

ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Michael White & David Epston

ΜΟΝΤΕΛΟ 3^{ης} ΓΕΝΙΑΣ

ΣΤΟ

ΣΧΟΛΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ-ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Κεφάλαιο 12

Β. Παπαδιώτη-Αθανασίου & Λ. Σοφτά- Nall

Επιδράσεις

Η Αφηγηματική ψυχοθεραπεία είναι καρπός της δημιουργικής ορμής, της φιλίας, της συνεργασίας και της ανταλλαγής δύο θεραπευτών, του Αυστραλού Michael White και ίου Νεοζηλανδού David Epston. Η συνεργασία τους, ιδιαίτερα ενθουσιώδης, περιελάμβανε νέες θεραπευτικές πρακτικές αλλά και ευρείες διανοητικές αναζητήσεις, καθώς και τη δημιουργία μιας κουλτούρας αναστοχαστικής καινοτομίας.

Η θεραπευτική πρακτική των White και Epston γεννήθηκε μέσα στο πλαίσιο της γενικότερης αμφισβήτησης που έφερε η οικογενειακή θεραπεία απέναντι στις παραδοσιακές ατομικές θεραπείες γεννήθηκε, δηλαδή, μέσα σε ένα γενικότερο κλίμα αναζήτησης καινούργιων θεραπευτικών παραδειγμάτων που έχουν πιο ευρεία αντίληψη.

Οι εμπνεύσεις προέρχονταν από την ανθρωπολογία, από τον φεμινισμό, από το έργο διανοητών, όπως ο Foucault, αλλά και εξελικτικών ψυχολόγων. Σε αυτές τις συζητήσεις συμμετείχαν και οι σύζυγοι των δύο θεραπευτών που συνέβαλλαν ιδιαίτερα με τη φεμινιστική οπτική τους (White Ch., 2009).

Επιδράσεις

Η Αφηγηματική θεραπεία κράτησε από τη συστημική αντίληψη την έμφαση στις σχέσεις αλλά γρήγορα εντάχθηκε στο κύμα της «ερμηνευτικής στροφής» που ξεκίνησε από τη δεκαετία του 1960 και μετά (Geertz, 1983' White, 2001) στον χώρο των κοινωνικών επιστημών. Οι στοχαστές αυτής της θεωρητικής τοποθέτησης θεωρούν ότι η συμπεριφορά των ανθρώπων δεν καθορίζεται από εσωτερικές (των ανθρώπων ή των οικογενειών τους) δομές, αλλά διαμορφώνεται από το ιδιαίτερο νόημα που οι ίδιοι κατασκευάζουν, το οποίο δεν μπορεί να αναχθεί σε καμία προϋπάρχουσα δομή.

Συγκεκριμένα, μία σημαντική επιρροή της αφηγηματικής είναι ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός (Freedman & Combs, 1996), σύμφωνα με τον οποίο ο τρόπος της αντίληψής μας διαμορφώνεται όχι απλά εσωτερικά στο κεφάλι μας ή εσωτερικά μέσα στα «συστήματα» ή τις ομάδες στις οποίες συμμετέχουμε, αλλά στο πλαίσιο ευρύτερων συζητήσεων που γίνονται μέσα στη γενική κοινωνία και κουλτούρα στην οποία συμμετέχουμε. Η κατασκευή νοήματος διαμορφώνεται μέσα σε πλαίσια πολιτισμού, πολιτικής, κουλτούρας και εξουσίας. Οι ευρύτερες κοινωνικές συζητήσεις διαμορφώνουν την ίδια την ύπαρξη, τον τρόπο λειτουργίας, το περιεχόμενο και τη σημασία που θα αποδοθεί στα επιμέρους «συστήματα».

Επιδράσεις

Σημαντικό είναι να δίνεται η δυνατότητα στους ανθρώπους να αξιολογούν και να επιλέγουν τις κοινωνικές ιδέες και τρόπους συζήτησης που προτιμούν για τις ζωές τους, ώστε να καθορίζουν τις ομάδες υποστήριξης που προτιμούν και τους τρόπους αλληλεπίδρασής τους/σύνδεσής τους μέσα και έξω από αυτές. Ο αφηγηματικός θεραπευτής στοχεύει να ενισχύσει αυτή τη διαδικασία αναστοχασμού των ανθρώπων ώστε να επιλέξουν νοήματα, ιδέες, τρόπους δράσης και σχετίζεσθαι που να ταιριάζουν περισσότερο σε αυτό που είναι σημαντικό γι' αυτούς. Ο μόνος ειδικός για την επιλογή αυτή είναι ο ίδιος ο ενδιαφερόμενος (και όχι ο θεραπευτής).

Με βάση τα προηγούμενα, η επέκταση της Αφηγηματικής ψυχοθεραπείας στο πεδίο της κοινοτικής πρακτικής είναι αναμενόμενη. Η διαμόρφωση του νοήματος αποτελεί μία προσωπική επιλογή που χρειάζεται σεβασμό αλλά γίνεται μέσα σε ευρείες κοινωνικές διαδικασίες. Η ενίσχυση και διαμόρφωση κοινοτικών διαδικασιών που σέβονται και αναδεικνύουν τις γνώσεις και το δυναμικό των ίδιων των ανθρώπων που συμμετέχουν σε αυτές, καθώς και της ιδιαίτερης κουλτούρας της κάθε κοινότητας, αποτελεί βασικό στοιχείο αυτού του τύπου κοινοτικής πρακτικής.

Βασικές Θεωρητικές Θέσεις

Οι βασικές θέσεις της Αφηγηματικής Θεραπείας είναι οι ακόλουθες (Freedman & Combs, 1996* Morgan, 2011· White, 2007):

1. Ο άνθρωπος δεν είναι το πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι το πρόβλημα και ο άνθρωπος είναι ο άνθρωπος.

Ο αφηγηματικός θεραπευτής δεν κατανοεί τα προβλήματα ως εσωτερικευμένα αλλά ως παράγωγα της ιστορίας του και της κουλτούρας. Βλέπει τα προβλήματα ως ξεχωριστά από τους ανθρώπους και όχι τοποθετημένα στον νου τους, ούτε στη φύση της «δυσλειτουργικής οικογένειας» τους. Από τη μία, οι άνθρωποι βρίσκονται αντιμέτωποι με προβλήματα, τα οποία μπορεί να επιδρούν σε αυτούς και στη ζωή τους. Από την άλλη, τα ίδια τα προβλήματα μπορούν και γίνονται αντικείμενο της επιρροής των ανθρώπων. Ο ενδιαφερόμενος προσκαλείται να μετατρέψει τις δυσκολίες σε αντικείμενο διερεύνησης και να πάρει θέση ως προς το είδος της σχέσης που επιθυμεί να αναπτύξει μαζί τους.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

2. Η ταυτότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται και επικυρώνεται μέσα στο πλαίσιο ευρείων κοινωνικών σχέσεων και συζητήσεων που διαπνέουν γενικά την κουλτούρα της κοινωνίας του.

