

## Η ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Βουλγαρίδου, Μαρία<sup>1</sup>

### Εισαγωγή

Από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα, η Φιλοσοφία, επηρεασμένη και από την ψυχαναλυτική σκέψη, στράφηκε στο άτομο και κέντρο βάρους γίνεται και πάλι ο άνθρωπος ως ατομική συνείδηση. Αυτή η επάνοδος στην ατομικότητα συνυφαίνεται σε έναν ιστό δι-υποκειμενικών σχέσεων όπου το άτομο γίνεται αντιληπτό σε συνάρτηση με την κοινωνική πραγματικότητα που το περιβάλλει. Αυτή η αναγωγή στο κοινωνικό πλαίσιο συνδέεται με τη φαινομενολογική θεώρηση, όπως πρωτοπαρουσιάστηκε από τον Husserl (Man Van Manen, 2007). Ο Husserl καλλιέργησε την ιδέα της «αναφορικότητας», δηλαδή την ιδέα ότι εκείνο που υπάρχει δεν είναι από το ένα μέρος η συνείδηση και από το άλλο ο κόσμος, αλλά, όπως αναφέρει ο Farber (1967), η συνείδηση η οποία μετουσιώνεται με την αναφορά της στον κόσμο και ο κόσμος που πραγματώνεται με τη σύσταση και το νόημα που του δίνει η συνείδηση. *«Κάθε άτομο, στη διαδικασία απόδοσης νοήματος στη ζωή του, δημιουργεί αξίες. Η ζωή αποκτά νόημα, βλέποντας τον εαυτό μας ως πρωταγωνιστή/τρια στο πλαίσιο μιας ιστορίας, είτε πρόκειται για μια πολιτισμική ιστορία, είτε για μια θρησκευτική πίστη, είτε σε ρόλους μέσα στην οικογένεια, στην εργασία, σε ένα πολιτικό κόμμα και ούτω καθ' εξής»* (Howard 1991 στην Whitty, M. 2002).

Η φαινομενολογία, ως φιλοσοφικό κίνημα, προσπαθεί να υπερβεί το πρόβλημα του διαχωρισμού μεταξύ υποκειμένου και αντικειμένου, συνείδησης και περιβάλλοντος κόσμου, εστιάζοντας την προσοχή στη φαινομενική πραγματικότητα των γεγονότων, όπως την αντιλαμβάνεται το άτομο. Από αυτή τη θέση ορίζει, ότι το περιεχόμενο του ατομικού Εγώ συν-τίθεται και συν-αίρεται με τα άλλα Εγώ και την πραγματικότητα των σχέσεων που τα περιβάλλει (Man Van Manen, 2007). Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τόσο η ατομική παρατήρηση της πραγματικότητας που συγκεντρώνει πληροφορίες από το περιβάλλον, όσο και η εννοιολογική επεξεργασία των πληροφοριών, παράγουν μια επιλεκτική και ως εκ

---

1. Δρ., ψυχοθεραπεύτρια / σύμβουλος οικογένειας-ζεύγους, κοινωνική λειτουργός, παιδαγωγός. Υπουργείο Παιδείας, Συντονίστρια Εκπαίδευσης Προσφύγων, Δομή Σχιστου. E-mail: [voulgaridi@gmail.com](mailto:voulgaridi@gmail.com)

τούτου υποκειμενική εικόνα, ένα «είδωλο» το οποίο μπορεί να έχει - υπό διαφορετικές συνθήκες - και διαφορετικές αντανakλάσεις της ίδιας πραγματικότητας. Συνεπώς, το πλέγμα των σχέσεων που διατηρεί κάθε άτομο, οι εμπειρίες που βιώνει από αυτές τις σχέσεις, καθώς και το σύνολο των αναγκών που εκφράζει και ικανοποιεί μέσα από αυτές, καθορίζουν την επιλεξιμότητα των παρατηρήσεων και καταγραφών του και κατ' επέκταση το περιεχόμενο της ατομικότητάς του. «*Είμαι*» μέσα στον κόσμο που περιβάλλει τη ζωή και τα βιώματά μου και μόνον μέσα και μαζί με αυτόν υπάρχω. Συνεπώς το «*είμαι*» μετατρέπεται σε «*συν-είναι*» (Man Van Manen, 2007).

Με αφετηρία αυτή την άποψη, αναπτύχθηκε στην ψυχοθεραπεία και τη συμβουλευτική, η ιδέα της «επιστροφής» στην κατάσταση όπου τα γεγονότα μπορούν να αποδεσμευτούν από την αρχική βιωματική εμπειρία και τα υποπροϊόντα της, όπως ερμηνείες, συναισθήματα, αναλύσεις και αφηγήματα. Από τη φιλοσοφική παραδοχή της ύπαρξης των «άλλων Εγώ» (ενσυνείδητων ή όχι) και της σχέσης τους με την εξωτερική πραγματικότητα, η συμβουλευτική εμπειρία ανίχνευσε την ύπαρξη των «διαφορετικών αφηγήσεων» που συνυπάρχουν σε κάθε άτομο ή μέλος μιας οικογένειας (Penn & Frankfurt 1994). Αναπτύχθηκε η ιδέα της προσέγγισης αυτών των αφηγήσεων με διευρυμένο τρόπο, δηλαδή, χωρίς να ακυρώνεται η αρχική αφήγηση, να προσφέρονται και εναλλακτικές αφηγήσεις, όπου ο/η σύμβουλος, δημιουργεί μαζί με τον/την συμβουλευόμενο/η, μια διαφορετική προοπτική αφήγησης η οποία δεν θα εστιάζει μόνο στις αρνητικές αγκιστρώσεις (White, 1995).

