωμένη» του.

Το να ζητάμε από τους ασθενείς να χρησιμοποιήσουν μια εικόνα για να περιγράψουν τις σχέσεις τους (με την ουσία και με τους άλλους) μετατοπίζει την εστίαση από τα ατομικά χαρακτηριστικά σε αυτά της διάδρασης. Πράγματι, θεωρούμε σημαντικό η μονάδα ανάλυσης να είναι η σχέση, όχι το άτομο ως απομονωμένη οντότητα. Όπως σημειώνει ο Strogatz (2003, σ. 231), «Αυτό που έχει σημασία είναι το μοτίβο, η αρχιτεκτονική της σχέσης, όχι οι ίδιες οι ατομικές οντότητες.»

Οι φωτογραφίες μας επιτρέπουν να συλλάβουμε κάτι πέρα από τις λέξεις – χωρίς όμως να τις αντικαθιστούν· αντίθετα, υποστηρίζουν και διευρύνουν την ικανότητά τους να συνδέουν. Από τις λέξεις στις εικόνες, και πάλι πίσω.

## Κλινικό περιστατικό: Στέφανο και Νταϊάν

Ο Στέφανο πίνει κρυφά. Με ακριβείς και αθόρυβες κινήσεις, οργανώνει τις μέρες του για να δημιουργήσει ένα διάκενο, μακριά από το βλέμμα της Νταϊάν, όπου μπορεί να παραδοθεί στο αλκοόλ. Η Νταϊάν τον παρατηρεί. Εξετάζει τον τρόπο που περπατά και ελέγχει τον τόνο των απαντήσεών του. Ψάχνει για ίχνη χρήσης στις μικρές λεπτομέρειες της συμπεριφοράς του – μέχρι που οι φόβοι της γίνονται βεβαιότητες. Συχνά, αυτή η χορογραφία των αλληλεπιδράσεών τους είναι βουβή, δεν χρειάζεται λέξεις. Μερικές φορές, ωστόσο, παίρνει τη μορφή έκρηξης. Ο Στέφανο σφίγγει τις γροθιές του και ουρλιάζει για το πόσο αφόρητο είναι να νιώθει ότι ελέγχεται. Η Νταϊάν φωνάζει και πετάει αντικείμενα της κουζίνας στο πάτωμα, παρακολουθώντας τα να θρυμματίζονται με την ίδια ευθραυστότητα όπως οι υποσχέσεις του Στέφανο.

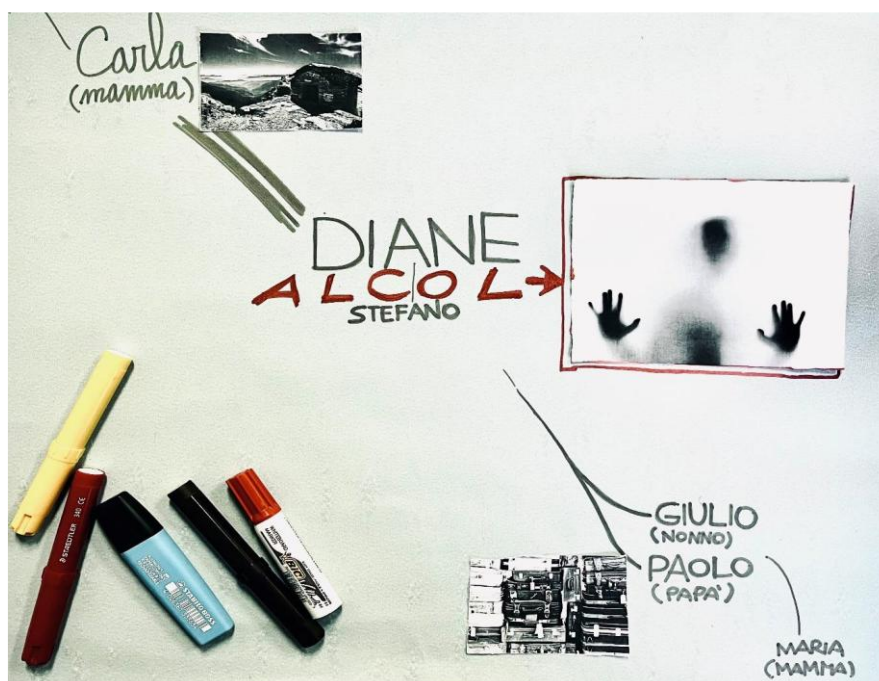
Ο Στέφανο λέει: «Πίνω γιατί η Νταϊάν με ελέγχει, νιώθω σαν παιδί.» Η Νταϊάν απαντά: «Τον ελέγχω γιατί πίνει κρυφά.» Σε αυτόν τον επαναλαμβανόμενο χορό που τους φυλακίζει, ο καθένας βλέπει μόνο την πλευρά του άλλου, αδύνατος να δει τη δική του συμβολή στο μοτίβο. Οι μέρες τους, σημαδεμένες από την εναλλαγή βαριών σιωπών και ξαφνικών καβγάδων, επαναλαμβάνονται πανομοιότυπα, σαν να είναι παγωμένες στον χρόνο. Η γεωμετρία των κινήσεών τους αναπαράγεται, σχηματίζοντας ένα φθαρμένο τελετουργικό που παίρνει τη θέση των λέξεων.

