

ΗΛΙΑΣ ΓΚΟΤΣΗΣ

Ονειροτοπία

Αφηγήσεις για την ψυχική
ανθεκτικότητα σε «δύσκολους καιρούς»

 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αυτό το βιβλίο ξεκίνησε να γράφεται στις αρχές Μαρτίου του 2020, με αφορμή την κρίση που είχε ξεσπάσει λόγω της επιδημίας του κορονοϊού. Η αρχική σκέψη ήταν να έχει τη μορφή ημερολογίου, για προσωπική χρήση. Στην πορεία, όμως, όταν ανακοινώθηκε η καραντίνα και αναγκάστηκα να εργαστώ αξιοποιώντας το Διαδίκτυο, πολλοί άνθρωποι έθεταν στο διάλογό μας τα προβλήματα της ανθεκτικότητας και της ενδυνάμωσης. Έτσι, σκέφτηκα το προσωπικό αρχείο να μετεξελιχθεί σε βιβλίο προς δημοσίευση.

Μολονότι κύριο άξονα οργάνωσης αποτελούν η επιδημία και η καραντίνα, τα θέματα που παρουσιάζονται εκτιμώ πως μας απασχολούν οποτεδήποτε μια κρίση θέτει στο κέντρο της ζωής μας το φόβο και ανατρέπει σταθερές και βεβαιότητες της καθημερινότητάς μας.

Κατά συνέπεια, αυτό το βιβλίο έρχεται ως φυσική συνέχεια εκείνου που προηγήθηκε, της *Γραμμικής των αποθεμάτων*. Εκεί συζητούνταν και αναδεικνύονταν ορισμένα ζητήματα όπως τα αποθέματα, το φαντασιακό, ο πολυφωνικός εαυτός, η αναζήτηση των ρωγμών για σύνδεση με τις δυνατότη-

τες δράσης και, τέλος, η επίδραση των «κυρίαρχων αφηγήσεων» στη ζωή μας. Απευθυνόμουν, κυρίως, σε ανθρώπους από το χώρο της ψυχικής υγείας ή σε επαγγελματίες που ασχολούνται με το συντονισμό ομάδων.

Εδώ, τα θέματα αυτά επανέρχονται μέσα από μια καθημερινή, φορές αυτοβιογραφική, γλώσσα, καθώς η επιθυμία μου είναι να εξοικειωθεί το ευρύτερο αναγνωστικό κοινό με τη Συνεργατική και την Καταξιώτική Συστημική Προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία.

Τα κείμενα γράφτηκαν μέσα σε 45 ημέρες, έχοντας πυροδοτηθεί από τις εξελίξεις σχετικά με την πανδημία και την καραντίνα, αλλά και από τις απόψεις διανοουμένων, όπως, λ.χ., ο Γιουβάλ Νάε Χαράρι¹ ή ο Νόαμ Τσόμσκι², οι οποίοι θέτουν σοβαρά ερωτήματα για τις συνέπειες της υγειονομικής κρίσης στον ατομικό και συλλογικό μας βίο.

Κύρια επιδίωξή μου ήταν να αποτυπωθεί μια εναλλακτική οπτική για τις έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ενδυνάμωσης. Όλα τα κείμενα, ορισμένα από τα οποία δημοσιεύθηκαν ως μορφή παρέμβασης σε δημόσιο διάλογο, μορφοποιήθηκαν μέσα από τους ακόλουθους «δρόμους»:

- Την προσωπική μου εμπειρία, δηλαδή πώς ζητήματα όπως η ασφάλεια, ο έλεγχος ή ο φόβος έχουν αποτυπώσει εγγραφές στην ατομική μου ιστορία και έχουν επηρεάσει τη ζωή μου.

1. Δες *tvxs*, 03/4/2020.

2. Δες www.inewsgr.com/ στις 29/3/2020.

- Μια επιστημονική θεώρηση για τις επιδράσεις των κρίσεων στις ζωές των ανθρώπων, θεμελιωμένη στην πεποίθηση ότι ο εαυτός μας κινείται μέσα σε διαλογικά φάσματα και όχι σε συμπαγείς κόσμους. Υπό αυτό το πρίσμα, η κρίση μπορεί να αποδυναμώσει μια περιοχή της εμπειρίας μας αλλά όχι ολόκληρο το είναι μας.

