

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή: Το δικό μας παραμύθι	13
1. Το σάλι	27
2. Η τραμπάλα	44
3. Το θερμόμετρο	60
4. Τα σωσίβια	80
5. Το μεταίχμιο	91
6. Το χτενάκι στα μαλλιά	99
7. Η οικογενειακή σκακιέρα	110
8. Όνειρα στο σταυροδρόμι	117
9. Το μετέωρο βήμα	124
10. Το κουτί της Πανδώρας	134
11. Η συναίνεση	143
12. Η ανατροπή	152
13. Τα παλαιά συμβόλαια	165
14. Το ρόδι και το τριαντάφυλλο	173

15. Το πορτοκαλί καναρίνι	182
16. Η συγχορδία	194
17. Ιατρείο κουκλών	201
Σαν επίλογος: Το παραμύθι της πεταλούδας	209

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το δικό μας παραμύθι...

Το βιβλίο αυτό αφηγείται την ιστορία πέντε γυναικών οι οποίες, έχοντας πληρώσει το κόστος που συνεπάγεται για όλους τους ανθρώπους ο σύγχρονος τρόπος ζωής, αποφάσισαν να ενταχθούν σε μια θεραπευτική ομάδα. Με αφορμή κάποια θέματα που τις απασχολούσαν στην προσωπική τους ζωή, άρχισαν να ψάχνουν για απαντήσεις που θα τις βοηθούσαν να διακόψουν φαύλους κύκλους και να βγουν από επώδυνα διλήμματα ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν καταστάσεις που έμοιαζαν αδιέξοδες.

Τις παρακολουθήσαμε σ' αυτό το συναρπαστικό ταξίδι. Μέσα από άγνωστα και δύσβατα μονοπάτια που τόλμησαν να ακολουθήσουν, οι πέντε αυτές γυναίκες είδαν τον εαυτό τους και τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής τους από διαφορετική οπτική γωνία· οδηγήθηκαν σε καθοριστικές αναθεωρήσεις και ανακατατάξεις· μελέτησαν νέες επιλογές· είδαν να ανοίγονται μπροστά τους καινούργιοι ορίζοντες.

Οι ιστορίες των πέντε αυτών γυναικών είναι άρρηκτα δεμένες με τη δική μας, αφού έχουν κι αυτές υφανθεί στον καμβά της κοινής πορείας των γυναικών της εποχής και του τόπου μας. Πέρα όμως από τις κοινές καταβολές και βιώματα, ο ρόλος μας ως θεραπευτριών συνδέσε την πορεία μας μέσα στην ομάδα με τις προσωπικές, θεραπευτικές και επαγγελματικές αναζητήσεις και επιλο-

γές μας. Προτού σας διηγηθούμε λοιπόν την κοινή ιστορία της ομάδας και την προσωπική πορεία των μελών της, θα θέλαμε να σας περιγράψουμε πώς γεννήθηκε το ίδιο το βιβλίο που του δώσαμε τον τίτλο *Το φυλαχτό*.

Ένα πρωί βρισκόμασταν στο σπίτι της Χάρης. Καθισμένες δίπλα στο τζάκι, απολαμβάναμε ένα πλούσιο πρωινό και συζητούσαμε για το χρονικό της προσπάθειάς μας. Θυμηθήκαμε ότι ξεκινήσαμε να γράφουμε μαζί αυτό το βιβλίο με τη φιλοδοξία να προσφέρουμε σ' εσάς τους αναγνώστες ένα έργο απλό και κατανοητό, το οποίο θα σας έδινε τη δυνατότητα να γνωρίσετε εμάς, τις πέντε ηρωίδες μας αλλά και τη διαδικασία της ομαδικής θεραπείας. Στόχος μας ήταν μέσα στις ιστορίες που περιγράφαμε να βρείτε κάτι απ' τον εαυτό σας και να ταυτιστείτε με τα τεκταινόμενα. Προπάντων όμως θέλαμε να αντιμετωπίσετε το βιβλίο μας σαν ένα αληθινό παραμύθι — για τις πέντε ηρωίδες μας, για εμάς, για εσάς...

Συχνά, όταν μαζευόμασταν για να δουλέψουμε, ανοίγαμε το μαγνητόφωνο ώστε να υπάρχει καταγεγραμμένο το υλικό της αλληλεπίδρασής μας σχετικά με το βιβλίο· το ίδιο κάνουμε άλλωστε και στις θεραπευτικές ομάδες. Η αφήγησή μας λοιπόν για τη δημιουργία του βιβλίου προέκυψε από τέτοιου είδους απομαγνητοφωνημένο υλικό των μεταξύ μας συνομιλιών. Ακούστε την.