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον. Διαμορφώνει τη στάση του απέναντι στους άλλους και απέναντι στη δική του ιδιαιτερότητα καθώς συναλλάσσεται με άλλους ανθρώπους. Επίσης, διαμορφώνει τον τρόπο αντίληψης του εαυτού του και των σχέσεών του επηρεαζόμενος και επηρεάζοντας ευρείες κοινωνικές συζητήσεις για το τι είναι καλό και τι κακό. Οι συζητήσεις αυτές κατασκευάζουν τον τρόπο με τον οποίο φτιάχνουμε την πραγματικότητά μας και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Η θεραπεία λαμβάνει υπόψη τη δυναμική αυτών των ευρύτερων επιδράσεων και βοηθά τον ενδιαφερόμενο να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο θέλει να σχετιστεί με αυτές. Γι' αυτό τον λόγο και διερευνά όχι απλά τι θέλει για τον εαυτό του ο άνθρωπος αλλά και τι θέλει για τις σχέσεις του.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

3. Η αφήγηση ιστοριών είναι ένας βασικός τρόπος με τον οποίο κατασκευάζουμε την ταυτότητά μας και τις σχέσεις μας.

Οι ιστορίες που λέμε και ακούμε για τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας καθορίζουν την αντίληψή μας για τους εαυτούς μας και τους άλλους. Η πραγματικότητά μας κατασκευάζεται μέσα από την αφήγηση των ιστοριών μας. Οι ιστορίες περιλαμβάνουν ένα στοιχείο δράσης αλλά και ένα στοιχείο νοήματος, το οποίο καθορίζει την ταυτότητά μας. Συχνά η ιστορία του προβλήματος κατακλύζει την ταυτότητα μας (την αντίληψή μας, δηλαδή, για το ποιοι είμαστε καθώς σχετιζόμαστε με τους άλλους). Εναλλακτικές ιστορίες για τους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων και για τους τρόπους με τους οποίους προχωρούμε προς τις κατευθύνσεις που προτιμούμε αποκλείονται από τις κυρίαρχες αφηγήσεις. Η ανάδειξη εναλλακτικών ιστοριών και η σύνδεσή τους σε ένα κοινό νόημα/πλοκή είναι σημαντική για να μπορέσει ο ενδιαφερόμενος να κάνει βήματα προς το μέλλον που προτιμά. Είναι συχνά σημαντικό αυτές οι εναλλακτικές ιστορίες να συζητηθούν σε ευρύτερα σημαντικά (για τον ενδιαφερόμενο) ακροατήρια.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

4. Οι άνθρωποι έχουν γνώσεις, ικανότητες και αξίες που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Οι κυρίαρχοι τρόποι συζήτησης για τις δυσκολίες των ανθρώπων υπονοούν ότι αυτές οφείλονται ,στην έλλειψη γνώσεων και ικανοτήτων. Όμως, η προσπάθεια εξάλειψης των «ελλείψεων» των ανθρώπων και «διόρθωσής» τους οδηγεί συχνά σε ενοχή και μαθημένη ανικανότητα. Για την αφηγηματική θεραπεία, οι άνθρωποι μπορούν να ανακτήσουν παραμελημένες πλευρές της εμπειρίας τους που επισκίαζε η ιστορία του προβλήματος. Η πλούσια ανάπτυξη εναλλακτικών ιστοριών οδηγεί σε νέους και διαφοροποιημένους τρόπους αντίληψης του εαυτού, των σχέσεων και της ζωής τους. Οι νέες προοπτικές ταυτότητας και δράσης διευκολύνουν τους ανθρώπους να κάνουν τις επιλογές εκείνες που είναι σύμφωνες με τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις ελπίδες τους, αλλά και τις ικανότητές τους.

Βασικές θεωρητικές θέσεις

5. Ο κάθε άνθρωπος είναι ειδικός για τη ζωή του.

Γνωρίζει καλύτερα από τον καθένα τις ιδιαιτερότητες της εμπειρίας του. Έχει τη ικανότητα να αποφασίσει τι καθορίζεται ως πρόβλημα και ποιες κατευθύνσεις συντελούν στην ευζωία του. Διαθέτει αξίες, γνώσεις και δεξιότητες που είναι μοναδικές για τον ίδιο. Είναι σε θέση να αναγνωρίσει ποιες από τις ιδέες και τους τρόπους συζήτησης που συγκροτούνται κοινωνικά ταιριάζουν καλύτερα στην εμπειρία του και με ποιον ιδιαίτερο τρόπο προτιμά να συνδεθεί με αυτές. Επίσης, ο ενδιαφερόμενος παίζει κεντρικό ρόλο στη διαπραγμάτευση και αξιολόγηση της θεραπευτικής πορείας.

Ο Θεραπευτής

Ο αφηγηματικός θεραπευτής θεωρεί ότι ο κάθε άνθρωπος βιώνει τη ζωή του μέσα στο πλαίσιο ποικίλων κοινωνικών συζητήσεων και επιδράσεων, παρ' όλα αυτά δημιουργεί το δικό του προσωπικό νόημα για τη ζωή και τις σχέσεις του. Γι' αυτό και ο θεραπευτής επιδιώκει να έχει μία στάση απόλυτου σεβασμού για τους ενδιαφερόμενους, η οποία δεν δημιουργεί ενοχή. «*Τοποθετεί στο επίκεντρο τους ενδιαφερόμενους ως ειδικούς*» για τη δική τους ζωή (Morgan, 2011).