Η αφηγηματική προσέγγιση αναπτύχθηκε και διαδόθηκε στο τέλος της δεκαετίας του 1980. Ως θεωρητικό ψυχοθεραπευτικό και συμβουλευτικό σχήμα αναπτύχθηκε αρχικά από τους Michael White και David Epston (1990). Περιγράφοντας αυτό το θεωρητικό σχήμα ο White αναφέρει: «*Είναι η αφηγηματική προσέγγιση μια κοσμοθεωρία; Ίσως, αλλά δεν είναι αρκετό αυτό για να την περιγράψει. Είναι και επιστημολογία και φιλοσοφία. Είναι μια προσωπική δέσμευση, μια πολιτική, μια ηθική, μια πρακτική για τη ζωή.*» (M. White, όπως αναφέρεται από τους Freedman & Combs, 1996, σελ. 1). Το σχόλιο του White, περιγράφει την πολυπλοκότητα του αφηγηματικού μοντέλου. Στην κλινική πράξη αυτή η διαδικασία μεταφράζεται εύστοχα με την περιγραφή της Dunn, «*Μέσα από τη στόχευση στη βιωματική εμπειρία, ο θεραπευτής διευκολύνει την προσωπική αφήγηση, θέτοντας τον εαυτό του στη θέση του συν-ερευνητή στην ανάπτυξη και την εκ νέου συγγραφή της αφήγησης, με στόχο να διερευνήσει τις εναλλακτικές περιγραφές της ιστορίας που περιγράφει το άτομο που αναζητά βοήθεια.*» (Dunn, 2014).

Η αντίληψη του ατόμου ως «αφηγηματική ταυτότητα» (Carr, 1998) συνιστά μια βασική καινοτομία της αφηγηματικής προσέγγισης. Η αφηγηματική διαδικασία εξελίσσεται σε μια συνειδητή και σκόπιμη σχέση με τον εαυτό σε μια προσπάθεια αναζήτησης και συγκρότησης ενός διακριτού Εγώ. Το άτομο «ανιχνεύει» την ιδιαίτερη «φωνή» του, για να εκφράσει και να περιγράψει τις εμπειρίες του/της, δομώντας μια συνοχή νοήματος στην προσωπική του/της ιστορία. Όπως υποστηρίζουν πολλοί θεωρητικοί, τα ανθρώπινα όντα είναι «παραμυθάδες» από τη φύση τους και οι ιστορίες τους είναι ο πλέον δόκιμος τρόπος να μεταφέρουν στους άλλους ανθρώπους την εμπειρία τους (Gergen & Gergen 1983, Freedman & Combs, 1996). Όμως το άτομο δεν υφίσταται σε ένα μοναχικό σύμπαν. Συνυπάρχει με άλλα άτομα, τα οποία έχουν σχηματίσει γνώμες και συμπεριφορές. Και η αυτοαντίληψη του κάθε ατόμου δομείται, εκτός από τις εμπειρίες του/της, και από την αντίληψη που αντιλαμβάνεται ότι έχουν σχηματίσει οι άλλοι για αυτό. *«Τείνουμε να πιστεύουμε για τον εαυτό μας, αυτά που οι άλλοι λένε για εμάς»* (Knight and Doan, 1994).

Συνεπώς, η αφήγηση περιλαμβάνει, κρυφά ή φανερά, και την αντανάκλαση της εμπειρίας για τη γνώμη των άλλων. Η αφήγηση, κάθε αφήγηση, εκ φύσεως είναι αποτέλεσμα κοινωνικής διαντίδρασης. Συνεπώς, τα λεκτικά σχήματα, οι φράσεις και τα νοήματα που επιλέγονται στην αφήγηση, εκτός από την περιγραφή της εμπειρίας, στοχεύουν και στο να «πείσουν» τον ακροατή για την «αλήθεια της αφήγησης». Έτσι επιλέγονται οι λέξεις και οι εκφράσεις που θα δομήσουν στέρεα την αφήγηση του ατόμου. Το Εγώ εκτίθεται στο καλειδοσκόπιο των επιλεγμένων εικόνων, των εντυπώσεων και των αισθήσεων που συντίθενται για να το διαμορφώσουν.

Με αυτό το πρίσμα, το συμβουλευτικό πλάνο, περιέχει:

- Την παραδοχή της αφήγησης από τη θέση όπου ο σύμβουλος παραδέχεται την «αυθεντία» του/της συμβουλευόμενου/νης στα θέματα της ζωής του/της. Αναγνωρίζεται ως ο/η βασικός/ή «ειδήμων» για αυτήν. Με αυτό τον τρόπο διατηρείται η «εσωτερική συνοχή και η συνέχεια του νοήματος» της ζωής (Gergen & Gergen 1983). Η αρχική και κυρίαρχουσα αφήγηση γίνεται δεκτή μέσα από το πρίσμα του πλαισίου (κοινωνικού – πολιτιστικού) της περιρρέουσας πραγματικότητας. Γίνεται δεκτό ότι η αφήγηση έχει διαμορφωθεί συναισθηματικά και λεκτικά μέσα από τις σχέσεις και τα επικοινωνιακά συμβάντα του πλαισίου, τα οποία έχουν δομήσει και καθορίσει «πώς και τι» το άτομο αντιλαμβάνεται, αισθάνεται και πράττει. Συνεπώς, το άτομο που αναζητά βοήθεια παύει να

χαρακτηρίζεται από κάποια «παθολογία» στη συμπεριφορά του και ο/η ειδικός παύει να είναι εκείνος/η που θα το «θεραπεύσει». Αντίθετα, και οι δύο σε συνεργασία, διερευνούν το πώς η αφήγηση περιγράφει την πορεία του ατόμου στο να αισθάνεται ως «προβληματική» τη ζωή του και από κοινού διερευνούν τρόπους να την βελτιώσουν (Angus & McLeod, 2004).

