

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
Κονίτσης 33, 151 25 Μαρούσι, Τηλ: 210-8063665, Fax: 210-8062113
e-mail: lshr@otenet.gr, site: www.ergastirio.eu

LABORATORY FOR THE STUDY OF HUMAN RELATIONS
33, Konitsis str., 151 25 Maroussi, Tel. 210-8063665, Fax: 210-8062113
e-mail: lshr@otenet.gr, site: www.ergastirio.eu

**Ανάλυση αφήγησης ως εργαλείο αξιολόγησης και σχεδιασμού
παρεμβάσεων στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία¹**

της

Αθηνάς Ανδρουτσοπούλου, Ph.D.

Κείμενο Εργασίας/Working Paper Series

2008/22

¹ Προσκεκλημένο Εργαστήριο στη Δημερίδα με τίτλο: «Αφηγηματική προσέγγιση στη συμβουλευτική ψυχολογία και στην ψυχοθεραπεία». ΕΛΨΕ, Κλάδος Συμβουλευτικής, Βόλος, Μάρτιος 2008.

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Χάρις Κατάκη

Αθηνά Ανδρουτσοπούλου

Αλέξης Ζώτος

Γιώργος Καλαρρύτης

Τσαμπίκα Μπαφίτη

Μαρία Πυρουνάκη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΈΚΔΟΣΗΣ

Σίσσυ Χαϊτογλου

EDITORIAL COMMITTEE

Charis Katakis

Athena Androutsopoulou

George Kalarritis

Tsabika Bafiti

Maria Pirounaki

Alexis Zotos

TECHNICAL EDITOR

Sissy Haitoglou

© *Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων*

*Κανένα μέρος αυτής της εργασίας δεν μπορεί να αναδημοσιευτεί ή να χρησιμοποιηθεί με
οποιοδήποτε τρόπο χωρίς την έγκριση του συγγραφέα.*

© *Laboratory for the Study of Human Relations*

No part of this paper may be reproduced or distributed without the consent of the author.

ISSN 1108-8990

**Ανάλυση αφήγησης ως εργαλείο αξιολόγησης και σχεδιασμού παρεμβάσεων στη
συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία**

Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, Ph.D.

Η Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, είναι εκπαιδύτρια και επόπτρια στο Πρόγραμμα Ειδίκευσης στη Συστημική Θεραπεία και επιστημονική συνεργάτης στα ερευνητικά προγράμματα του Εργαστηρίου Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων. Εργάζεται ιδιωτικά ως ψυχοθεραπεύτρια.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Περίληψη	5
Η αφηγηματική στροφή στην ψυχοθεραπεία	6
Η έρευνα μας και το εργαλείο αξιολόγησης της αφήγησης	7
Καθορισμός θεραπευτικών στόχων και παρεμβάσεων	11
Χρησιμότητα εργαλείου στην αξιολόγηση θεραπευτικής πορείας και προετοιμασίας αποφοίτησης	13
Παράρτημα Α. Ασκήσεις	15
Παράρτημα Β. Παραδείγματα γλωσσικών στρατηγικών	18
Βιβλιογραφία	22
Πίνακας 1. Εργαλείο αξιολόγησης της αφήγησης	
Διάγραμμα. Οι αλυσίδες της συνοχής και μη συνοχής	

Περίληψη

Θα παρουσιαστεί ένα εργαλείο αξιολόγησης της αφηγηματικής μορφής και συγκεκριμένα της αφηγηματικής συνοχής. Το εργαλείο είναι απόρροια μιας έρευνας που ακολούθησε την ποιοτική μέθοδο της αφηγηματικής ανάλυσης^ο. Αποτελείται από ένα σύστημα τεσσάρων κριτηρίων: (i) αναγνώριση και αποδοχή αντιφάσεων, (ii) σχεσιακός τρόπος σκέψης, (iii) αναγνώριση αναγκών ακροατή, (iv) και επαφή με τα συναισθήματα. Το εργαλείο μπορεί να αξιοποιηθεί στη συμβουλευτική και στην ψυχοθεραπεία τόσο για την αξιολόγηση δυσκολιών όσο και για το σχεδιασμό παρεμβάσεων. Χρησιμοποιώντας το εργαλείο αυτό προσπαθήστε να αξιολογήσετε οι ίδιοι αποσπάσματα από αυτοβιογραφικές αφηγήσεις που συμπεριλαμβάνονται στο παράρτημα ως ασκήσεις.

^ο Androutsopoulou, A. , Thanopoulou, K. , Economou, E. , Bafiti, T. (2004). Forming criteria for assessing the coherence of clients' life stories: A narrative study. *Journal of Family Therapy* 26, 383-405.

Ανάλυση αφήγησης ως εργαλείο αξιολόγησης και σχεδιασμού παρεμβάσεων στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία

Η αφηγηματική στροφή στην ψυχοθεραπεία

Από τις αρχές τουλάχιστον της δεκαετίας του 1990, ένας μεγάλος αριθμός θεραπευτών (κυρίως από τις συστημικές και ψυχοδυναμικές σχολές) έκαναν μια «αφηγηματική στροφή», δηλαδή άρχισαν να δουλεύουν με τη συνειδητοποίηση ότι οι άνθρωποι οργανώνουν την εμπειρία τους με τη μορφή ιστοριών (humans as «story-telling animals») (McLeod, 1997). Προκειμένου, λοιπόν, να μιλήσουν τόσο για τις θεωρήσεις τους όσο και για τις πρακτικές εφαρμογές των θεωρήσεων αυτών, άρχισαν να αντλούν μεταφορές του λόγου από τις ανθρωπιστικές επιστήμες και τον χώρο της τέχνης, εγκαταλείποντας την τάση να υιοθετούν μεταφορές που προέρχονται από τις θετικές επιστήμες (φυσική κ.λπ.) (βλ. Ανδρουτσοπούλου, 2004. Σαββίδου, 2002. Schwartz, 1999.)

Ως απόρροια αυτής της στροφής άρχισαν να δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στις ιστορίες που τους έλεγαν οι θεραπευόμενοι, και επικέντρωσαν τις προσπάθειές τους στο πώς μπορούν να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους στη διαδικασία αφήγησης των ιστοριών τους. Η όποια προφορική ιστορία (συμβάν, παιδική ανάμνηση, όνειρο) αλλά και το όποιο κείμενο (ημερολόγιο, γράμμα, ποίημα, αυτοβιογραφική άσκηση) φέρνει ένας θεραπευόμενος στο θεραπευτή του αποκτά έτσι μεγάλη σημασία ως μια έκφραση/εκδοχή του εαυτού (White & Epston, 1990) (βλ. Androutsopoulou, 2001a, 2001b. Ανδρουτσοπούλου, 2003a, 2005).

Σύμφωνα με την αφηγηματική οπτική ο εαυτός μας δεν *είναι* αλλά κατασκευάζεται συνεχώς (όχι μόνο κατά την παιδική ηλικία, αλλά ως το τέλος της ζωής) με μέλημα του «κατασκευαστή» του την διατήρηση μιας αίσθησης συνέχειας, νοήματος και σκοπού. Ακόμα και παλιά «κεφάλαια» ή «επεισόδια» (γεγονότα και εμπειρίες του παρελθόντος) βρίσκονται σε συνεχή αναθεώρηση και τροποποίηση έτσι ώστε να ταιριάζουν κάθε φορά με τον τρόπο που η αυτοβιογραφία εξελίσσεται (Androutsopoulou, 2005. Ανδρουτσοπούλου, 2005β). Άλλωστε, χωρίς αυτή τη δυνατότητα ίσως η διαδικασία της θεραπείας να ήταν αδύνατη και μάταιη.