ΧΑΡΙΣ: Σκέφτομαι ότι η επιθυμία μου να γράψω ένα βιβλίο για το ευρύ αναγνωστικό κοινό συνδέεται με τις καταβολές και τα βιώματά μου. Η μητέρα μου συνήθιζε να μου διηγείται ιστορίες και να μου απαγγέλλει ποιήματα για τις ανθρώπινες σχέσεις με ψυχολογικό υπόβαθρο. Της άρεσε όμως να μου αφηγείται και περιστατικά από τη δική της ζωή. Λίγο πριν φύγει, στις αρχές της δεκαετίας του '90, έγραψε την ιστορία της οικογένειάς μας, ξεκινώντας από όσα ήξερε για τον τόπο του πατέρα της, την Αγία Παρασκευή της Μικράς Ασίας, όπου έζησε πριν έρθει στην πατρίδα γύρω στις αρχές του αιώνα. Μετά έβαλε να της δακτυλογραφήσουν το κείμενο και το μοίρασε στα παιδιά και τα εγγόνια της. Ήταν σαν να ήθελε να μας βοηθήσει να διατηρήσουμε την επαφή μας με το παρελθόν και τα χνάρια μας, έτσι ώστε να βρίσκου-

με πιο εύκολα το δρόμο μας. Κι εγώ στην αρχή της εφηβείας μου, όταν άρχισα να διαβάζω λογοτεχνία, ήθελα να γίνω συγγραφέας. Αργότερα κατάλαβα ότι δεν είναι και πολύ σοφό να επιλέξω ένα τόσο αβέβαιο επάγγελμα και το γύρισα στη δημοσιογραφία. Στο Πανεπιστήμιο του Μονάχου, όπου πήγα για σπουδές, αρχικά γράφτηκα στη Σχολή Δημοσιογραφίας. Γρήγορα όμως πήρα την απόφαση να σπουδάσω ψυχολογία γιατί σκέφτηκα ότι θα έπρεπε να ξέρω κάτι καλά για να το μεταδώσω. Τώρα που το συλλογίζομαι, τελικά μάλλον δεν ήταν τυχαίο το γεγονός ότι όλες οι επαγγελματικές μου ασχολίες (ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές, συνεντεύξεις και άρθρα στον Τύπο, συγγραφή και έκδοση βιβλίων, συμμετοχή σε προγράμματα πρόληψης) είχαν στόχο το ευρύ κοινό, αφού αυτό είχα πάντα στο μυαλό μου, ό,τι κι αν έκανα. Άλλωστε και τα δυο προηγούμενα βιβλία μου απευθύνονταν τόσο στους επαγγελματίες του χώρου της ψυχικής υγείας όσο και στο ευρύτερο, το μη ειδικό αναγνωστικό κοινό. Όσπου κάποια στιγμή ωρίμασε μέσα μου η ιδέα να γράψω ένα βιβλίο ειδικά για ανθρώπους που πασχίζουν να βρουν την ισορροπία τους πάνω στο τεντωμένο σχοινί της σύγχρονης εμπειρίας και να δώσουν απαντήσεις σε ερωτήματα που αφορούν τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους. Το βιβλίο αυτό όμως έπρεπε να έχει αφηγηματικό χαρακτήρα, για να μιλά κατευθείαν στην καρδιά. Δεν ήθελα να γράψω άλλο ένα βιβλίο με θεωρίες περί ομαδικής θεραπείας. Γιατί μέσα στον καταιγισμό της σημερινής πληροφόρησης έχουμε χορτάσει από αναλύσεις, εκλογικευμένες τοποθετήσεις, δοκιμιακές αντιπαραθέσεις... Περισσότερο ωστόσο ήθελα να δείξω πώς, στο πλαίσιο της ομαδικής θεραπευτικής διεργασίας, το συναίσθημα οργανώνει τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας. Με άλλα λόγια, ήθελα να προσπαθήσω να φτιάξω ένα βιβλίο το οποίο να μεταδίδει το μήνυμα ότι οι θεραπευτικές ομάδες είναι σχολεία ζωής.

ΒΑΣΩ: Ξεκίνησα την εκπαίδευσή μου στην οικογενειακή θεραπεία όταν ήμουν ήδη επαγγελματίας και εργαζόμουν σε προγράμματα απεξάρτησης. Η δουλειά μου μου δημιούργησε την ανάγκη