- Την πλαισίωση της αρχικής αφήγησης με περιγραφές που αφορούν και άλλες διαστάσεις της ζωής του ατόμου, (οικογένεια, εργασία κ.λ.π.) και το πώς αυτές οι αφηγήσεις συνδέονται νοηματικά και συναισθηματικά με την αρχική αφήγηση. Με αυτό τον τρόπο, η αφήγηση διευρύνεται και απομακρύνεται από αυτόν της «παθολογικής διάγνωσης» (Hill, 2012).
- Τις εννοιολογικές διαστάσεις της αφήγησης. Στην αφηγηματική προσέγγιση είναι σημαντική η έννοια της «μεταφοράς». Η μεταφορά είναι το «εργαλείο» το οποίο δίνει νόημα στα γεγονότα της ζωής του ατόμου (Combs & Freedman, 2012). *«Ο κύριος χαρακτήρας της μεταφοράς στην πλοκή της αφήγησης είναι συχνά τοποθετημένος στη θεραπευτική συζήτηση, χαρακτηρίζοντας τον/την συμβουλευόμενο/νη ως "γενναίο νικητή", αντί για ένα παθολογικό άτομο - θύμα του προβλήματός του»* (Monk, 1997 όπως αναφέρεται στην Dunn, 2014, σελ. 11). Μια άλλη σημαντική εννοιολογική διάσταση στην αφηγηματική προσέγγιση είναι αυτή του «εξωτερικού περιβάλλοντος». Δίνεται έμφαση στην επίδραση των κοινωνικών δομών και πολιτισμικών δεδομένων του περιβάλλοντος του ατόμου και του πώς αυτά επενεργούν στη δημιουργία της ατομικής ταυτότητας και πραγματικότητας του ατόμου (Freedman & Combs, 2012). Τα άτομα επηρεάζουν το περιβάλλον τους και επηρεάζονται από αυτό. Η αφηγηματική προσέγγιση εντάσσει στη θεραπευτική – συμβουλευτική διαδικασία τις πηγές και τις δυνατότητες βοήθειας του περιβάλλοντος, των σχέσεων και των ευρύτερων κοινωνικών δικτύων, σε όποια μορφή και εάν εμφανίζονται.
- Το «χρονικό πλαίσιο» της αφήγησης, από πότε δηλαδή ένα βίωμα έγινε «πρόβλημα» και παγιώθηκε ως τέτοιο, καθώς και την κατανόηση της επιρροής των νοημάτων της στη ζωή του/της συμβουλευόμενου/νης.

- Τη σχηματοποίηση του πλάνου της «διατήρησης» της αφήγησης. Δηλαδή τον λειτουργικό ρόλο που παίζει η αφήγηση στη ζωή, στις επιλογές και τις αποφάσεις του ατόμου.
- Τη δημιουργία ενός «κλίματος» όπου ο/η συμβουλευόμενος/νη ενθαρρύνεται να προσεγγίσει την κύρια αφήγηση αλλά και τις παράλληλες, από μια διαφορετική προοπτική. Οι φιλοσοφικές διαστάσεις αυτών των προσεγγίσεων (κοινωνικές «αλήθειες», στερεότυπα, καθολικές παραδοχές) βοηθούν τον/την συμβουλευόμενο/νη να ανακαλύψει νέα νοήματα και δυνατότητες ερμηνείας και δράσης στη ζωή του/της.
- Τη διαδικασία «απομάκρυνσης» του ατόμου από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει. Το άτομο, ως προσωπικότητα, «βγαίνει» από το πρόβλημα. Υπάρχει ως αυτόνομο άτομο με ή χωρίς το πρόβλημα. Παύει να κυριαρχεί στη ζωή του. Στέκεται «απέναντι» από το πρόβλημα, το ονοματίζει και το διαχωρίζει από την προσωπική του/της ταυτότητα. Η δυνατότητα να αντιμετωπίσει το πρόβλημα ως ένα μέρος μόνο της ζωής του/της, προσφέρει τη δυνατότητα να αντιληφθεί τις πραγματικές διαστάσεις του προβλήματος αλλά και τον εαυτό του/της ως προσωπικότητα, έξω από το πρόβλημα (Combs & Freedman, 2012).
- Την ανά-διήγηση της αρχικής αφήγησης υπό το πρίσμα μιας ολότητας εμπειριών και βιωμάτων καθώς και εναλλακτικών προσεγγίσεων. Ουσιαστικά πρόκειται για την προσπάθεια δόμησης μιας νέας αφήγησης, μιας «προτιμώμενης πραγματικότητας», στα όρια της αρχικής αφήγησης, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία και χαρακτηριστικά που είχαν παραμείνει στην αφάνεια και δεν είχαν εκφραστεί λειτουργικά στη ζωή του ατόμου (Lee, 1997).