Στις πρώτες συνεδρίες, οι αφηγήσεις τους επιστρέφουν συνεχώς στο αλκοόλ, σαν να τους τραβά μια βαρυτική δύναμη. Είναι δύσκολο για τον Στέφανο και τη Νταϊάν να μιλήσουν για τον εαυτό τους πέρα από αυτήν την αέναη κρίση. Οι ερωτήσεις για το παρελθόν τους εγκαταλείπονται γρήγορα, σαν μονοπάτι που διστάζουν να ακολουθήσουν. Σε μια φαινομενική αντίφαση, το αλκοόλ βρίσκεται στο κέντρο κάθε πρότασης, κι όμως οι λέξεις μένουν κενές, αδυνατώντας να αποδώσουν το πραγματικό διακύβευμα της εξάρτησης.

Αποφασίζουμε τότε να εισαγάγουμε τον χάρτη σχέσεων. Ο Στέφανο και η Νταϊάν ακούνε σιωπηλά τις οδηγίες. Για πρώτη φορά, τα μάτια τους συναντιούνται. Φέρνουν το χαρτί πιο κοντά και μετά ο Στέφανο, διστακτικά, αρχίζει να γράφει τα ονόματά τους στο κέντρο. Το όνομα της Νταϊάν επάνω, πολύ μεγαλύτερο. Το δικό του, λίγο πιο κάτω, μικρότερο, σαν να το συνθλίβει το δικό της. Έπειτα, λίγο πιο μακριά, σχεδόν στην άκρη της σελίδας, γράφει τα ονόματα του πατέρα και του παππού του. Μια μαύρη γραμμή υποδηλώνει σύνδεση ανάμεσα σε εκείνους και τον ίδιο, αν και δεν φτάνει ως το όνομά του. «Ο πατέρας και ο παππούς μου έπιναν κι αυτοί. Ήταν εργάτες. Πριν επιστρέψουν στο σπίτι, αποτίναζαν τη σκόνη και την κούραση πίνοντας στο μπαρ απέναντι από το εργοστάσιο. Η μητέρα μου περίμενε σιωπηλά, κρύβοντας την ανησυχία της σε περιττές κινήσεις τακτοποίησης μιας ήδη πεντακάθαρης κουζίνας. Δεν τους άκουσα ποτέ να καβγαδίζουν, κι όμως η μητέρα