και την επιθυμία να αποκτήσω βαθύτερες γνώσεις σε θέματα ομαδικής και οικογενειακής θεραπείας. Τότε παρακολουθούσα μια ομάδα στο πλαίσιο της εκπαίδευσής μου και θυμάμαι ότι με είχε μαγέψει τόσο πολύ η πλούσια διεργασία της ώστε μαγνητοφωνούσα όσα άκουγα για δύο ολόκληρα χρόνια! Εκείνη την εποχή δεν είχα σκεφτεί να μετατρέψω αυτό το υλικό σε βιβλίο. Έκανα την απομαγνητοφώνηση μόνο για δική μου ευχαρίστηση. Τη γνώση και την εμπειρία που αποκτούσα σταδιακά μέσα από την εκπαίδευση τις μετέφερα στη δουλειά μου, και η ανταμοιβή μου ήταν η ικανοποίηση να βλέπω ότι μπορώ να βοηθήσω πιο αποτελεσματικά κάποιους ανθρώπους. Δουλεύοντας σε δημόσιους χώρους συνειδητοποίησα ότι είναι κρίμα να μαθαίνει κανείς πώς να αντιμετωπίζει τη ζωή εκ των υστέρων, αφού δηλαδή έχει ήδη δημιουργηθεί το πρόβλημα. Σκεφτόμουν πόσα πράγματα θα μπορούσε κάποιος να προλάβει εάν είχε έγκαιρα τη γνώση και το βίωμα της θεραπείας, πόσο αποτελεσματική θα ήταν αυτή η γνώση στον τομέα της πρόληψης. Αυτός ήταν ο δικός μου λόγος, μεταξύ άλλων, που θέλησα να συμμετάσχω στη συγγραφή ενός τέτοιου βιβλίου. Και εγώ θεωρούσα ότι το βιβλίο δεν έπρεπε να αποτελεί ένα θεωρητικό κατασκευάσμα, αλλά μια όσο το δυνατόν πιο πιστή περιγραφή της θεραπευτικής αλλαγής μέσα σε μια ομάδα. Με γοήτευε η ιδέα ότι οι αναγνώστες θα έπαιρναν μια γεύση από τη μαγεία της δημιουργικής διεργασίας και των σχέσεων που αναπτύσσονται μέσα στην ομάδα.

ΙΟΥΛΙΑ: Η δική μου συμμετοχή στη συγγραφή ενός τέτοιου βιβλίου ήταν άμεσα συνδεδεμένη με στόχους ζωής. Θυμάμαι ότι, σε ηλικία δεκαπέντε περίπου ετών, ονειρευόμουν να ασκήσω ένα επάγγελμα που θα μου επέτρεπε να βοηθώ τους ανθρώπους. Αρχικά σπούδασα πολιτικές επιστήμες, αλλά ποτέ δε λησμόνησα το παλιό μου όνειρο. Έτσι στα είκοσι οκτώ μου χρόνια πήγα στη Γαλλία και σπούδασα κοινωνική ψυχολογία. Εκεί είχα την ευκαιρία να προσεγγίσω και μια άλλη μεγάλη μου αγάπη, το θέατρο. Εκπαιδεύτηκα στη μέθοδο της θεατρικής γραφής και πράξης, της Zarina Khan. Στα τριάντα επτά μου χρόνια βρέθηκα

να ασκώ το επάγγελμα της ψυχοθεραπεύτριας και να συντονίζω εργαστήρια δραματοουργίας. Αυτή η επαγγελματική μου εμπειρία οδήγησε στην επίτευξη του στόχου που είχα κάποτε θέσει: να βοηθώ τους ανθρώπους να ανακαλύψουν τον πλούτο που κρύβουν μέσα τους και να κάνουν τη ζωή τους τέχνη. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μου στο Εργαστήριο ήρθα σε επαφή με το συστημικό τρόπο σκέψης και με τις εφαρμογές του στην ψυχοθεραπεία. Ο έρωτας ήταν κεραυνοβόλος και, όπως αποδείχθηκε, ταυτόχρονα με την προσωπική μου θεραπεία, μου πρόσφερε τα εργαλεία για να ζω δημιουργικά.

ΧΑΡΙΣ: Φαίνεται λοιπόν ότι το κοινό μας κίνητρο για τη συγγραφή του βιβλίου ήταν η επιθυμία μας να μεταδώσουμε όσα είχαμε μάθει βιωματικά, τα οποία νιώθαμε ότι είναι πολύτιμα. Θυμάμαι πώς αποφάσισα να σας προτείνω να συνεργαστούμε σ' αυτό το έργο. Τότε δεν είχα αναλύσει τους λόγους, αλλά τώρα συνειδητοποιώ ότι ήθελα να αποτυπωθεί η εμπειρία της δουλειάς με τους συνεργάτες και τους εκπαιδευόμενους. Γιατί σε όλες τις ομάδες μας οι θεραπευτές είναι δυο και δίπλα τους κάθεται πάντοτε ένας εκπαιδευόμενος ο οποίος συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία. Τώρα αντιλαμβάνομαι ότι στην πρώτη φάση της συνεργασίας μας για το βιβλίο εμείς οι τρεις είχαμε αντίστοιχες θέσεις και αντίστοιχους ρόλους. Η Βάσω κι εγώ διευθύναμε μια ομάδα γυναικών, η δε Ιουλία έκανε την πρακτική της εξάσκηση στην ίδια ομάδα. Πρέπει βέβαια να τονίσω ότι οι λόγοι που με ώθησαν να σας προτείνω να γράψουμε μαζί το βιβλίο δεν ήταν συγκυριακοί. Όλα αυτά τα χρόνια έχουν περάσει από δίπλα μου πολλοί θεραπευτές και περισσότεροι εκπαιδευόμενοι. Αλλά μόνο η Βάσω είχε μαγνητοφωνήσει και είχε καταγράψει την πορεία μιας ομάδας επί δύο ολόκληρα χρόνια – και μάλιστα με δική της πρωτοβουλία, χωρίς να της το έχει ζητήσει κανείς. Με αυτό το υλικό ξεκινήσαμε άλλωστε. Επιπλέον, την εποχή που άρχισα να σκέφτομαι τη δημιουργία του βιβλίου συνεργαζόμουν με τη Βάσω, με την οποία λειτουργούσαμε ως συνθεραπεύτριες για χρόνια και γνώριζα καλά την αξιοσύνη, την υπευθυνότητα, το γνήσιο κίνητρό της για προσφορά και το κοινωνι-

