

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
Ο γραπτός λόγος στον κλάδο της ψυχοθεραπείας: Μια σύντομη ιστορική αναδρομή	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
Η χρήση του γραπτού λόγου στο πλαίσιο του Συνθετικού Μοντέλου Συστημικής Θεραπείας (ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ.)	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
Εφαρμογές της χρήσης του γραπτού λόγου στη διά ζώσης και εξ αποστάσεως θεραπευτική διαδικασία	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Γράμματα στους αγαπημένους	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Η συμβολή του γραπτού λόγου στην ομαδική διεργασία	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Ο χώρος της ψυχικής υγείας και η γραπτή επικοινωνία μεταξύ ειδικών: Τάσεις και προβληματισμοί	85
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
Το θεραπευτικό ταξίδι της Έλλης	105
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	123

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η περιγραφή της χρήσης του γραπτού λόγου που επιχειρήσαμε στο παρόν βιβλίο βασίστηκε στο *Συνθετικό Μοντέλο Συστημικής Θεραπείας* (ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ.), το οποίο εφαρμόζουμε στην καθημερινή μας πρακτική. Στόχος του έργου αυτού ήταν να καταγραφεί η γνώση που αποκτήσαμε μέσα από την κλινική μας εμπειρία με άτομα, οικογένειες και θεραπευτικές ομάδες. Σύμφωνα με την ολιστική αντίληψη που διέπει το μοντέλο, το ζητούμενο της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας είναι ο συνδυασμός της ατομικής με τη σχεσιακή αλλαγή. Ο κεντρικός άξονας γύρω από τον οποίο οργανώθηκε το πλούσιο υλικό που είχαμε στη διάθεσή μας ήταν η αξιοποίηση του γραπτού λόγου στο πλαίσιο αυτής της διττής συνθήκης.

Η χρήση του γραπτού λόγου, η οποία στοχεύει στην άρση εσωτερικών και διαπροσωπικών αδιεξόδων, διατρέχει όλη τη θεραπευτική διαδικασία. Με άλλα λόγια, ο γραπτός λόγος μπορεί να αξιοποιηθεί σε όλες τις μορφές θεραπείας (ατομική, οικογενειακή, ομαδική), σε διάφορες φάσεις μιας μακρόχρονης ατομικής ή οικογενειακής θεραπευτικής πορείας, και να συνδυαστεί με πολλές άλλες παρεμβάσεις, μεθόδους και τεχνικές.

Παρά τη μακρόχρονη και εκτεταμένη βιωματική γνώση που είχαμε αποκτήσει επί του θέματος, δεν υπήρχαν προκαθορισμένες γραμμές πλευσης για την αποτύπωσή της. Η οργάνωση του υλικού διαμορφωνόταν παράλληλα με τη συγγραφή του βιβλίου, καθώς οι αναζητήσεις, οι διαπιστώσεις, οι οριοθετήσεις και οι προβληματισμοί που προέκυπταν επαναπροσδιόριζαν την όλη δομή και το περιεχόμενό του.

Μια καίρια διαπίστωση ήταν ότι το θέμα της χρήσης του γραπτού λόγου στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία έχει τόσες πτυχές και επίπεδα ανάλυσης που η καθολική κάλυψη του θέματος θα απαιτούσε εμπεριστατωμένη μελέτη και εκτενή διερεύνηση της βιβλιογραφίας, κάτι το οποίο δεν αποτελούσε στόχο της συγγραφής αυτού του βιβλίου.

Πέρα όμως από επιστημολογικές και θεωρητικές προδιαγραφές, η ενασχόλησή μας με τον γραπτό λόγο φαίνεται να συνδέεται με βαθιά πολιτισμικά βιώματα, με τη συλλογική μνήμη της φυλής μας. Στον τόπο μας, η μετανάστευση, η προσφυγιά, οι πόλεμοι και οι εμφύλιοι διχασμοί μάς απομακρύνουν ανά τους αιώνες από τις ρίζες μας και μας αποκόπτουν από τους αγαπημένους μας. Για εμάς, η αλληλογραφία και η κάθε είδους γραπτή επικοινωνία λειτούργησαν ως μέσο διατήρησης της ενότητας και της σταθερότητας των οικογενειακών δεσμών, παίζοντας καταλυτικό ρόλο στη διαχείριση αυτών των διαχρονικών τραυματικών βιωμάτων.

Υπό τις συνθήκες του σύγχρονου τρόπου ζωής, και ενώ τα βιώματα των σταθερών και αναλλοίωτων οικογενειακών δεσμών παραμένουν ζωντανά, οι σημερινές εμπειρίες μας συνδέονται με συγκρουσιακές καταστάσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Άτομα, ζευγάρια και ολόκληρες οικογένειες αντιμετωπίζουν τα γνωστά και γενικευμένα προβλήματα της εποχής μας, όπως διαταραγμένες σχέσεις, οικογενειακά προβλήματα, διαζύγια, προσωπικά διλήμματα. Μέσα σε αυτό το επικοινωνιακό χάος, οι διαφωνίες, οι διαξιφισμοί και οι αντιπαράθεσεις αποτελούν ένα φαινόμενο της εποχής μας, που καταδεικνύει τη δυσκολία μας να ακούσουμε και να εκφράσουμε τα μηνύματα που ανταλλάσσονται. Έτσι, τελικά, όλα τα προβλήματα μέσα στις οικογένειές μας καταλήγουν να είναι επικοινωνιακές παρεξηγήσεις, που διοχετεύονται μέσα από την ανορθόγραφη επικοινωνία μας.