- Τις αφηγήσεις πολλών ανθρώπων, οι οποίες αρθρώθηκαν στο πλαίσιο ενός «οργανωμένου» διαδικτυακού διαλόγου, για σειρά από θεματικές όπως ο έλεγχος, οι συνδέσεις και οι κληρονομίες από τους σημαντικούς άλλους, η σχέση μας με το φόβο, ο αποκλεισμός, τα όνειρά μας για το μέλλον κ.ά.

- Τη φιλοδοξία να δημιουργηθεί μια πρόταση για την ενδυνάμωση και την ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσεων, σε «δύσκολους καιρούς». Μάλιστα, μολοντί μια κρίση μπορεί άλλοτε να είναι προσωπική και άλλοτε συλλογική, κατά την άποψή μου, το μοντέλο διαχείρισης και ενίσχυσης της ψυχικής (και όχι μόνο) ανθεκτικότητας παραμένει το ίδιο και στις δύο περιπτώσεις.

Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι για πρώτη φορά αποφάσισα να τονίσω τη σημασία που, έτσι κι αλλιώς, προσδίδω στο διάλογο, διαθέτοντας χώρο να υπάρξουν αυτούσιες ορισμένες αφηγήσεις δίχως να τις σχολιάσω ή να τις επεξεργαστώ – μάλιστα, σε κάποιες παρατίθεται το όνομα του/της συντάκτη/τριας τους, άλλες παραμένουν ανώνυμες, ενώ για κάποιες άλλες εμφανίζονται όλα τα ονόματα στο τέλος κάθε κεφαλαίου, δίχως σαφή αντιστοίχιση.

Όλες προέρχονται από πιλοτικά project, τα

οποία υλοποίησα –κάτι καινούργιο για μένα– μέσω Διαδικτύου, όπως οι ομάδες καταξιοτικής ενδυνάμωσης, η ομάδα δημιουργικής γραφής με υλικό που βασίζεται στην Καταξιοτική προσέγγιση και μια ομάδα συνεργατικής εποπτείας.

Καθεμία αφήγηση αποτελεί μια απάντηση στη διερεύνηση του πώς τα αποθέματα, οι σημαντικοί άλλοι, οι εμπειρίες διαχείρισης του φόβου, η επανάκτηση του ελέγχου, οι αφηγήσεις για την ταυτότητα στο παρόν και το μέλλον, η συνειδητοποίηση του αποκλεισμού, η ορατότητα, τα όνειρα για το μέλλον μπορούν να συνιστούν μέσα για την ενδυνάμωση του εαυτού, των διαπροσωπικών σχέσεων και των ομάδων.

Θα ήθελα, ακόμα, να σημειώσω ότι συνειδητά επιλέχθηκε να μην παρατεθεί βιβλιογραφία, καθώς παρότι ακολουθώ μια συγκεκριμένη μέθοδο, το Σύστημα Σύνθετικό Μοντέλο Καταξιοτικής Διερεύνησης, φιλοδοξία μου δεν ήταν να παρουσιάσω έναν επιστημονικό οδηγό για την ανθεκτικότητα αλλά, πολύ περισσότερο, μια βιωματική εμπειρία.

Όσον αφορά τη δομή του περιεχομένου, ακολουθείται η εξής διάρθρωση:

Ο πρόλογος, που αποτυπώνει ένα διάλογο με τις συνεργάτιδές μου στις *ΣΥΝΗΧΗΣΕΙΣ* (το Διαλογικό Κέντρο Βιωματικής και Καταξιοτικής Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης που έχω δημιουργήσει από το Νοέμβριο του 2019) Άννα Κιαπόκα, Μιρέλλα Κορομπίλια και Εύα Φιλανθρωποπούλου, παρουσιάζει την έννοια της ανθεκτικότητας μέσα από μια διαλογική, συνεργατική προσέγγιση. Σύμφωνα με