κό της ενδιαφέρον. Το γεγονός ότι δεν υπήρξε ποτέ θεραπευομένη μου – κάτι που ίσχυε και για την Ιουλία – μας επέτρεψε να χτίσουμε μια σχέση από την αρχή: μια σχέση οριοθετημένη γύρω από την κοινή επαγγελματική μας ενασχόληση και τους κοινούς μας στόχους. Εκτός αυτού, την εμπιστευόμουν συναισθηματικά. Όσο για την Ιουλία, εκείνη την εποχή τη γνώριζα λιγότερο και μόνο ως εκπαιδευόμενη, έτρεφα ωστόσο θετικά συναισθήματα γι' αυτήν. Το γεγονός ότι για δύο χρόνια λειτουργούσε ως εκπαιδευόμενη θεραπεύτρια στην ομάδα που διευθύναμε μαζί με τη Βάσω έθεσε το πλαίσιο για την ανάπτυξη μιας αλληλεπίδρασης άμεσα συνδεδεμένης με το στόχο και το περιεχόμενο του βιβλίου. Αυτό ωστόσο που έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην απόφασή μου να της προτείνω να συνεργαστούμε στο βιβλίο ήταν το ταλέντο της στην αφήγηση και τη συγγραφή σεναρίων και η ενασχόλησή της μ' αυτά – δεξιότητες που είχαν άμεση σχέση με τη δημιουργία ενός τέτοιου έργου.

ΒΑΣΩ: Όταν μου το είπες για πρώτη φορά δεν πίστευα ότι μπορούσα να συνεισφέρω ουσιαστικά στη συγγραφή ενός παρόμοιου βιβλίου. Αδυνατούσα να φανταστώ τον εαυτό μου να ασχολείται με δημιουργική γραφή. Θυμάμαι μάλιστα να σου λέω ότι εσύ θα έγραφες το βιβλίο κι εγώ θα έκανα τη «λάντζα».

ΙΟΥΛΙΑ: Όταν η Χάρις μου πρότεινε να γράψουμε μαζί το βιβλίο είχα μικρή εμπειρία ως θεραπεύτρια. Βρισκόμουν στη φάση της εκπαίδευσης, ήμουν η ίδια σε θεραπεία. Σκέφτηκα όμως πόσα θα μάθαινα παρακολουθώντας τη Χάρις και τη Βάσω να γράφουν.

ΧΑΡΙΣ: Δε νιώθατε ακόμη ότι το έργο αυτό θα ήταν προϊόν συλλογικής προσπάθειας.

ΒΑΣΩ: Πράγματι, τότε δεν το ένιωθα. Άλλωστε και η δική μας σχέση πέρασε από διάφορες φάσεις. Όταν κάποια στιγμή, δυο χρόνια αφότου ξεκινήσαμε, ήρθες και μου είπες ότι πρέπει να προχωρήσουμε με πιο ταχύ ρυθμό και γι' αυτό χρειάζεται να βρισκόμαστε δυο φορές την εβδομάδα, σου απάντησα ότι δε γίνεται. Εκείνη την εποχή είχα ανοίξει δικό μου γραφείο κι είχα παντρευτεί, επομένως δε χωρούσε κάτι τέτοιο στις προτεραιότητές μου. Τότε σε θυμάμαι να μου λες: «Φέρε μου το υλικό και

θα δω τι θα κάνω». Σου το έδωσα, μα ένιωθα ότι άφηνα να φύγει κάτι δικό μου. Κι ένιωσα ξαφνιασμένη όταν αργότερα ξαναήρθες και μου είπες: «Δεν μπορώ να το κάνω μόνη μου, δε μου βγαίνει με τίποτε». Τότε ακριβώς συνειδητοποίησα ότι επρόκειτο για συλλογική δουλειά. Ως εκείνη τη στιγμή ήμουν πεπεισμένη ότι μπορείς κάλλιστα να προχωρήσεις και μόνη σου, ότι δε μας έχεις ανάγκη. Το θέμα όμως δεν είναι τι μπορεί ο ένας να κάνει καλύτερα από τον άλλο, ούτε τι μπορεί να κάνει μόνος του. Αυτό που έχει σημασία είναι τι μπορούν να κάνουν μαζί, που αποτελεί και την ουσία του βιβλίου.