μου υπέφερε. Ο πατέρας και ο παππούς μου πέθαναν νέοι, γύρω στα 55. Νομίζω από τις συνέπειες του αλκοόλ, αν και η μητέρα μου δεν το είπε ποτέ ανοιχτά.» Η Νταϊάν ακούει ήσυχα και έπειτα αρχίζει να σχεδιάζει. Γράφει μόνο το όνομα της μητέρας της, το συνδέει με το δικό της με δύο έντονες, επαναλαμβανόμενες γραμμές. «Η μητέρα μου με μεγάλωσε μόνη της. Ο πατέρας μου μας εγκατέλειψε όταν ήμουν πολύ μικρή. Έφτιαξε μια νέα ζωή στη Γερμανία. Δεν είχα ποτέ επαφή μαζί του.»

Σε αυτήν την αρχική εκδοχή του χάρτη σχέσεων, υπάρχουν λίγα άτομα και συνδέσεις. Αν τα συστήματα που βασίζονται στην εξάρτηση χαρακτηρίζονται από αναδίπλωση στον εαυτό τους, που τα απομονώνει από τους άλλους, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η έννοια της απουσίας συχνά προηγείται της εμφάνισης του συμπτώματος (Anastassiou 2003· Frisina 2020). Μια απουσία που έχει ήδη διαμορφωθεί μέσα στις γενιές, πολύ πριν ενσαρκωθεί στο αβάσταχτο κενό, πραγματικό ή προσδοκώμενο, που αφήνει το αλκοόλ. Κι όμως, παρά τη λιτότητά του, ο χάρτης σχέσεων είναι εξαιρετικά αποκαλυπτικός. Ένα γενεόγραμμα δεν χρειάζεται να είναι πλήρες για να αφηγηθεί μια ιστορία. Συχνά, είναι ακριβώς μέσα στις παραλείψεις, τα κενά και τις σιωπές του που μπορούμε να διακρίνουμε διαδρομές και επαναλήψεις. Επιπλέον, καθώς οι συζητήσεις με τους ασθενείς προχωρούν, το γενεόγραμμα μπορεί να επεκταθεί (Daure & Borcsa 2020). Βήμα-βήμα, μέσα από τις λέξεις, μέσα από τη συζήτηση. Προστίθενται πόροι στο σύστημα που έχει «διαμορφωθεί» από το σύμπτωμα.



Ο Στέφανο μιλά για τον πατέρα και τον παππού του μόνο σε σχέση με το αλκοόλ. Στα οικογενειακά συστήματα, όταν οι τελετουργίες της χρήσης αντικαθιστούν τις οικογενειακές τελετουργίες, συχνά το μόνο που κληροδοτείται είναι η ουσία, σαν

μέσα από έναν αναπόφευκτο μηχανισμό. Κι όμως, μέσα σε αυτές τις επαναλήψεις, μπορεί κανείς να διακρίνει μια απόπειρα επιδιόρθωσης. Ο Στέφανο δεν συνεχίζει απλώς να πίνει χωρίς να το αμφισβητεί. Σήμερα βρίσκεται σε θεραπεία. Παλεύει μέσα σε ένα σύστημα στο οποίο ο ίδιος συμβάλλει στο να στενεύει γύρω του. Αναζητά κατανόηση. Η Νταϊάν επίσης αντιδρά διαφορετικά από τη μητέρα του Στέφανο. Κάποιες φορές παρατηρεί σιωπηλά. Αλλά επίσης αντιδρά, ουρλιάζει με οργή, προσπαθεί ανεπιτυχώς να εμποδίσει τη χρήση. Σε αντίθεση με την οικογένεια καταγωγής του Στέφανο, επιτρέπουν και οι δύο στον εαυτό τους χρόνο για μία κρίση. Για μια διεκδίκηση. Τη ρωτώ γιατί διάλεξε να αναπαραστήσει μόνο τη μητέρα της. Απαντά: «Μερικές φορές αναρωτιέμαι αν θα καταλήξω σαν εκείνη. Μόνη. Γιατί με κάθε ποτό, ο Στέφανο απομακρύνεται περισσότερο από μένα. Κι εγώ τον κρατάω, προσπαθώ να μην τον αφήσω. Είναι απών και παρών ταυτόχρονα.» Η Νταϊάν επίσης έρχεται αντιμέτωπη με το ίδιο ζήτημα που της έχει κληροδοτηθεί: την απουσία και τον φόβο της εγκατάλειψης.