Ακούγοντας καθημερινά προσωπικές και οικογενειακές ιστορίες, διαπιστώνουμε την ανάγκη να βρούμε ή να ξαναβρούμε τη χαμένη σύνδεση με σημαντικούς άλλους αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό. Ίσως αυτή η ανάγκη να δοθούν απαντήσεις σε τόσο θεμελιώδη ερωτήματα να εξηγεί το γεγονός ότι, πέρα από γράμματα και μηνύματα που απέβλεπαν στη διαχείριση επιμέρους θεμάτων, τα περισσότερα

γράμματα που ανταλλάσσονται μέσα στη θεραπευτική διαδικασία μιλούν για μεγάλα θέματα της ύπαρξης και της συνύπαρξης: για την αγάπη, το δίκιο, την αξιοποίηση των καλών στοιχείων που έχουμε μέσα μας, τη λύτρωση, τις αποφάσεις ζωής, την αγαλλίαση που προσφέρει η συναισθηματική επικοινωνιακή επαφή με τους άλλους.

Η προσέγγιση του γραπτού λόγου, την οποία περιγράφουμε σε αυτό το βιβλίο, «οικοδομήθηκε» σταδιακά στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών προγραμμάτων του *Εργαστηρίου Διερεύνησης Ανθρώπινων Σχέσεων* και μέσα από εμπειρίες και βιώματα μεγάλου αριθμού συστημικών θεραπευτών και συμβούλων που ακολουθούν μια ολιστική προσέγγιση. Με αυτή την έννοια, το παρόν βιβλίο αποτελεί το επιστέγασμα μιας συλλογικής διαχρονικής διαδρομής.

Σε τελική ανάλυση, όμως, ο καμβάς πάνω στον οποίο υφάνθηκε η ιδέα της σύλληψης και συγγραφής του βιβλίου ήταν η βαθιά σύνδεση ανάμεσα στις δυο μας. Οι κοινές μας εμπειρίες, αξίες, ιδέες, τα κοινά μας οράματα. Επί σειρά ετών διοργανώνουμε και συμμετέχουμε σε πολλές δράσεις στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού και θεραπευτικού έργου του Εργαστηρίου, καθώς επίσης δράσεις σε συνεργασία με άλλους φορείς, πλαίσια και θεραπευτικές κοινότητες. Στο πεδίο αυτής της συνεργασίας, η αλληλεπίδρασή μας εμπλουτίστηκε από τα προσωπικά θεωρητικά και επαγγελματικά βιώματα της καθεμιάς μας.

Ίσως, όμως, η απόφασή μας να γράψουμε μαζί αυτό το βιβλίο να έχει σχέση κυρίως με το γεγονός ότι λειτουργούμε εδώ και πολλά χρόνια ως συν-θεραπεύτριες σε αρκετές θεραπευτικές ομάδες όπου η χρήση του γραπτού λόγου αποτέλεσε κοινό σημείο αναφοράς. Ως εκ τούτου, πολλά από τα γράμματα που έχουν ενταχθεί στο βιβλίο μας προέκυψαν μέσα από αυτή τη συνεργασία.

Βεβαίως, δεν ήμασταν μόνες σε αυτό το μακρύ ταξίδι της συγγραφής του βιβλίου. Όσοι συνταξίδεψαν μαζί μας συνέβαλαν καθοριστικά στο να οδηγηθούμε στην τελική μορφή του. Στα αρχικά στάδια, όταν ακόμα συγκεντρώναμε υλικό για τη συγγραφή, συμμετείχαν ενεργά και προσέφεραν πολύτιμη βοήθεια με τις ιδέες, τις γνώσεις και την εμπειρία τους η Ζωή Στραβοπόδη και η Τίνα Ρώτα, συνάδελφοι, έμπειρες θεραπεύτριες και συνεργάτιδες του Εργαστηρίου. Εκτός από τη συμμετοχή τους στη διαδικασία συγγραφής, πήραν επί-

σης μέρος σε δύο συνέδρια της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Οικογενειακής Θεραπείας (Ε.Ε.Τ.Α.), όπου παρουσιάστηκαν το σκεπτικό και οι εφαρμογές της χρήσης του γραπτού λόγου στην ψυχοθεραπεία.

Αφήσαμε τελευταία τη Μαριιάτζελα Τσαρμποπούλου, η οποία εντάχθηκε στη συγγραφική μας ομάδα σε φάση κατά την οποία διαμορφώναμε την τελική εκδοχή του κείμενου, και η συμβολή της υπήρξε πολύτιμη. Με φροντίδα και υπομονή μάς βοηθούσε να ξεκαθαρίσουμε τη σκέψη μας και να κάνουμε βελτιώσεις και διορθώσεις που έδωσαν περισσότερη συνοχή στην αφήγηση. Συμμετείχε στην επεξεργασία των κειμένων και συντόνιζε την αλληλεπίδραση ανάμεσα στις δυο μας μέχρι τη διαμόρφωση του τελικού κειμένου που στάλθηκε στον εκδότη μας.

Ευελπιστούμε ότι το πόνημά μας θα φανεί χρήσιμο σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών και σε όσους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και συναφών ειδικοτήτων επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν τον γραπτό λόγο στην καθημερινή τους πρακτική. Θεωρούμε ότι τα κείμενα και οι αναφορές του βιβλίου θα μπορούσαν να ενδιαφέρουν επίσης ένα μέρος του ευρύτερου κοινού που προβληματίζεται για τις ανθρώπινες σχέσεις και την επικοινωνία, αλλά και άτομα ή ομάδες που ασχολούνται με τη δημιουργική γραφή και τη λογοτεχνία.