Ο θεραπευτής έχει το ρόλο του *βοηθού αυτοβιογράφου*. Έχει όμως στο νου του κάτι που ο θεραπευόμενος αρχικά συνήθως δε συνειδητοποιεί, ότι δηλαδή η

μορφή που ο θεραπευόμενος δίνει τις ιστορίες του καθώς και το τι επιλέγει να αφηγηθεί (το περιεχόμενο) είναι καθοριστικά γιατί σημαίνουν τον τρόπο με τον οποίο κατασκευάζει τον εαυτό του στα μάτια τα δικά του και των άλλων. Η κατασκευή της αυτοβιογραφίας μας *είναι* ο εαυτός μας.

Η έρευνά μας^ο και το εργαλείο αξιολόγησης της αφήγησης

(i) Η αφηγηματική συνοχή

Το ενδιαφέρον των ψυχοθεραπευτών για την αφήγηση (περιεχόμενο και μορφή) οδήγησε αρκετούς θεωρητικούς και ερευνητές στο να ορίσουν τη θεραπευτική αλλαγή και ως τη δυνατότητα του ατόμου να αφηγείται με συνοχή ιστορίες που το αφορούν (βλ. Byng-Hall, 1999). Με αυτό **δεν εννοούν** τη δυνατότητα του να αφηγείται **μια και μόνο** εκδοχή της αυτοβιογραφίας του, αλλά να μπορεί κάθε φορά - ανάλογα με το πλαίσιο και το ακροατήριο - να αφηγείται ιστορίες που η μορφή τους να έχει συνοχή, ακόμα και αν οι εκδοχές των ιστοριών έχουν κάθε φορά διαφοροποιήσεις στο περιεχόμενο. Η διαφοροποίηση αυτή στο περιεχόμενο θεωρείται δεδομένη, γιατί το περιεχόμενο πλάθεται ανάλογα με τις συνθήκες αφήγησης (διάθεση και στόχος αφηγητή, σχέση με το ακροατήριο κ.λπ.).

Σε γενικές γραμμές η αφηγηματική συνοχή θεωρείται πως έχει τόσο εσωτερικά οφέλη (αίσθηση ότι υπάρχει συνέχεια, σκοπός, νόημα) όσο και διαπροσωπικά (συντελεί ουσιαστικά στην κατανόηση του αφηγητή από το ακροατήριο). Δύο χαρακτηριστικά παραδείγματα της σημαντικότητάς της αφηγηματικής συνοχής για την ψυχική υγεία είναι τα εξής: 1)Υπάρχουν ποσοτικές μακρόχρονες έρευνες που συνδέουν την ασφαλή προσκόλληση των νηπίων με τους γονείς τους, με τη δυνατότητα των γονιών τους να αφηγούνται τα σχετικά με τη δική τους παιδική ηλικία και για τη σχέση με τους δικούς τους γονείς με συνοχή, ανεξάρτητα από τυχόν τραυματικές εμπειρίες (Main, 1991). 2) Επίσης, πειράματα (Pennebaker, 1997) έχουν δείξει πως όσοι, αναφερόμενοι στην ιστορία τους, την παρουσιάζουν κάθε φορά με πιο συγκροτημένο έχουν καλύτερα αποτελέσματα προφύλαξης ή και ίασης ως αποτέλεσμα ενίσχυσης του ανοσοποιητικού σε σχέση με

^ο Androutsopoulou, A., Thanopoulou, K., Economou, E., Bafiti, T. (2004). Forming criteria for assessing the coherence of clients' life stories: A narrative study. *Journal of Family Therapy* 26, 383-405.

(Αιτήσεις ηλεκτρονικής αποστολής του άρθρου: a_androutsopoulou@yahoo.com ή στο τηλέφωνο: 210 8829100)

όσους την επαναλαμβάνουν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, χωρίς τη δυνατότητα απόδοσης ενός πιο ικανοποιητικού νοήματος στις εμπειρίες τους (βλ. και Ανδρουτσοπούλου, 2005γ. Baerger, & McAdams, 1999).

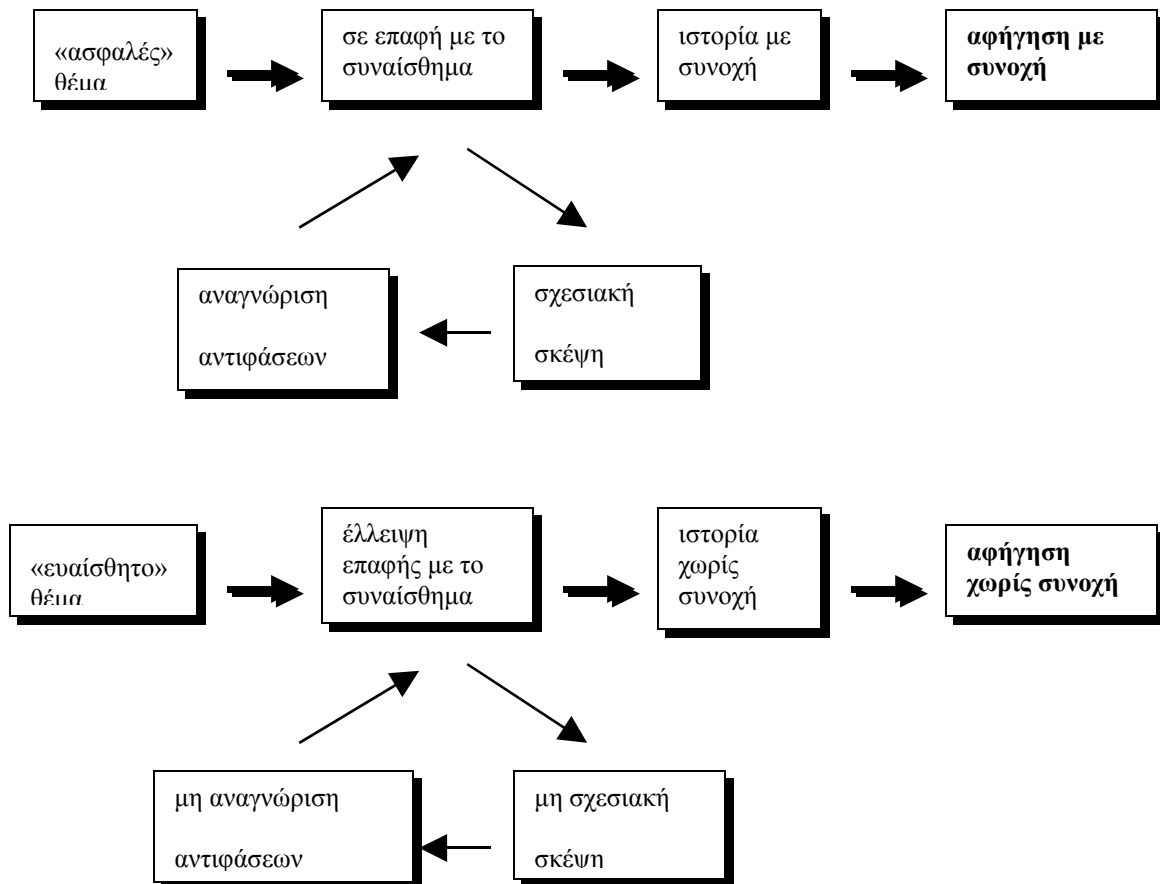
(ii) Η έρευνα

Το παρακάτω είναι ένα εργαλείο αξιολόγησης της αφηγηματικής συνοχής το οποίο είναι αποτέλεσμα ποιοτικής έρευνας και αφηγηματικής ανάλυσης (βλ. αστερίσκο). Πρόκειται για ένα εργαλείο αξιολόγησης της συνοχής μιας αφήγησης το οποίο να μπορεί να αποτυπώνει την πορεία εξέλιξης ενός μέλους, αλλά και να μπορεί να αξιολογεί τις θεραπευτικές παρεμβάσεις ενός μοντέλου. Το εργαλείο που δημιουργήθηκε έχει προεκτάσεις και ως προς το ποιους στόχους μπορεί να βάζει ένας θεραπευτής προκειμένου να βοηθήσει το θεραπευόμενο στην αφήγηση με συνοχή. Βοηθά επίσης σημαντικά τη λήψη απόφασης για την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης. Η αξιολόγηση δεν βασίζεται στο περιεχόμενο, στο «τι λέει» ο θεραπευόμενος, αλλά στη μορφή, στο «πώς» το λέει. Η αφηγηματική μορφή είναι πιο αξιόπιστος τρόπος αξιολόγησης μια συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπευτικής πορείας, με την έννοια ότι η μορφή ξεφεύγει από το συνειδητό έλεγχο του θεραπευόμενου. Αξιολογώντας δηλαδή την αφήγηση δε θα σταθούμε στο αν ο θεραπευόμενος περιγράφει με ρόδινα ή μελανά χρώματα μια σχέση, αλλά στο πώς το αποτυπώνει λεκτικά.