Τους ζητώ έπειτα να συμπεριλάβουν το αλκοόλ στον χάρτη σχέσεων. Οι σκέψεις τους μοιάζουν να συγκλίνουν. Και οι δύο δείχνουν το ίδιο σημείο στο χαρτί και γράφουν «αλκοόλ» με κόκκινο, στον στενό χώρο ανάμεσα στα δύο ονόματά τους. «Είναι πάντα ανάμεσά μας, ακριβώς εδώ στη μέση», λέει ο Στέφανο.

Κοιτάζω το χαρτί και τους ρωτώ αν η λέξη «αλκοόλ» χωρίζει, ή περισσότερο συνδέει, τα δύο ονόματα τους. «Και τα δύο», απαντά η Νταϊάν. «Μας συνδέει γιατί είμαστε πάντα αφοσιωμένοι στον ίδιο αγώνα. Αλλά μας χωρίζει γιατί όταν ο Στέφανο πίνει, σταματά να μου μιλά. Γίνεται σαν φάντασμα. Προσπαθώ να τον ταρακουνήσω, έπειτα τα παρατάω. Παίρνω απόσταση». Ο χάρτης αρχίζει να αποκαλύπτει μια πιθανή σχεσιακή λειτουργία της ουσίας: δρα ως μηχανισμός που ρυθμίζει την εγγύτητα και την απόσταση στη σχέση τους. Ένας σύνδεσμος και ταυτόχρονα ένα εμπόδιο.

Όταν προχωράμε στο τρίτο βήμα των οδηγιών, ο Στέφανο και η Νταϊάν επιλέγουν την εικόνα μιας θαμπής οθόνης για να αναπαραστήσουν τη σχέση τους με το αλκοόλ. Μια φωτογραφία όπου η σιλουέτα ενός ατόμου διακρίνεται μόλις πίσω από ένα τζάμι. Μόνο ένα αχνό περίγραμμα, τίποτα περισσότερο. «Σκεφτήκαμε την προηγούμενη συνεδρία. Την ιδέα ότι το αλκοόλ μας συνδέει και μας χωρίζει ταυτόχρονα. Γι' αυτό επιλέξαμε αυτήν την εικόνα», λέει ο Στέφανο. Η Νταϊάν προσθέτει: «Ο καθένας από εμάς αντιμετωπίζει τους αγώνες του στη δική του πλευρά της οθόνης. Τόσο κοντά, και όμως ανεπανόρθωτα μακριά. Άπιαστοι». Συνεχίζουμε να συζητάμε για την εικόνα, για την αδιαφάνεια της οθόνης. «Πιθανόν είναι θαμπή γιατί μας εμποδίζει να κοιτάξουμε μπροστά. Να καταλάβουμε ποια κατεύθυνση να πάρουμε. Από τότε που ο Στέφανο άρχισε να πίνει, νιώθω ότι ξαναζώ την ίδια μέρα ξανά και ξανά». Τα λόγια της Νταϊάν υποδηλώνουν μια άλλη πιθανή σχεσιακή λειτουργία του αλκοόλ: κρατά το ζευγάρι σε χρόνο παγωμένο,

προστατεύοντάς τους από ό,τι τους περιμένει πέρα από αυτό. Τους ρωτώ τι θα συνέβαινε αν το αλκοόλ δεν ήταν πια εκεί για να θολώνει το μέλλον τους. Αν μπορούσαν επιτέλους να φτάσουν στην άλλη πλευρά. «Αν σταματούσα να πίνω, πιθανόν θα κάναμε παιδί. Το έχουμε συζητήσει. Αλλά στην παρούσα κατάσταση, δεν γίνεται». «Θα ήθελα πολύ να κάνω παιδί με τον Στέφανο. Αλλά φοβάμαι ότι θα το μεγαλώσω μόνη, όπως η μητέρα μου». «Κι εγώ δεν θέλω να γίνω απών πατέρας. Όπως ο δικός μου. Όπως ο παππούς μου».