Χάρης Κατάκη και Ειρήνη Ρέππα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο γραπτός λόγος στον κλάδο της ψυχοθεραπείας: Μια σύντομη ιστορική αναδρομή

Η ενασχόληση των θεραπειών με τον γραπτό λόγο –με όποιον τρόπο και αν εκδηλώθηκε διαχρονικά– φαίνεται να έχει τις ρίζες της στο γεγονός ότι ο γραπτός λόγος μαζί με τον προφορικό παρέχουν τα οχήματα με τα οποία πραγματοποιείται η ανθρώπινη επικοινωνία. Ο προφορικός διάλογος είναι μια άμεση, συμμετοχική και συνήθως αυθόρμητη (Chafe, 1994) και αμφίδρομη καθημερινή πρακτική (Πολίτης, 2001). Αντίθετα, η γραπτή επικοινωνία είναι συνήθως περιεκτική, προμελετημένη, σαφής και οριοθετημένη, σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα βασίζεται σε προδιαγεγραμμένους στόχους και επιδιώξεις (Tannen, 1985). Συμβόλαια, διαθήκες και διαζύγια συντάσσονται συνήθως σε γραπτή μορφή με στόχο να προσλάβουν επίσημο χαρακτήρα. Το περιεχόμενό τους δεν μπορεί να αμφισβητηθεί εύκολα και εν ανάγκη, μάλιστα, «ακυρώνει» ανεπίσημες, προφορικές δηλώσεις, μαρτυρίες ή προθέσεις στα δικαστήρια.

Μια άλλη διαφορά ανάμεσα στα δύο αυτά είδη λόγου είναι η διαχρονικότητα. Ενώ ο προφορικός λόγος έχει εφήμερη φύση, ο γραπτός υπερβαίνει τα χρονικά και τοπικά όρια, και αυτό του επιτρέπει να παραμένει αναλλοίωτος στον χρόνο (Chafe, 1994· Horowitz & Samuels, 1987). Δεδομένου, λοιπόν, ότι τα γραπτά κείμενα δεν μεταβάλλονται αλλά ούτε και χάνουν την αξία τους στο πέρασμα

του χρόνου, χαρακτηρίζονται όχι μόνο από διάρκεια αλλά και από αυτονομία (Erpston, 1994· Πολίτης, 2001), δίνοντας στον αναγνώστη την ευκαιρία να επιστρέψει σε αυτά όποτε νιώθει έτοιμος να το κάνει.

Στον προφορικό λόγο, από την άλλη, ένα σημαντικό στοιχείο που διασφαλίζει τη συνοχή και, ενδεχομένως, την κατανόησή του είναι η ύπαρξη και παρατήρηση εξωλεκτικών μηνυμάτων τα οποία συνοδεύουν και ενισχύουν τη συνθήκη της προφορικότητας. Το δίκτυο των εξωλεκτικών μηνυμάτων απαρτίζεται από διάφορα στοιχεία, όπως είναι η άρθρωση, ο τόνος της φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες, η στάση του σώματος, η εμφάνιση κ.ά. (Hall et al., 2019), και βοηθά σε μεγάλο βαθμό τους συνομιλητές να ερμηνεύσουν με τον κατάλληλο τρόπο το περιεχόμενο του λόγου (Πολίτης, 2001).

Παρά τις όποιες διαφορές, όμως, πολλοί ερευνητές έχουν παρατηρήσει ότι σε ορισμένες περιπτώσεις κάποια στοιχεία της προφορικότητας είναι δυνατόν να υπεισέλθουν στον γραπτό λόγο, και το αντίστροφο (Tannen, 1980), καθώς και ότι υπάρχουν μορφές επικοινωνίας που περιλαμβάνουν στοιχεία και από τα δύο είδη έκφρασης (π.χ. επίσημες ομιλίες, προσωπικές επιστολές, ποιήματα κ.ά.) (Chafe & Tannen, 1987). Γι' αυτόν τον λόγο ο γραπτός και ο προφορικός λόγος δεν αποτελούν δύο σταθερές και αμετάβλητες κατηγορίες μιας έννοιας με διχοτομικό χαρακτήρα. Και καθώς «δεν υπάρχουν απόλυτες διαφορές μεταξύ τους αλλά διαβαθμίσεις» (Γεωργακοπούλου & Γούτσος, 2011), αυτά τα δύο είδη επικοινωνίας αποτελούν δύο κεντρικά σημεία ενός συνεχούς, και αυτό που καθορίζει τελικά αν ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε έχει περισσότερα προφορικά ή γραπτά στοιχεία είναι η ποιότητα και ο βαθμός της διαπροσωπικής εμπλοκής ανάμεσα στους συμμετέχοντες (Tannen, 1980).

Ως επαγγελματίες ψυχικής υγείας ακούμε καθημερινά άτομα να μας μιλούν για τη δυσκολία τους να συνεννοηθούν με τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής τους. Μάλιστα, όσο πιο στενοί είναι οι συναισθηματικοί δεσμοί, τόσο πιο δύσκολη γίνεται η συνεννόηση (Katakis & Katakis, 1986). Μέσα στον άμεσο λεκτικό διάλογο μεταξύ ανθρώπων που συνδέονται με μια φορτισμένη συναισθηματική σχέση ελλοχεύουν επικοινωνιακές παρεξηγήσεις. Ένας από τους

λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό είναι επειδή οι λέξεις που χρησιμοποιούνται από τους συνομιλητές χρωματίζονται από τη συναισθηματική φόρτιση της στιγμής και ερμηνεύονται με βάση προσωπικές προϋπάρχουσες εμπειρίες και θέσεις (Κατάκη, 2020).