Το εργαλείο αξιολόγησης αποτελούν δύο συστήματα κωδικοποίησης: Τέσσερις (4) διαστάσεις της αφηγηματικής συνοχής (Σύστημα 1) και είκοσι (20) γλωσσικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος (Σύστημα 2) (Βλ. Πίνακα 1). Και τα δύο συστήματα μαζί χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της συνοχής μιας αφήγησης. Καμιά ιστορία δεν έχει απόλυτη συνοχή, παρά όλες τοποθετούνται σε ένα συνεχές. Καθοριστικός παράγοντας φαίνεται να είναι το συναίσθημα (βλ. Διάγραμμα), για αυτό και το δεύτερο σύστημα αξιολογεί με περισσότερη λεπτομέρεια αυτή τη διάσταση.

Μια ιστορία θεωρείται πως έχει λιγότερη συνοχή όσες λιγότερες διαστάσεις της συνοχής ικανοποιούνται, και όσα πιο πολλά παραδείγματα γλωσσικών στρατηγικών αποφυγής του συναισθήματος υπάρχουν στην αφήγηση. Η συχνή χρήση έστω και μιας στρατηγικής είναι περισσότερο ενδεικτική της έλλειψης συνοχής από τη σποραδική χρήση ακόμα και όλης της γκάμας των στρατηγικών. Επίσης, όσες πιο πολλές ιστορίες με λίγη συνοχή υπάρχουν σε μια αφήγηση, τόσο λιγότερη συνοχή

εμφανίζει η όλη αφήγηση και το αντίστροφο. Τέλος, σε μια και μόνο φράση είναι δυνατό να εμφανίζονται πολλές γλωσσικές στρατηγικές, γεγονός που καταδεικνύει τη μεγάλη προσπάθεια συναισθηματικής αποστασιοποίησης (πολύ «ευαίσθητο» θέμα) που καταβάλλει ο αφηγητής.



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ. Οι αλυσίδες της συνοχής και μη συνοχής

Πίνακας 1. Εργαλείο αξιολόγησης της αφήγησης

ΣΥΣΤΗΜΑ 1: ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ

- A Αναγνώριση και αποδοχή αντιφάσεων ως κάτι φυσιολογικό (συμπεριφορών, σκέψεων, συναισθημάτων)
- B. Συστημική σκέψη (αποφυγή δογματισμού, απολυτότητας, γραμμικής αιτιολόγησης)
- Γ. Επαφή με (ευχάριστα και δυσάρεστα) συναισθήματα (όχι ως αποφόρτιση αλλά ως έκφραση που επιτρέπει τη σύνδεση με το νοητικό. [Αξιολόγηση βάσει 20 γλωσσικών στρατηγικών])
- Δ. Επαφή με τις ανάγκες του ακροατή (παροχή διευκρινήσεων, σημείωση για τυχόν προσπάθεια επεξήγησης κλπ)

ΣΥΣΤΗΜΑ 2: ΓΛΩΣΣΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (Βλ. παραδείγματα στο Παράρτημα Β).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ I. Αποφυγή άμεσης Αναφοράς στο Συναίσθημα

- (i) Αποφυγή άμεσης αναφοράς σε συναίσθημα/ Αδυναμία ονομασίας συναισθήματος
- (ii) Συναίσθημα που αποδίδεται σε 'ανώδυνα'/'ασφαλή' αίτια.
- (iii) Συναίσθημα ως 'αδικαιολόγητο'/παράλογο/παθολογικό
- (iv) Αναφορές σε συναισθήματα ακολουθούνται από αντίθετα μη λεκτικά μηνύματα
- (v) Αναφορές σε συναισθήματα ακολουθούνται από άλλα λεκτικά μηνύματα που αναιρούν/μειώνουν τη σημασία τους

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ II. Υφολογικά-γλωσσικά

- (i) Φράσεις/λέξεις που ενισχύουν ή αποδυναμώνουν το νόημα
- (ii) Αποφυγή ενεργητικής /χρήση παθητικής φωνής/γενικής αόριστης αναφοράς.
- (iii) Αποφυγή α' προσώπου ενικού (συνέντευξη), και γ' προσώπου ενικού (περιγραφή εαυτού).
- (iv) Χρήση ευθέος (αντί πλάγιου) λόγου.
- (v) Ενδείξεις τόπου και χρόνου που δεν μοιάζουν απαραίτητες/χρήσιμες
- (vi) Περσμένα γεγονότα σε ενεστώτα ή τωρινά σε παρελθόντα χρόνο.
- (vii) 'Νοητικά' ρήματα
- (viii) Σπάσιμο αφηγηματικής ακολουθίας (αλλαγή θέματος, μεγάλες παρενθέσεις)
- (ix) Μηχανική επανάληψη λέξεων, φράσεων, ιδεών.
- (x) Λεπτομερείς περιγραφές γεγονότων (με διορθώσεις, προσθήκες, αρνήσεις).
- (xi) Ημιτελείς φράσεις ή/και μεγάλες παύσεις
- (xii) Ρητορικές ερωτήσεις/έκκληση προς ακροατήριο
- (xiii) Χρήση συναισθηματικά ουδέτερων λέξεων
- (xiv) «Γλώσσα λανθάνουσα» / «χέρι λανθάνον» (ακατάλληλη στίξη, διαγραφές κλπ)
- (xv) Χρήση 'συμμάχου' (θεραπευτής, συγγενής, φίλος, βιβλίο)

Καθορισμός θεραπευτικών στόχων και παρεμβάσεων

Ο στόχος των παρεμβάσεων που θα εξετάσουμε αφορά πιο πολύ τη μορφή παρά το περιεχόμενο της αφήγησης. Εδώ οι παρεμβάσεις βασίζονται κυρίως στη χρήση βασικών συμβουλευτικών δεξιοτήτων γνωστών σε όλους τους συμβούλους και ψυχοθεραπευτές, ενώ για πιο εξειδικευμένες αφηγηματικές παρεμβάσεις που συνδέονται με τη χρήση του εργαλείου βλέπε τη βιβλιογραφία.

(i) Διαστάσεις συνοχής

Στόχος: Φράση/ ιστορία που να i) αναγνωρίζει τη συνύπαρξη αντιφατικών σκέψεων/συναισθημάτων και να την επιτρέπει, ii) να ονοματίζει πιθανά συναισθήματα, iii) να χρησιμοποιεί έναν «συστημικό/σχεσιακό» τρόπο σκέψης, iv) να αναγνωρίζει την αντίδραση του συνομιλητή/ακροατή

Δεξιότητες: Παράφραση, ερώτηση, «διστακτική» εισαγωγή εναλλακτικής οπτικής. Οι «κλασσικές» αυτές δεξιότητες εξυπηρετούν την αποκατάσταση των διαστάσεων συνοχής, η χρήση τους δηλαδή εξυπηρετεί τον συγκεκριμένο στόχο.