ΧΑΡΙΣ: Αυτό δεν είναι και το δίλημμα που προσπαθούν να λύσουν οι άνθρωποι σήμερα; Το εύκολο είναι να πεις «κάνε εσύ το δικό σου και εγώ θα κάνω το δικό μου, πήγαινε εσύ από εδώ κι εγώ πηγαίνω από εκεί». Το δύσκολο είναι να παραμείνεις στη σχέση και να διαπραγματευτείς. Γιατί σε κάθε σχέση οι ασαφείς στόχοι και οι ασαφείς ρόλοι —το τι κάνει ποιος και πώς— δημιουργούν εντάσεις. Πρέπει να ομολογήσω ότι για μια στιγμή μού πέρασε από το μυαλό να συνεχίσω τη συγγραφή χωρίς εσάς, αφού αισθανόμουν ότι δεν προχωρούσαμε μαζί· μετά όμως συνειδητοποίησα ότι κάτι τέτοιο ήταν αντιφατικό με τη φιλοσοφία του βιβλίου. Καταλάβαινα πως δεν μπορούσα να κάνω κάτι τέτοιο γιατί έτσι πρόδιδα το όραμά μου. Ξαναρχίσαμε λοιπόν τη διαδικασία της διαπραγμάτευσης για το πώς θα δουλέψουμε έτσι ώστε να αισθανόμαστε όλες καλά. Πρέπει να ομολογήσω ότι η όλη προσπάθεια δεν ήταν εύκολη. Εκτός από τη δυσκολία που συνεπάγεται η δημιουργία ενός πρωτότυπου έργου, ζήσαμε και την επώδυνη διεργασία της διαπραγμάτευσης που αφορούσε τη σχέση μας και τη μεταξύ μας συνεργασία.

ΒΑΣΩ: Για μένα ήταν μεγάλη πρόκληση να συμμετάσχω στη συγγραφή ενός είδους μυθιστορήματος, καθώς δεν είχα ξανακάνει κάτι τέτοιο. Για να είμαι μάλιστα ειλικρινής, σκεφτόμουν: «Εντάξει, η Χάρις και η Ιουλία θα το κάνουν κι εγώ θα βοηθήσω». Άρχισα να βλέπω ότι κάτι μπορώ να προσφέρω κι εγώ την περίοδο που μαζί με την Ιουλία προσπαθούσαμε όχι απλώς να μοντάρουμε το υλικό αλλά και να γράφουμε κείμενα.

ΙΟΥΛΙΑ: Και εγώ συνειδητοποιώ ότι η κρίση που πέρασε η συνεργασία μας λειτούργησε μέσα μου καταλυτικά. Το γεγονός ότι θυμωσα μαζί σου, σου το είπα και εσύ με άκουσες αποδείχτηκε πολύ βοηθητικό όχι μόνο για μένα, αλλά και για τη σχέση μας. Όταν ξαναβρεθήκαμε ένιωθα τελείως διαφορετικά. Στο διάστημα που μεσολάβησε είχα προχωρήσει. Ήμουν ήδη έξι χρόνια θεραπεύτρια. Αισθανόμουν ότι μπορούσα πλέον να συμβάλω δημιουργικά στο βιβλίο, το ένιωθα πια δικό μου, και δικό μου. Ένα στοιχείο που νομίζω ότι βοήθησε στη δημιουργία του ήταν ότι είχαμε δέσει ως ομάδα. Αρχίσαμε να μοιραζόμαστε και προσωπικά στοιχεία – και γενικά μου άρεσε η παρέα. Θεωρώ ότι στόχος του βιβλίου είναι να δείξει ότι ο ρόλος μας μέσα σε μια κοινωνική οντότητα είναι σημαντικός, όσο μικρός και αν είναι. Αυτή τη σύνδεση του προσωπικού με το κοινωνικό την κατακτάς βήμα βήμα στις θεραπευτικές ομάδες.

ΧΑΡΙΣ: Οι θεραπευτικές ομάδες αποτελούν ένα ιδανικό πλαίσιο μέσα στο οποίο οι άνθρωποι μπορούν να διαπραγματευτούν βιωματικά τις απαραίτητες ανακατασκευές του προσωπικού και συλλογικού τους γίνεσθαι – πάντοτε μέσα σε ένα κλίμα που χαρακτηρίζεται από γόνιμες συναισθηματικές φορτίσεις. Στις ομάδες βλέπουμε πώς το καινούργιο χτίζεται πάνω στο παλιό. Εμείς στον τόπο μας δεν έχουμε λόγο να πετάξουμε το παλιό για να βρούμε το καινούργιο. Αντίθετα, μπορούμε να αντλήσουμε ό,τι χρειαζόμαστε από τη μακραίωνη ιστορία μας και από την παραδοσιακή μας κληρονομιά για να φτάσουμε σε συνθετικές κατασκευές. Για μας το παρελθόν είναι ακόμα ζωντανό. Δε χάσαμε την επαφή με τις ρίζες μας. Επειδή όμως τα πράγματα αλλάζουν τόσο γρήγορα, δυσκολευόμαστε να ξεκαθαρίσουμε τι πρέπει να κρατήσουμε και τι να πετάξουμε από την κουλτούρα μας, ώστε να μπορέσουμε να λειτουργήσουμε αποτελεσματικά και δημιουργικά ως άτομα, ως μέλη οικογενειών αλλά και ως μέλη ευρύτερων κοινωνικών ομάδων.