Παρόλο που γραπτός και προφορικός λόγος μοιράζονται το ίδιο λεκτικό «αποθεματικό», η γραπτή επικοινωνία βοηθά στη μείωση αυτών των επικοινωνιακών παρεξηγήσεων γιατί παρέχει στον παραλήπτη του μηνύματος τη χρονική και, ενδεχομένως, τη γεωγραφική απόσταση που χρειάζεται προκειμένου να επεξεργαστεί και να περιορίσει τις αρνητικές φορτίσεις τις οποίες δημιουργούν οι διαφορετικές ερμηνείες που αποδίδονται στις λέξεις από τους συνομιλητές (Κατάκη, 2020). Με άλλα λόγια, όταν κάποιος στέλνει ή λαμβάνει ένα γραπτό μήνυμα, εφόσον ο συνομιλητής δεν είναι παρών, έχει χρόνο να το επεξεργαστεί προτού αντιδράσει εν θερμώ. Πολλώ δε μάλλον όταν τα μηνύματα που ανταλλάσσονται αφορούν σημαντικές αποφάσεις οι οποίες μπορούν να καθορίσουν μελλοντικές εξελίξεις (π.χ. διαζύγιο, αλλαγή επαγγελματικής ή ακαδημαϊκής πορείας, μετανάστευση κ.λπ.). Τέτοιου είδους κείμενα, μάλιστα, μένουν γενιές ολόκληρες σε συρτάρια ή στα σεντούκια του μυαλού μας.

Ο ΓΡΑΠΤΟΣ ΛΟΓΟΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΔΟ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Εξετάζοντας τον κλάδο της ψυχοθεραπείας μέσα από μια εξελικτική σκοπιά, θα διαπιστώσουμε ότι ενώ η σημασία του προφορικού λόγου έχει μελετηθεί διεξοδικά, δεν συναντούμε την αντίστοιχη εστίαση στον ρόλο του γραπτού λόγου. Ενώ, δηλαδή, οι θεωρητικοί του κλάδου έχουν ασχοληθεί σε βάθος με τη γλώσσα και τον ρόλο που παίζει ο προφορικός λόγος στη θεραπευτική διαδικασία, *η χρήση του γραπτού λόγου μέχρι πρόσφατα δεν αποτελούσε αυτοτελές πεδίο έρευνας, παρά τη μακρά πορεία του* (Smyth et al., 2008). Αυτό μπορεί να σχετίζεται με το γεγονός ότι η ψυχοθεραπεία –αλλά και γενικότερα ο χώρος της ψυχικής υγείας– βασίζεται κυρίως στον *προφορικό* διάλογο (Scherer, 2003) ανάμεσα σε έναν ειδικό και ένα ή περισσότερα

άτομα που έχουν ζητήσει βοήθεια για να αντιμετωπίσουν προσωπικά ή διαπροσωπικά προβλήματα.

Επιπλέον, από την εμφάνιση της ψυχοθεραπείας ως αυτόνομου κλάδου έως τις μέρες μας, η γνώση και η εμπειρία μας για τη θεραπευτική διαδικασία προέρχονταν, μέχρι πολύ πρόσφατα, κυρίως από την ατομική ψυχοθεραπεία. Σε αυτή τη μορφή ψυχοθεραπείας, ο στόχος των θεραπειών είναι, μέσα από την *προφορική αλληλεπίδραση* με τους θεραπευόμενους, να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τις κατασκευές και τις συμπεριφορές που τους προκαλούν δυσλειτουργικά συμπτώματα από τα οποία θέλουν να απαλλαγούν. Στο πλαίσιο της μακρόχρονης ατομοκεντρικής πορείας του κλάδου, ο σκοπός της θεραπείας επικεντρώθηκε στον ατομικό ψυχισμό και το θέμα των διαπροσωπικών σχέσεων αποτελούσε μέρος της ατομικής αλλαγής.

Ακολουθώντας την πορεία του κλάδου, βλέπουμε ότι η χρήση του γραπτού λόγου δεν ευδοκίμησε ούτε όταν εμφανίστηκε η *ομαδική θεραπεία ως νέα μορφή ψυχοθεραπείας*¹. Η ομαδική θεραπεία διαφοροποίησε μεν τη θεραπευτική συνθήκη προσθέτοντας το στοιχείο της πολλαπλής αλληλεπίδρασης, παρέμεινε όμως συνδεδεμένη με τη βασική θέση των ατομοκεντρικών προσεγγίσεων περί ατομικής αλλαγής. Εκτός αυτού, ο βασικός μεθοδολογικός εξοπλισμός της βασίστηκε, ως επί το πλείστον, σε προφορικά μέσα.

Μία από τις πρώτες προσεγγίσεις που όρισαν τον γραπτό λόγο ως κεντρικό άξονα της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η μέθοδος *Intensive Journal*, που αναπτύχθηκε κατά τη δεκαετία του 1960 (Progoff, 1992). Σύμφωνα με την τεχνική αυτή, ο θεραπευόμενος ενθαρρύνεται να χρησιμοποιήσει ένα δομημένο «ημερολόγιο» προκειμένου να εξερευνήσει τις διάφορες πτυχές της ζωής του, για να μπο-

1. Οι πρώτες θεραπευτικές ομάδες έκαναν την εμφάνισή τους στην Αμερική στις αρχές του 20ού αιώνα με στόχο την παροχή ψυχολογικής στήριξης σε ασθενείς με φυματίωση. Κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, η ομαδική ψυχοθεραπεία αναπτύχθηκε περαιτέρω μέσα από τη δουλειά των S. H. Foulkes, W. Bion, J. Moreno, S. Slavson, H. Spotnitz, I. Yalom κ.ά.

ρέσει στη συνέχεια να οργανώσει τις εμπειρίες του και να επαναδιαπραγματευτεί τραυματικά συμβάντα (Proffoff, 1992· Thompson, 2011).