Επιθυμία, αλλά και φόβος επανάληψης της ίδιας διαδρομής με τις προηγούμενες γενιές. Το γενεόγραμμα τοποθετεί την εξάρτηση σε ένα ευρύτερο σχεσιακό πλαίσιο, πέρα από το άτομο που πίνει, σε μια χρονικότητα πιο σύνθετη από την αναστολή του χρόνου μέσω της επανάληψης. Τους ρωτώ τι θα χρειάζονταν για να ξεπεράσουν την οθόνη. Και οι δύο απαντούν: «Εμπιστοσύνη». Αυτή την εμπιστοσύνη που έχουν από καιρό χάσει, λίγο-λίγο, με κάθε υπόσχεση που έχει αθετηθεί, κάθε πρόθεση που έχει διαψευσθεί. Δεν πιστεύουν πια στα λόγια του άλλου. Κι όμως, είναι ακόμα εδώ. Μαζί.

## Συμπέρασμα

Στα ιαπωνικά, υπάρχουν δύο λέξεις για την «εμπιστοσύνη»: **信用 (shinyou)** και **信頼 (shinrai)**. *Shinyou* σημαίνει να εμπιστεύεσαι με την έννοια του να πιστεύεις αυτό που λέει κάποιος. Αυτή η εμπιστοσύνη είναι προσανατολισμένη προς το παρελθόν, με την έννοια ότι πιστεύουμε πως αυτό που λέγεται αντιστοιχεί σε αυτό που έχει συμβεί. *Shinrai*, αντίθετα, σημαίνει να εμπιστεύεσαι τη σχέση σου με κάποιον. Αυτή η εμπιστοσύνη είναι προσανατολισμένη προς το μέλλον, με την έννοια ότι μπορείς να βασιστείς στον άλλον. Συχνά οι δύο τύποι εμπιστοσύνης συμπίπτουν, αλλά δεν συμβαίνει πάντα. Είναι δυνατόν να υπάρχει *shinyou* χωρίς *shinrai*, για παράδειγμα: να πιστεύουμε ότι αυτό που μας λέει κάποιος τη δεδομένη στιγμή είναι αλήθεια, χωρίς απαραίτητα να τον εμπιστευόμαστε ως πρόσωπο. Για τον Στέφανο και τη Νταϊάν, ισχύει το αντίθετο. Δεν έχουν πια *shinyou* με την έννοια ότι οι λέξεις τους έχουν χάσει το νόημά τους. Αλλά εξακολουθούν να έχουν *shinrai* - εξακολουθούν να πιστεύουν στη σχέση τους. Συνεδρία με συνεδρία, εργάζονται για να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη στα λόγια τους και την ικανότητά τους να μην αναπαράγουν τις ίδιες ελλείψεις που στιγμάτισαν τις προηγούμενες γενιές.

Σταδιακά, ο χάρτης σχέσεων τους γίνεται πλουσιότερος - με εικόνες, με μεταφορές, με εργαλεία που υποστηρίζουν τη λεκτική αλληλεπίδραση. Ο χρονικός ορίζοντας διευρύνεται, ώστε να περιλάβει ό,τι προηγήθηκε, αλλά και ό,τι θα ακολουθήσει, το νόημα της πορείας του παρελθόντος, και την επιλογή της πορείας του μέλλοντος.