αυτήν, η ανθεκτικότητα δεν είναι χαρακτηριστικό εγγενές ή σταθερό στην ταυτότητα των ανθρώπων ή των ομάδων, συνδεόμενο απαραίτητα με προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες, αλλά συνιστά γνώρισμα που ενισχύεται ή αποδυναμώνεται ανάλογα με τους εσωτερικούς και τους εξωτερικούς διαλόγους, όπως αυτοί εξελίσσονται μέσα σε μια εμπειρία κρίσης. Ανάλογα, επομένως, με αυτό το πλαίσιο, ανάλογα με τις σχέσεις αλλά και τις διεργασίες είτε στο εσωτερικό του εαυτού είτε στο ευρύτερο περιβάλλον, η ανθεκτικότητα αποτελεί κατ' ουσίαν μια σχεσιακή εμπειρία, κάτι που συν-κατασκευάζεται μέσα από το διάλογο με τους άλλους αλλά και με τα πλαίσια.

Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται στη σημασία που έχει μέσα στις κρίσεις να αναζητάμε ρωγμές για οξυγόνο, για φως και να παραμένουμε συνδεδεμένοι με τη δημιουργικότητα, το παιχνίδι, τη φαντασία, τα αποθέματα και τα όνειρά μας, ενώ ταυτόχρονα μπορούμε να αντέχουμε τις ματαιώσεις που αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο του πραγματικού κόσμου.

Το δεύτερο κεφάλαιο επεξεργάζεται το φόβο. Σε κάθε περίοδο κρίσης ο φόβος για το παρόν και το μέλλον συνιστά φυσικό επακόλουθο. Έτσι, νομίζω πως η φράση «είναι εντάξει να φοβόμαστε», που μπήκε ως τίτλος σε συνέντευξή μου στην *Καθημερινή*,³ είναι ενδεικτικός για το πώς μπορούμε να

3. Δες <https://www.kathimerini.gr/1071640/article/periodiko-k/reportaz/einai-enta3ei-na-fovomaste>

διαχειριζόμαστε τους φόβους μας όταν οι ζωές μας αποδιοργανώνονται. Αν σεβαστούμε τους φόβους μας, ελαχιστοποιούμε τον κίνδυνο να τους μετατρέψουμε σε θυμό, σε οργή, σε πανικό, σε ντροπή και ενοχή.

Το τρίτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στον έλεγχο. Ήδη στο βιβλίο μου *Γραμματική των αποθεμάτων* είχα αναφερθεί στο πώς τα προβλήματα έχουν τη δύναμη να δημιουργήσουν μια κυρίαρχη αφήγηση στις ζωές μας, να οργανώσουν δηλαδή τόσο τον εσωτερικό όσο και τον εξωτερικό μας κόσμο. Στην παρούσα συνθήκη αυτό έγινε πολύ πιο έντονο, καθώς, έστω και βάσιμα, μεγάλο μέρος του ελέγχου της καθημερινής μας ζωής μεταφέρθηκε σε μια κεντρική εξουσία. Αυτό εγκυμονεί πολλούς κινδύνους για το μέλλον, εφόσον οι κυβερνήσεις απέκτησαν ή έθεσαν σε εφαρμογή πολλά καινούργια εργαλεία που μπορούν να αξιοποιηθούν μελλοντικά για την καταστολή και τον περιορισμό της δημοκρατίας.

Το τέταρτο κεφάλαιο εστιάζει στο πώς δημιουργούνται, ηθελήμένα ή αθέλητα, «αόρατοι» πληθυσμοί, από τη στιγμή που ο δημόσιος διάλογος και οι θεσμικές πολιτικές οργανώνονται γύρω από το μέσο όρο και το κυρίαρχο μοντέλο ζωής. Έτσι, αν στην οικονομική κρίση, την προηγούμενη δεκαετία, κύριο χαρακτηριστικό ήταν ότι ο διάλογος συγκροτήθηκε γύρω από τη μεσαία τάξη, τώρα εκτιμώ πως οι συζητήσεις, οι πληροφοριακοί οδηγοί και τα ενημερωτικά μηνύματα συναρθρώθηκαν γύρω από τη μέση ελληνική οικογένεια. Ως αποτέλεσμα, όσοι άνθρωποι δεν ζουν με αυτό το μοντέλο

παρέμειναν «αόρατοι» σε όλη τη διάρκεια της καραντίνας.