Πρωτοπόρος στην έρευνα των θεραπευτικών δυνατοτήτων του γραπτού λόγου είναι ο Αμερικανός κοινωνικός ψυχολόγος James W. Pennebaker. Το ερευνητικό του ενδιαφέρον επικεντρώθηκε στη μελέτη της εκφραστικής γραφής, μιας συνθήκης στην οποία ο θεραπευόμενος αναλαμβάνει ρόλο συγγραφέα και καλείται να εκφραστεί ελεύθερα καταγράφοντας τις βαθύτερες σκέψεις και τα συναισθήματά του που πηγάζουν από κάποιο τραυματικό γεγονός. Τόσο οι πολυάριθμες έρευνες που διεξήγαγε ο ίδιος όσο και έρευνες που διενεργήθηκαν αργότερα κατέδειξαν ότι η απελευθέρωση των συναισθημάτων που αφορούν το ψυχικό τραύμα μέσω της εκφραστικής γραφής δεν βοηθά μόνο στην οργάνωση, την επαναδιαπραγμάτευση και την επούλωση τραυματικών εμπειριών, αλλά λειτουργεί επίσης ευεργετικά σε σωματικό επίπεδο (Pennebaker et al., 1988). Μερικά από τα ευρήματα των ερευνών είναι η μείωση του άγχους και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων ειδικά σε παθήσεις όπου το άγχος λειτουργεί ως επιδεινωτικός παράγοντας (Muggerwa & Holden, 2012), η ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και η ελάττωση του σωματικού πόνου (Furnes & Dysvik, 2012· Pennebaker et al., 1988).

Η συμβολή της αφηγηματικής θεραπείας έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη χρήση του γραπτού λόγου και έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο με τον οποίο οι ειδικοί ψυχικής υγείας χρησιμοποιούν αυτό το θεραπευτικό μέσο (Hamill et al., 2008). Βασική θέση της αφηγηματικής προσέγγισης είναι ότι οι αφηγήσεις αποτελούν καθοριστικό μέσο για την αλλαγή των προσωπικών και συλλογικών κατασκευών (Anja Bjorøy & Nylund, 2016· Madigan, 2011). Κύριοι εκπρόσωποι της τεχνικής της γραπτής επικοινωνίας είναι οι White και Epston, οι οποίοι επικεντρώθηκαν στη σύνταξη γραμμάτων που στόχο είχαν την ενίσχυση των επιδιωκόμενων αλλαγών είτε σε προσωπικό είτε σε διαπροσωπικό επίπεδο (Madigan, 2011· White & Epston, 1990). Ειδικότερα, τέτοιου είδους γράμματα συνοψίζουν και αντανakλούν το περιεχόμενο της θεραπευτικής συνομιλίας (Nylund & Thomas, 1994), λειτουργούν καθησυχαστικά διαβεβαιώνοντας τον θεραπευόμενο ότι ο θεραπευτής έχει κατανοήσει το περιεχόμενο

των λεγομένων του, εστιάζονται στην ανάδυση και εξωτερίκευση των δυσλειτουργικών κατασκευών του θεραπευόμενου και ρίχνουν φως στις εναλλακτικές αφηγήσεις οι οποίες πλαισιώνουν το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος (Pilkington, 2018· White & Epston, 1990). Η ιδιαιτερότητα των αφηγηματικών θεραπευτικών γραμμάτων έγκειται στο γεγονός ότι το περιεχόμενό τους δεν είναι διαγνωστικό ή επεξηγηματικό. Αντίθετα, εστιάζεται στο μέλλον, δίνοντας έμφαση στην εναλλακτική ιστορία που προκύπτει μέσα από τη θεραπευτική συνθήκη και την οποία ο θεραπευόμενος μπορεί να αξιοποιήσει για να απεμπλακεί από φαύλους κύκλους και αδιέξοδα (Fox, 2003). Στο πλαίσιο της αφηγηματικής προσέγγισης δημιουργήθηκαν διάφορες κατηγορίες γραμμάτων, όπως γράμματα πρόσκλησης, γράμματα πρόβλεψης, γράμματα σε ζευγάρια που αντιμετωπίζουν κρίση κ.ά. (Anja Bjorøy & Nylund, 2016). Συγγραφείς των γραμμάτων είναι συνήθως οι ίδιοι οι θεραπευτές, αλλά, σύμφωνα με τους White και Epston (1990), το γράμμα δεν αποτελεί έναν μονόλογο από πλευράς θεραπευτή, καθώς το μοίρασμά του δίνει στον θεραπευόμενο τη δυνατότητα ακόμα και να το αμφισβητήσει, να το τροποποιήσει ή να το απορρίψει (White & Epston, 1990). Στην πορεία του χρόνου, ο γραπτός λόγος ενσωματώθηκε σε διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις (π.χ. οικογενειακή, γνωστικο-συμπεριφορική κ.ά.) και έχει αξιοποιηθεί σε ποικίλες μορφές θεραπείας (ατομική, ομαδική, θεραπεία ζεύγους κ.ά.) (Kindsvatter et al., 2009· Pyle, 2006).

Ο κλάδος της οικογενειακής θεραπείας, ο οποίος οικοδομήθηκε πάνω σε συστημικές έννοιες και αρχές², επικεντρώθηκε στη σημασία

2. Η συστημική επιστημολογία βασίζεται στη Γενική Θεωρία Συστημάτων, θεμελιωτής της οποίας θεωρείται ο Γερμανός βιολόγος L.V. Bertalanffy (1969). Μία από τις βασικότερες θέσεις αυτής της θεώρησης είναι η «σχεσιακή» αντίληψη του κόσμου και η ολιστική προσέγγιση για την κατανόηση των φαινομένων. Σύμφωνα με τη συστημική θεωρία, κάθε άτομο δεν αποτελεί μια αποκομμένη οντότητα, αλλά μέρος ενός συστήματος με το οποίο βρίσκεται σε διαρκή αλληλεπίδραση. Έτσι, τα προβλήματα θεωρούνται πολύπλοκα και αλληλένδετα φαινόμενα, γι' αυτό η μελέτη και η ερμηνεία τους βασίζονται στη διερεύνηση των σχέσεων που αναπτύσσονται μέσα στο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο εμφανίζονται (Κατάκη, 1995· Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