ΒΑΣΩ: Αξιοποιώντας λοιπόν την εμπειρία μας στις θεραπευτικές ομάδες, αποφασίσαμε να φτιάξουμε τα πορτρέτα πέντε γυναικών που θα είναι οι πρωταγωνίστριες της αφήγησής μας. Σκε-

φτήκαμε να επιλέξουμε στοιχεία μέσα από το πλούσιο υλικό που είχε συγκεντρωθεί από τις ομάδες και να το προσαρμόσουμε στις ιστορίες των πέντε ηρωίδων μας. Θέλαμε να μεταφέρουμε το γνήσιο τρόπο με τον οποίο μιλούν και αλληλεπιδρούν οι άνθρωποι μέσα στις ομάδες. Αποφασίσαμε επίσης ότι, με βάση τις αφηγήσεις των μελών που ακούμε κάθε μέρα, θα μπορούσαμε να συνθέσουμε εικόνες από τη ζωή τους εκτός ομάδας. Αυτή η προσπάθεια – να μοντάρουμε τις σκόρπιες ιστορίες και τα ζωντανά περιστατικά πραγματικών ανθρώπων, ζευγαριών και οικογενειών στις πέντε γυναίκες που είχαμε φτιάξει στο μυαλό μας – αποδείχθηκε πολύ συναρπαστική. Στην πορεία τα πράγματα άρχισαν να ξεκαθαρίζουν και σιγά σιγά το βιβλίο πήρε σάρκα και οστά.

ΙΟΥΛΙΑ: Μα και ο τίτλος του βιβλίου – *Το φυλαχτό* – αναδύθηκε από τη διεργασία της ομάδας.

ΧΑΡΙΣ: Δε θυμάμαι πότε, ποιος και κάτω από ποιες συνθήκες το ανέφερε για πρώτη φορά, ούτε κι έχει σημασία. Το φυλαχτό είναι ένας κώδικας ο οποίος συμπυκνώνει τις έννοιες και τα νοήματα του βιβλίου, ο οποίος εκφράζει με ζωντανό τρόπο βιώματα της πολιτισμικής μας παράδοσης. Το φυλαχτό συμβολίζει ένα προσωπικό πολύτιμο απόκτημα που σε προστατεύει από το κακό.

ΙΟΥΛΙΑ: Σε προστατεύει γιατί πιστεύεις σ' αυτό.

ΧΑΡΙΣ: Μόνο που το συγκεκριμένο φυλαχτό δεν μπορείς να το βρεις έτοιμο. Το φτιάχνεις και το κάνεις κτήμα σου μέσα από μια επίπονη αλλά δημιουργική διαδικασία.

ΒΑΣΩ: Οι αλλαγές που πετυχαίνει η καθεμιά από τις ηρωίδες της ιστορίας μας αποτελούν το φυλαχτό της. Η θεραπεία δε σε προστατεύει από καθετί κακό που μπορεί να τύχει στη ζωή, όπως υπονοεί η μεταφυσική ή η θρησκευτική έννοια του φυλαχτού. Ούτε μπορεί να δημιουργήσει ιδανικές, ειδυλλιακές καταστάσεις. Για μας φυλαχτό είναι αυτό που βρίσκεται στην καρδιά, στο νου και στην ψυχή κάθε ανθρώπου και μπορεί να τον κάνει φύλακα άγγελο του εαυτού του. Είναι αυτό που μπορεί να αναδείξει την ομορφιά, τη δημιουργικότητα και την επινοητικό-

τητα σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Είναι αυτό που καθρεφτίζεται στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει κανείς τις δυσκολίες. Ό,τι καλό για τη ζωή μας ενεργοποιεί η θεραπεία μέσα μας αποτελεί στοιχείο του φυλαχτού μας.

ΧΑΡΙΣ: Όπως κάθε σύμβολο ή κώδικας, είναι το προϊόν συλλογικής βιωματικής διεργασίας· γι' αυτό αποτελεί κοινή κατάκτηση και κληρονομιά.