Ο θεραπευτής κρατά, λοιπόν, τη στάση του μη-γνωρίζοντος ειδικού. Δεν γνωρίζει τι θα ήταν καλύτερο για τη ζωή των ενδιαφερομένων ή πώς θα έπρεπε να προχωρήσουν τη ζωή τους. Δεν έχει προκατασκευασμένες απόψεις που απλά προσπαθεί να επιβεβαιώσει. Γι' αυτό δεν προβαίνει σε υποθέσεις και ερμηνείες για τη ζωή των ανθρώπων. Γνωρίζει, όμως, κάποιους τρόπους με τους οποίους μπορεί να υποστηρίξει μία διευκολυντική συζήτηση με τους ενδιαφερόμενους. Είναι ειδικός στο να κάνει ερωτήσεις που χαρακτηρίζονται από περιέργεια για τη ζωή του ανθρώπων, ερωτήσεις για τις οποίες γνήσια δεν ξέρει από πριν ποιες μπορεί να είναι οι απαντήσεις.

Ο Θεραπευτής

Η σχέση, λοιπόν, του αφηγηματικού θεραπευτή με τον ενδιαφερόμενο είναι επιδραστική αλλά αποκεντρωμένη (White, 1997· White, 2005). Είναι επιδραστική, γιατί επιδρά στη συζήτηση κάνοντας κατάλληλες ερωτήσεις. Αυτές βοηθούν τον ενδιαφερόμενο να διατυπώσει τις δικές του γνώσεις για τα προβλήματα, αλλά και για τους τρόπους αντιμετώπισής τους και τις προτιμώμενες κατευθύνσεις στη ζωή του.

Επίσης, μέσω των ερωτήσεων αυτών, ενθαρρύνει την πλούσια περιγραφή γνώσεων και δεξιοτήτων που μπορεί να είναι σχετικά άορατες στον ενδιαφερόμενο, προσκαλώντας τον, έτσι, σε εναλλακτικές εικόνες για τη ζωή και την ταυτότητά του. Ωστόσο, η στάση του είναι παράλληλα αποκεντρωμένη: δεν δημιουργεί ο ίδιος τις περιγραφές και τις εναλλακτικές εικόνες που δίνουν οι άνθρωποι για τη ζωή τους. Κέντρο των αποφάσεων δεν είναι ο θεραπευτής αλλά ο ίδιος ο ενδιαφερόμενος.

Ο Θεραπευτής

Η στάση του είναι, επίσης, αποκεντρωμένη γιατί ενθαρρύνει τους ενδιαφερόμενους να αξιολογούν τις πραγματικές επιπτώσεις της θεραπείας στη ζωή τους και να καθορίσουν τις προτιμώμενες κατευθύνσεις που θέλουν αυτή να πάρει. Αυτή η πρακτική είναι ενσωματωμένη στην ίδια τη λογική της αφηγηματικής θεραπείας.

Και είναι σύμφωνη με τα ευρήματα ερευνών που δείχνουν ότι η αποτελεσματικότητα της θεραπείας μπορεί μέχρι και να υπερδιπλασιαστεί, εάν ο θεραπευτής λαμβάνει συχνά ανατροφοδότηση από τον ενδιαφερόμενο σχετικά με το αποτέλεσμα και τη διαδικασία της θεραπείας (Whipple et al., 2003; Miler et al., 2004).

Σκοπός της Θεραπείας

Σκοπός της Αφηγηματικής Θεραπείας δεν είναι η επίλυση προβλημάτων. Η έμφαση από κάποιο σημείο και πέρα δίνεται στην ανάδειξη και πλούσια περιγραφή εκείνων των ιστοριών της ζωής των ανθρώπων που δεν υποστηρίζουν ή συντηρούν τα προβλήματα. *«...Καθώς οι άνθρωποι αρχίζουν να ζουν αυτές τις ιστορίες, τα αποτελέσματα πηγαίνουν πέρα από την επίλυση των προβλημάτων. Μέσα στις νέες ιστορίες, οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν νέες εικόνες για τον εαυτό τους, νέες δυνατότητες για σχέσεις και νέα μέλλοντα»* (Freedman & Combs, 1996). Καθώς αναδεικνύονται ξεχασμένες ικανότητες, γνώσεις και αξίες, ξεχασμένοι τρόποι αντιμετώπισης της ζωής, καθώς όλα αυτά αναπτύσσονται και γίνεται πιο πλούσια η περιγραφή τους, καθώς οι άνθρωποι ξεχωρίζουν τον εαυτό τους από τα προβλήματα και αποδομούν το κοινωνικό πλαίσιο δημιουργίας τους, αποκτούν μία νέα σχέση με τα προβλήματα. Στη νέα αυτή σχέση γίνονται οι ίδιοι παράγοντες επίδρασης σε αυτά αλλά και στη ζωή τους, ανακαλύπτουν και χρησιμοποιούν πιο συνειδητά την ικανότητα (επί)δρασής τους (agency) μέσα στη ζωή τους.

Σκοπός της Θεραπείας

Στο πλαίσιο αυτής της νέας σχέσης με τη ζωή και τα θέματά της, η Αφηγηματική Θεραπεία ανοίγει τον δρόμο για συνεργασίες μεταξύ ανθρώπων σε έναν κοινό αγώνα για τον απεγκλωβισμό από τα προβλήματα. Οι αμοιβαίες αυτές συνεισφορές μπορεί να αφορούν είτε στα μέλη μιας οικογένειας, φίλους και γνωστούς, είτε σε ανθρώπους με παρόμοιες εμπειρίες από το ευρύτερο περιβάλλον, είτε ακόμη σε ομάδες ή ολόκληρες κοινότητες.

Έτσι, προσφέρονται νέες δυνατότητες για τους ανθρώπους να αναλάβουν δράση (ακόμη και κοινωνική), προκειμένου να επανακτήσουν τη ζωή και τις σχέσεις τους από τα προβλήματα και τις επιδράσεις τους.

Σκοπός της Θεραπείας

Η αφηγηματική θεραπεία δεν ανήκει στις μακροχρόνιες θεραπείες. Αν και δεν μπορούν να υπάρξουν προκαθορισμένα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας, μία συνήθης διαδρομή μπορεί να περιλαμβάνει (όχι πάντα με την ίδια σειρά):

- Συνεργασία μεταξύ θεραπευτή, ενδιαφερομένου και οικογένειας για την εξεύρεση ενός κοινά αποδεκτού ορισμού για το πρόβλημα που πρόκειται να συζητηθεί.
- Εξωτερίκευση και διερεύνηση του προβλήματος.
Καταγραφή του υποστηρικτικού για το πρόβλημα δικτύου, των επιδράσεων, προθέσεων, τακτικών του στη ζωή των ενδιαφερομένων.
- Διερεύνηση εναλλακτικών νοημάτων για το πρόβλημα ή εξαιρέσεων στις ιστορίες του προβλήματος.