των σχέσεων για την ερμηνεία των ψυχικών φαινομένων (Carr, 2006). Η θεώρηση της ψυχικής ασθένειας μέσα στο διευρυμένο πλαίσιο των διαταραγμένων οικογενειακών σχέσεων οδήγησε στην εφαρμογή ενδεδειγμένων παρεμβάσεων οι οποίες συχνά δεν επιτυγχάνουν μόνο μια εντυπωσιακά γρήγορη εξαφάνιση των ατομικών και διαπροσωπικών συμπτωμάτων, αλλά ανοίγουν τον δρόμο για αλλαγές στη δυναμική και τη λειτουργία ολόκληρου του οικογενειακού συστήματος (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Οι επιμέρους σχολές της οικογενειακής θεραπείας συνέλαβαν διάφορες πλευρές της ενδοοικογενειακής συναλλαγής και ενέταξαν τη γραπτή επικοινωνία μεταξύ θεραπευτή και μελών της οικογένειας σε ένα πλούσιο ρεπερτόριο μεθόδων και τεχνικών που αποσκοπούν στη λύση των σχεσιακών γόρδιων δεσμών ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Ο γραπτός λόγος στην οικογενειακή θεραπεία έχει ως κύριο συγγραφέα τον ίδιο τον θεραπευτή και έχει χρησιμοποιηθεί για την επίτευξη διαφόρων στόχων, όπως η συμμετοχή απόντων μελών της οικογένειας στη θεραπεία και η διαχείριση των συχνών απουσιών (Hare-Mustin & Tushup, 1977), η συνταγογράφηση παράδοξων εντολών (Selvini-Palazzoli et al., 1978), η αναπλαισίωση του συμπτώματος (Elkaim, 1985), η διαχείριση της οικογενειακής ακαμψίας και των οικογενειακών αδιεξόδων (Lown & Britton, 1991) κ.ά.

Στη μακρόχρονη πορεία του κλάδου, ο γραπτός λόγος έχει χρησιμοποιηθεί ανά διαστήματα ως θεραπευτικό εργαλείο από διάφορες προσεγγίσεις (Smyth & Helm, 2003). Ενώ συχνά τα γράμματα συντάσσονται κυρίως από τον θεραπευτή, είτε ως μέσο που συμβάλει στη θεραπευτική αλλαγή είτε με σκοπό την επικοινωνία με άλλα πλαίσια (Pyle, 2006), υπάρχουν και πολλά παραδείγματα όπου οι θεραπευόμενοι αποτελούν οι ίδιοι τους συγγραφείς αυτών των κειμένων (Diamond, 2000· Penn, 1991· Rudes, 1992). Ελάχιστα, ωστόσο, παραμένουν τα παραδείγματα όπου το γράμμα είναι προϊόν συνεργασίας θεραπευτή και θεραπευόμενου. Ο Bacigalupe (1996) υποστήριξε ότι η τάση για *συν-συγγραφή* –το να γράφουν δηλαδή *επιστολές οι θεραπευτές μαζί με τους θεραπευόμενους, αντί για αυτούς ή προς αυτούς*– προωθεί μια περισσότερο *συνθετική και ουσιαστική, καθώς και συνεργατική, θεραπευτική συνθήκη όπου η φωνή του θερα-*

πευόμενου δεν χάνεται, αλλά συνυπάρχει με αυτήν του θεραπευτή (Bacigalupe, 1996).

Η ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η αναδρομή μας με στόχο να εντοπίσουμε πότε, πώς και γιατί ο γραπτός λόγος απουσίαζε ή θεωρήθηκε χρήσιμος στη θεραπευτική διαδικασία μάς φέρνει στο σήμερα, στην εποχή της ηλεκτρονικής και ψηφιακής επανάστασης, η οποία διεισδύει με ταχύτατους ρυθμούς στην καθημερινότητά μας.

Καθώς η ψυχοθεραπεία δεν είναι αποκομμένη από τις κοινωνικές εξελίξεις αλλά μέρος και κοινωνός τους, δεν θα μπορούσε να μείνει ανεπηρέαστη από τις τάσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής. Η διείσδυση της ψηφιακής τεχνολογίας στον χώρο της ψυχοθεραπείας έχει οδηγήσει σε ποιοτικές αλλαγές, με τα ηλεκτρονικά μέσα και, κυρίως, το διαδίκτυο να αποτελούν πλέον σημαντικά εργαλεία στα χέρια του θεραπευτή. Όπως είναι γνωστό, όλο και πιο συχνά ατομικές, οικογενειακές και ομαδικές κ.ά. συνεδρίες διεξάγονται εξ αποστάσεως μέσα από διαδικτυακές πλατφόρμες (Skype, Zoom κ.ά.). Με άλλα λόγια, η θεραπεία βγήκε από τον στενό χώρο ενός γραφείου και μετακόμισε στους ιδιωτικούς χώρους των θεραπειών και των θεραπευόμενων. Η πανδημία έπαιξε σημαντικό ρόλο στην επιτάχυνση των διαδικασιών που οδηγούν στην αποδοχή της εξ αποστάσεως θεραπείας (De Luca & Calabrò, 2020). Ωστόσο, η θεραπεία μέσω πλατφόρμας καθιερώθηκε προτού προλάβουμε να εξετάσουμε θεωρητικά και ερευνητικά τη νέα και πρωτόγνωρη αυτή συνθήκη, προτού προετοιμαστούμε για το πώς, πότε και με ποιους θα διεξάγεται.