α) Παράφραση

Δεν απομακρύνεται φαινομενικά πολύ από αυτό που λέει το άτομο. Ανοίγει δρόμο για εναλλακτικές οπτικές που όμως υπάρχουν ήδη στο μυαλό του ατόμου ή βοηθιέται να τις σκεφτεί με όσο το δυνατό λιγότερη άμεση καθοδήγηση ή πίεση. Ο θεραπευτής βοηθά να συνυπάρξουν σκέψεις ή συναισθήματα που μοιάζουν αντιφατικά, γεγονός που το άτομο δεν βλέπει/δεν αναγνωρίζει.

π.χ. «Λες και επίσης λες... Φαίνεται πως νιώθεις αλλά ταυτόχρονα νιώθεις και.....».

β) Ερώτηση

Ανοικτή ή κλειστή η ερώτηση χρησιμοποιείται αντί για την «ερμηνεία» ή τοποθέτηση του θεραπευτή, ώστε να φαίνεται πως προέρχεται τελικά η απάντηση από το ίδιο το άτομο. Ο θεραπευτής ως «ανήξερως» ή «περίεργος» να μάθει. Μια εναλλακτική οπτική προσφέρεται διακριτικά μέσα από τη ερώτηση.

π.χ. «Μπορείς να επιτρέψεις και τα δύο συναισθήματα; Θα μπορούσες να έχεις πολλά συναισθήματα αντί για ένα; Πώς σε βοηθάει να παίρνεις εσύ όλη την ευθύνη; Έχεις κάνει ήδη κάποιες εναλλακτικές σκέψεις γύρω από αυτό;»

γ) «Διστακτική» εισαγωγή εναλλακτικών οπτικών/ενσυναίσθησης

Ο «δισταγμός» μειώνει τις λεγόμενες «αντιστάσεις» (βλ. Butler & Bird, 2000). και αφήνει την τελική ευθύνη αποδοχής μια εναλλακτικής οπτικής στο ίδιο το άτομο. π.χ. «Λες λοιπόν ότι αναρωτιέμαι όμως μήπως θα μπορούσε και να είναι και ότι....» Μοιάζει η τεχνική με την ενσυναίσθηση του Rogers, αν και εδώ ο θεραπευτής έχει συγκεκριμένους στόχους στο νου του.

(ii) Γλωσσικές στρατηγικές

Η χρήση πολλαπλών γλωσσικών στρατηγικών δείχνει συναισθηματική δυσκολία με ένα συγκεκριμένο θέμα και εμποδίζει την ενσυναίσθηση του ακροατή.

Στόχος εδώ είναι η διακριτική «εξουδετέρωση» των γλωσσικών στρατηγικών, με ταυτόχρονη ενδυνάμωση της αίσθησης ασφάλειας που αισθάνεται το άτομο στο θεραπευτικό πλαίσιο. Η αίσθηση ασφάλειας με το θεραπευτή (και την ομάδα) διευκολύνει το άτομο στο να αγγίζει ευαίσθητα θέματα, να θυμηθεί δυσάρεστες εμπειρίες κλπ.

Δεξιότητες: Εκτός από τις προηγούμενες χρησιμοποιείται και η **Δεξιότητα της Αντανάκλαση Συναισθήματος**, με τρόπο που να ονοματίζεται το συναίσθημα που δεν εκφράζεται λεκτικά ή που εκφράζεται καλυμμένο πίσω από λεκτικές στρατηγικές.

π.χ.(1) - Αισθάνομαι πάρα πολύ καλά, πάρα πολύ καλά [επαναλήψεις]

- Αισθάνεσαι καλά [παραλείπεται το «πολύ»].

π.χ. (2) - [Το άτομο επιχειρεί πολύ λεπτομερείς περιγραφές]

- Φαίνεται ακόμα πολύ πληγωμένος από αυτή την ιστορία.

Τεχνικές:

α) «Κομμάτια» εαυτού ή εσωτερικές «φωνές»(Ανδρουτσοπούλου, 2003β, Penn & Frankfurt,1994) που συγκροούνται.

π.χ. - Αισθάνομαι πάρα πολύ καλά, πάρα πολύ καλά

- Αισθάνεσαι καλά [παραλείπεται το «πολύ»]. Αναρωτιέμαι όμως αν υπάρχει και ένα κομμάτι σου που φοβάται λίγο...

β) «Θεραπευτική σχέση» (ξεδίπλωμα της εσωτερικής λογικής) (Omer, & Alon, 1997).

- Φαίνεται πως ο τρόπος (η σκέψη, η συμπεριφορά, η στάση, η αντίληψη κλπ) αυτός σε έχει βοηθήσει πολύ ως τώρα στο να ίσως όμως δε σε βοηθάει πλέον στο να

γ) Ορίζοντας τον πρωταγωνιστή

π.χ. (1) - Όπως λέει και η μητέρα μου, είμαι κακός άνθρωπος.

- Εσύ τι πιστεύεις;

π.χ. (2) - Όπως διάβασα και σε ένα βιβλίο, είναι καλό να λες τα συναισθήματά σου.

- Είναι θετικό το ότι πια αρχίζεις και εσύ να το πιστεύεις.

π.χ. (3) - Όπως λέει και η κόρη μου, ταλαιπωρούμαι πάρα πολύ.

- Ναι, αυτό μας λες. Αισθάνεσαι ταλαιπωρημένη...

π.χ. (4) - Προέκυψε και η δουλειά τελικά...

- Α! Μπράβο. Πήρες τελικά τη δουλειά για την οποία προσπαθούσες τόσο.

Χρησιμότητα εργαλείου στην αξιολόγηση θεραπευτικής πορείας και προετοιμασίας αποφοίτησης.

Το εργαλείο αυτό μπορεί να βοηθήσει ως εξής:

1. Να εντοπίσουμε περιοχές συναισθήματος («ευαίσθητα» θέματα) που «φυλάγονται» και που οι θεραπευόμενοι θα ήθελαν πιθανόν να διασχίσουν μαζί μας κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής τους πορείας. Να θέσουμε στόχους.
2. Να καταγράψουμε και να επισημάνουμε στους θεραπευόμενους τον τρόπο με τον οποίο οι αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις μεταβάλλονται, και πώς διαφέρουν από το παρελθόν.
3. Να αξιολογήσουμε την επίτευξη των στόχων και να θέσουμε νέους.

4. Να προετοιμάσουμε θεραπευόμενους που είτε διακόπτουν είτε αποφοιτούν για το ποια θέματα φαίνεται να παραμένουν συναισθηματικά φορτισμένα και πιθανόν να δουλέψουν στο μέλλον μόνοι ή με τη βοήθειά μας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ασκήσεις

ΑΣΚΗΣΗ 1: Η Μαίρη βρίσκεται στην αρχή μακρόχρονης συστημικής θεραπείας. Προσπαθήστε να αξιολογήσετε την αφήγηση βάσει των διαστάσεων της αφηγηματικής συνοχής. Προσπαθήστε επίσης να αναγνωρίσετε τουλάχιστον τέσσερις στρατηγικές αποστασιοποίησης από το συναίσθημα.