Το πέμπτο, και τελευταίο, κεφάλαιο επικεντρώνεται στη δυνατότητά μας να συνδημιουργήσουμε ένα τοπίο διαλόγου, στο οποίο μπορούμε να συνδεθούμε μέσα από τα όνειρά μας για το μέλλον. Και εδώ θεμελιακό ζητούμενο αποτελούν οι ποιότητες μέσα από τις οποίες συνδεόμαστε στις κρίσεις, καθώς και η ικανότητα να συντονίσουμε τις αφηγήσεις μας για το μέλλον, να τους επιτρέψουμε δηλαδή να συνυπάρξουν δίχως τον κίνδυνο η μία να κυριαρχήσει επί της άλλης.

Ο επίλογος του βιβλίου εστιάζεται στο πώς αντιλαμβανόμαστε το χρόνο και στο πώς ζούμε μέσα σε αυτόν. Η τριχοτόμηση του χρόνου, σε παρελθόν, παρόν και μέλλον, η σπατάλη του, ο εγκλωβισμός μας σε μία χρονική διάσταση συνδέονται με τη διαχείριση των κρίσεων, με την ανθεκτικότητα και, αναπόφευκτα, με την προθετικότητα και τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε την ελεύθερη βούλησή μας για το ποιες διαδρομές θα ακολουθήσουμε.

Κλείνοντας, θέλω θερμά να ευχαριστήσω όσους συνέβαλαν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο στη δημιουργία αυτής της έκδοσης.

Πρώτα πρώτα, όλους όσους συμμετείχαν σε έναν έντονο διαδικτυακό διάλογο (κράτησε από τις αρχές του Μαρτίου μέχρι το Πάσχα) και μου έχουν δωρίσει τις ιστορίες που συμπληρώνουν και εμπλουτίζουν τις σκέψεις μου. Πολλούς από αυτούς τους ανθρώπους δεν τους γνωρίζω, ούτε ξέρω αν θα τους γνωρίσω ποτέ, ωστόσο οι ιδέες και τα λόγια τους

έχουν διαπεράσει ολόκληρο το βιβλίο – θα ήθελα να κάνω μια ειδική αναφορά στην Νταιίξη Τσοχαντζίδου, με την οποία έχω συνεργαστεί στενά στο παρελθόν, η οποία για δεύτερη φορά μου δωρίζει αφηγήσεις της, προκειμένου να τις συμπεριλάβω σε ένα βιβλίο.

Κατόπιν, τις συνεργάτιδές μου Άννα Κιαπόκα, Μιρέλλα Κορομπίλια και Εύα Φιλανθρωποπούλου, με τις οποίες είχα όλο αυτό το διάστημα καθημερινή συνομιλία για τα θέματα που παρουσιάζονται εδώ.

Ακόμα, τη Δέσποινα Μήτσιου, με την οποία συνεργάστηκα στην υλοποίηση μιας ομάδας δημιουργικής γραφής, και τις Μαρία Μπακατσέλου και Βίκυ Δημουλά, οι οποίες με βοήθησαν στην οργάνωση δύο ομάδων καταξιοτικής ενδυνάμωσης.

Επίσης, τον εκδότη κ. Γιώργο Χατζηιακώβου, ο οποίος υποδέχεται πάντα με ανοιχτοσύνη τις προτάσεις μου και στέκεται στο πλευρό μου.