### Μελέτη περίπτωσης

*Ο Α. ηλικίας 30 ετών, είναι απόφοιτος ΙΕΚ τεχνικού κλάδου και εργάζεται σε μεγάλη εταιρεία. Εμφανίζει συμπτωματολογία διαταραχής πανικού, φοβικές συμπεριφορές και σοβαρές δυσκολίες στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Παραπέμπεται από τον ψυχίατρο που τον παρακολουθεί και τον υποστηρίζει με αντικαταθλιπτική φαρμακευτική αγωγή.*

*Ο Α. αρχικά αναφέρεται στο εργασιακό του περιβάλλον όπου αισθάνεται «απόκληρος», αποδέκτης του χλευασμού και της περιφρόνησης των συναδέλφων και σκέφτεται να παραιτηθεί από τη δουλειά του για να «γλυτώσει από την κακοποίηση».*

*Ισχυρίζεται ότι πάντα έτσι ήταν οι σχέσεις του με άλλους, εκτός οικογένειας, από την εποχή που ήταν μαθητής σε γνωστό ιδιωτικό σχολείο. Αισθανόταν ότι ήταν στο περιθώριο της σχολικής τάξης και είχε υποστεί συστηματική ψυχολογική και σωματική κακοποίηση από τους συμμαθητές του, γιατί τον θεωρούσαν «διαφορετικό», δειλό και χαμηλής νοημοσύνης. Αναφέρει ότι αυτό συνέβαινε επειδή πάντα χρησιμοποιούσε «τη λογική του» για να λειτουργήσει και διέφερε από τους άλλους και ως προς τα ενδιαφέροντα και ως προς τη συμπεριφορά. Προσθέτει επίσης ότι το ίδιο βίωσε και βιώνει και από όλες τις γυναίκες και για αυτό δεν είχε ποτέ καμία ερωτική σχέση.*

*Ο Α. είναι ένας νέος άνδρας, συμπαθητικής εμφάνισης, με πολλά ενδιαφέροντα, πνευματικές ανησυχίες και εντυπωσιακή οξυδέρκεια στις παρατηρήσεις του. Προσπαθεί να ερμηνεύσει φιλοσοφικά και κοινωνιολογικά τη σχέση του με τα διάφορα «κοινωνικά περιβάλλοντα» με τα οποία έχει έρθει σε επαφή, μέσα από θεωρίες κοινωνικοποίησης και δι-ομαδικών σχέσεων. Έχει καταλήξει στο συμπέρασμα ότι «η απόρριψη» είναι μια κοινωνική πρακτική που στοχεύει στη συμμόρφωση των μελών μιας κοινωνικής ομάδας σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και ότι τα άτομα που διαφέρουν υπόκεινται σε διάφορες «τιμωρίες».*

Η αρχική αφήγηση του Α. επικεντρώνεται στα εξής σημεία:

- ✚ Η οικογένεια είναι το μόνο ασφαλές περιβάλλον.
- ✚ Πάντα «ήμουν διαφορετικός και για αυτό με απέρριπταν όλοι».
- ✚ Η «λογική» δεν είναι επικοινωνιακό εργαλείο αλλά επιλογή ζωής.
- ✚ Η κοινωνία είναι ένας νοήμων οργανισμός ο οποίος απορρίπτει και τιμωρεί τα μέλη που διαφοροποιούνται.

Η φαινομενολογική διάσταση της αρχικής αφήγησης, απάγεται από τη λεκτική περιγραφή των βιωματικών εμπειριών όπως αυτά αποδίδονται από τον αφηγητή. Στην πραγματικότητα η αρχική αφήγηση λειτουργεί ως αρχική «μεταφορά» (*root metaphor*) όπως περιγράφεται από τον Lyddon (1989), στην προσπάθεια να γίνει κατανοητή η ψυχολογική εμπειρία, αυτό δηλαδή που το άτομο πιστεύει. Η επιλογή της περιγραφής των γεγονότων καθώς και η

λεκτική δόμηση των σκέψεων, φαίνεται να είναι το «μέσο» που οδηγεί στις ηθικές και ψυχολογικές επιλογές που προσδιορίζουν την εκφρασμένη συμπεριφορά του αφηγητή.

Τόσο η αφήγηση που προσφέρει τις αρχικές «πληροφορίες» όσο και η εννοιολογική επεξεργασία του περιεχομένου τους, προϋποθέτουν μια σειρά νοηματικών και συναισθηματικών επιλογών ήδη περαιωμένη. Αυτό που προσφέρουν είναι μια προσωπική βιωματική «αλήθεια», ένα αφήγημα το οποίο στην πραγματικότητα δεν ξεκινά από την αρχή αλλά από ένα προχωρημένο στάδιο ζωής, αφού στο μεταξύ έχουν παρεμβληθεί γεγονότα, εκδοχές, στάσεις, συμπεριφορές, επιθυμίες, ματαιώσεις κ.α. Έτσι ο στόχος δεν είναι να χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες με τέτοιο τρόπο ώστε να εναρμονιστούν με το αίτημα της βελτίωσης της λειτουργικότητας του ατόμου. Ο στόχος είναι, ο/η σύμβουλος να περάσει το μήνυμα ότι αποδέχεται τον/την συμβουλευόμενο/η ως κήτορα της γνώσης που αφορά τον εαυτό του/της και να διερευνήσουν εκ νέου και μαζί τη βιωματική πραγματικότητά του/της (Carr, 1998).