Μαίρη

- Δεν είχα, δεν ένιωθα ποτέ την αγάπη της, δεν ένιωσα να με χαϊδέψει, να μου πει μπράβο παιδί μου ήταν καλό αυτό που έκανες. Ήταν πάντα..., την φοβόμουν. Ένιωθα ένα φόβο μέσα μου για αυτή τη γυναίκα πάντα,..... χωρίς να παύω να την αγαπάω βαθιά μέσα μου.....τη φοβόμουν. [...] Μου κάνει πόλεμο νεύρων, γιατί μου λέει συνέχεια ότι δεν την αγαπάω, ότι δεν τη λογαριάζω, ότι δεν τη θέλω, και της λέω «καλά, αν δε σε ήθελα θα ήσουν ακόμα εδώ; Δε θα σε είχα βάλει σ' έναν οίκο ευγηρίας να 'χω και 'γω το σπίτι μου; Δεν το καταλαβαίνει και αυτό με πειράζει. [...] Έρχονται στιγμές που λέω «δεν πεθαίνει να ησυχάσουμε πια;». Τώρα τα παιδιά θέλουν να φύγουν από το σπίτι. «Δεν μπορούμε» μου λέει, ειδικά η μικρή δεν μπορεί πια, «δεν μπορώ μαμά να την ακούω, δεν την αντέχω πια». Προχθές της είπα «μαμά, να πάρεις τη γκαρσονιέρα, να καθίσουμε εμείς εδώ, γιατί έφυγε ο [άντρας μου], να φύγουν και τα παιδιά μου δεν το αντέχω, δεν μπορώ άλλο». [...] η μαμά μου είναι και μεγάλη, είναι 90, δεν είναι και καλά, είναι άρρωστη γυναίκα, έχει κάτι κύστες εδώ, δεν σηκώνεται όρθια [...] δεν μπορούσα να την έχω στο χωλ [...] και της έδωσα το δωμάτιο που κοιμόμουν εγώ. [...] πάω το βράδυ να κοιμηθώ και λέω, «μου άξιζε να μην έχω ούτε ένα δωμάτιο να κοιμηθώ;»

[...] Πιστεύω ότι αν δεν είχα τη μητέρα μου μαζί, για να κουραστεί εκείνος πια, ότι δεν πρέπει να είχαμε χωρίσει, ότι πρέπει να 'μασταν μαζί. [...] Κατά κάποιο τρόπο τον δικαιολογώ που έφυγε. Βέβαια δεν τον δικαιολογώ που φέρθηκε έτσι σε μένα, γιατί δεν το άξιζα να μου φερθεί έτσι... ότι βρήκε δηλαδή μια άλλη και ότι χάλασε το σπίτι του. [Μετά] απ' όλη την περιπέτεια της υγείας του [...] μου' πε, «εγώ θα φύγω από το σπίτι, θες να' ρθεις μαζί με τα παιδιά; [...] Του λέω «βέβαια θα' ρθω μαζί σου» κι έτσι άφησα πίσω τη μαμά μου και [μετακομίσαμε]. [Το καλοκαίρι] εγώ έφευγα, πήγαινα με τα παιδιά εξοχή για να είναι και η μαμά μαζί μου [...] και τότε τον βρήκε έτοιμο η άλλη. [...] Είναι πολύ σίγουρος για μένα, και ίσως αυτό έφταιγε που έφτασε στο σημείο, ας

πούμε, να κάνει ότι έκανε, και ακόμα πιστεύει ότι και κάποια στιγμή να θέλει να γυρίσει θα μπορεί να γυρίσει.

[...] Θέλω οι άλλοι γύρω μου να είναι γελαστοί, να είναι ευτυχισμένοι και προσπαθώ να το πετύχω καταργώντας τον εαυτό μου πολλές φορές, και αυτό το έκανα πάντα [...]. Δεν ξέρω, δεν ξέρω αν θα 'μουν ευτυχισμένη αν το άλλαζα πάντως, δεν ξέρω. Λέω καμιά φορά ότι αν γεννιόμουν ξανά θα ήθελα να ήμουν κακιά, να κοιτάω μόνο τον εαυτό μου, αλλά..., το είχα πει και στον άντρα μου αυτό μια φορά και μου λέει, «μα δε θα ήσουν η Μίνα τότε, θα 'σουν μια άλλη». Μπορεί να ήμουν ευτυχισμένη αν ήμουν αλλιώτικη, δηλαδή να είμαι πιο σκληρή, πιο ρεαλίστρια, να κοιτάω τον εαυτό μου [...] έρχονται στιγμές, έτσι όπως είμαι τώρα πια, θα το 'θελα να είμαι διαφορετική, αλλά δε γίνεται [...] είμαι διχασμένη, δεν ξέρω. Θα ήμουν ευτυχισμένη αν ήμουν αλλιώτικη, κακιά, αυστηρή με τον κόσμο; Αλλά μπορεί και να ήμουνα, δεν ξέρω, να είχα βρει τον εαυτό μου έτσι, δεν ξέρω...

ΑΣΚΗΣΗ 2: Η Ανίτα βρίσκεται σε διαδικασία αποφοίτησης από μακρόχρονη συστημική θεραπεία. Με βάση το εργαλείο, πώς αξιολογείτε τη συνοχή της αφήγησης; Εντοπίστε ένα θέμα που πιθανόν να δουλεύει με τον εαυτό της στο μέλλον. Θυμηθείτε! Μη σταθείτε στο τι λέει, αλλά στο πώς.

Ανίτα

- Τη νιώθω σα δώρο ζωής την κόρη μου για μένα και τον άντρα μου. [...] [...] Ναι, φοβόμουν ότι θα τη χάσω... οπότε αυτό δε χρειάζεται να το βιώνει το παιδί. Όλοι με θεωρούσαν την πιο χαλαρή μαμά, αλλά η ψυχούλα μου το ήξερε. Κατέβαινα ας πούμε τις σκάλες του σπιτιού μας και έτρεμα ότι θα πέσω και ότι θα χτυπήσουμε, αλλά ότι εκείνη θα σπάσει το σβέρκο της, τέτοια πράγματα...
- *Για τη σχέση σου, θέλεις να μου πεις ορισμένα πράγματα;*
- Νομίζω ότι μια φορά στη ζωή σου μπορεί να τύχει και να συναντήσεις τον άνθρωπο που να τα καταφέρεις μαζί του, από τη άποψη ότι μπορεί να λειτουργήσει έτσι και ο ένας και ο άλλος, να κάνεις το τελικό βήμα. Εγώ είχα σχέσεις όπου δεν μπορούσα να μείνω πολύ. Κι ενώ πίστευα ότι χαλούσαν, εκ των υστέρων βλέπω ότι εγώ τα έφτανα εκεί τα πράγματα ή διάλεγα αδιέξοδες σχέσεις. [...] Μπορεί, αν εκείνος είχε λειτουργήσει διαφορετικά να μην ήμασταν μαζί σήμερα. Είναι κάτι παραπάνω από την αγάπη... Είμαστε πάρα πολύ καλά. Κουβεντιάζουμε τα πάντα. Μπορώ να του λέω πολύ δύσκολα πράγματα. Για μένα...για εκείνον. Δεν είναι η σχέση μόνο το χαϊδεμα, ας πούμε... Κι ήταν

δύσκολο να αποφασίσω να είμαστε μαζί, να αποφασίσουμε τελικά. Έχουμε τα δύσκολά μας, δεν είναι όλα μέλι, αλλά είναι υποστηρικτική σχέση κυρίως. [...]