Σκοπός της Θεραπείας

- Πλούσια περιγραφή εναλλακτικών ιστοριών ζωής και ταυτότητας στο παρελθόν, παρόν και μέλλον.
- Εξεύρεση ή δημιουργία ενός υποστηρικτικού ακροατηρίου που θα επικυρώσει τις νέες διεκδικήσεις ταυτότητας και τις εναλλακτικές ιστορίες που αναδύονται.
- Σχεδιασμός μελλοντικών βημάτων και προσανατολισμού της ζωής των ενδιαφερομένων προς προτιμώμενες κατευθύνσεις. Προετοιμασία για το ενδεχόμενο επιστροφής του προβλήματος μελλοντικά.

Σε όλη τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, ο θεραπευτής προσκαλεί τον ενδιαφερόμενο σε μία αξιολόγηση των συνεδριών και της σημασίας τους για τον ίδιο. Από κοινού διαπραγματεύονται τα επόμενα βήματα των συνεδριών.

Εξωτερίκευση

Ο θεραπευτής αξιοποιεί τον *χάρτη της εξωτερίκευσης του προβλήματος*, ο οποίος περιγράφει μία θεραπευτική πρακτική που έχει τουλάχιστον τέσσερα βήματα.

(α) Ορισμός & ονομασία του προβλήματος.

Ο αφηγηματικός θεραπευτής, αφού ακούσει προσεκτικά τη διήγηση του ενδιαφερομένου γι' αυτά που ταλαιπωρούν τη ζωή του, διαπραγματεύεται μαζί του έναν εξωτερικευτικό ορισμό/ονομασία του προβλήματος που τον βασανίζει, έναν ορισμό, δηλαδή, που δίνει τη δυνατότητα στον ενδιαφερόμενο να διαχωρίσει τον εαυτό του από το πρόβλημα. Ο εξωτερικευτικός ορισμός έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

ι Ουσιαστικό αντί για επίθετο.

Ο θεραπευτής θέτει ερωτήματα στα οποία αλλάζει τα επίθετα που μπορεί να χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για να περιγράψει τον εαυτό του (π.χ., «Είμαι ένας αγχωμένος άνθρωπος») σε ουσιαστικά. Έτσι, ο θεραπευτής θα ρωτήσει: «Από πότε έχει αρχίσει το Άγχος να ταλαιπωρεί τη ζωή σου;», «Σε ποιες περιοχές της ζωής σου έχει το Άγχος τη μεγαλύτερη επίδραση;».

(α) Ορισμός & ονομασία του προβλήματος.

Ονομασία του προβλήματος από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο, έτσι ώστε να ταιριάζει στη δική του προσωπική εμπειρία. Ο αφηγηματικός θεραπευτής δεν ενδιαφέρεται για τον «ορθό» ή «ακριβή» ορισμό του προβλήματος που προέρχεται από τη για τον «ορθό» ή «ακριβή» ορισμό του προβλήματος που προέρχεται από τη «γνώση των ειδικών». Π.χ., ο ενδιαφερόμενος μπορεί να πει: «Ο ψυχίατρος που επισκέφτηκα πριν από σένα μου είπε ότι έχω κατάθλιψη». Ο θεραπευτής τότε μπορεί να ρωτήσει «Ποιο είναι το δικό σου βιώμα σε σχέση με αυτό που δημιουργεί τα βάσανα της ζωής σου; Ποιο όνομα θα έδινες εσύ τελικά σε αυτό που σε βασανίζει;». Η απάντηση του ενδιαφερομένου μπορεί να είναι; «Ένα Μαύρο Σύννεφο στη ζωή μου», ή «η Ακινησία». Ο ενδιαφερόμενος ενδέχεται να έχει περισσότερες διαθέσιμες ιδέες και τρόπους αντιμετώπισης για τό Μαύρο Σύννεφο ή την Ακινησία (για τα οποία ο ίδιος γνωρίζει πράγματα) παρά για τη διαγνωσμένη και συχνά παραπλανητική έννοια της κατάθλιψης (για την οποία θα γνώριζε περισσότερα ένας ειδικός).

(β) Επιδράσεις του προβλήματος.

Ο θεραπευτής ενθαρρύνει τον ενδιαφερόμενο να χαρτογραφήσει την επιρροή του προβλήματος στη ζωή και τις σχέσεις του. Η σφαίρα επιρροής του προβλήματος μπορεί να αφορά στις σκέψεις του, στα συναισθήματα του, στη συμπεριφορά του, στις επιδιώξεις του, στη δουλειά του, στον ελεύθερο χρόνο του, στην αίσθηση του «ποιος είμαι», στις ελπίδες του, στις σχέσεις του. Ο ενδιαφερόμενος ανακαλύπτει όχι μόνο ότι επηρεάζεται η ζωή του από το πρόβλημα αλλά ότι υπάρχουν και περιοχές της εμπειρίας του που παραμένουν άθιχτες από αυτό, ανοίγοντας, έτσι, τον δρόμο για την αναγνώριση εναλλακτικών δυνατοτήτων δράσης.

(γ) Αξιολόγηση των επιδράσεων του προβλήματος.

Ο ενδιαφερόμενος, στη συνέχεια, καλείται να λάβει θέση σε σχέση με το πρόβλημα και τις επιδράσεις του. «*Τι νομίζεις για τις επιπτώσεις αυτές, είναι θετικές, αρνητικές, λίγο από τα δύο;*». Είναι σημαντικό να δοθεί η δυνατότητα να συζητηθούν οι πτυχές των επιπτώσεων που οι ενδιαφερόμενοι προτιμούν ή όχι, λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα των εμπειριών τους.

(δ) Δικαιολόγηση της αξιολόγησης.

Ο θεραπευτής μπορεί, στη συνέχεια, να προσκαλέσει τους ανθρώπους να προσδιορίσουν τις προθέσεις, τις επιθυμίες, τις ελπίδες, τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τα όνειρα, τις δεσμεύσεις, τις εμπνεύσεις τους που οδηγούν στην παραπάνω αξιολόγηση. Με τις ερωτήσεις αξιολόγησης κάνουμε μία πρώτη εισαγωγή στον χώρο περιγραφής της ταυτότητας του ενδιαφερομένου από τον ίδιο. Οι συζητήσεις αυτές δημιουργούν τα θεμέλια μιας προτιμώμενης κατεύθυνσης και διευκολύνουν τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν σχετικές «φωτεινές στιγμές» στην πορεία της ζωής τους.