ΒΑΣΩ: Από την αρχή δώσαμε ονόματα στις πέντε ηρωίδες μας και προσπαθήσαμε να τις φανταστούμε και να τις γνωρίσουμε. Φτιάξαμε τις ιστορίες τους, «βαφτίσαμε» τα μέλη των οικογενειών τους, επινοήσαμε το παρελθόν τους – και με βάση όλα αυτά ξεκαθαρίσαμε γιατί αποφάσισαν να έρθουν στην ομάδα και ποιο ήταν το στίγμα της καθεμιάς όταν ξεκίνησε. Οι ηρωίδες μας είναι πρόσωπα φανταστικά, αλλά τα περιστατικά της ζωής τους και η πορεία που ακολουθούν είναι απολύτως αυθεντικά. Οι διάλογοι είναι πραγματικοί και αφορούν αληθινές καταστάσεις που συναντούμε όλα αυτά τα χρόνια. Τα κεφάλαια του βιβλίου αντιπροσωπεύουν επιμέρους συνεδρίες που πραγματοποιήθηκαν σε χρονικό διάστημα τριών περίπου χρόνων. Ακόμα και ο επίλογος του βιβλίου έχει γραφτεί από μια θεραπευόμενη, η οποία μας έφερε το κείμενο την ημέρα που μας αποχαιρετούσε.

ΧΑΡΙΣ: Συχνά, όταν μιλάμε για τις ηρωίδες μας, ξεχνώ ότι αποτελούν δικά μας κατασκευάσματα. Βρίσκονται μέσα μου, σαν κάποιες από τις γυναίκες που γνώρισα στις ομάδες και με τις οποίες μοιράστηκα τόσα πολλά όλα αυτά τα χρόνια. Γυναίκες που σφράγισαν τη ζωή μου. Μέσα από την έντονη και δημιουργική αλληλεπίδρασή μου μαζί τους έμαθα πολλά, ωρίμασα, εμπλούτισα περισσότερο την προσωπική και την επαγγελματική μου πορεία.

ΙΟΥΛΙΑ: Όταν έχεις περάσει κι εσύ μέσα από την ίδια εμπειρία, ταυτίζεσαι μαζί τους, αρχίζεις να βλέπεις σε όλες κομμάτια από τον εαυτό σου και τη ζωή σου.

ΒΑΣΩ: Πρέπει να επισημάνουμε ότι μπορεί η αφήγησή μας να αφορά γυναίκες που συμμετέχουν σε θεραπευτική ομάδα, αλλά το

περιεχόμενο του βιβλίου μιλά για τη σχέση του ζευγαριού, τις σχέσεις των γονιών με τα παιδιά τους, τις σχέσεις μέσα στη διευρυμένη οικογένεια.

ΧΑΡΙΣ: Δε θα μπορούσε να γίνει κι αλλιώς, αφού μέσα από το ένα μέλος γίνεται οικογενειακή θεραπεία. Στο οπτικό μας πεδίο δεν έχουμε μόνο τη Σοφία, την Ευαγγελία, την Άρτεμη, τη Δέσποινα και τη Ζωή, έχουμε ολόκληρες τις οικογένειές τους. Μοιάζει σαν να εμφυτεύσαμε στο μυαλό μας έναν ευρυγώνιο φακό ο οποίος μας επιτρέπει να βλέπουμε την πλήρη εικόνα. Τούτο σημαίνει ότι σε μια ομάδα δέκα ατόμων συναλλάσσεται κανείς με δεκάδες ανθρώπους που βρίσκονται σε στενή αλληλεπίδραση, συνδέονται με δεσμούς αίματος και με βαθιά αγάπη και βρίσκονται σε επαφή, έμμεσα ή άμεσα, με την ομάδα στην οποία συμμετέχει ένα μέλος της.

ΙΟΥΛΙΑ: Μέσα από την προσωπική αλλαγή αλλάζει ολόκληρη η οικογένεια.

ΧΑΡΙΣ: Προτού κλείσουμε αυτή την εισαγωγή θα ήθελα να αναφερθώ στην Ειρήνη, η οποία εντάχθηκε στην ομάδα μας τέσσερις μήνες πριν την ολοκλήρωση της συγγραφής του βιβλίου και μας πρόσφερε σημαντική βοήθεια. Πέρα από την εκτίμηση που της είχα για το ήθος, την υπευθυνότητα και τη συνεργατικότητα της, γνώριζα το ταλέντο και το ενδιαφέρον της για το γράψιμο. Η Ειρήνη εντάχθηκε ομαλά στη συγγραφική ομάδα και η συνεργασία μας υπήρξε αρμονική. Η φρέσκια ματιά της έπαιξε σημαντικό ρόλο και μας βοήθησε να κάνουμε διορθώσεις και βελτιώσεις που έδωσαν περισσότερη συνοχή στην αφήγηση. Της ζητήσαμε να μας μιλήσει γι' αυτή την εμπειρία της, δεδομένου ότι ίδια δεν ήταν παρούσα στη συζήτηση που κάναμε γι' αυτό το κείμενο.