Τέλος, το φίλο μου Θεόδωρο Κωστόπουλο και τη σύντροφό μου Αργυρώ Ολυμπίτου (με την οποία επίσης είχα καθημερινό διάλογο για τις θεματικές του βιβλίου), που επιμελήθηκαν και φρόντισαν το κείμενο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένας διάλογος για την ανθεκτικότητα

Άννα: Νομίζω ότι για να ξεκινήσουμε μια συζήτηση σχετικά με την ανθεκτικότητα, είναι βασικό να μιλήσουμε πρώτα για το φόβο. Καθώς ζούμε μέσα στο φόβο, είναι πολύ δύσκολο να τον περιγράψουμε, αν δεν νιώσουμε μια στοιχειώδη ασφάλεια. Έτσι μονάχα μπορούμε να στοχαστούμε πάνω στην εμπειρία του φόβου, της απώλειας του ελέγχου, της ανθεκτικότητας και της ευαλωτότητας.

Ηλίας: Η ιδέα της Άννας είναι σημαντική. Αν θέλουμε να μιλήσουμε για την ανθεκτικότητα, χρειάζεται κατ' αρχάς να πούμε ότι, όπως ο φόβος και η απώλεια του ελέγχου σε μια μεγάλη κρίση αφορούν πολλά πεδία, έτσι, αντίστοιχα, και η ανθεκτικότητα μπορεί να σχετίζεται με διαφορετικούς τομείς της ζωής μας και να οριστεί με πάρα πολλούς τρόπους.

Καθένας και καθεμιά από εμάς μπορεί να ορίσει την ανθεκτικότητα και την ενδυνάμωση μέσα από την προσωπική του εμπειρία, μέσα από την κουλτούρα και τις αξίες του, μέσα από τις ιστορίες οι οποίες συνδέονται με ανθρώπους που θαυμάσαμε, επειδή άντεξαν σε πολύ δύσκολες περιόδους, διαμέσου των οποίων εμείς οι ίδιοι κατορθώσαμε να

προχωρήσουμε και να εξελιχθούμε, ακόμα και όταν ζήσαμε σκληρές στιγμές.

Εγώ, για παράδειγμα, έχω μεγαλώσει μέσα σε μια κοινότητα και μια οικογένεια ανθεκτικών ανθρώπων. Η μητέρα μου και η γιαγιά μου κατάφεραν να ζήσουν, παρότι βίωσαν μεγάλη φτώχεια ή πάρα πολλές απώλειες.

Σε κάθε περίπτωση, πιστεύω πως ό,τι χρειάζεται είναι να παραμένουμε συνδεδεμένοι με τη γνώση ότι ενυπάρχει μια υποκειμενικότητα στο πώς κατανοούμε και ορίζουμε αυτές τις έννοιες.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υφίσταται ένας ελάχιστος κοινός ορισμός, σύμφωνα με τον οποίο η ανθεκτικότητα είναι δυναμική έννοια, ιδιότητα που εξελίσσεται στο χρόνο και μας επιτρέπει να ανταποκρινόμαστε με δημιουργικό τρόπο, όταν βιώνουμε τραυματικές εμπειρίες.

Η αποδοχή της υποκειμενικότητας ως προς το νόημα που αποδίδουμε σε αυτή την έννοια δεν σημαίνει, επίσης, ότι δεν υπάρχουν προστατευτικοί ή επιβαρυντικοί παράγοντες που συνδέονται με την ανθεκτικότητα και την ευαλωτότητα. Οι δεσμοί που βιώσαμε στην παιδική μας ηλικία, η φροντίδα, η ασφάλεια ή η εγκατάλειψη και η κακοποίηση, η αυτοϋποτίμηση, η αυτοεκτίμηση είναι σημαντικές παράμετροι, όμως εγώ εστιάζω πολύ περισσότερο στη δυναμική φύση της έννοιας, διότι πιστεύω ότι αυτό δημιουργεί χώρο για ελπίδα και μετασχηματισμούς σχετικά με την ευαλωτότητα.

Η αναγνώριση της υποκειμενικής ματιάς σημαίνει κυρίως αποδοχή ότι ο ορισμός «χρωματίζεται»

από τις εμπειρίες, τις ιδέες και τα συναισθήματά μας.

Εύα: Συμφωνώ μαζί σας ότι η ανθεκτικότητα συνδέεται με την αίσθηση του φόβου και παράλληλα εκτιμώ ότι υποδεικνύει την αντοχή μας απέναντι σε αυτόν.