Επίσης, με εξωτερικευτικούς τρόπους μπορεί να διερευνηθεί το πλαίσιο εμφάνισης του προβλήματος:

(α) *Η ιστορία του προβλήματος.* Ερωτήσεις, όπως; «Πότε πρωτοεμφανίστηκε το πρόβλημα;», «Πότε γίνεται πιο δυνατό και πότε λιγότερο;» κάνουν φανερό ότι το πρόβλημα ΔΕΝ είναι όλη η ζωή του ανθρώπου.

(β) *Το κοινωνικό πλαίσιο υποστήριξης του προβλήματος.* Διερευνώνται συνθήκες αλλά και κοινωνικές ιδέες που δυναμώνουν το πρόβλημα. Ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει πώς το φύλο, η κουλτούρα, η σεξουαλικότητα, η τάξη κ.λπ. έχουν επηρεάσει τη δημιουργία του προβλήματος.

(γ) *Οι σύμμαχοι του προβλήματος.* Στην πορεία της συζήτησης παρουσιάζονται άλλες έννοιες που μπορεί να συμμαχούν με το πρόβλημα και να οδηγούν στις μη επιθυμητές συνέπειες.

Έτσι, το Μαύρο Σύννεφο μπορεί να έχει ως σύμμαχό του την Ενοχή.

Να σημειώσουμε ότι δεν εξωτερικεύονται μόνο τα προβλήματα αλλά και οι ποιότητες ή αξίες των ανθρώπων, όπως «δυνάμεις», «αυτοεκτίμηση», «αυτοπεποίθηση», οι οποίες συχνά θεωρούνται εσωτερικευμένες.

Παράδειγμα

- *Ο Δημήτρης, 9 χρονών, ήλθε στο γραφείο της θεραπεύτριας μαζί με τους γονείς του γιατί τον ταλαιπωρούσε ο Φόβος που δεν τον άφηνε να βγει έξω από το σπίτι. Παρουσία των γονέων του, όταν η θεραπεύτρια τον ρώτησε: «Αν ο φόβος ήταν ένα ζώο, τι ζώο θα ήταν;», ο Δημήτρης απάντησε: «θα ήταν σκύλος». Η θεραπεύτρια του ζήτησε να ζωγραφίσει αυτό τον σκύλο σε ένα χαρτί και ο Δημήτρης με έντονο ενδιαφέρον ζωγράφησε έναν άγριο σκύλο... Μαζί με τη θεραπεύτρια συζήτησαν πως δρα αυτός ο σκύλος, η του λέει, τι αποτελέσματα φέρει στη ζωή τη δική του και της οικογένειάς του. Ο Δημήτρης συζήτησε, επίσης, ότι δεν του αρέσει ο Σκύλος, γιατί θέλει να παίζει και να περνά όμορφα με τους φίλους του. Φάνηκε μέσα από την κουβέντα ότι ο φόβος αυτός εμφανίστηκε όταν κάποια παιδιά τον κοροΐδευαν καθώς πήγαινε από το σπίτι στο σχολείο. Στο τέλος της συνεδρίας, η θεραπεύτρια ζήτησε από τον Δημήτρη μέχρι να ξανασυναντηθούν, αν θέλει, να παρατηρήσει πότε ο σκύλος εμφανίζεται αλλά δεν τα καταφέρνει να τον κάνει τη ζωή τόσο δύσκολη. Ο Δημήτρης της είπε πως ήδη ξέρει κάποιες φορές που ο Σκύλος δεν είναι τόσο δυνατός. Η θεραπεύτρια του είπε πως με χαρά θα ακούσει λεπτομέρειες την επόμενη φορά.*

Παράδειγμα

Στην επόμενη συνεδρία, ο Δημήτρης είπε ότι πλέον ο σκύλος δεν ήταν τόσο δυνατός και ξαναζωγράφησε τον σκύλο πολύ μικρότερο. Συζητήσαν μαζί με τον Δημήτρη πώς έγινε αυτό και ο Δημήτρης αναφέρθηκε σε μία σειρά από τρόπους που χρησιμοποιεί: «δεν του δίνω σημασία», «σκέφτομαι ότι θα περάσει», «μιλάω με τους γονείς μου», «παίρνω τηλέφωνο τους φίλους μου», «σκέφτομαι το δικό μου σκυλάκι». Η θεραπεύτρια ρώτησε τον Δημήτρη πώς βοηθούν οι γονείς του ώστε ο σκύλος να μη γίνεται τόσο δυνατός, και διευκρινίστηκαν κάποιοι από τους τρόπους με τους οποίους οι γονείς του είναι βοηθητικοί και κάποιοι με τους οποίους δεν είναι τόσο βοηθητικοί. Συζητήθηκαν οι ικανότητες που χρησιμοποιεί ο Δημήτρης για να τα καταφέρει με τον σκύλο («σκέφτομαι καλά», «είμαι κοινωνικός») και διερευνήθηκαν και άλλες ιστορίες σχετικές με τις ικανότητές του. Σχεδίασε τι μπορεί να κάνει, αν ξαναέλθει ο Σκύλος να τον πειράξει τις επόμενες ημέρες και πώς μπορεί να βοηθήσουν οι γονείς του. Χρειάστηκαν τρεις συνεδρίες ακόμη μαζί του και με τους γονείς του και μία με τους γονείς του χωριστά, ώστε ο Δημήτρης να νιώσει ότι ο Σκύλος δεν επηρεάζει τη ζωή του, και να πάρει ένα «Πτυχίο Εξημέρωσης Σκύλων» όπου αναγράφονταν κάποιες από τις ικανότητές του, το οποίο και έδειξε με χαρά και στους φίλους του.

Απόν αλλά υπονοούμενο

Στηριγμένος στις απόψεις του Derrida, ο White (2000) υποστηρίζει ότι πίσω από κάθε όρο που χρησιμοποιεί ένας άνθρωπος για να περιγράψει κάτι υπονοείται η διάκρισή του από άλλους όρους που διαφοροποιούνται από αυτόν. Έτσι, όταν, για παράδειγμα, μιλάω για κάτι που δεν μου αρέσει, υπονοείται ότι υπάρχει κάτι άλλο που μου αρέσει και ότι ίσως έχω μία γνώση για τις προτιμήσεις μου.