ΕΙΡΗΝΗ: Από τότε που έμαθα να γράφω, οι λέξεις ήταν για μένα ο τρόπος μου να εκφράζομαι και να δημιουργώ. Το όνειρό μου ήταν να γίνω συγγραφέας. Αυτό το πέτυχα κατά κάποιον τρόπο γράφοντας άρθρα, μελέτες και βιβλία συμβουλευτικής για γονείς και εφήβους, πάντα όμως μέσα σ' ένα αυστηρά επιστημονικό πλαίσιο. Με το *Φυλαχτό* νιώθω ότι άγγιξα επιτέλους το όνει-

ρό μου. Το βιβλίο κυοφορούνταν ήδη αρκετό καιρό όταν η Χάρις, θεραπεύτρια και εκπαιδευτριά μου, μου ζήτησε να συμμετάσχω στη συγγραφική ομάδα. Στην αρχή δίστασα. Δεν ήξερα αν θα μπορούσα να συνδεθώ με μια συγγραφική εργασία που είχε ξεκινήσει χρόνια πριν, πόσο μάλλον να συνεισφέρω. «Θα τα καταφέρεις», με ενθάρρυνε η Χάρις, «εξάλλου στο βιβλίο υπάρχουν και κείμενα που έγραψες εσύ ως θεραπευόμενη, άρα είσαι ήδη μέσα σ' αυτό». Πράγματι, όταν διάβασα τα κείμενα και τα γράμματα που είχα γράψει κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής μου πορείας, τα οποία συνάντησα στα λόγια μιας ηρωίδας, συγκινήθηκα. Συνδέθηκα αμέσως με την υπόθεση, ταυτίστηκα με την κάθε ηρωίδα χωριστά και την ακολούθησα βήμα βήμα από την πρώτη ως την τελευταία σελίδα. Μπόρεσα να νιώσω την προσπάθειά της να βγει από το αδιέξοδο, να ανακατασκευάσει μαζί με τις θεραπεύτριες την οικογενειακή της ιστορία, να βρει το δικό της πρόσωπο. Έζησα νοερά κάθε συνάντηση της ομάδας ξανά και ξανά, τότε από τη θέση του θεραπευτή και τότε από τη θέση του θεραπευόμενου. Όταν επεξεργάζομουν κάποια κείμενα, μου φαινόταν πως οι λέξεις ήταν πολύ φτωχές για να περιγράψουν τόσο ουσιαστικά πράγματα, που πολλές φορές αποδίδονται μόνο με τη γλώσσα του σώματος. Πώς να περιγράψει κανείς μια σιωπή, ένα λυγμό, ένα σφίξιμο στο στομάχι, έναν αναστεναγμό, το βλέμμα του θεραπευτή όταν προσπαθεί να βοηθήσει, όταν πασχίζει «να σπρώξει τα πράγματα»! Έχοντας ζήσει όλη αυτή την εμπειρία, θεωρώ άνευ σημασίας το έλλειμμα που προκύπτει ενδεχομένως από τις όποιες ατέλειες του βιβλίου. Έτσι και αλλιώς, *Το φυλαχτό* είναι ένα βιβλίο προορισμένο να ολοκληρωθεί στην ψυχή του κάθε αναγνώστη, σ' αυτά που θα νιώσει όταν θα το διαβάξει, στις σκέψεις που θα κάνει, στα λόγια που θα ψιθυρίσει καθώς τα επαναλαμβάνει μέσα του για να αφομοιώσει όσα τον εκφράζουν και να τα κάνει δικά του. Όπως αναφέρει και στο βιβλίο του *Η κόμη της Βερενίκης* ο Γιώργος Γραμματικάκης: «Από δω και έπειτα, το βιβλίο — κάθε βιβλίο — έχει την τύχη ενός μηνύματος που, καθώς λένε οι ναυτικές ιστορίες, ρίχνεται μέσα σε

ένα μπουκάλι. Ανεξάρτητα από το αν το μήνυμα είναι σπουδαίο ή ανάξιο λόγου, από το αν τα γράμματα είναι καλλιγραφικά ή με μελάνι πολυκαιρισμένο, το γραπτό έφυγε οριστικά από το χέρι εκείνου που το 'γραψε. Δεν αρκεί η πρόθεση να ήταν αγαθή —χρειάζεται τα ρεύματα της θάλασσας να έχουν τη σωστή κατεύθυνση, και οι άνθρωποι να περιδιαβάζουν στις παραλίες, για να φτάσει το μήνυμα σε έναν ή περισσότερους». Έτσι και αλλιώς λοιπόν, *Το φυλαχτό* ζει πια ανάμεσα μας. Και μακάρι μια φράση, μια λέξη, ένα συναίσθημα που θα νιώσετε εσείς, οι παραλήπτες του μηνύματος, να γίνει η αρχή για το δικό σας φυλαχτό που φοριέται κατάσαρκα, εκεί στο μέρος της καρδιάς...

Η Ειρήνη Ρέππα είναι ψυχοπαιδαγωγός και σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού στην εκπαίδευση. Έχει εκπαιδευτεί στη συστημική οικογενειακή θεραπεία και ασχολείται με τη συμβουλευτική γονέων και εφήβων και με την οικογενειακή θεραπεία.