Επιπλέον και ιδιαίτερα σημαντικό, η αφήγηση, ως διαδικασία προσφέρει στον/στην αφηγητή/τρια τη δυνατότητα να επιλέξει συγκεκριμένες λέξεις για την αφήγησή του/της, να την ακούσει εκ νέου, να αναστοχαστεί με το περιεχόμενό της, να σκεφτεί επάνω στις εκφράσεις που χρησιμοποιεί και εν τέλει να κατανοήσει την ποικιλία των εκφράσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

*Στη δεύτερη και τρίτη συνεδρία η σύμβουλος του ζήτησε να αφηγηθεί την πορεία του την περίοδο του σχολείου και τη συμπεριφορά των συμμαθητών του προς αυτόν αλλά και τον αδελφό του με τον οποίο φοιτούσαν στο ίδιο σχολείο αλλά σε διαφορετικές τάξεις. Η σύμβουλος του είπε ότι έχει όσο χρόνο χρειάζεται για να μιλήσει χωρίς να βιάζεται και ότι εάν χρειαστεί θα χρησιμοποιήσουν και άλλες συνεδρίες για να αφηγηθεί όσο καλύτερα μπορεί εκείνη την περίοδο.*

*Ο Α. περιγράφει περιστατικά ξυλοδαρμών, καταστάσεις συνεχούς κοινωνικής περιθωριοποίησης και απόρριψης, χλευασμού και ταπεινώσεων και προς τα δύο αδέρφια, όμως με κύριο αποδέκτη τον ίδιο. Σε όλη τη διάρκεια της αφήγησης ο Α. ήταν έντονα φορτισμένος συναισθηματικά, με έκδηλο θυμό εναντίον συγκεκριμένων πρώην συμμαθητών του, χαρακτηρίζοντάς τους «οι χειρότεροι από όλους». Ιδιαίτερα έντονη επίσης ήταν η αφήγησή του για τον φόβο που ένιωθε για αυτούς καθώς και για αισθήματα αυτολύπησης και απαξίωσης που βίωνε. Οι εκφράσεις «ήταν ένας*

*πόλεμος», «απόρριψη», «φόβος», «κοινωνική ομάδα», επαναλαμβάνονταν πολύ συχνά.*

Η σύμβουλος εδώ προσπάθησε να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό πλαίσιο όπου κάθε περιγραφή γινόταν δεκτή όπως τη λεκτικοποιούσε ο Α. χωρίς σχόλια ή ερμηνείες. Το «βιωματικό υλικό» λαμβάνεται ακατέργαστο (Carr, 1998). Δεν αξιολογείται η «αλήθεια» των αφηγήσεων ούτε η πληρότητα και η συνοχή της περιγραφής και δεν διεμβολίζεται, σε αυτό το στάδιο, με την πιθανότητα «εναλλακτικής» αφήγησης (Freedman & Combs, 1996). Για τη σύμβουλο εκτός από τις πληροφορίες που δίνει αυτή η αρχική αφήγηση, προσφέρει μεμονωμένες λέξεις, εκφράσεις και ιδέες, ως εν δυνάμει υλικό για μια πιθανή μελλοντική διερεύνηση εναλλακτικής αφήγησης (Parry, 1991).

*Στην επόμενη συνεδρία η σύμβουλος ζήτησε πληροφορίες για την οικογένεια του Α. Κατασκεύασαν μαζί το οικογενειόγραμμά του και του ζητήθηκε να περιγράψει τις σχέσεις των μελών της οικογένειάς του. Η μητέρα και ο πατέρας του Α. (πτυχιούχοι πολυτεχνείου και οι δύο), χαρακτηρίστηκαν από τον Α. ως πολύ έξυπνα, ικανά, δραστήρια και φιλόδοξα άτομα. Σύμφωνα με την περιγραφή του Α., η μητέρα σπούδασε στο πολυτεχνείο «σε μια περίοδο που οι περισσότερες γυναίκες απλά ήθελαν να παντρευτούν», ενώ ο πατέρας του, «φτωχό χωριατόπαιδο», σπούδασε χωρίς βοήθεια και είχε μια επιτυχημένη καριέρα. Οι μεταξύ των γονέων σχέσεις περιγράφονταν ιδιαίτερα συγκρουσιακές και ανταγωνιστικές, ενώ τον τελευταίο χρόνο πριν το θάνατο του πατέρα, ήταν σε διάσταση. Οι προσδοκίες των γονιών για τα παιδιά τους (ιδιαίτερα της μητέρας), ήταν «να γίνουν πανεπιστήμονες» αφού μόνο έτσι θα ξεπερνούσαν τα επιτεύγματα των γονέων. Η μέτρια σχολική επίδοση και των δύο παιδιών ήταν σταθερή αιτία για πολλές διενέξεις και ψυχολογική πίεση έως και ξυλοδαρμούς. Στην ερώτηση της συμβούλου εάν έλεγαν στους γονείς για τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν από τους συμμαθητές τους στο σχολείο, ο Α. απάντησε ότι η μητέρα τα θεωρούσε ασήμαντα, σε σχέση με το όφελος που είχαν από τη φοίτησή τους σε ένα «τόσο καλό και ακριβό σχολείο». Η σύμβουλος παρατήρησε πόσο «απροσπάτευτο παιδί» ήταν και ο Α. συμφώνησε κλαίγοντας. Με την παρότρυνση της συμβούλου ο Α. άρχισε έναν υποθετικό διάλογο με τη μητέρα του λέγοντας τι «θα έπρεπε να είχε πει τότε στη μητέρα για την ανάγκη τρυφερότητας και κατανόησης που είχε». Άρχισε ένας «διάλογος» έντονος, γεμάτος θυμό και ματαίωση αλλά και με φράσεις οι οποίες ενώ «δομούσαν» αντίλογο, παράλληλα αποφόριζαν τον Α.*