Οι συνέπειες για τη θεραπεία είναι πολλαπλές αλλά εδώ θα μείνουμε στην περίπτωση που κάποιος άνθρωπος εκφράζει ένα παράπονο, μία δυσαρέσκεια, μία ανησυχία, μία απογοήτευση, μία σύγχυση κ.λπ. Η έκφραση μιας τέτοιας απαρέσκειας υπονοεί ότι πιθανά να υπάρχει κάτι πολύτιμο για τον άνθρωπο, το οποίο αισθάνεται να παραβιάζεται. Ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει: *«Τι είναι αυτό με το οποίο αρνείσαι να συμβιβαστείς όταν μιλάς για τη δυσαρέσκεια σου;»*, *«Τι μπορεί να λέει αυτό το παράπονο για τα πράγματα που εκτιμάς στη σχέση σου και από τα οποία αισθάνεσαι να αποκόπτεσαι;»*. Έτσι, μπαίνει και πάλι σε μία περιοχή διερεύνησης των θέσεων, προτιμήσεων, αξιών, γνώσεων, πεποιθήσεων που έχει για τη ζωή ο άνθρωπος (στην περιοχή της εναλλακτικής ιστορίας).

Για τον αφηγηματικό θεραπευτή, οι θέσεις αυτές έχουν μία ιστορία από πίσω, δεν προκύπτουν στο κενό. Συνδέονται με συγκεκριμένες εμπειρίες του ανθρώπου που τον εξοικείωσαν με τη σημασία αυτής της προτίμησης ή αξίας, και επίσης με προσπάθειες που έχει κάνει για να τις διατηρήσει ζωντανές στη ζωή του (έστω και εάν προς το παρόν βρίσκονται στο περιθώριο της συνείδησής του).

Παράδειγμα

Η Μαρία περιέγραψε στον θεραπευτή τον αφόρητο πόνο που νιώθει ο οποίος σχετίζεται με το γεγονός ότι υφίστατο για πολύ καιρό σεξουαλική κακοποίηση όταν ήταν παιδί από τον ξάδερφό της. Ο θεραπευτής, αφού άκουσε προσεκτικά τις περιγραφές της Μαρίας για τον πόνο της, τη ρώτησε:

Θ. Αν ο πόνος αυτός μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε σε σχέση με την κακοποίηση που υπέστης;

Μ. Θα έλεγε ότι ήταν πάρα πολύ κακό αυτό που έκανε ο ξάδερφός μου.

Ότι δεν πρέπει να γίνονται τέτοια πράγματα.

Θ. Αυτός ο πόνος που νιώθεις είναι μία διαφωνία, μία διαμαρτυρία, μία ένσταση γι' αυτά που σου έκλεψε η κακοποίηση;

Μ. Ίσως είναι μία διαμαρτυρία για το κακό που μου προξένησε

Θ. Τι είναι, λοιπόν, αυτό το σημαντικό που σου στέρησε η κακοποίηση και για το οποίο ο πόνος σου διαμαρτύρεται τώρα;

Μ. Μου έκλεψε τη χαρά από τη ζωή.

Παράδειγμα

Θ. Πόσο έντονος είναι ο πόνος που νιώθεις, λίγο, πολύ;

Μ. Είναι πάρα πολύ έντονος.

Θ. Η ένταση του πόνου σου τι μπορεί να λείει για τον βαθμό που δίνεις αξία στη χαρά της ζωής σου; Δείχνει πόσο σημαντική είναι η χαρά της ζωής για σένα;

Μ. Ναι, είναι σημαντική η χαρά της ζωής για μένα.

Θ. Καταλαβαίνω ότι ο πόνος αυτός σε ακολουθεί για πολλά χρόνια. Είναι και αυτό δείγμα για το πόσο σημαντικό είναι αυτό που σου στέρησε η κακοποίηση, για το πόσο σημαντική είναι η χαρά της ζωής για σένα;

Μ. Ναι... Θα ήθελα να μη μου έχει στερήσει τη χαρά η κακοποίηση,

Θ. Όλα αυτά τα χρόνια έζησες τη ζωή σου χωρίς καθόλου χαρά, ή υπάρχουν φάσεις, στιγμές που η χαρά επέστρεψε στη ζωή σου έστω και λίγο;

Παράδειγμα

Η Μαρία, στη συνέχεια, περιέγραψε μικρά περιστατικά όπου η χαρά υπήρχε στη ζωή της έστω και ελάχιστα. Όταν γέννησε το παιδί της και πήγαιναν βόλτες μαζί, στη φάση της κακοποίησης που είχε ένα μικρό σκυλάκι το οποίο το φρόντιζε, τις φορές που ερχόταν σε επαφή με τη φύση. Όλα αυτά είχαν να κάνουν με δεσμεύσεις που είχε στη ζωή της σε σχέση με την αγάπη και την καλοσύνη. Η έκφραση αυτών των δεσμεύσεων γινόταν δυνατή λόγω μιας σειράς δεξιοτήτων και ικανοτήτων που η Μαρία έχει, οι οποίες περιλαμβάνουν ικανότητες φροντίδας, χαλάρωσης, ικανότητα να αφήνει τις αρνητικές σκέψεις μακριά, ικανότητα να ξεχωρίζει τι της κάνει καλό και η κακό. Αυτές οι δεσμεύσεις και ικανότητες, στην πορεία της θεραπείας, έγιναν η βάση, πάνω στην οποία η Μαρία διαμόρφωσε τη ζωή της, στο εξής, στην κατεύθυνση των προτιμήσεών της.

3. Αποδόμηση

Η αποδόμηση έχει μία ευρεία σημασία στην Αφηγηματική Θεραπεία και κατά κάποιο τρόπο διαπνέει όλη τη λογική της. Αφορά στην εξέταση πεποιθήσεων, ιδεών και πρακτικών που εξυπηρετούν/σχετίζονται με το πρόβλημα. Οι ιδέες και πρακτικές αυτές παράγονται συχνά στο πλαίσιο του ευρύτερου κοινωνικού, πολιτισμικού, ιστορικού πεδίου και κάποτε μπορεί να συνδέονται με «τοπικές» ιδιαιτερότητες της προσωπικής ιστορίας του ανθρώπου. Συχνά θεωρούνται «δεδομένες», «αλήθειες», «κοινή λογική».