Στη φάση που βρισκόμαστε είναι ιδιαίτερα σημαντικό να δούμε ότι ο φόβος έχει μια αόρατη μορφή για πολλούς. Ένας άνθρωπος με τον οποίο εργάζομαι θεραπευτικά μου έλεγε: «Εγώ δεν γνωρίζω κάποιον που να έχει αρρωστήσει, ώστε αυτό να τροφοδοτήσει μια πραγματική εικόνα φόβου, δεν τον έχω νιώσει βιωματικά, ακούω για την αρρώστια, μέσα από τις ειδήσεις, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.ά., και αυτό τον κάνει ακόμα πιο απειλητικό».

Ταυτόχρονα, χρειάζεται να κατανοήσουμε ότι αλλάζει και η ποιότητα της ψυχικής ανθεκτικότητας για το δυτικό κόσμο, επειδή οι εμπειρίες που ζούμε είναι πρωτόγνωρες. Για παράδειγμα, το να αντέξω να μείνω μέσα είναι εμπειρία που μέχρι τώρα για τους περισσότερους ανθρώπους βρίσκεται έξω από την κουλτούρα τους, δεδομένου πως ο σύγχρονος κόσμος μας προσκαλεί στην εξωστρέφεια, στην ταχύτητα ή στην κοινωνικότητα.

Ενώ μέχρι τώρα ένας πολύ μεγάλος φόβος μπορεί να ήταν η απώλεια του σπιτιού, πλέον προστίθεται μια καινούργια συνθήκη, η οποία αφορά το πώς βιώνουμε τον εγκλεισμό σε ένα σπίτι! Το ανατρεπτικό εδώ είναι ότι αυτό που μου δημιουργούσε ασφάλεια μέχρι τώρα, ένα σπίτι δηλαδή το οποίο βίωνα ως οι-

κείο χώρο, το χρησιμοποιούσα ως χώρο ασφάλειας, τώρα η μακροχρόνια παραμονή μέσα σε αυτό μου δημιουργεί δυσκολίες, ακόμα και κρίσεις πανικού.

Ηλίας: Μου αρέσει που συνδέεις την ανθεκτικότητα με την κουλτούρα, την οποία τοποθετείς μέσα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο. Σκέφτομαι, λ.χ., ότι αν δεν αναγνωρίσουμε αυτήν τη διάσταση, είναι πολύ εύκολο να ολισθήσουμε σε ένα μεθοδολογικό σφάλμα, το οποίο συνίσταται στο να συγκρίνουμε διαφορετικούς πληθυσμούς σε διαφορετικά ιστορικά πλαίσια. Είναι προφανές ότι αλλιώς βιώνουμε την κακουχία ή την ανέχεια σήμερα από ό,τι οι πρόγονοί μας, όμως είναι πολύ φυσικό. Δεν χρειάζεται να ντρεπόμαστε για όσα δεν «αντέχουμε», σε σχέση με τις παλιότερες γενιές, οι οποίες είχαν μεγαλώσει σε διαφορετικές συνθήκες, σε κουλτούρα που προσκαλούσε στην «αντοχή και την υπομονή».

Θα ήθελα, ακόμα, να αξιοποιήσω την ιδέα σας για τους αόρατους φόβους και να μιλήσω για τις κρίσεις που μπορεί επίσης να είναι ορατές ή/και αόρατες. Στη δική μου οπτική και στη δική μου γλώσσα, θα έλεγα πως η ανθεκτικότητα είναι κάτι που βιώνεται μέσα σε διαφορετικές πραγματικότητες.

Η μία είναι η «αρχή της πραγματικότητας», στην οποία νιώθουμε ευάλωτοι ή ανθεκτικοί ανάλογα με τις συνθήκες που αφορούν την επιβίωση και συνδέονται με τη σωματική κακοποίηση, τη βία, τις υλικές ανάγκες. Σε αυτή την περίπτωση οι κρίσεις είναι απτές, αναγνωρίσιμες και συχνά συλλογικές, όπως μια οικονομική καταστροφή, ένας θάνατος, ένας πόλεμος κ.ά.