- *Θέλεις να μου πεις λίγο για τους γονείς σου.*

Ναι, κοντά είμαστε...δεμένοι συναισθηματικά. Εγώ βέβαια στερητικά λειτουργούσα στην οικογένεια, όπως στερητικά λειτουργούσα και στη σχέση μου. [...] Με τους γονείς μου υπήρχε αγάπη, δεν μπορώ να πω ότι δεν υπήρχε, μας πήγαιναν σε παιδικές χαρές... τελικά κάτι έλειπε... [...] Γινόταν κάτι με την οικογένειά μου για κάποιο λόγο, καθόμουν και σκεφτόμουν πάντα γιατί κάνει κάτι ο άλλος. Και αυτό βέβαια για μένα ήταν τρομερή παγίδα, γιατί μου μπλόκαρε τελείως το συναίσθημα και δεν μπορούσα να κάνω πράγματα που θα ήθελα αν δεν σκεφτόμουν τον άλλον. Δηλαδή, όταν η μαμά μου μού φερόταν με κάποιο τρόπο, καθόμουν και σκεφτόμουν τη σχέση με τη μαμά της και πώς το έχει ζήσει μέχρι τώρα και πώς είναι με τον πατέρα μου, τι περιμένει από τη ζωή της... τα έκανα όλα ένα ωραίο πακέτο- με ανακούφιζε ίσως αυτό για να το κάνω, είχα βρει κι εγώ τις λύσεις μου και τις τεχνικές μου

[...] Τώρα δεν μπορώ να πω ότι δεν είμαι προστατευτική απέναντί τους. Αλλά είμαι λιγότερο. Είμαι σε σημείο που δε με φθείρει, είμαι σε σημείο που να προστατεύω τα πράγματα, που έχω δικά μου, που τα έχω κατακτήσει, πώς να σου πω, δεν ήταν εύκολο... Δηλαδή, μπορεί να έχει πρόβλημα η μάνα μου, εντάξει, θα πάω αφού έχω λύσει τα πέντε δικά μου. Δε θα τα παρατήσω όλα για να πάω. Φέτος συνειδητοποίησα ότι είναι τα πρώτα Χριστούγεννα που μες στις γιορτές το 15ημερο δεν τους είδα καθόλου. Παλιά μου ήταν αδιανόητο κάτι τέτοιο. Κρίμα που δεν τους είδα, αλλά έκανα κάτι άλλο. Και δεν πειράζει που ήταν μόνοι τους, εντάξει... πρέπει να βρουν κι εκείνοι τους τρόπους να κάνουν κάτι. προσπάθησα πάρα πολύ να πάω τη μάνα μου σε ένα ψυχολόγο, αλλά... [...] Εκείνη θυσιάσε τη ζωή της για τη μάνα της, να το κάνω κι εγώ για κείνη; Και να συνεχίσουμε έτσι επί γενιές; Για ποιο λόγο; [...] Η μάνα μου έχασε μια ζωή στερημένη εξαιτίας της γιαγιάς που πέθανε τον Αύγουστο. Κι έλεγε, άντε να πεθάνει για να ζήσω. Από τη στιγμή που εκείνη πέθανε είναι 10 φορές χειρότερα. Πράγμα που το περιμέναμε όλοι. Έχασε το μόνο λόγο για να είναι εκεί. Τρεις στις τέσσερις φορές που θα σου μιλήσει η μάνα μου σου λέει ότι θέλει να πεθάνει.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Παραδείγματα γλωσσικών στρατηγικών

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Ι. Αποφυγή άμεσης αναφοράς στο συναίσθημα

- (i) **Αποφυγή άμεσης αναφοράς σε συναίσθημα/ Αδυναμία ονομασίας**
Συνέντευξη «Δεν μπορώ να σου πω πώς νιώθω [με αυτή την αλλαγή που συνέβη]»
Περιγραφή εαυτού Δεν γίνεται καμιά αναφορά σε συναισθήματα
- (ii) **Συναίσθημα που αποδίδεται σε ‘ανώδυνα’/’ασφαλή’ αίτια.**
Συνέντευξη «Αυτός δε μου μιλούσε μέσα στη δουλειά κι εγώ στενοχωριόμουν [...] που καταλάβαιναν τα αφεντικά [...] ότι κάποια διαφωνία υπήρχε και φτάσανε τα πράγματα εκεί που φτάσανε, επαγγελματική σίγουρα δεν θα υπήρχε οπότε θα κατάλαβαν σίγουρα τι άλλο θα υπήρχε (εννοεί φλερτ).
- (iii) **Συναίσθημα ως ‘αδικαιολόγητο’/παράλογο/παθολογικό**
Συνέντευξη «Τον είχα ερωτευτεί τρελά, τον αγαπάω, γιατί ο έρωτας δεν ήταν, δεν είναι λογικό...»
- (iv) **Αναφορές σε συναισθήματα ακολουθούνται από αντίθετα μη λεκτικά μηνύματα**
Συνέντευξη «Ήμουνα μια γυναίκα που πρόσφερα τα πάντα και δε ζητούσα τίποτα. Σας αρέσει αυτό εσάς τους άντρες» (γελάει).
- (v) **Αναφορές σε συναισθήματα ακολουθούνται από άλλα λεκτικά μηνύματα που αναιρούν/μειώνουν τη σημασία τους**
Συνέντευξη «Δηλαδή εκείνος [ο άντρας μου] δε σκέφτηκε ότι εγώ ήθελα να κοιμηθώ ποτέ το πρωί [...]. Και ο άντρας μου είναι καλός [...] απλά, σου είπα, δεν ήξερε από ζωή τίποτα. Ήταν ορφανός [...].» (εκφράζει και αμέσως αναιρεί τα παράπονά της).
Περιγραφή «Η Ε. είναι ένας άνθρωπος, με ψυχή και πάνω απ’ όλα γυναίκα και μητέρα. Μέχρι τώρα το μόνο που γνώριζε ήταν [να] παίζει σωστά τους ρόλους της χωρίς να υπολογίζει τον εαυτό της» (δεν αναφέρεται στο συζυγικό ρόλο, αλλά τον υπονοεί, αφού στη συνέντευξη όλα τα παράπονά της συνδέονται – συνήθως έμμεσα - με τον άντρα της).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ II. Υφολογικά-γλωσσικά

- (i) **Φράσεις/λέξεις που ενισχύουν ή αποδυναμώνουν το νόημα**
✓ Συνέντευξη «Θέλω να είμαι...δεν ξέρω τι θα κάνω, θέλω να αλλάξω. **Κι αυτό το λέω και το πιστεύω.** [...]»
«**Ποτέ** δεν ήμουνα πλεονέκτρα [...] δεν είμαι της εμφάνισης και του λούσου...μες στο σπίτι **τουλάχιστον**»
✓ Περιγραφή «Η Ε. είναι ένας άνθρωπος, με ψυχή και **πάνω απ' όλα** γυναίκα και μητέρα [...]»
- (ii) **Αποφυγή ενεργητικής/χρήση παθητικής φωνής/γενικής αόριστης αναφοράς.**
✓ Συνέντευξη «Περάσαμε δύσκολες καταστάσεις με **πιέσεις από πεθερά και από μάνα**».
- (iii) **Αποφυγή α' προσώπου (συνέντευξη) και γ' προσώπου (περιγραφή εαυτού).**
✓ Συνέντευξη «[...] και **τι ζωή είναι αυτή που κάνεις** [...] και παράτα τον και σήκω φύγε» [μου έλεγαν].
«**Όταν παντρεύεσαι μικρός** δεν ξέρεις πώς [να] αντιμετωπίζεις ορισμένα πράγματα».
- (iv) **Χρήση ευθέος (αντί πλάγιου) λόγου.**
✓ Συνέντευξη «Είπα δυο πράγματα και εξήγησε [ο νευρολόγος] στον άντρα μου ότι, **δεν μπορείς να καταλάβεις τη γυναίκα σου, [του] λέει**». (Αντί, «του είπε ότι δεν μπορεί να με καταλάβει»).
- (v) **Ενδείξεις τόπου και χρόνου που δεν μοιάζουν απαραίτητες/χρήσιμες**
Συνέντευξη «**Εκείνη την Κυριακή** που έριξα ακουαφόρτε στα μάρμαρα [...]»
- (vi) **Περασμένα γεγονότα σε ενεστώτα ή τωρινά σε παρελθόντα χρόνο.**
✓ Συνέντευξη «Είχα αρχίσει **πάλι τα ίδια, να με καίει ο αυχένας, να με πιάνουν τρεμούλες, να έχω το σφίξιμο εδώ. Παίρνω τηλέφωνο** στο νευρολόγο **πάλι** και επειδή έφευγε για διακοπές [...]»
«[...] Βέβαια ακόμα σηκώνομαι, θα του κάνω καφέ, θα του ετοιμάσω το πρωινό [...]. **Τα έκανα επειδή τα ήθελα**, όχι επειδή τα ήθελε εκείνος, αλλά του άρεσε να τον έχω έτσι».
✓ Περιγραφή «[...] **Μέχρι τώρα το μόνο που γνώριζε** ήταν να παίζει σωστά τους ρόλους της χωρίς να υπολογίζει τον εαυτό της» (τέλος περιγραφής χωρίς να αναφερθεί στο τι κάνει τώρα).