Ο αφηγηματικός θεραπευτής προσπαθεί να μην αναπαράγει (κυρίαρχους) τρόπους συζήτησης που υποστηρίζουν τα προβλήματα. Για παράδειγμα, αποφεύγει να βλέπει τον άνθρωπο ή την οικογένεια ως «προβληματικούς», θεωρεί ότι οι άνθρωποι και οι οικογένειες έρχονται σε αυτόν όχι γιατί τους λείπουν οι γνώσεις και οι ικανότητες για να αντιμετωπίσουν τη ζωή, αλλά γιατί αυτές οι γνώσεις και ικανότητες δεν βρίσκουν τον χώρο να συζητηθούν, να αναδειχθούν και να αναπτυχθούν περαιτέρω.

Εκτός, όμως, από τη γενικότερη στάση του, ο αφηγηματικός θεραπευτής προσκαλεί τους ενδιαφερόμενους να πάρουν και οι ίδιοι θέση σε σχέση με τις κοινωνικές ιδέες και πρακτικές που μπορεί να υποστηρίζουν τα προβλήματα (Freedman & Combs, 1996; Morgan, 2011).

Παράδειγμα

Ο Λεύτερης, 55 χρόνων, επισκέφτηκε τον θεραπευτή για να συζητήσει τα προβλήματα «αντιδραστικής συμπεριφοράς» του γιου του. Τα προβλήματα αυτά γίνονταν φανερά στο σπίτι από καιρό αλλά αυτό που κυρίως ανησύχησε τον Λευτέρη ήταν ότι πλέον τα παράπονα του σχολείου για την έλλειψη συνεργασίας του γιου του και την επιθετική του συμπεριφορά ήταν πολύ έντονα. Στη διάρκεια της συμβουλευτικής, ο Λεύτερης εξέτασε και κατανόησε σε ποιες περιπτώσεις υπάρχει καλύτερη συνεννόηση με τον γιο του και σε ποιες όχι. Είδε ότι όταν ο ίδιος έχει μία πιο ήπια συμπεριφορά, όταν παίρνει στην άκρη τον γιο του και συζητούν και όταν αποφασίζουν μαζί κάποια πράγματα (συμπεριλαμβανομένων και κάποιων κοινών δραστηριοτήτων), ο γιος του ανταποκρίνεται καλύτερα και τα παράπονα από το σχολείο σταματούν. Παρ' όλα αυτά αυτό που ονόμασε «Πατριαρχία» φαίνεται ότι κατά καιρούς τον επηρεάζει και αντιδρά θυμωμένα απέναντι στον γιο του.

Όταν ο Θεραπευτής τον ρώτησε πού εκπαιδεύθηκε στην πατριαρχία, είπε ότι ο πατέρας του είχε τέτοιες συμπεριφορές. Αν ο θεραπευτής δεν είχε αφηγηματική λογική θα μπορούσε να έμενε σε αυτή τη δήλωση του Λευτέρη και ίσως να προσπαθούσε απλώς να διευθετήσει τη σχέση του Λευτέρη με τον πατέρα του. Ο θεραπευτής, όμως, ρώτησε τον Λευτέρη: «Και ήταν μόνο ο πατέρας σου που επηρεαζόταν από την Πατριαρχία, όταν ήσουν μικρός;».

Παράδειγμα

Ο Λεύτερης απάντησε: «Όχι, βέβαια, όλοι οι άνδρες ήταν έτσι όταν ήμουν μικρός». Η περαιτέρω συζήτηση ανέδειξε πώς πράγματι ήταν πολύ συνηθισμένο στη δική του παιδική ηλικία τέτοιες ανδρικές συμπεριφορές. Επίσης, ανακάλυψε ότι ο ίδιος είχε και διαφορετικές εμπειρίες από τον πατέρα του αλλά και ότι κάποιος θείος του είχε εντελώς διαφορετικού τύπου προσέγγιση απέναντι στα παιδιά και στις γυναίκες. Έτσι, μπόρεσε να αξιολογήσει καλύτερα τι είδους στάση προτιμά ο ίδιος για τη ζωή του και να προχωρήσει καλύτερα προς εναλλακτικές της πατριαρχίας συμπεριφορές στο πλαίσιο της δικής του οικογένειας (τόσο σε σχέση με το παιδί του όσο και στη σχέση με τη γυναίκα του).

Στο παραπάνω παράδειγμα χρειάστηκε να επανεξεταστούν κυρίαρχες ιδέες και πρακτικές για τη σχέση ανδρών-παιδιών/γυναικών και για την οικογένεια από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο. Η οικογένεια τοποθετήθηκε σε ένα ευρύτερο πλαίσιο κοινωνικών σχέσεων και αντιλήψεων και αποκαθελώθηκε από τη θέση της πηγής κάθε κακού και καλού (στην οποία έχει τοποθετηθεί και από τις κυρίαρχες ψυχολογικές αντιλήψεις). Νέες δυνατότητες προέκυψαν που εκτιμούν τόσο τις θετικές δυνατότητες που διαθέτει η οικογένεια όσο και τις θετικές δυνατότητες που προσφέρει το ευρύτερο περιβάλλον.

1. Καταγραφές

Οι καταγραφές αυτών που συζητώνται στη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας μπορεί να πάρουν πολλές μορφές (περιλαμβάνοντας τον λόγο αλλά και καλλιτεχνικές μορφές).

Μία από αυτές είναι έγγραφα που γράφουν από κοινού ο θεραπευτής και ο ενδιαφερόμενος, τα οποία μπορεί να περιγράφουν τους τρόπους του προβλήματος, τους σκοπούς του προβλήματος, αλλά και τους τρόπους του ενδιαφερομένου στον αγώνα του να ζήσει προς την προτιμώμενη κατεύθυνση της ζωής του, τους συμμάχους του σε αυτή την προσπάθεια, τις γνώσεις, ικανότητες και αξίες που τον κινητοποιούν κ.λπ. Με αυτό τον τρόπο, «σώζεται ο λόγος» του ίδιου του ενδιαφερομένου, σε σχέση με τις δυνατότητες αντιμετώπισης των προβλημάτων και προώθησής του στη ζωή.

Τα έγγραφα αυτά υπενθυμίζουν στο άτομο τις δυνατότητες αντιμετώπισης των προβλημάτων και προώθησής του στη ζωή, ενώ μπορεί ο ενδιαφερόμενος (με τη δική του θέληση) να τα διαβάσει σε σημαντικούς για τον ίδιο άλλους, επικυρώνοντας, έτσι, επιπλέον τη διαφορετική ταυτότητα που σχηματίζει στη διάρκεια της θεραπείας (Morgan, 2011· White & Epston, 1996).