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρούμε την ανάδυση και εγκαθίδρυση του συμπυκνωμένου γραπτού λόγου (sms, emails, μηνύματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης) στην καθημερινή μας αλληλεπίδραση. Τα γραπτά μηνύματα που ανταλλάσσονται μέσω κινητών τηλεφώνων, ηλεκτρονικής αλληλογραφίας ή άλλων μέσων κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

Είναι, συνεπώς, αδιαμφισβήτητο ότι ο γραπτός λόγος βρίσκεται στο προσκήνιο των εξελίξεων και αποκτά μια κεντρική θέση στη θεραπευτική διαδικασία, αποτελώντας παράλληλα ένα πολύτιμο εργαλείο για τους θεραπευτές, τους συμβούλους όλων των ειδών και, γενικότερα, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι ραγδαίες εξελίξεις σε σχέση με τη χρήση ηλεκτρονικών γραπτών μηνυμάτων μάς βρήκαν απροετοίμαστους. Ενώ, δηλαδή, η χρήση των γραπτών μηνυμάτων αποτελεί ήδη μέρος της καθημερινότητάς μας, δεν υπάρχουν ακόμα σαφείς ενδείξεις σχετικά με τον θεραπευτικό της αντίκτυπο. Όπως είναι αναμενόμενο, λοιπόν, έχει αρχίσει να εκφράζεται ένας έντονος προβληματισμός γύρω από το πώς, πότε, πού και γιατί θα διαχειριστούμε τη γραπτή επικοινωνία με τους θεραπευόμενούς μας.

Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ.)

Στο πλαίσιο του συνθετικού μας μοντέλου, ο γραπτός λόγος αποτελεί βασική διάσταση της θεραπευτικής διαδικασίας. Καλύπτει ατομοκεντρικές και επικοινωνιακές διαστάσεις της θεραπευτικής διαδικασίας τόσο των βραχυπρόθεσμων όσο και των μακροπρόθεσμων θεραπειών ατόμων, οικογενειών και θεραπευτικών ομάδων. Το θεωρητικό υπόβαθρο πάνω στο οποίο στηρίχθηκε η χρήση του γραπτού λόγου είναι το *Συνθετικό Μοντέλο Συστημικής Θεραπείας (ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ.)*³, το

-
3. «Το ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ. αποτελεί ένα αυτόνομο θεωρητικό μοντέλο θεραπείας το οποίο βασίζεται σε δύο πυλώνες: τη *συστημική επιστημολογία* και μια *ευρύτερη συνθετική αντίληψη για τη ζωή και τη γνώση*. Η ενοποιητική ιδιότητα του ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ., η οποία αίρει διχοτομήσεις και κατακερματισμούς, οδηγεί στην ενσωμάτωση διαφόρων θεωρητικών προσεγγίσεων και παρεμβάσεων. Η θεωρητική σύλληψη και επεξεργασία του ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ., καθώς και των επιμέρους θεωρητικών μοντέλων [το Γνωστικό Σύστημα Αυτοαναφοράς (ΓΣΑ), το Μοντέλο των Τριών Οικοθεωριών, τα Στάδια της Θεραπείας, η Τελεονομική Εντροπία, η Ομαδική Θεραπεία με Οικογενειακό Προσανατολισμό] πάνω στα οποία στηρίχθηκε η εφαρμογή της συνθετικής αυτής προσέγγισης στη θεραπεία, παρέχουν τις κατευθυντήριες γραμμές στις οποίες βασίζουμε τις παρατηρήσεις, τις υποθέσεις, τις ερμηνείες, τον θεραπευτικό σχεδιασμό, καθώς και τις μεθόδους, τεχνικές και προσεγγίσεις που χρησιμοποιούμε» (Κατάκη & Μπογδάνης, 2018).

οποίο εφαρμόζουμε στην κλινική πράξη καθώς και στην εκπαίδευση επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Το συνθετικό αυτό μοντέλο παρέχει τη δυνατότητα για πολυάριθμες εφαρμογές του γραπτού λόγου κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Μέσα από μια ολιστική αντίληψη –η οποία μας επιτρέπει να γεφυρώνουμε πεδία επιστημονικής γνώσης και εμπειρίας– οδηγούμαστε στον συνδυασμό προσεγγίσεων, μεθόδων και τεχνικών. Τα γραπτά μηνύματα μπορούν να αξιοποιηθούν στα πλαίσια και των τριών μορφών θεραπείας, στις παραλλαγές και στους συνδυασμούς τους. Έτσι, ο γραπτός λόγος συνδυάστηκε τόσο με μεθόδους και τεχνικές που αναπτύχθηκαν στον κλάδο της οικογενειακής θεραπείας (π.χ. οικογενειακό γλυπτό, γενεόγραμμα κ.ά.) όσο και με μεθόδους και τεχνικές προερχόμενες από τον ευρύτερο χώρο της ψυχοθεραπείας (π.χ. παιδικές αναμνήσεις, παιχνίδι ρόλων, ζωγραφιές, κατευθυνόμενη φαντασία κ.ά.).

Το στοιχείο του ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ. που συνέβαλε καθοριστικά στην ευρεία χρήση του γραπτού λόγου είναι το γεγονός ότι η *οικογενειακή θεραπεία διεξάγεται στα πλαίσια τόσο της ατομικής όσο και της ομαδικής θεραπείας μέσα από ένα μέλος της*. Μέσα από το μέλος της οικογένειας που βρίσκεται σε θεραπευτική διαδικασία, ο θεραπευτής έρχεται σταδιακά σε επαφή με τις καταβολές, τις ταυτίσεις, τις εγγραφές και τα τραύματα που οδήγησαν ολόκληρο το οικογενειακό σύστημα στα σημερινά μοτίβα συμπεριφορών, επιλογών και εμπλοκών. Η σύνταξη και αποστολή γραμμάτων και μηνυμάτων είναι πολύτιμη σε συνθήκες κατά τις οποίες η οικογενειακή θεραπεία διεξάγεται χωρίς την παρουσία άλλων μελών της οικογένειας, συμβάλλοντας στην επίλυση σχεσιακών αδιεξόδων. Με άλλα λόγια, τα μηνύματα και τα γράμματα που προκύπτουν εντός της θεραπευτικής διαδικασίας –όπως άλλωστε και τα προφορικά– έχουν στο επίκεντρό τους τις σχέσεις και λειτουργούν ως μηχανισμοί που διατηρούν τους δεσμούς ή τους επαναδιαπραγματεύονται.