- (vii) **‘Νοητικά’ ρήματα**
✓ Συνέντευξη
«Εγώ δεν έχω από τη ζωή έτσι να φτιάξω, να δημιουργήσω, να πω ότι είναι να ζήσεις, όχι. Εγώ που ξυπνάω το πρωί και ακούω την καρδερίνα, αυτό νομίζω ότι είναι ζωή».
- (viii) **Σπάσιμο αφηγηματικής ακολουθίας (αλλαγή θέματος, μεγάλες παρενθέσεις)**
✓ Συνέντευξη
«Ε: Πώς είναι η σχέση με τα παιδιά σου;»
«Α: Ωραία. Έχω καλά παιδιά»
«Ε: Είσαι ευχαριστημένη;»
«Α: Όταν σκέφτομαι το παρελθόν όχι [...] Γιατί ήθελα και εγώ να μην πάρω δανεικό πάρκο, έτσι; (παραπονιέται για το ότι δανειζόταν από άλλους).
- (ix) **Μηχανική επανάληψη λέξεων, φράσεων, ιδεών.**
✓ Συνέντευξη
«Όχι, έχω καλά παιδιά, έχω καλά παιδιά. Και ο άντρας μου είναι καλός, είναι καλό παιδί.»
- (x) **Λεπτομερείς περιγραφές γεγονότων (με διορθώσεις, προσθήκες, αρνήσεις).**
✓ Συνέντευξη
«Λοιπόν, ήμουν μέσα σε όλα στη δουλειά, μέσα σε όλα στο σπίτι, ε, κάπου δεν άντεξα[...].»
«Ε: Επομένως, τι ήταν αυτό που σε παρακίνησε να ξεκινήσεις τη θεραπεία;»
«Α: Θα σου πω τώρα. Εγώ στο σπίτι είμαι λίγο υποχόνδρια. Θέλω να υπάρχει καθαριότητα. Λοιπόν, μια μέρα έβαλα ακουαφόρτε και χλωρίνη και... είχα όμως και κάτι φοβίες (περιγράφει με πολλές λεπτομέρειες τα συμπτώματα, και κατόπιν ποια ακριβώς σημεία του σπιτιού καθάριζε:;) «[...] έριξα ακουαφόρτε στα μάρμαρα για να ασπρίσουν και γύρω γύρω χαμηλά στα ντουλάπια έριξα χλωρίνη για να ασπρίσουν τα πλαστικά [...]. (Περιγράφει κατόπιν πώς ζαλίστηκε, και πώς κατέληξε να επισκεφτεί με τη σειρά γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων, μέντιουμ και τελικά την ψυχοθεραπεύτριά της).
- (xi) **Ημιτελείς φράσεις ή/και μεγάλες παύσεις**
Συνέντευξη
«Και ο άντρας μου είναι καλός, είναι καλό παιδί. Ντόμπρος άνθρωπος, δεν είναι... ούτε να φεύγει, ούτε... Απλά, σου είπα, δε ήξερε από ζωή τίποτα».

- (xii) **Ρητορικές ερωτήσεις/έκκληση προς ακροατήριο**
 ✓ Συνέντευξη «Λοιπόν, ήμουνα μέσα σε όλα στη δουλειά, μέσα σε όλα στο σπίτι, ε, κάπου δεν άντεξα. **Ε, η αφορμή τι ήτανε; Μέσες άκρες κατάλαβες** τώρα τι ήταν η ζωή μου.»
- (xiii) **Χρήση συναισθηματικά ουδέτερων λέξεων**
 ✓ Συνέντευξη «Από τότε που έπιασα δουλειά ενδιαφέρθηκαν πάρα πολλοί άνθρωποι για μένα, **αρσενικού γένους**».
- (xiv) **«Γλώσσα λανθάνουσα» / «χέρι λανθάνον» (ακατάλληλη στίξη, διαγραφές κλπ)**
 ✓ Περιγραφή « Η Ε. είναι ένας άνθρωπος, με ψυχή και **(συμπληρώνει μετά: «πάνω απ' όλα»)** γυναίκα και μητέρα [...]»
- (xv) **Χρήση 'συμμάχου' (θεραπευτής, συγγενής, φίλος, βιβλίο)**
 ✓ Συνέντευξη «**Από,τι συζητήσαμε** **τώρα με τη [όνομα θεραπεύτριας],** είμαι πολύ πιο χαλαρή [...] Κατ' αρχήν, **από,τι μου λέει ο νευρολόγος μου,** μου λέει ότι είμαι υπερευαίσθητος άνθρωπος»

Βιβλιογραφία

- Androutsopoulou, A. (2001a). The self-characterisation as a narrative tool: Applications in therapy with individuals and families. *Family Process*, 40, 79-94.
- Androutsopoulou, A. (2001b). Fiction as an aid to therapy: A narrative and family rationale for practice. *Journal of Family Therapy*, 23, 278-295.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2003α). Αγαπητέ θεραπευόμενε... Τρία θεραπευτικά γράμματα και μια ιστορία υιοθεσίας. Στο βιβλίο των Χ. Κατάκη και Α. Ανδρουτσοπούλου (επιμ), *Με γόμα και καθρέφτη: Εννιά Ιστορίες Συστημικής Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2003β). Ποιος μιλάει τώρα; Η αναγνώριση των εσωτερικών μας φωνών και η θεραπευτική πρόσκληση σε διάλογο. *Μετάλογος-Συστημικές Προσεγγίσεις και Ψυχοθεραπεία*, 3(1), 61-77.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2004). Συστημική και οικογενειακή θεραπεία: Κριτική ανασκόπηση των μετανεωτερικών εξελίξεων. *ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 11, 512-528.
- Androutsopoulou, A. (2005). Themes in nested stories: A case in family-oriented therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 24, 43-59.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2005α). *Η αθώα γλώσσα των ονείρων μας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2005β). Σχέσεις (στ)οργής: Μακρόχρονη συστημική θεραπεία ως παραλλαγές σε ένα θέμα. Στο βιβλίο των Χ. Κατάκη και Α. Ανδρουτσοπούλου (επιμ), *Με χάρτη και πυξίδα: Αφηγήσεις Συστημικής Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2005γ). Όταν οι ιστορίες γιατρεύουν: Σωματικό σύμπτωμα και συγκρότηση αφήγησης. Στο βιβλίο των Γ. Καλαρρύτη και Τ. Μπαφίτη (επιμ.) *Σώμα υγιές σε νου υγιή*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Androutsopoulou, A., Thanopoulou, K., Economou, E., Bafiti, T. (2004). Forming criteria for assessing the coherence of clients' life stories: A narrative study. *Journal of Family Therapy* 26, 383-405.
- Baerger, D.R. & McAdams, D.P. (1999). Life story coherence and its relation to psychological well-being. *Narrative Inquiry*, 9: 69-96.