Η αφήγηση, έντονη και φορτισμένη, διακόπεται από τη σύμβουλο με την παρέμβαση που έκανε. Έγινε προσπάθεια να ενισχυθεί η συναισθηματική έκφραση της βιωματικής εμπειρίας με μια –ετεροχρονισμένα – τροποποιημένη αντίδραση, αφού στον υποθετικό διάλογο ο Α. μπορεί να εκφράσει τη λύπη, την απόγνωση και το θυμό του για το πόσο απροστάτευτος ένωθε. Μια αντίδραση στην αρνητική βιωματική εμπειρία, που όμως δεν ακυρώνει σε τίποτα την αφήγησή του, αντίθετα τη δικαιώνει και την αποφορτίζει.

*Στη συνεδρία που ακολούθησε, η αφήγηση αφορούσε την ενδοοικογενειακή ζωή και τις πεποιθήσεις της οικογένειας. Η μυθολογία της οικογένειας περικλείεται στις πεποιθήσεις ότι η κοινωνία είναι «γενικά εχθρική», ότι δεν υπάρχουν «πραγματικά φιλικές σχέσεις» και ότι «όλες οι ανθρώπινες σχέσεις εμπεριέχουν σκοπιμότητα». Ο ασφαλέστερος τρόπος για να μην «πέσει κάποιος στην παγίδα των συναισθηματικών σχέσεων» οι οποίες μπορούν να καταστρέψουν ακόμα και «τα πιο έξυπνα άτομα» είναι «η λογική», η οποία «ερευνά σε βάθος» και χωρίς «συναισθηματικές εμπλοκές» την πραγματικότητα. Στην ερώτηση της συμβούλου εάν και ο ίδιος συμφωνεί με όλα αυτά, ο Α. δήλωσε ότι «μάλλον συμφωνεί». Η σύμβουλος τον ρώτησε εάν την εμπιστεύεται και ο Α. της απάντησε «μάλλον την εμπιστεύεται».*

Από την επόμενη συνεδρία και για όσες ακολούθησαν, οι αφηγήσεις αφορούσαν τα προβλήματα που αντιμετώπισε ο Α. σε διάφορες άλλες περιόδους στη ζωή του, όπως στη στρατιωτική του θητεία, στο ΙΕΚ κ.α. Κατέληξαν στο σήμερα και τις σχέσεις στο εργασιακό του περιβάλλον. Η σύμβουλος ενθάρρυνε αφηγήσεις που διερευνούσαν εναλλακτικούς τρόπους εκτίμησης και περιγραφής των αρνητικών βιωμάτων, οι οποίες αναδύονταν είτε από παρελθοντικές αφηγήσεις, είτε αφορούσαν ζητήματα της τρέχουσας πραγματικότητας.

Σταδιακά ένας νέος αφηγηματικός ιστός άρχισε να εμφανίζεται (Carey, Walther, Russell, 2009). Με αυτό τον τρόπο, αναδείχθηκαν κρυμμένοι «καλοί συμμαθητές» οι οποίοι εναντιώνονταν στην κακή συμπεριφορά των άλλων, καθηγητές οι οποίοι τον υποστήριζαν αλλά και τον ενθάρρυναν και είχαν πολύ θετικές προσδοκίες για τις ικανότητές του, ο εργασιακός χώρος διευρύνθηκε και περιέλαβε συναδέλφους με φιλική διάθεση και λέξεις όπως «πόλεμος», «απόρριψη», «σκοπιμότητα», περιορίστηκαν, αφήνοντας χώρο για την εμπλοκή και θετικών συναισθημάτων.

Οποιαδήποτε μικρή μετατόπιση στην αφήγηση του/της συμβουλευόμενου/ης, είναι μια περιοχή διερεύνησης και από κοινού εργασίας και για να εντοπίσει τα θετικά στοιχεία τα οποία θα αναδιαμορφώσουν την αφήγηση αλλά και για να εγκατασταθούν και να

εκφραστούν στο συνειδητό τμήμα της μνήμης του/της. Από το σημείο αυτό, ο/η σύμβουλος θα υποστηρίξει τον/την συμβουλευόμενο/νη στην προσπάθειά του/της να συνεχίσει και να ενισχύσει την μετατόπισή του προς μια εναλλακτική αφήγηση. Πρέπει να παραμένει σε εγρήγορση για κάθε μικρή παρατήρηση αλλαγής και να την ενισχύει, να εκφράζει ενεργό περιέργεια για κάθε λεκτική διαφοροποίηση και συναισθηματική έκφραση και να την εμπλουτίζει.

Η διαδικασία της εκ νέου «σύνταξης» της αφήγησης, σε κάποια άτομα μπορεί να είναι γρήγορη και εκ βαθέων, ενώ σε άλλα μπορεί να απαιτηθεί αρκετός χρόνος και περισσότερο πολύπλοκες διεργασίες. Ο/η σύμβουλος παραμένει με ενεργό διαίσθηση και δημιουργική εγρήγορση δίπλα στον/στην συμβουλευόμενο/νη, υποστηρίζοντας κάθε μετατόπιση και συναισθηματική αλλαγή (Monk et all 1997). Το αποτέλεσμα αυτής της προσπάθειας είναι η προσωπική ανάπτυξη του ατόμου, η καλλιέργεια της αυτογνωσίας και της αυτοδυναμίας του.