Πριν προχωρήσουμε, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε τι εννοούμε με τους όρους *γραπτά μηνύματα* και *γράμματα*. Τα «γράπτα μηνύματα» αποτελούν *σύντομες επικοινωνιακές τοποθετήσεις πάνω σε συγκεκριμένα θέματα*, ενώ ως «γράμματα» ορίζουμε τις *ολοκληρω-*

μένες θέσεις και τοποθετήσεις πάνω σε ζητήματα που αφορούν όλο το φάσμα της σχέσης, και όχι μία συγκεκριμένη πτυχή της.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι ο τρόπος που ο θεραπευτής συνεργάζεται με τον θεραπευόμενο και τους σημαντικούς άλλους, μέσω των γραπτών μηνυμάτων και γραμμάτων που ανταλλάσσονται, καλλιεργείται και διαμορφώνεται μέσα σε πολύπλοκες και διαχρονικές θεραπευτικές διαδικασίες. Ως εκ τούτου, η σύνταξη γραμμάτων αποτελεί μια δυναμική μορφή θεραπευτικής παρεμβάσης, η οποία έχει στόχο την ενίσχυση ατομικών αλλά και οικογενειακών συνειδητοποιήσεων και αναθεωρήσεων που προάγουν τόσο την ατομική όσο και τη συλλογική θεραπευτική αλλαγή. Αυτή η συγκεκριμένη διαδικασία, η οποία αποτελεί προϊόν της αλληλεπίδρασης του θεραπευτή με τον θεραπευόμενο στο εδώ και το τώρα, συνθέτει και συμπύσσει μια προϋπάρχουσα διαχρονική θεραπευτική διαδικασία που αποκρυσταλλώνεται στο συγκεκριμένο γραπτό μήνυμα ή γράμμα. Αυτό πολλές φορές εκφράζεται από τους ίδιους τους θεραπευόμενους με σχόλια όπως: «Το κείμενο που συντάξαμε είναι αυτό που ήθελα να πω».

Η συνεργατική αλληλεπίδραση ανάμεσα σε θεραπευτές και θεραπευόμενους, που περιγράψαμε παραπάνω, εμπλουτίζεται και διευρύνεται στο πλαίσιο της *ομαδικής θεραπείας με οικογενειακό προσανατολισμό*, που αποτελεί την πιο χαρακτηριστική διάσταση της πρακτικής του ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ. Αυτή η μορφή θεραπείας έχει συμβάλει καθοριστικά στην ανάπτυξη, την πολύπλευρη χρήση και την καθιέρωση της χρήσης του γραπτού λόγου (βλ. κεφάλαιο 4).

Το γεγονός ότι η θεραπευτική διαδικασία αποτελεί για πολλούς θεραπευόμενους μια μακρόχρονη πορεία μάς έδωσε τη δυνατότητα να κάνουμε κάποιες παρατηρήσεις σχετικά με τη χρήση γραπτών μηνυμάτων σε διάφορες φάσεις της θεραπευτικής διαδικασίας. Η σύνδεση της τεχνικής του γραπτού λόγου με *τα στάδια της θεραπευτικής διεργασίας*⁴ είναι συνεπής με τη βασική θέση του ΣΥ.ΜΟ.ΣΥ.Θ.,

4. Το θεωρητικό αυτό μοντέλο (Κατάκη, 1995, 2003, 2010), που αφορά τα διαδοχικά στάδια της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, προσφέρει στους θεραπευτές τους κατευθυντήριους άξονες για την επιλογή και τον συνδυασμό

η οποία υπαγορεύει την ανίχνευση των παραγόντων που δίνουν στον συστημικό θεραπευτή τις κατευθυντήριες γραμμές για να μπορεί να κρίνει πότε και πώς θα χρησιμοποιήσει την τεχνική του γραπτού λόγου με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα.

Στο πρώτο στάδιο, όταν δηλαδή ο θεραπευόμενος λειτουργεί ακόμα με βάση τη γραμμική λογική, κάποια ολιγόλογα γραπτά και προφορικά μηνύματα, που συχνά υπαγορεύονται από τον θεραπευτή, συμβάλλουν στη σταδιακή απορρόφηση της συστημικής σκέψης και της αμφίδρομης κυκλικής διαδικασίας αλληλοκαθορισμού. Σταδιακά, τα μηνύματα αντικαθίστανται όλο και πιο συχνά από γράμματα τα οποία αποτελούν προϊόν συνεργασίας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Μάλιστα, σε προχωρημένα στάδια της θεραπείας, όταν δηλαδή ο θεραπευόμενος έχει πλέον στρέψει τον φακό προς τα μέσα, οι επιστολές και τα μηνύματα συχνά συντάσσονται από τον ίδιο. Σε αυτά τα κείμενα, που γράφονται είτε αυθόρμητα είτε μετά από προτροπή του θεραπευτή, οι θεραπευόμενοι αναδιαπραγματεύονται τους όρους συνύπαρξής τους με τους σημαντικούς άλλους, με τη θεραπευτική τους ομάδα –τη συμβολική τους οικογένεια, όπως συχνά την αποκαλούν– ή τον ίδιο τους τον εαυτό. Αξίζει να σημειωθεί ότι καθώς η θεραπευτική διαδικασία βαίνει προς την ολοκλήρωσή της, τα κείμενα των θεραπευόμενων παρουσιάζουν μια λογοτεχνική ποιότητα. Οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους αποτυπώνουν με ευαισθησία και αυθεντικότητα το εσωτερικό ταξίδι που ακολουθήσαν.

θεραπευτικών μεθόδων και τεχνικών οι οποίες προωθούν τους αντίστοιχους στόχους που επιδιώκονται σε κάθε στάδιο.