- Butler, M.H. & Bird, M.H. (2000). Narrative and interactional process for preventing harmful struggle in therapy: An integrative empirical model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 123-142.
- Byng-Hall, J. (1999). Creating a coherent story in family therapy (pp. 131-151). In: G. Roberts & J. Holmes (eds) *Healing stories: Narrative in psychiatry and psychotherapy*. New York: Oxford University Press.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment: Findings and directions for future research (pp. 127-159). In: C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (eds) *Attachment across the life cycle*. London: Routledge.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
- Omer, H. & Alon, N. (1997). *Constructing therapeutic narratives*. London: Jason Aronson.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press.
- Penn, P. & Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: Writing, multiple voices, narrative multiplicity. *Family Process*, 33, 217-231.
- Schwartz, R.C. (1999). Narrative therapy expands and contracts family therapy's horizons. *Journal of Marital and Family Therapy*, 25, 263-267.
- Σαββίδου, Ι. (2002). Αφήγηση για μια αλλαγή στο χώρο της συστημικής σκέψης. *Μετάλογος*, 2, 18-38.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Sage.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
LABORATORY FOR THE STUDY OF HUMAN RELATIONS
ΚΕΙΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ/WORKING PAPERS

Κείμενο Εργασίας	Συγγραφέας	Τίτλος/Title
2000/01	A. Ανδρουτσοπούλου	Use of fiction as an aid to family systems therapy: A narrative rationale for practice. Δημοσίευση Journal of Family Therapy
2001/02	A. Ανδρουτσοπούλου Κ. Θανοπούλου Ε. Οικονόμου Τ. Μπαφίτη	Form analysis of clients' narratives: Coherence as a measure of "improvement" Δημοσίευση Journal of Family Therapy
2002/03	Χ. Κατάκη	Human groups as schools of life: Individual, family, cultural and therapeutic restorying
2002/04	Χ. Κατάκη	Family oriented group therapy with Individuals: An integrative model of Systemic psychotherapy
2002/05	Χ. Κατάκη	The narrative of greek systemic thought and its applications: An integrative approach to systemic psychotherapy
2002/06	A. Ανδρουτσοπούλου	Συστημική και Οικογενειακή Θεραπεία: Κριτική ανασκόπηση των μετανεωτερικών Εξελίξεων Δημοσίευση ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
2002/07	A. Ανδρουτσοπούλου	«Αγαπητέ Θεραπευόμενε...» Τρία γράμματα και μια ιστορία υιοθεσίας Βιβλίο «Με γόμα και καθρέφτη»
2002/08	A. Ανδρουτσοπούλου	«Τποιος μιλάει τώρα;» Η αναγνώριση των εσωτερικών μας φωνών και η Θεραπευτική πρόσκληση σε διάλογο Δημοσίευση ΜΕΤΑΛΟΓΟΣ

2003/09	Κ. Θανοπούλου	«Τέρατα και μεταμορφώσεις»: Η βαριά κληρονομιά ενός μυστικού σωματικού συμπτώματος Βιβλίο «Με γόμα και καθρέφτη»
2003/10	Ε. Νίνα	"Για τη Ζωή και το Θάνατο": Θεραπευτής και Θεραπευόμενος αντιμέτωποι με τον υπέρτατο φόβο Βιβλίο «Με γόμα και καθρέφτη»
2003/11	Α. Ανδρουσοπούλου	Η διαφύλαξη της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας στα σύγχρονα μοντέλα ποιοτικής έρευνας
2003/12	Γ. Κίσσας Τ. Μπαφίτη	«Αποχωρισμοί»: Μια πορεία από το αδιαφοροποίητο που καταθλίβει, στη διαφοροποίηση και στην αυτονομία Βιβλίο «Με γόμα και καθρέφτη»
2003/13	Χ. Κατάκη Π. Αντωνίου Δ. Πρωτογερέλη	Από τους ψυχαναγκασμούς ενός μέλους στην αλλαγή ολόκληρου του οικογενειακού Σκηνικού: Εφαρμογή του Συνθετικού Μοντέλου Θεραπείας Βιβλίο «Με γόμα και καθρέφτη»
2003/14	Τ. Μπαφίτη Γ. Κίσσας	«Φαντάσματα από το Παρελθόν»: Πώς οι Ερινύες γίνονται Ευμενίδες Βιβλίο «Με γόμα και καθρέφτη»
2004/15	Χ. Κατάκη	Can systems thinking unite the field of psychotherapy?
2004/16	Μ. Δουκάκου	Στηρίζοντας ένα μέλος της οικογένειας με κατάθλιψη: Παρεμβάσεις μιας συνεδρίας
2005/17	Ε. Μουλάκη	Διακοπή της Θεραπείας: Επιλογή του Θεραπευόμενου ή Αποτυχία του Θεραπευτή, σε μια Περίπτωση Απεξάρτησης
2006/18	Γ. Μπογδάνης	Εθνικά Αφηγήματα, Οικογενειακοί Μύθοι και Κοινότητες στον Κυβερνοχώρο: Προς μια διεπιστημονική προσέγγιση
2006/19	Γ. Μπογδάνης	Γλώσσα και Αφήγηση από το Διαφωτισμό στο Μεταμοντερνισμό: Μια γενεαλογία των κοινωνικών κατασκευών Δημοσίευση ΜΕΤΑΛΟΓΟΣ, τ. 10, 12/06

2007/20	Μ. Σταματάκη	Εσωτερική Ασφάλεια: Το εισιτήριο για μια δημιουργική πορεία
2007/21	Τ. Μπαφίτη	Η συστημική θεώρηση για την υγεία και την ασθένεια. Δημοσίευση στο Φ. Αναγνωστόπουλος, Β. Καραδήμας (επιμ.), Υγεία και Ασθένεια. Ψυχολογικές Διεργασίες. Εκδόσεις Λιβάνη
2008/22	Α. Ανδρουτσοπούλου	Ανάλυση αφήγησης ως εργαλείο αξιολόγησης και σχεδιασμού παρεμβάσεων στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία

Το **Εργαστήριο Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων** είναι επιστημονική αστική εταιρεία. Ιδρύθηκε το 1983. Με συνεργασία εξειδικευμένων ψυχολόγων, ψυχιάτρων, κοινωνικών λειτουργών και ειδικών παιδαγωγών, προσφέρει τις ακόλουθες υπηρεσίες στο χώρο της ψυχικής υγείας: Ψυχοθεραπεία, Συμβουλευτική και Επαγγελματικό Προσανατολισμό, Εκπαίδευση, Σεμινάρια, Έρευνα, Εκδόσεις.

Η επιστημονική προσέγγιση που ακολουθεί το Εργαστήριο είναι η *συστημική*. Στο χώρο της ψυχικής υγείας, η *συστημική ψυχοθεραπεία* συνέβαλε αποφασιστικά στην αναθεώρηση καθιερωμένων απόψεων για το πώς δημιουργείται, πώς διατηρείται και πώς αντιμετωπίζεται η ψυχική διαταραχή. Επιπλέον, αξιοποιεί συνθετικά την ήδη συσσωρευμένη γνώση και οδηγεί σε θέσεις και εφαρμογές που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
Κονίτσης 33, 15125 Μαρούσι
Τηλ. 210-8063665, 6129290, Fax: 210-8062113
E-mail: lshr@otenet.gr
Site: www.ergastirio.eu

The **Laboratory for the Study of Human Relations** is a non-profit organization, founded in 1983. A growing number of staff members and associates become involved in the expanding Laboratory activities: Clinical Services, Counseling and Consultation, Education, Seminars, Research, Publications.
Following a systemic view of life and sciences, programs and services aim at developing original theoretical conceptualizations, methodologies and applications which enhance growth and integration.

LABORATORY FOR THE STUDY OF HUMAN RELATIONS
33, Konitsis str., 15125 Maroussi - Greece
Tel. 210-8063665, 210-6129290, Fax: 210-8062113
E-mail: lshr@otenet.gr
Site: www.ergastirio.eu