Ο Α. τελικά παραπήθηκε από την εργασία του, όχι γιατί δεν άντεχε το κοινωνικό περιβάλλον των συναδέλφων, αλλά γιατί θέλησε να τολμήσει να κάνει «κάτι δικό του», αξιοποιώντας ένα ταλέντο που είχε. Σήμερα έχει ατομική επαγγελματική δραστηριότητα και συμβιώνει.

### **Συμπερασματικά**

Κάθε πραγματικότητα είναι στον εσωτερικό πυρήνα της ελλιπής, με την έννοια ότι η «αλήθεια» ποτέ δεν χωράει ολόκληρη σε καμιά περιγραφή της. Κάθε αφήγηση, με τις ερμηνείες που περιέχει, περιγράφει μια εμπειρία, μόνο όμως κατά το μέτρο που η αποδοχή της αίρει μια άλλη ή και άλλες. Η μία αφήγηση δεν αρκεί για να συν-περιλάβει την πολυπλοκότητα του ατόμου που αφηγείται, αφού και το ίδιο το άτομο (κάθε άτομο) βρίσκεται σε μια διαδικασία διαρκούς διαφοροποίησης.

Όταν ένας/μία σύμβουλος επιλέγει να χρησιμοποιήσει την αφηγηματική προσέγγιση, ουσιαστικά επιλέγει και τη φιλοσοφική διάσταση στην οποία αυτή εδράζεται (Hill, 2012). Επιλέγεται δηλαδή ένας κλινικός προσανατολισμός, μια προσωπική πεποίθηση και στάση στη θεωρητική βάση της προσέγγισης.

Η θεωρητική εκπόρευση της αφηγηματικής προσέγγισης, ως θεραπευτικό πλαίσιο, στηρίζεται στο μετα-δομισμό. Ο μετα-δομισμός υποστηρίζει ότι δεν υπάρχει «απόλυτη αλήθεια» και ότι πάντα υπάρχουν διαφορετικές όψεις κάθε υποκειμενικής και αντικειμενικής πραγματικότητας. Διαφοροποιείται από την δομική ιδέα της «βασικής αλήθειας» την οποία

μοιράζονται όλα τα άτομα τα οποία λειτουργούν μέσα στο ίδιο ψυχοκοινωνικό φάσμα (Combs & Freedman 2012). Το μετα-δομικό μοντέλο ενδιαφέρεται για την υποκειμενική «αλήθεια» και «γνώση» και για το πώς αυτή δομείται. Αγνοεί τις γενικεύσεις και τις νοπτικές κατασκευές των κατηγοριοποιήσεων, οι οποίες αγκιστρώνουν τη σκέψη και του/της συμβούλου αλλά και του/της συμβουλευόμενου/νης, στη γενική αλήθεια της «διάγνωσης» και της παθολογικής διάκρισης των ατόμων (Combs & Freedman 2012). Το μοντέλο θεραπείας – συμβουλευτικής που προκύπτει, «εκθρονίζει» τον ειδικό από το βάθρο του «γνώστη» της παθολογίας και του μόνου θεραπευτή και τον μετατρέπει σε ισοδύναμο συνομιλητή του/της συμβουλευόμενου/νης (Kogan & Gale 1997).

Η αφηγηματική προσέγγιση στη συμβουλευτική, ουσιαστικά, οδηγεί σε μια απαγκίστρωση από μια φαινομενικά «πεπονημένη» και «περαιωμένη» αφήγηση, η οποία λειτουργεί ως η μοναδική ερμηνεία των βιωματικών εμπειριών, ενώ παράλληλα επιτρέπει μια διαφορετική θέαση του περιεχομένου τους. Με την αφηγηματική προσέγγιση, μέσα από την ελευθερία της αφήγησης και της ανάδειξης του /της συμβουλευόμενου/νης ως «ειδήμονος» για τη ζωή του, προσφέρεται ένα ευρύτατο πεδίο εναλλακτικών αφηγήσεων. Ο/η σύμβουλος συμμετέχει σε αυτή την αναζήτηση, προκαλώντας με τη γνησιότητα των ερωτημάτων του ακροατή της αφήγησης, μια ή και περισσότερες εκ νέου περιγραφές της βιωματικής εμπειρίας. Συστηματικά, η «άγνοια» του/της συμβούλου για τα γεγονότα, κατευθύνει την αφήγηση στην προσπέλαση της «φαινομενολογικά παγιωμένης» αρνητικής εμπειρίας, προσφέροντας ένα εναλλακτικό συναισθηματικό «λάκτισμα».

Διευρύνοντας την εικόνα, καλλιεργείται η αντίληψη ότι η αρχική αφήγηση εκφράζει μία μόνο από τις δυνατές περιγραφές, εκείνη που έχει επιλέξει το άτομο για να ερμηνεύσει τα αρνητικά του βιώματα και να διατηρήσει την εσωτερική συνοχή του. Όλες οι άλλες δυνατές αφηγήσεις όμως, που δεν έφτασαν στην περιγραφή τους (μέχρι τη στιγμή όπου η συμβουλευτική διαδικασία τις αναζητά), δηλώνουν την παρουσία τους μέσα στο περιεχόμενο της αρχικής αφήγησης με την ανάμνηση «θετικών λεπτομερειών» ή ανατρεπτικών καταστάσεων (Carey, Walther, Russell, 2009). Ο/η σύμβουλος, αφού διευρύνει την αφηγηματική πραγματικότητα, ενδοβάλλει, σε σύμπραξη με τον/την συμβουλευόμενο/η, εναλλακτικές αφηγήσεις οι οποίες μέχρι τότε υφέρπουν.