2. Προσδιοριστικές τελετές - Εξωτερικοί μάρτυρες

Εκτός από το να θυμηθεί ο ενδιαφερόμενος σημαντικούς άλλους που έχουν συμβάλει στην προτιμώμενη ταυτότητά του, μπορεί επίσης κάποιος από αυτούς να προσκληθούν στη θεραπεία (φυσικά μετά από συζήτηση και με την έγκριση του ενδιαφερομένου). Σε αυτές τις κοινές συναντήσεις (προσδιοριστικές τελετές), δίνεται η δυνατότητα για έναν διαφορετικό τρόπο και περιεχόμενο συζήτησης μεταξύ των ανθρώπων. Ο θεραπευτής παίρνει την έγκριση των συμμετεχόντων, ώστε να καθοδηγήσει τη διαδικασία με τρόπους που θα αποκλείουν την κριτική και τις ερμηνείες και που θα ενδυναμώνουν όλα τα μέλη.

Η διαδικασία είναι η ακόλουθη: Ο θεραπευτής παίρνει συνέντευξη από τον ενδιαφερόμενο ενώ οι καλεσμένοι (εξωτερικοί μάρτυρες) παρακολουθούν. Ο ενδιαφερόμενος έχει τη δυνατότητα να μιλήσει για τις προτιμώμενες κατευθύνσεις της ζωής του, τον αγώνα του ενάντια στα προβλήματα και τις γνώσεις, ικανότητες και αξίες που τον κινητοποιούν στα βήματά του. Στη συνέχεια, οι εξωτερικοί μάρτυρες έχουν τη δυνατότητα να μιλήσουν σχετικά με τη νέα εικόνα που τους δημιουργείται για τον ενδιαφερόμενο, αλλά και για το πώς οι ίδιοι συνδέονται προσωπικά με αυτά που άκουσαν, και πώς ίσως τους βοηθούν να προχωρήσουν στη δική τους ζωή. Στην επόμενη φάση, ο ενδιαφερόμενος μιλά και πάλι για την επίδραση που είχε η όλη διαδικασία σε αυτόν.

2. Προσδιοριστικές τελετές - Εξωτερικοί μάρτυρες

Αυτή είναι μία διαδικασία άκρως ενδυναμωτική για τον ενδιαφερόμενο που τον βοηθά να επαναπροσδιορίσει κοινωνικά την ταυτότητά του όπως ο ίδιος προτιμά. Είναι μία εμπειρία την οποία όσοι την επιλέγουν την κρίνουν ιδιαίτερα ενδυναμωτική, πολλαπλάσια πιο δυνατή και χρήσιμη απ' ό,τι η ατομική συζήτηση με τον θεραπευτή.

Σε άλλες περιπτώσεις, στις επαναπροσδιοριστικές τελετές καλούνται άλλοι άνθρωποι που έχουν παρόμοια εμπειρία προβλημάτων με τον ενδιαφερόμενο. Ο ενδιαφερόμενος έχει, έτσι, την ευκαιρία να λάβει υποστήριξη και κατανόηση από ανθρώπους που έχουν «εμπειρία εκ των έσω» για τα θέματα που τον απασχολούν.

Στις περιπτώσεις συζυγικής ή οικογενειακής θεραπείας, η διαδικασία αυτή χρησιμοποιείται (με την έγκριση των μελών της οικογένειας) και εντός της θεραπείας. Μπορεί κάποιο μέλος της οικογένειας να βρεθεί στο κέντρο της συζήτησης και οι υπόλοιποι να παίξουν τον ρόλο των εξωτερικών μαρτύρων (Russell & Carey, 2004· White, 2007).

Σχόλιο για τις πρακτικές περαιτέρω ενδυνάμωσης της εναλλακτικής ιστορίας

Όλες οι παραπάνω πρακτικές δίνουν τη δυνατότητα οι αλλαγές που φέρει στη ζωή του ο άνθρωπος να έχουν μία ευρύτερη επίδραση και στη ζωή άλλων ανθρώπων. Τα έγγραφα μπορούν να διαβαστούν και σε άλλους ανθρώπους και να επηρεάσουν τη ζωή τους. Οι εξωτερικοί μάρτυρες, όταν είναι σημαντικά πρόσωπα για τη ζωή των ενδιαφερομένων, βρίσκουν νέους τρόπους να συνδεθούν με τον ενδιαφερόμενο. Επίσης, όταν είναι άνθρωποι που έχουν βιώσει παρόμοια προβλήματα μαθαίνουν πράγματα χρήσιμα για τη δική τους προσπάθεια και για τη δική τους ζωή. Αλλά και οι ίδιοι οι ενδιαφερόμενοι συχνά παίρνουν από μόνοι τους θέση απέναντι στα προβλήματα με έναν πιο κοινωνικό τρόπο.

Παράδειγμα

Ο Γιάννης, 10 χρόνων, αφού μπόρεσε να βρει τρόπους ώστε να αντιμετωπίσει στο σχολείο τον σχολικό εκφοβισμό που υφίστατο, άρχισε να μιλά με άλλα παιδιά που βίωναν την ίδια βία, να μεταφέρει τη γνώση του γι' αυτό το θέμα και να τα υποστηρίζει στην αντιμετώπισή της. Ο Ηλίας, από την άλλη, κατά τη συζήτηση με τον θεραπευτή ανακάλυψε ότι ήδη έκανε πολλά για να αποτρέψει τη βία ενάντια του σε συνεργασία με τους φίλους του, και συζήτησε με αυτούς φτιάχνοντας το δικό τους σχέδιο στο σχολείο για το πώς θα την αποτρέψουν. Οι εμπειρίες τόσο του Γιάννη όσο και του Ηλία, με την άδειά τους, καταγράφηκαν από τον θεραπευτή και συζητήθηκαν με άλλα παιδιά σε θεραπεία που βιώνουν το ίδιο πρόβλημα, δίνοντας την αφορμή να βρουν τους δικούς τους τρόπους αντιμετώπισης της βίας.

[Όλα τα παραπάνω είναι παραδείγματα εργασίας στο θέμα του σχολικού εκφοβισμού, όταν η καλή συνεργασία με το σχολείο δεν είναι εφικτή. Υπάρχουν άλλες δυνατότητες εργασίας, όταν υπάρχει η δυνατότητα παρέμβασης στη σχολική ζωή.]

•