Η εξάρτηση δημιουργεί μια επαναληπτική λειτουργία, παγώνοντας τον χρόνο, καθώς οι μέρες εκτυλίσσονται πανομοιότυπα, υπαγορευμένες από τη χρήση της ουσίας. Σαν καθρέφτης, οι αφηγήσεις γίνονται άκαμπτες και κενές, και ο λόγος χάνει τη δύναμή του να δημιουργεί συνδέσεις. Αντιμέτωποι με αυτές τις δυσκολίες, το γενεόγραμμα προσφέρει σε θεραπευτές και ασθενείς έναν χώρο για να συνκατασκευάσουν νέες αναγνώσεις. Αποκαθιστά την κατανόηση των συμπτωμάτων εντός πλαισίου, αναδεικνύει τις σχεσιακές δυναμικές και επιτρέπει στα άτομα να επανασυνδεθούν με τις ιστορίες τους και να τις κάνουν ξανά δικές του. Η μετάδοση παύει να αποτελεί προκαθορισμένη μοίρα και μετατρέπεται σε πλαίσιο για τον σχεδιασμό νέων διαδρομών. Ο χάρτης σχέσεων, χάρη στη χρήση της φωτογραφίας και των οπτικές μεταφορών, εμπλουτίζει τον λόγο μιας γλώσσα που έχει αλλιώς εξαντληθεί. Οι εικόνες δημιουργούν έναν κενό χώρο ανάμεσα στο άτομο και την ουσία: μέσα σε αυτή τη διαφορά, μέσω της οπτικής εμπειρίας, το άτομο μπορεί να ανακτήσει τον ρόλο του ως πρωταγωνιστής της δικής του ιστορίας (Jacques, 2020).

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Anastassiou, V. (2003). Les distorsions des fonctions parentales dans le système alcoolique. *Alcoologie et Addictologie*, 25(3), 191–199.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson.
- Citterio, N., & Iori, V. (2020). *Fa.g.e Family genogram of emotions. Un nuovo strumento per lavorare con le emozioni in terapia*. Milano: Mimesis Edizioni.
- Daure, I. (2010). Le génogramme avec les familles. *Le Journal des Psychologues*, 281(8), 27–30.
- Daure, I. (2017). *La thérapie systémique individuelle. Une clinique actuelle*. Paris: ESF Éditeur.
- Daure, I., & Borcsa, M. (2020). *Les génogrammes d'aujourd'hui. La clinique systémique en mouvement*. Toulouse: ESF Sciences Humaines.
- Frisina, M. (2020). *Sul bordo del caos. Complessità, terapia narrativa e dipendenze*. Milano: Mimesis Edizioni.
- Frisina, M. (2021). Perturbando l'opacità di un sistema dipendente. *Quaderni SIRTS*, 2, 43–44.
- Jacques, A. (2020). Traversée de l'enfer et réhumanisation. L'outil photographique comme médium de résilience chez des survivants Burundais. *Quaderni SIRTS*, 1(2020), 37–47.
- McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and intervention*. New York, NY: W.W. Norton.
- McGoldrick, M., & Gerson, R. (1990). *Génogrammes et entretien familial*. Paris: ESF Éditeur.
- Ollié-Dressayre, J., & Mérigot, D. (2017). *Le génogramme imaginaire. Entre liens du sang et liens du coeur*. Paris: ESF Éditeur.

Pluymaekers, J., & Nève-Hanquet, C. (2008). La formation des thérapeutes familiaux et le génogramme paysager: un outil de développement personnel et de supervision. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 41(2), 97–106.

Salaün, F. (2020). Handicap et métamorphoses familiales. In I. Daure & M. Borcsa (Eds.), *Les génogrammes d'aujourd'hui. La clinique systémique en mouvement* (pp. 63–74). Toulouse: ESF Sciences Humaines.

Strogatz, S. (2003). *Sync: The emerging science of spontaneous order*. New York, NY: Penguin Books.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: W.W. Norton.

---