Στη φιλοσοφική της διάσταση, αυτή η διαδικασία εκφράζεται με την έννοια του «όντος», το οποίο δεν μπορεί να αποσπαστεί από το «μη ον», δεδομένου ότι το ένα τίθεται με την άρση και αίρεται με τη θέση του άλλου.

Η φαινομενολογία και τα υπαρξιστικά φιλοσοφικά ρεύματα που την ακολούθησαν, συνέβαλαν αποφασιστικά στην ανάπτυξη των θεωρητικών αναζητήσεων της μεταμοντέρνας κοινωνιολογικής και ψυχολογικής έρευνας και έκφρασης. Με τη σειρά της η ψυχοθεραπευτική και συμβουλευτική σκέψη και πρακτική, υιοθέτησε αυτές τις εξελίξεις και διεύρυνε τη θεωρητική της βάση, καλλιεργώντας την έννοια της «αποδόμησης» (Cambell, 2007).

Η «αποδόμηση», ως κριτική της έννοιας της αντικειμενικής γνώσης και της αναγκαιότητας της δομής, επέφερε σοβαρές αλλαγές στις αρχές που διέπουν τη Δυτική σκέψη. Η κριτική και η θεωρητική κατάργηση των ιεραρχικών αντιθέσεων *παρουσία – απουσία, σωστό – λάθος, θεραπευτής – θεραπευόμενος*, όπως αυτά τέθηκαν μέσα από την αφηγηματική προσέγγιση οδήγησαν στην αντίληψη ότι δεν είναι οι «*γνώσεις*» του/της ειδικού αλλά η *βιωματική γνώση* του ατόμου που πρέπει να αναπτυχθεί, να διερευνηθεί, να διευρυνθεί και να εμπλουτιστεί (Weingarten, 1998, Combs & Freedman 2012). Ο /η ειδικός, (σύμβουλος-ψυχοθεραπευτής), γίνεται ένας συν-αφηγητής του ατόμου, μέσα σε μια μη ιεραρχική σχέση, σε μια κοινή προσπάθεια αναζήτησης νέων αφηγήσεων και επιλογών ζωής, μέσα από την κοινή τους εμπειρία (Carey, Walther, Russell, 2009).

*Για να είναι ο άλλος  
όχι μια μάταιη λέξη,  
πρέπει η ύπαρξή μου  
να μην περιοριστεί ποτέ,  
στη συνείδηση που έχω ότι υπάρχω.*

**M. Merleau - Ponty**

## Βιβλιογραφία

- Angus, L.E. & Mc Leon. (2004). *The Handbook of Narrative Psychotherapy: Practice Theory and Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Dunn, M. (2014). *Narrative Therapy: Similarities among Clinicians and Practice Implications*. Presented to the Faculty of the School of Social Work, St. Catherine University and the University of St. Thomas, St. Paul, Minnesota. In partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master of Social Work.

- Cambell, J. (2007). "Friedman with Derrida". *Business and Society Review*, 112, 4, pp. 511-532.
- Carey, M., Walther, Russell S. (2009). The absent but implicit: A map to support therapeutic enquiry. *Family Process*, 48, 3, pp. 319-331.
- Carr, A. (1998). M. White's Narrative Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20, 4, pp.485-503.
- Combs, G. & Freedman, J. (2012). Narrative post-structuralism and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40 (7), pp.1033 – 1060.
- Etchinson, M & Kleist, D. (2000). Review of narrative therapy: Research and utility. *The Family Journal*, 8, pp. 61 – 66.
- Farber, M. (1967). Philosophy and phenomenological research. *Dialectica*, 21, 1, pp.404 – 423.
- Freedman, J. Combs, G. (1996). Gender stories. *Journal of Systemic Therapies* , 15, 1 , pp.31-46.
- Gergen, K., Gergen, M. (1983). Narratives of the self. *Studies in Social Identity*, pp.166 – 185.
- Hill, C. E.: (2012). Shopping around for theories for counseling psychology practice: Reaction. *The Counseling Psychologist*, 40 (7), pp.1061 – 1069.
- Kogan, S.M. & Gale, J.E. (1997). Decentering therapy: Textual analysis of narrative therapy session. *Family Process*, 36 (2), pp.101 – 126.
- Lee, J. (1997). Women re-authoring their lives through feminist narrative therapy. *Women & Therapy*, 20 (3), pp. 1-22.
- Lyddon, W. (1989). Root Metaphor Theory: A philosophical framework for counseling and psychotherapy. *Journal of Counseling and Development*. pp. 422 – 437.
- Man Van, Manen. (2007). Phenomenology of Practice. *Phenomenology and Practice*, 1, pp. 11-30.
- Monk, G., Winslade, J., Crocket, K., & Epston, D. (1997). *Narrative Therapy in Practice: The Archaeology of Hope*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Parry, A. (1991). A universe of stories. *Family Process*, 30, pp. 37-54.
- Penn, P, Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: Writing, multiple voices, narrative multiplicity. *Family Process*, 33, 3, pp. 217-231.
- Weingarten K: (1998). The small and the ordinary: The daily practice of a postmodern narrative therapy. *Family Process*, 37, 1, pp. 3–15.

- White, M. (1986). Negative explanation, restraint and double description: A template for family therapy. *Family Process*, 25 (2), pp. 169-184.
- Whitty, M. (2002). Possible selves: Exploring the utility of a narrative approach. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2 (3), pp.213-230.